

La méditation pour les enfants : initiative de l'UQO au Canada

La professeure Annie Devault, du Département de travail social à l'UQO, a animé des ateliers de méditation pour enfants au Centre de pédiatrie sociale de Gatineau. Cette initiative de la professeure s'est déroulée pendant 8 semaines auprès de neuf enfants âgés de 7 à 9 ans, le tout organisé en collaboration avec la docteure Anne Marie Bureau du Centre de pédiatrie sociale de Gatineau.

Le projet des ateliers de méditation de la professeure, intitulé *Les ateliers du Dre Zen*, est en quelque sorte une expérimentation de l'utilisation de la méditation auprès des enfants. Les ateliers sont orientés vers l'acquisition d'habiletés visant à reconnaître les forces que possèdent les enfants, plutôt que la résolution de problèmes spécifiques. « Les études commencent à démontrer avec constance que les enfants aussi, comme les adultes, peuvent grandement bénéficier de la pratique de la méditation. Bien sûr, la pratique doit prendre la forme de jeux et doit être beaucoup plus brève qu'avec les adultes, mais je peux témoigner que, en particulier dans un contexte un à un, les enfants ont une grande capacité de s'accorder des moments de calme lorsqu'on leur en offre la possibilité », expliquait la professeure Devault.

Lors d'une **entrevue** à l'émission, *Les divines tentations* à Radio-Canada, la docteure Anne Marie Bureau du Centre de pédiatrie sociale de Gatineau expliquait que les ateliers de la professeure Devault semblaient avoir un impact important sur les enfants ayant participé à l'expérience. « Les recherches démontrent qu'avec la méditation, on note un changement considérable en lien avec les comportements indésirables chez les enfants. À travers les jeux des ateliers de méditation, on amène les enfants à être centrés sur le moment présent, à travailler sur leur concentration. On peut améliorer les apprentissages chez les enfants, sans l'utilisation de médication », expliquait la docteure Bureau.

Selon la professeure de l'UQO, les ateliers auront été un franc succès, comme indiqué par les parents des enfants qui ont pu assister à la dernière séance de méditation. « Les parents, qui étaient présents et témoins lors du dernier atelier, ont confirmé que certains enfants ont commencé à transférer cette pratique à la maison ou à la montrer à leur frère ou sœur », mentionnait Annie Devault.

Le Centre de pédiatrie sociale de Gatineau et la professeure Devault ont manifesté leur souhait de répéter l'expérience des ateliers de la Dre Zen. Ceux-ci seront de retour à l'automne 2015, mais les détails sur la durée restent encore à être confirmés.

L'initiative de la méditation pour les enfants sera également présentée au Symposium international de pédiatrie sociale qui se tiendra en septembre prochain à Montréal.

La méditation en pleine conscience se développe aussi pour les enfants en France



Les enfants aussi peuvent se mettre à la méditation en pleine conscience pour retrouver calme, concentration et sérénité.

Initialement développée chez l'adulte, la méditation en pleine conscience (mindfulness) diminue stress et anxiété en améliorant la concentration des enfants et des adolescents. Décryptage d'un courant qui fait aujourd'hui ses premiers pas dans les écoles en Europe.

Les publications de nombreux et récents ouvrages sur le sujet témoignent de son essor. C'est par exemple le cas de la parution en octobre 2015 de "La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent", coécrit par Sandrine Deplus, psychothérapeute et Magali Lahaye, chercheuse et psychothérapeute aux Éditions Mardaga.

Leur livre propose un programme d'entraînement à la pleine conscience qui demande aux enfants de porter leur attention sur l'instant présent, un état quasi naturel chez la plupart d'entre eux, tout en donnant des pistes concrètes aux professionnels de l'enfance.

Particulièrement développée chez les plus jeunes dans les pays anglo-saxons où le mouvement est né, mais également en Belgique et aux Pays-Bas, cette approche prône une manière d'être au monde en portant son attention sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel.

En 2008, la thérapeute néerlandaise Eline Snel a conçu une méthode de méditation spécifiquement dédiée aux enfants et intitulée "L'attention, ça marche". Près de 1500 enfants des écoles primaires et du secondaire y ont même été formés aux Pays-Bas. Son livre "Calme et attentif comme une grenouille" accompagné d'un DVD de méditation est sorti en France en 2012, où il a rencontré un vif succès. Elle y indique de nombreux exercices de relaxation et d'observation réalisables à la maison pour que l'enfant trouve apaisement, réconfort et noue des liens de confiance avec ses parents.

Ludiques et simples, les exercices de méditation en pleine conscience aident à porter son attention sur le souffle, la respiration, les 5 sens et à se libérer pleinement des pensées

intérieures incessantes ou "ruminations" qui nous envahissent. Une pratique de 10 minutes par jour est recommandée.

La méthode a même été reprise en Belgique, où elle est appliquée par la Communauté Pleine conscience pour enfants et adolescents dans 27 classes d'écoles bruxelloises et de Wallonie, ainsi que lors de stages et ateliers par tranches d'âge.

Happés dans un monde ultra-rapide et hyper connecté , les enfants et adolescents sont aujourd'hui sans cesse interrompus par les écrans , souvent hyperactifs et dispersés, voire incapables de se concentrer longtemps, remarquent les psychologues qui l'utilisent.

Les bienfaits d'un outil au service de l' éducation et des parents

Les enseignants qui ont testé la méditation en pleine conscience disent avoir des classes plus calmes et être face à des enfants plus concentrés et plus sereins. Elle améliore aussi leur ouverture d'esprit , les aide à reprendre confiance en eux et diminue l'impulsivité et les conflits des plus jeunes. En chassant le stress et l' anxiété, elle contribue à leur mieux-être et améliore le sommeil.

Ainsi, plusieurs études, dont une de la Harvard Medical School parue dans le Journal of Research and Development in Education de janvier 2000, a montré ses impacts significatifs sur l'amélioration des habitudes de travail , la présence et les notes des élèves.

Une autre étude belge de 2012 publiée dans Journal of Child and Family Studies a conclut que 8 semaines d'entraînement à la méditation doublé d'un stage pour les parents amélioreraient de façon significative la concentration des enfants souffrant de troubles de l'attention et d'hyperactivité.

Déjà utilisée comme thérapie cognitive médicalisée au sein d'hôpitaux, comme à Genève ou à l'Hôpital Sainte -Anne à Paris pour soigner les troubles anxieux et dépressifs de l'adulte, la méditation en pleine conscience commence à se faire une timide place en France auprès de la population des enfants et adolescents, même si les expériences restent encore majoritairement cantonnées à des initiatives personnelles.

Le projet pilote PEACE (pratique de l'écoute et de l'attention consciente à l'école) dans l'enseignement est néanmoins expérimenté depuis septembre 2014 en lien avec l' Association de méditation dans l'enseignement (AME). Il introduit un minimum de 10 semaines de méditation dans certains établissements et mêle pleine conscience, brain gym, yoga ou chi gong . Selon Candice Marro, présidente de l'association AME (Association pour la méditation dans l'enseignement), les demandes de la part des enseignants sont aujourd'hui croissantes.

RelaxNews

Méditation chez l'enfant : épanouissement et meilleurs résultats scolaires

Avril 2016

La méditation permet de se relaxer, d'apprendre à se calmer, à reconnaître les émotions négatives, comme le stress ou la colère mais également de déconnecter un moment de la vie réelle. Les études, chaque année de plus en plus nombreuses, confirment les bienfaits de la méditation, notamment sur le surpoids et l'obésité, la dépression, l'obésité, le stress, les douleurs, les insomnies, sur le système cardiovasculaire et la tension artérielle. Les adultes ont désormais davantage recours à la méditation. Pourtant rares sont ceux qui ont conscience que la méditation peut également apporter une aide précieuse aux enfants et aux adolescents.



Programme Mind Up

Le programme MindUp a été développé à partir d'études scientifiques portant notamment sur le cerveau et son fonctionnement lorsqu'il est en phase d'apprentissage. Ce programme permet aux enfants de se relaxer et de respirer afin de mieux s'épanouir et d'être plus performant en apprenant mieux. Le programme « MindUp » a été fondé en 2003 aux États-Unis et promu par l'actrice Goldie Hawn, pratiquante assidue de la méditation de pleine conscience. L'objectif initial était d'aider les enfants à surmonter des événements traumatisants comme par exemple les attentats du 11 septembre 2001. Ce programme a ensuite été implanté dans les écoles primaires de 28 États américains, ainsi qu'au Canada, en Chine, Hong Kong, au Royaume-Uni et en Australie.

Une étude scientifique publiée en janvier 2015 menée par une chercheuse en psychologie de l'Université de la Colombie-Britannique, Kimberly Schonert-Reichl, a mis en avant les bienfaits de quelques minutes de relaxation quotidienne sur l'apprentissage des enfants. Pendant quatre mois, les chercheurs ont comparé les résultats de deux groupes d'élèves de 4 è, l'un suivant ce programme MindUP et l'autre non.

Résultats

Les élèves suivant les exercices de méditation sont moins agressifs, se sentent mieux, s'épanouissent davantage et ont de meilleurs résultats en maths. Le programme améliore ainsi le bien-être des enfants, leur capacité à gérer leur stress ainsi que l'empathie et l'entraide entre les élèves. Un autre résultat très surprenant précise que 15% des enfants ont eu de meilleurs résultats lors des examens en mathématiques.

Autres études

Selon d'autres études, la méditation pourrait permettre d'acquérir une meilleure mémoire à court terme et à long terme, une augmentation du QI, une augmentation de la créativité ainsi qu'une diminution de la consommation de tabac, de drogues et d'alcool.

L'expérience du programme Peace

Depuis novembre 2014, en France, plusieurs établissements expérimentent un programme pilote de 10 semaines de méditation minimum permettant ainsi de faire participer des jeunes de 4 à 15 ans, de la maternelle au collège. Ce programme baptisé Peace, pratique de la Présence, de l'Ecoute, de l'Attention et de la Concentration dans l'Enseignement propose aux enfants 10 minutes par jour de méditation durant le temps scolaire, au début d'un cours, pendant une période minimum de 10 semaines. Malheureusement la France semble prendre beaucoup de retard dans ce domaine contrairement aux nombreux pays qui car la méditation, technique qui existe depuis plus de 2000 ans fait encore peur dans notre pays.

Méditation pleine conscience chez les enfants

Des chercheurs américains ont évalué l'impact d'un programme de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction ou "réduction du stress basée sur la pleine conscience") chez des collégiens issus de minorités, économiquement défavorisés, dans deux écoles publiques différentes. Le but étant de voir si ces séances de méditation pouvaient apporter un mieux-être psychique et une meilleure gestion des émotions à ces enfants à l'issue de l'expérience.

300 élèves, du CM2 à la 4e, ont été suivis par Erica Sibinga et ses collègues de la "Johns Hopkins School of Medicine" de Baltimore (Etats-Unis). Parmi eux, 99,7 % étaient Afro-Américains et 99 % bénéficiaient de repas gratuits dans leur école. Certains ont reçu le protocole de 8 semaines de MBSR, les autres un programme d'éducation pour la santé.

Chaque session de MBSR comprend des pratiques méditatives formelles (scanner corporel qui invite à visiter toutes les zones de son corps, yoga en mouvement et méditation assise) et des pratiques informelles permettant de prendre conscience du fonctionnement en pilotage automatique du cerveau, des communications interpersonnelles, des ruminations mentales, des émotions en relation avec les sensations corporelles, des habitudes et des encodages comportementaux de la vie quotidienne.

Moins de stress chez les enfants défavorisés

D'après les résultats, les élèves qui avaient suivi le protocole de MBSR montraient moins de signes de somatisation, de dépression, de sentiments négatifs, de rumination, d'auto-hostilité et de symptômes post-traumatiques que ceux qui avaient reçu le programme d'éducation pour la santé.

Autrement dit, la méditation de pleine conscience permet d'améliorer le fonctionnement psychique et de modérer les effets négatifs du stress chez les enfants. Un traitement qui pourrait s'avérer efficace pour la prise en charge précoce des tempéraments anxieux et dépressifs.

Ces travaux corroborent une précédente étude anglaise, publiée en avril 2015 dans la revue médicale "*The Lancet*", qui prouvait que les thérapies basées sur la "méditation de pleine conscience" étaient une "alternative" aussi efficace que les traitements standard avec antidépresseurs contre les rechutes de dépression.

En France, un projet pilote PEACE (pratique de l'écoute et de l'attention consciente à l'école) dans l'enseignement est néanmoins expérimenté depuis septembre 2014 en lien avec l'Association de méditation dans l'enseignement (AME). Il introduit un minimum de 10 semaines de méditation dans certains établissements et mêle pleine conscience, brain gym, yoga ou chi gong. Selon Candice Marro, présidente de l'association AME (Association pour la méditation dans l'enseignement), les demandes de la part des enseignants sont aujourd'hui croissantes.

Avec AFP/Relaxnews

Source : School-based mindfulness instruction: an rct - Erica M.S. Sibinga, Lindsey Webb, Sharon R. Ghazarian, Jonathan M. Ellen - Pediatrics January 2016 ([abstract accessible en ligne](#))