



# La méditation de Pleine Conscience pour les enfants et adolescents

---

Travail dans le cadre des cours de Serge BASTIN,  
Communication corporelle et non verbale et Techniques de communication.

Nelly Caballero  
Bénédicte De Meyer  
Fani Raitano

Année académique 2016-2017

# Table des matières

---

<b>I. Origine de la méthode</b>	<b>4</b>
<b>II. Définition de la méditation de Pleine Conscience</b>	<b>4</b>
A. <i>Définition de Jon Kabat-Zinn</i>	4
B. <i>Définition de Christophe André</i>	4
<b>III. Les bénéfices de la méditation de Pleine Conscience</b>	<b>5</b>
A. <i>Psychologique</i>	5
1. Anxiété	5
2. Dépression	5
3. Stress / Burn Out	5
4. Dispersion attentionnelle et hyperactivité	5
5. Insomnie	6
6. Addiction	6
7. Neuro-plasticité	6
B. <i>Développement personnel</i>	6
1. Focus et performance	6
2. Multitasking	6
3. Auto-compassion	6
4. Prise de décision	7
5. Concentration	7
6. Flexibilité mentale	7
C. <i>Physiologique</i>	7
1. Douleur	7
2. Inflammation	7
3. Hypertension	7
4. Diabète	7
D. <i>Aspects relationnel</i>	8
1. Relation de couple	8
2. Estime de soi	8
3. Compassion	8
4. Enfants	8
5. Vieillesse cellulaire	8
6. Viralité du bonheur	8
<b>IV. La méditation de Pleine Conscience avec les enfants/ados</b>	<b>9</b>
A. <i>Pleine conscience et enfants</i>	9
B. <i>Pourquoi la méditation de Pleine Conscience à l'école ?</i>	9
C. <i>Les effets de la méditation de Pleine Conscience à l'école</i>	10
1. Pour les enfants	10
2. Pour la classe	10
3. Pour l'enseignant	10
<b>V. Comment se former à la méditation de Pleine Conscience en Belgique et en faire bénéficier les enfants ?</b>	<b>11</b>
A. <i>Pour les adultes</i>	11
1. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)	11
2. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)	12
3. Différences entre MBSR et MBCT	12
4. Autres interventions basées sur la Pleine Conscience	13
B. <i>Pour les enfants</i>	13
1. La méthode d'Eline Snel	13

2.	Graines d'Emergences	14
3.	La Pleine Conscience pour enfants et adolescents	15
<b>VI.</b>	<b>Quel avenir pour la méditation de Pleine Conscience ?</b>	<b>15</b>
<b>VII.</b>	<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>16</b>
A.	<i>Ouvrages</i>	16
B.	<i>Sites internet</i>	17

## I. Origine de la méthode

C'est **Jon Kabat-Zinn**, médecin américain, docteur en biologie moléculaire et professeur à l'Université du Massachussets, qui a développé une méthode de médiation basée sur la réduction du stress (MBSR). Ses recherches sont basées sur les interactions entre le psychisme et l'organisme et comment la Pleine Conscience peut aider les personnes souffrant de douleurs chroniques et de stress. Il a créé une Clinique de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience et son programme MBSR est aujourd'hui largement répandu dans des centaines voire des milliers d'hôpitaux dans le monde.

Cette méthode est aujourd'hui scientifiquement validée. Elle permet de modifier le cerveau et de mettre en œuvre des mécanismes réparateurs ou préventifs. Entre autres bénéfiques, la Pleine Conscience permet de réduire le stress et l'anxiété, prévient les rechutes dépressives et l'insomnie, aurait des effets bénéfiques sur les maladies cardio-vasculaires, les douleurs chroniques et les maladies psychosomatiques. La méthode se base sur les principes de la méditation qui est pratiquée depuis des millénaires et propose de se reconnecter à soi pour vivre l'instant présent tel qu'il est. Son apport est surtout d'avoir amené dans le monde laïc une pratique qui jusque-là avait une connotation plutôt religieuse. Désormais la Pleine Conscience est pratiquée par tous, dans les écoles, les hôpitaux, les entreprises, le monde du sport et des prisons.

En France et dans les pays francophones limitrophes, c'est **Christophe André**, psychiatre et psychothérapeute qui, le premier introduit l'usage de la méditation en psychothérapie. Il a également contribué à la diffusion de cette méthode auprès du grand public et écrit de nombreux ouvrages à ce sujet.

## II. Définition de la méditation de Pleine Conscience

### A. Définition de Jon Kabat-Zinn

“La Pleine Conscience est une présence attentive, elle se cultive en mobilisant l'attention d'une façon particulière et soutenue : intentionnellement, dans le moment présent et sans jugement. C'est l'une des nombreuses formes de méditations, si l'on entend par méditation toute voie dans laquelle on s'engage en régulant systématiquement son attention et son énergie, ce qui influe sur la qualité de notre expérience et peut la transformer - cela en vue de réaliser notre humanité dans toute son extension possible ainsi que nos relations aux autres et au monde.

Enfin, je considère la Pleine Conscience comme une histoire d'amour avec la vie, la réalité et l'imagination, avec la beauté de votre propre être, avec votre cœur, votre corps et votre esprit, avec le monde.”<sup>1</sup>

### B. Définition de Christophe André

“La « Pleine Conscience », c'est simplement être présent de façon consciente, comprendre ce qui se passe maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance. Être présent ici, dans l'instant, sans juger, sans rejeter ce qui se passe, sans se laisser entraîner par l'agitation du jour. Non pas penser à ce qui se passe maintenant, mais être dans l'ici et le maintenant.

La Pleine Conscience, c'est percevoir le soleil sur sa peau, sentir des gouttes salées couler sur ses joues ; c'est éprouver l'irritation dans son corps, la joie et aussi le malaise au moment où ils

---

<sup>1</sup> KABAT-ZINN J., *Reconquérir le moment présent...et votre vie*, Paris, 2014.

apparaissent. Il n'est pas nécessaire d'en faire quelque chose ou de tout de suite y réagir. La Pleine Conscience, c'est être présent avec bienveillance à ce qui se passe maintenant, à chaque moment."<sup>2</sup>

### III. Les bénéfices de la méditation de Pleine Conscience

#### A. Psychologique

##### 1. Anxiété

- **5 à 10%** d'amélioration sur les syndromes de l'anxiété après 30-40 h de méditation d'après une méta-étude récente. (en savoir plus...)
- **50%** de réduction sur l'ensemble des symptômes psychiatriques, **70%** de réduction de l'anxiété au sein d'une population urbaine souffrant d'anxiété, douleur chronique, dépression, diabète, hypertension, après un programme de méditation de 8 semaines. (en savoir plus...)
- Réduction de l'anxiété dans une population souffrant de panique et d'anxiété d'après Kabat-Zinn, J. (en savoir plus)
- **58%** de réduction de l'anxiété, **57%** de réduction de la dépression, **40%** de réduction du stress grâce à des cours de méditation online selon une étude d'Oxford. (en savoir plus...)

##### 2. Dépression

- **10 à 20%** d'amélioration des syndromes dépressifs après 30-40 h de méditation, ce qui est similaire aux effets des antidépresseurs sur une population similaire. (en savoir plus...)
- **47%** de rechute sur 15 mois pour un méditant contre **60%** pour ceux qui prennent des antidépresseurs. (en savoir plus...)
- **64%** de la population qui fait de la méditation ne font pas de rechute dépressive (contre 22% pour les autres). Ils sont même 3 fois plus susceptibles de ne pas faire de dépression l'année suivante. (en savoir plus...)

##### 3. Stress / Burn Out

- Réduction du stress et des perturbations émotionnelles chez les militaires qui méditent chez les Marines aux Etats Unis après un programme de 8 semaines. (en savoir plus...)
- Un niveau de Pleine Conscience haut chez les militaires français avec de faibles perturbations émotionnelles d'après une étude cosignée par Dominique Steiler. (en savoir plus...)
- Baisse des symptômes psychologiques et du burn out chez les enseignants qui suivent un programme de méditation. (en savoir plus...)

##### 4. Dispersion attentionnelle et hyperactivité

- **78%** des participants ont une réduction des symptômes de déficit d'attention et hyperactivité et une amélioration significative de leur attention après 8 semaines de programmes. (en savoir plus...)
- Meilleure activation des zones du cerveau relatives à l'attention ainsi qu'une diminution simultanée du niveau de bavardage de l'esprit et d'activation des autres zones du cerveau. (en savoir plus...)

---

<sup>2</sup> SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, 2010

## 5. **Insomnie**

- Efficacité de la méditation comme traitement complémentaire ou alternatif pour traiter l'insomnie chronique (programme de 8 semaines de méditation). (en savoir plus...)

## 6. **Addiction**

- **88%** de réduction du nombre de cigarettes qu'ils fument et **36%** des fumeurs ayant arrêté complètement après 4 semaines d'entraînement à la méditation. 4 mois après, **31%** n'avaient pas repris. (en savoir plus...)
- Efficacité en général comme traitement pour arrêter de fumer des cigarettes. Une pratique informelle de méditation peut aussi aider à découpler l'envie irrésistible et l'acte de fumer. (en savoir plus...)
- Plus une personne médite, plus elle est susceptible de ralentir ou d'arrêter sa consommation de cannabis. (en savoir plus...)
- Réduction significative de la boulimie grâce à la méditation. (en savoir plus...)

## 7. **Neuro-plasticité**

- Réorganisation vertueuse du cerveau au niveau fonctionnel ou structurel grâce à la méditation (ici avec un impact positif sur l'anxiété et l'engagement dans son travail). Et même amélioration du système immunitaire dans cette étude importante de 2003 par J. Kabat-zinn. (en savoir plus...)
- Pour les méditants avec de la pratique, les ondes du cerveau dans le cortex frontal droit (enclin au stress) bougent vers le cortex frontal gauche plus calme : cela réduit les effets négatifs du stress, légère dépression et l'anxiété. Et on voit moins d'activité dans l'amygdale, partie du cerveau qui gère la peur. (en savoir plus...)

# B. **Développement personnel**

## 1. **Focus et performance**

- Amélioration des capacités spatiales visuelles, de la mémoire de travail, et des fonctions exécutives. (en savoir plus...)

## 2. **Multitasking**

- Capacité pour les méditants à rester sur des tâches plus longtemps et faire moins de changements intempestifs de tâches, à s'en souvenir mieux et à avoir moins d'émotions négatives après avoir achevé une tâche. (en savoir plus...)

## 3. **Auto-compassion**

- On constate plus d'auto-compassion et de bien-être chez les personnes ayant réalisé un programme de 8 semaines de méditation. (en savoir plus...)

## 4. Prise de décision

- Avec des méditations de 15mn seulement, les méditants ont tendance à faire des choix plus sages quand ils doivent prendre des décisions. Notamment quand il s'agit de reconnaître qu'ils viennent d'avoir tort ou qu'ils ont perdu une première bataille. (en savoir plus...)

## 5. Concentration

- Amélioration dans la capacité de distinction visuelle qui est lié à une amélioration de la sensibilité de perception et une amélioration de la vigilance après des méditations 5h/jour pendant 3 mois. (en savoir plus...)
- Meilleure stabilité de l'attention par le français Antoine Lutz. (en savoir plus...)

## 6. Flexibilité mentale

- Amélioration de la flexibilité cognitive chez les méditants avec de la pratique (en savoir plus...)

# C. Physiologique

## 1. Douleur

- Diminution des douleurs chroniques. (en savoir plus...)
- **40%** de réduction sur l'intensité de la douleur et **57%** de réduction de la sensation désagréable de la douleur grâce à la méditation, à comparer à **25%** de réduction typiquement observé avec de la morphine ou des médicaments pour réduire la douleur. (en savoir plus...)
- Sensitivité à la douleur significativement moindre chez des méditants bouddhistes Zen, accompagnée d'une épaisseur plus importante de certaines zones du cerveau. (en savoir plus...)

## 2. Inflammation

- Changements intimes (à l'échelle moléculaire) par la méditation qui pourraient être utilisés à des fins thérapeutiques contre les mécanismes inflammatoires. (en savoir plus...)

## 3. Hypertension

- **66%** de patients voient une réduction de la pression sanguine grâce à la méditation (formation d'oxyde nitrique qui aident les vaisseaux sanguins à s'ouvrir). (en savoir plus...)

## 4. Diabète

- Baisse du niveau de sucre dans le sang pour des diabétiques après 6 semaines de méditation. (en savoir plus...)

## **D. Aspects relationnel**

### **1. Relation de couple**

- On constate plus d'écoute, d'empathie et d'acceptation sans jugement chez les couples de méditants. Cela va notamment avec une meilleure capacité à identifier et décrire ses émotions, à être en paix avec son corps, à être moins anxieux en société et enfin à être moins susceptible de propager le stress. (en savoir plus)

### **2. Estime de soi**

- On remarque un niveau significativement plus haut d'estime de soi et moins d'anxiété sociale chez les personnes plus proches des principes de la méditation. (en savoir plus)

### **3. Compassion**

- **50%** des méditants seraient prêts à aider spontanément une personne qui souffre dans une mise en scène, contre **15%** pour le reste de la population. (en savoir plus)

### **4. Enfants**

- Les collégiens pratiquant la méditation voient une amélioration de leurs habitudes de travail, de leur présence et de leur note. (en savoir plus...)
- Impacts significatifs sur la dépression, le stress et le bien-être après un entraînement à la méditation. Trois mois après, **50%** ont refait de la méditation et **20%** continuent à méditer une fois ou plus par semaine. (en savoir plus...)
- Amélioration significative de l'attention des enfants souffrant de troubles de l'attention et d'hyperactivité après 8 semaines d'entraînement à la méditation et un stage sur l'éducation en Pleine Conscience pour les parents. (en savoir plus...)

### **5. Vieillesse cellulaire**

- Ralentissement du vieillissement cellulaire et stimulation de l'immunité après 3 mois de méditation à raison de 6h /jour. (en savoir plus...)

### **6. Viralité du bonheur**

- D'autant que le bonheur est viral et collectif : **25%** plus probable d'être plus heureux si un ami habitant à moins de 2km devient heureux. **34%** pour des voisins directs (en savoir plus...)

## IV. La méditation de Pleine Conscience avec les enfants/ados

### A. Pleine conscience et enfants

Les enfants jouissent d'une **insouciance naturelle**. "Les enfants n'ont ni passé ni avenir et, ce qui ne nous arrive guère, ils jouissent du présent" (La Bruyère). Cette intelligence intuitive leur permet de vivre intensément l'instant présent. Ils disposent ainsi, de manière naturelle, "de belles capacités spontanées de Pleine Conscience, qui contribuent à rendre leurs existences plus légères et plus heureuses que les nôtres"<sup>3</sup>. En grandissant, les enfants vont apprendre à anticiper et à revenir sur leur passé. Leurs performances s'améliorent grandement, leurs aptitudes cérébrales s'améliorent, mais leurs précieuses dispositions à vivre l'instant présent sont de moins en moins utilisées jusqu'à ne plus l'être du tout. A l'âge adulte, il est possible d'apprendre la Pleine Conscience. Mais ne serait pas plus judicieux et logique de préserver et de nourrir les facultés naturelles que nous possédons dans l'enfance afin de s'en servir durant toute notre vie.

Jusqu'il y a quelques années, la méditation pour les enfants était un domaine quasiment inexploré. La méditation était considérée comme difficile, voire trop intellectuelle pour des enfants. La Pleine Conscience apporte aujourd'hui un **outil simple et puissant** qui permet aussi aux enfants "d'avoir, à leur manière, une vie intérieure authentique et profonde"<sup>4</sup> d'autant plus qu'elle passe beaucoup par le corps, langage que les enfants comprennent avec une grande facilité.

Les **principaux bénéfices** de la Pleine Conscience pour les enfants sont multiples :

- diminuer le stress et l'anxiété en les encourageant à se centrer et à s'apaiser en opposition aux nombreuses sollicitations de notre vie moderne ;
- développer leur capacité d'attention ;
- se reconnecter avec leurs sensations corporelles et à leurs émotions ;
- vivre plus harmonieusement avec eux-mêmes et avec les autres ;
- mais aussi, "elle peut aller beaucoup plus loin : elle peut les aider à acquérir plus d'humanité, à ne pas devenir seulement des travailleurs et des consommateurs, mais à cultiver très tôt leurs capacités de présence au monde, et de conscience de sa beauté et de sa fragilité"<sup>5</sup>.

### B. Pourquoi la méditation de Pleine Conscience à l'école ?

Les parents et les enseignants le constatent chaque jour : le **stress**, la **pression**, et parfois même la **violence** sont présents dans les écoles et affectent le quotidien des enfants (et leurs apprentissages) mais aussi celui des enseignants.

Les élèves en subissent les conséquences : agitation, manque d'attention, anxiété, agressivité, manque de confiance, difficultés relationnelles, fatigue (mentale et physique), difficultés de concentration à l'école et pour travailler à la maison. Les enseignants aussi en pâtissent : démotivation, épuisement émotionnel et physique, générant de l'absentéisme et dans les cas les plus graves burn out.

Les causes sont souvent **extérieures à l'école** : un environnement social ou familial difficile, la pression sociale ou le mode de vie actuel favorisant le zapping et la dispersion. Les enfants sont exposés aux stimulations permanentes des écrans, Smartphone, jeux vidéo... qui viennent sans cesse

---

<sup>3</sup> André C, Introduction, SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, 2010.

<sup>4</sup> André C, Introduction, SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, 2010.

<sup>5</sup> André C, Introduction, SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, 2010.

interrompre leur attention. Leur capacité d'attention est perturbée par cet environnement "hyper connecté" et par un monde "qui va toujours plus vite". D'autre part, les enfants ont parfois du mal à gérer certaines situations émotionnellement chargées qui créent des pensées "qui tournent dans leur tête".

Certaines causes sont aussi à chercher **dans les écoles** : programmes chargés et manque de temps, exigence de performance continue, valorisation des savoirs plus que des savoir-être, relations entre pairs très éprouvantes...

Dans ce contexte, la **méditation de Pleine Conscience** peut aider les enfants à développer les compétences fondamentales pour aborder le monde avec confiance, ouverture et bienveillance. Ce n'est pas simplement une technique, mais bien une éducation pour être en relation avec soi-même et avec le monde qui nous entoure. Elle invite chacun à se relier à son expérience dans l'instant, à ressentir ce qui se passe en soi et autour de soi, en adoptant une attitude ouverte, curieuse et non jugeante. C'être vraiment présent dans l'instant, attentif, sans se laisser emporter par l'agitation du moment, sans céder à ses impulsions et ensuite agir avec plus de discernement et de sagesse.

La Pleine Conscience peut contribuer à restaurer une ambiance de travail saine et propice aux apprentissages. Au bénéfice des enfants, bien sûr, mais également pour les enseignants et en prolongement pour les parents.

## **C. Les effets de la méditation de Pleine Conscience à l'école**

### **1. Pour les enfants**

La Pleine Conscience adaptée aux enfants va leur apprendre aux enfants à améliorer leur capacité d'attention, de concentration et leur mémoire (ce qui favorise l'acquisition des apprentissages mais aussi la créativité). Ils vont également apprendre à s'arrêter, reprendre leur souffle et sentir ce dont ils ont besoin dans l'instant présent. Ils vont pouvoir se reconnecter à eux-mêmes, faire une pause en dehors de toute cette agitation et permettre à leur esprit de se recentrer et de revenir à un état plus calme. Ils vont apprendre à mieux identifier leurs émotions, à les accueillir et à y répondre moins impulsivement. La Pleine Conscience rend les enfants plus sereins car ils apprendront des techniques qui leur permettront de stopper les pensées ruminantes qui les empêchent de s'endormir et de se concentrer à l'école.

Enfin, elle améliore la confiance en soi, la bienveillance vis-à-vis de soi-même : des enfants qui se sentent mieux, plus solides, plus confiants dans leurs capacités et prêts à occuper leur place dans le monde.

### **2. Pour la classe**

La Pleine Conscience crée une ambiance de travail plus sereine et plus propice à la mise en oeuvre des apprentissages. Les enfants sont apaisés dans leurs rapports aux autres ce qui favorise le vivre ensemble et le sentiment d'appartenance à une communauté d'apprentissage soutenue.

Les enfants maîtrisent mieux leurs émotions ce qui diminue l'impulsivité et les conflits.

### **3. Pour l'enseignant**

Comme les conditions de travail sont plus favorables, l'enseignant a plus de plaisir à enseigner.

La Pleine Conscience leur permet de mieux gérer leur stress, la pression en général ainsi que leurs émotions et celles de leurs élèves.

## V. Comment se former à la méditation de Pleine Conscience en Belgique et en faire bénéficier les enfants ?

### A. Pour les adultes

Il existe plusieurs courants de méditation, parmi lesquels les plus connus sont les programmes MBSR et le MBCT. Nous les développerons ci-dessous. Notons que dans le cadre de ce travail nous nous sommes intéressés à la méthode reposant sur la « Mindfulness » ou pleine conscience à savoir la MBSR.

#### 1. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Il s'agit du programme de réduction du stress basée sur la Pleine Conscience.

Dans les années septante, **Jon Kabat-Zinn** a créé la Clinique de Réduction du Stress au sein du Centre Médical de l'Université du Massachusetts à Worcester, aux Etats-Unis. Au sein de cette clinique, il a mis en place le programme de réduction du stress basée sur la Pleine Conscience (MBSR), programme structuré et progressif proposé à des groupes de patients. La MBSR prend ses racines dans la tradition bouddhiste mais est enseignée de façon laïque, sans référence religieuse. Elle s'adresse à tout un chacun souhaitant s'engager dans un travail personnel de façon à "**prendre soin de soi**".

Le terme "stress" dans l'acronyme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) fait moins référence au sens que l'on y donne aujourd'hui qu'à la notion de Dukkha (terme pali) signifiant souffrance et insatisfaction. À cet égard, nous sommes tous potentiellement concernés, la souffrance pouvant prendre différentes formes : douleur chronique, cancer, troubles cardiaques, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux dus au stress, céphalées, mais aussi ruminations mentales (ressassements) interférant avec le bien-être, troubles du sommeil, anxiété, dépression, difficultés interpersonnelles dans nos relations familiales ou/et professionnelles, irritabilité, humeur morose, fatigue voire épuisement, difficulté à "se poser" et simplement savourer l'instant tel qu'il se déroule.

#### Structure du programme MBSR et méthode :

Le programme MBSR consiste à guider, pas à pas, les participants pour leur donner l'aptitude à progresser dans l'apprentissage de leur propre expérience méditative.

L'instructeur a un rôle essentiel de transmission dans le déroulement de ces programmes. Par sa pédagogie, sa capacité d'accueil, son ouverture à ce qui est dans l'instant présent, il incarne les principes enseignés et transmis par ces traditions millénaires. Son engagement profond et sa pratique personnelle nourrissent ses enseignements.

Une session d'orientation en groupe permet de souligner l'importance de l'engagement personnel et intentionnel des participants dans le programme en leur demandant de s'engager à participer à toutes les séances, d'effectuer les pratiques quotidiennes telles qu'elles sont assignées et enfin, de participer à la journée de Pleine Conscience prévue en cours de programme.

Durant deux mois, les participants se regrouperont autour d'un ou deux instructeurs pour huit séances hebdomadaires de deux heures trente, la première et la dernière étant un peu plus longues. Chaque session MBSR comprend des pratiques méditatives formelles et des pratiques informelles permettant de prendre conscience du fonctionnement en pilotage automatique, des communications interpersonnelles, des ruminations mentales, des émotions en relation avec les sensations corporelles, des habitudes et des encodages comportementaux de la vie quotidienne. Un temps significatif est dédié aux commentaires des participants qui partagent leur expérience, soutenus par l'enseignant dans l'exploration de celle-ci. Chacun pourra ainsi être invité à cheminer vers des pistes à explorer pour mieux réguler son stress en fonction de ses propres réalités et compréhensions du moment.

### **Où se former en Belgique ?**

- L'association **Emergences** (en savoir plus)
- L'**institut de Pleine Conscience** (en savoir plus)
- **ULB** Certificat d'Université à la Pleine Conscience (en savoir plus)

Il existe aussi plusieurs applications GSM permettant de s'initier à la méditation de Pleine Conscience tels que :

- **Petit Bambou** (en savoir plus)
- **Zenfie** (en savoir plus)

## **2. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)**

Il s'agit de la thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression.

Fin des années 1990, trois psychologues et chercheurs, Zindel Segal (Université de Toronto), Mark Williams (Université d'Oxford) et John Teasdale (Université d'Oxford et Université de Cambridge), se sont intéressés à la MBSR, dans le cadre d'un projet de développement d'un programme permettant de réduire la rechute dépressive. Son contenu est 80 à 90% identique au programme MBSR.

## **3. Différences entre MBSR et MBCT**

### **Objectifs différents**

Dans le programme MBSR, il s'agit de gérer le stress ; dans le programme MBCT, de prévenir la rechute de la dépression.

### **Dans la pratique de la méditation**

Dans la MBSR, la pratique corporelle (scan corporel) est au cœur de la pratique pendant les 4 premières semaines. Dans la MBCT, l'entraînement de l'attention par le scan corporel, les étirements/le yoga en Pleine Conscience, la méditation assise et la marche consciente sont au cœur de la pratique.

### **Travail**

Dans la MBSR, on observe les réactions automatiques (pensées, émotions) qui alimentent le stress et la souffrance et on développe de nouvelles réponses. Une séance est dédiée à la communication consciente. Dans la MBCT, on observe les schémas de pensées négatives alimentant l'humeur dépressive. Des éléments de thérapie cognitive sont inclus dans le programme.

### **Format**

Le programme MBSR compte 8 séances de 2h30 (la 1<sup>ère</sup> et la 8<sup>ème</sup> séances durent 3h00) et une journée d'intégration et de pratique intensive entre la 6<sup>ème</sup> et la 7<sup>ème</sup> séance. Les groupes sont souvent plus nombreux que ceux en MBCT. Le programme MBCT comporte 8 séances de 2h00.

### **Public**

En MBSR, le public est très varié alors qu'en MBCT, il s'agit de personnes ayant vécu au moins un épisode dépressif et étant en rémission.

## **4. Autres interventions basées sur la Pleine Conscience**

**MBRP** for substance use disorders – Mindfulness-Based Relapse Prevention, est une intervention basée sur la Pleine Conscience, visant la prévention de la rechute dans les troubles liés à l'abus de substances. Ce programme a été développé par Alan Marlatt et allie la pratique de la Pleine Conscience à des principes de prévention de la rechute, issus de la thérapie cognitivo-comportementale.

**MBCP** - Mindfulness-Based Childbirth and Parenting, est une intervention basée sur la Pleine Conscience, visant à préparer les futurs parents à la grossesse, l'accouchement et la parentalité.

**MBDBT** – Mindfulness-Based Dialectical Behavior Therapy, est une intervention basée sur la Pleine Conscience s'adressant aux personnes souffrant d'un trouble borderline. Ce programme a été développé par Marsha Linehan.

## **B. Pour les enfants**

### **1. La méthode d'Eline Snel**

La première à avoir développé la Pleine Conscience pour les enfants est une thérapeute hollandaise, **Eline Snel**. Depuis les années 1990, elle anime, en tant que thérapeute et formatrice, des ateliers de méditation pour enfants (entre 5 et 11 ans) et adolescents (entre 12 et 18 ans). Elle crée ensuite sa propre méthode, "L'attention, ça marche", qui a donné lieu à un premier ouvrage pour les enfants, devenu best-seller international : *Calme et attentif comme une grenouille* (2012), suivi de *Respirez* (2014) pour les adolescents. Depuis lors, de nombreux ouvrages à destination des enfants et de leurs parents ont vu le jour et la pratique entre doucement dans les mœurs.

**Il existe, aujourd'hui, quelques organismes qui proposent des formations au sein des établissements scolaires. Nous avons choisi d'en présenter deux dans le cadre de ce travail.**

## **2. Graines d'Emergences<sup>6</sup>**

Inspirés des programmes MBSR pour adultes, **les programmes à destination des élèves** sont structurés sous forme d'ateliers, abordant chacun un thème particulier (l'attention, la respiration, les émotions, le corps ...).

S'appuyant sur une pédagogie très expérientielle, chaque atelier est constitué d'exercices d'attention, de mouvements, d'histoire et de moments de partage, souvent très riches d'enseignement.

Entre chaque atelier, les élèves sont invités à s'entraîner quotidiennement, au sein de la classe avec l'enseignant ou quand ils le souhaitent, en pratiquant de courts exercices visant à développer leurs capacités d'attention et de présence.

### **Dans le primaire :**

Cycle de 8 ateliers hebdomadaires (50mn)

L'enseignant est présent dans la classe pendant les ateliers et participe aux exercices proposés.

S'agissant d'un entraînement de l'attention, il est important que l'enseignant soutienne la pratique des enfants avec des exercices quotidiens.

Des formats adaptés sont proposés aux classes maternelles (séances de 20 minutes, cycle de 4 ou 8 séances selon l'âge des enfants, par demi-classe)

### **Dans le secondaire :**

Cycle de 10 ateliers hebdomadaires (50mn)

Il peut s'agir d'un groupe classe - pendant le cours d'un enseignant qui reste présent pendant l'atelier - ou d'un groupe d'élèves volontaires pour découvrir la pratique.

### **Pour les enseignants :**

Graines d'Emergences propose aussi **un programme pour les enseignants** car il est important que la démarche soit partagée au sein de l'école et soutenue par la direction l'école.

Ils proposent plusieurs types de formation permettant aux adultes de comprendre mais surtout de faire l'expérience de la pratique pour eux-mêmes. Ils peuvent ainsi :

- mieux accompagner les élèves au quotidien ;
- développer une pratique personnelle et ainsi bénéficier à leur tour de ses effets positifs ;
- incarner cette présence ouverte et bienveillante à laquelle nous invite la Pleine Conscience.

Du module d'initiation de 3h au cycle complet de 8 ateliers hebdomadaires, ils construisent avec chaque école un projet réaliste prenant en compte les objectifs et possibilités de chacun. Toutes ces formations s'effectuent en groupe de 6 à 20 personnes.

---

<sup>6</sup> <https://www.emergences.org/pages/pleine-conscience-a-lecole#3>

### 3. La Pleine Conscience pour enfants et adolescents<sup>7</sup>

Cet organisme utilise la méthode de la thérapeute hollandaise, Eline Snel : « L'attention ça marche ».

Il propose des ateliers pour apprendre aux enfants, à travers des exercices ludiques, à se centrer sur le moment présent, à retrouver la possibilité d'être attentif à l'expérience de l'instant, à renouer avec leurs sensations corporelles pour s'ancrer concrètement dans ce qu'ils vivent et retrouver une pleine harmonie avec eux-mêmes et avec les autres. Les exercices travaillés peuvent être réutilisés par la suite, comme des outils, lors d'un gros contrôle, de périodes d'examens ou de moments d'agitation pour ramener le calme, l'attention et faire baisser le stress.

L'animatrice vient dans la classe à raison de 50 min/semaine pendant 8 semaines. Le/la titulaire est formé(e) par l'animatrice pour pouvoir donner de courtes séances les autres jours de la semaine et le reste de l'année.

## VI. Quel avenir pour la méditation de Pleine Conscience ?

A l'heure actuelle, de plus en plus de personnes dans des domaines très variés se forment et pratiquent la méditation quotidiennement. Elle a poussé la porte de nos écoles, de nos entreprises, de nos prisons et s'installe comme une « valeur » pour l'avenir.

Médecins, politiciens, philosophes, universités, psychologues, enseignants, ... utilisent la Pleine Conscience dans leurs actions.

#### Quelques actions :

- La Fondation SEVE présidée par Frédéric Lenoir (philosophe) milite pour que la méditation soit inscrite aux programmes scolaires. (en savoir plus)
- Une école américaine préfère la méditation à la punition. (en savoir plus)
- Enfants stressés : la Pleine Conscience à l'école comme solution. (en savoir plus)
- Au Canada, de nombreux établissements ont fait entrer la « Pleine Conscience » à l'école. (en savoir plus)
- La méditation dans les prisons. (en savoir plus)

---

<sup>7</sup> <http://pleine-conscience-enfants.be/>

## VII. BIBLIOGRAPHIE

### A. Ouvrages

ANDRE C., *Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, 2011.

ANDRE C., JOLLIEN A. et RICARD M., *Trois amis en quête de sagesse*, Paris, 2011.

ANDRE C., KABAT-ZINN J., RABHI P. et RICARD M., *Se changer, changer le monde*, Paris, 2013.

CHASKALSON M., *Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité*, Paris, 2013.

CHOZEN BAYS J., *Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions*, Paris, 2013.

DEWULF D. et MATUSITZ S., *Mindfulness. La pleine conscience pour les enfants*, Bruxelles, 2015.

GREENLAND S., *Un Coeur tranquille et sage. La méditation, un art de vivre pour les enfants*, Paris, 2014.

HANSON R., *Le cerveau de Bouddha. Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Paris, 2011.

KABAT-ZINN J. *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la Mindfulness*, Bruxelles, 2009.

KABAT-ZINN J., *Méditer. 108 leçons de pleine conscience*, Paris, 2010.

KABAT-ZINN J. et M., *A chaque jour ses prodiges. Etre parent en pleine conscience*, Paris, 2012.

KABAT-ZINN J., *Reconquérir le moment présent...et votre vie*, Paris, 2014.

KABAT-ZINN J et DAVIDSON R., *L'esprit est son propre médecin. Le pouvoir de guérison de la méditation*, Paris, 2014.

KOTSOU I., *Petit cahier d'exercices de pleine conscience*, Genève, 2012.

LEE J. et SEMPLE R., révisé et adapté par SHANKLAND R. et STUBB L., *La pleine conscience pour les enfants anxieux*, 2016.

MIDAL F., *Pratique de la méditation. Un regard plus clair sur votre vie et sur le monde*, Paris, 2012.

ROSENFELD F., *Méditer, c'est se soigner*, 2007

SEGAL Z., *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, 2006.

SIAUD-FACCHIN J., *Tout est là, juste là. La méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, Paris, 2014.

SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, 2010.

SNEL E., *Respirez la méditation pour les ados et leurs parents*, Paris, 2015.

THICH NHAT HANH, *Le Miracle de la pleine conscience*, 1996.

WILLIAMS M., TEASDALE J, SEGAL Z. et KABAT-ZINN J., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Paris, 2009.

## B. Sites internet

<http://pleine-conscience-enfants.be/>  
<https://www.emergences.org/>  
<https://www.petitbambou.com/>  
<http://www.fondationseve.org/>  
<http://madame.lefigaro.fr/enfants/une-ecole-americaine-prefere-la-meditation-a-la-punition-290916-116977>  
[https://www.rtf.be/info/societe/detail\\_enfants-stresses-la-pleine-conscience-a-l-ecole-comme-solution?id=9260192](https://www.rtf.be/info/societe/detail_enfants-stresses-la-pleine-conscience-a-l-ecole-comme-solution?id=9260192)  
[http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique\\_4592039\\_4497916.html](http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique_4592039_4497916.html)  
[https://www.rtf.be/auvio/detail\\_meditation-en-prison?id=2048297](https://www.rtf.be/auvio/detail_meditation-en-prison?id=2048297)  
<http://www.webmd.com/mental-health/news/20140106/meditation-may-reduce-mild-depression-anxiety>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9078521>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1609875>  
<http://bmjopen.bmj.com/content/3/11/e003498.full>  
<http://www.webmd.com/mental-health/news/20140106/meditation-may-reduce-mild-depression-anxiety>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19045965>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14756612>  
[http://www.santelog.com/news/neurologie-psychologie/meditation-avant-la-guerre-elle-apporte-la-paix-aux-marines-americains\\_12338\\_lirelasuite.htm](http://www.santelog.com/news/neurologie-psychologie/meditation-avant-la-guerre-elle-apporte-la-paix-aux-marines-americains_12338_lirelasuite.htm)  
<http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?paperID=16773#.U6Qc1I7LDT4>  
[http://www.huffingtonpost.com/alvaro-fernandez/study-meditation-against\\_b\\_103534.html](http://www.huffingtonpost.com/alvaro-fernandez/study-meditation-against_b_103534.html)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17596341>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3077056/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21723049>  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871612004565>  
[https://www.researchgate.net/publication/18361069\\_Meditation\\_and\\_marijuana](https://www.researchgate.net/publication/18361069_Meditation_and_marijuana)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22021603>  
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.187.3612>  
<http://www.psychologytoday.com/articles/200304/the-benefits-meditation>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20363650>  
<https://faculty.washington.edu/wobbrock/pubs/gi-12.02.pdf>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23070875>  
<http://pss.sagepub.com/content/25/2/369>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20483826>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18329323>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19181542>  
<http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnhum.2013.00012/abstract>  
<http://phys.org/news/2011-04-demystifying-meditation-brain-imaging.html>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20141301>  
<http://www.slate.fr/life/81555/meditation-sante-pleine-conscience-inflammation>  
<http://www.npr.org/2008/08/21/93796200/to-lower-blood-pressure-open-up-and-say-om>  
[http://www.qigonginstitute.org/shopping/preview\\_abstract.php?id=3011](http://www.qigonginstitute.org/shopping/preview_abstract.php?id=3011)

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886907004242>  
<https://www.researchgate.net/publication/46414840> The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety  
<http://www.northeastern.edu/cos/2013/04/release-can-meditation-make-you-a-more-compassionate-person/>  
<http://eric.ed.gov/?id=EJ612231>  
<http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/Kukyen-20-June-2013.pdf>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3267931/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21035949>  
<http://www.bmj.com/content/337/bmj.a2338>