



6<sup>ème</sup> Journée Pédiatrique d'Ariège

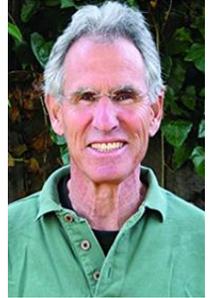


# Méditation de Pleine Conscience

- Méditer : Tradition ancestrale, spirituelle et philosophique Bouddhisme, Hindouisme, Taoisme

Un objectif commun : la transformation de l'homme

- John Kabat-Zinn développe la pleine conscience dans les années 1970 :
  - Pratique laïque
  - Créé la clinique de réduction du stress en 1979 pour des patients souffrant de douleur, anxiété, psoriasis ...
  - Développe le MBSR sur 8 Semaines axé sur l'expérience et l'entraînement à la pleine conscience
  - En France, développement depuis 2004 avec Christophe André qui l'introduit à l'Hopital Ste-Anne



# Méditation de Pleine Conscience

Une manière d'être en relation avec sa propre expérience

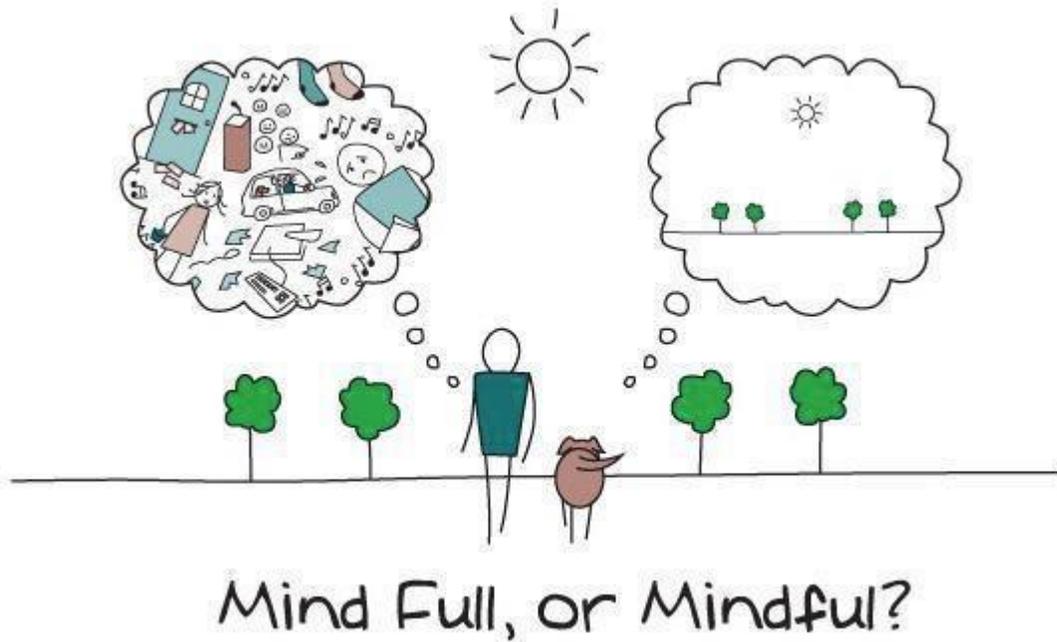
- Elle résulte du fait **d'orienter volontairement l'attention** sur son **expérience présente** et de l'explorer avec **ouverture**, que nous la jugions agréable ou non, tout en développant une attitude de **tolérance** et de **patience** envers **soi**.
- Elle permet de s'engager dans des actions en lien avec ses **valeurs et objectifs**.

**Méditation de Pleine Conscience** (Mindfulness Meditation)

= "*Processus cognitif intentionnel caractérisé par la régulation de son attention vers le moment présent, dans une attitude d'ouverture et d'acceptation de l'expérience subjective*"

(Bishop et al, 2004)

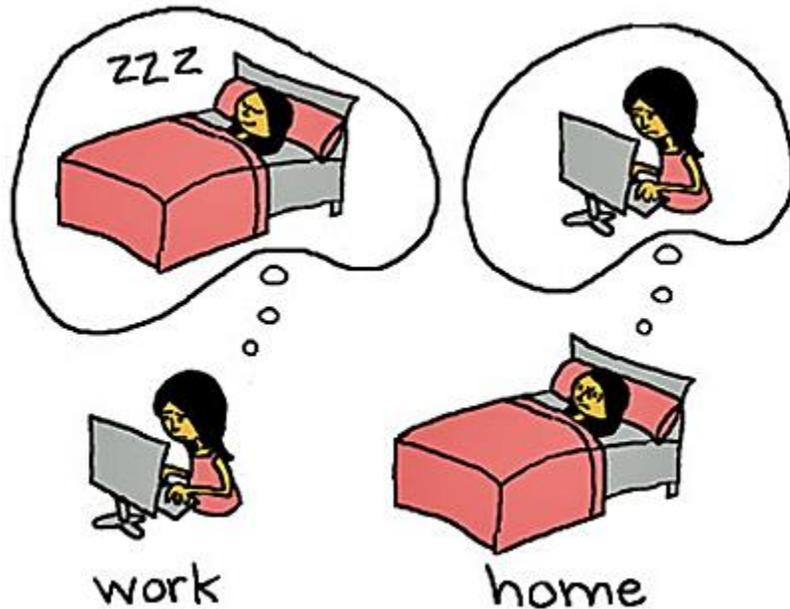
# Apaiser l'agitation de l'esprit



S'entraîner à porter son attention sur la respiration, sur les sons, sur les sensations, les émotions

Sans se laisser emporter par ses pensées

# Prendre conscience du moment présent



- Apprendre à être pleinement présent dans chaque instant
- S'ouvrir à toutes les sensations, quelles qu'elles soient, en décrochant du flux quotidien d'impératifs et de performances

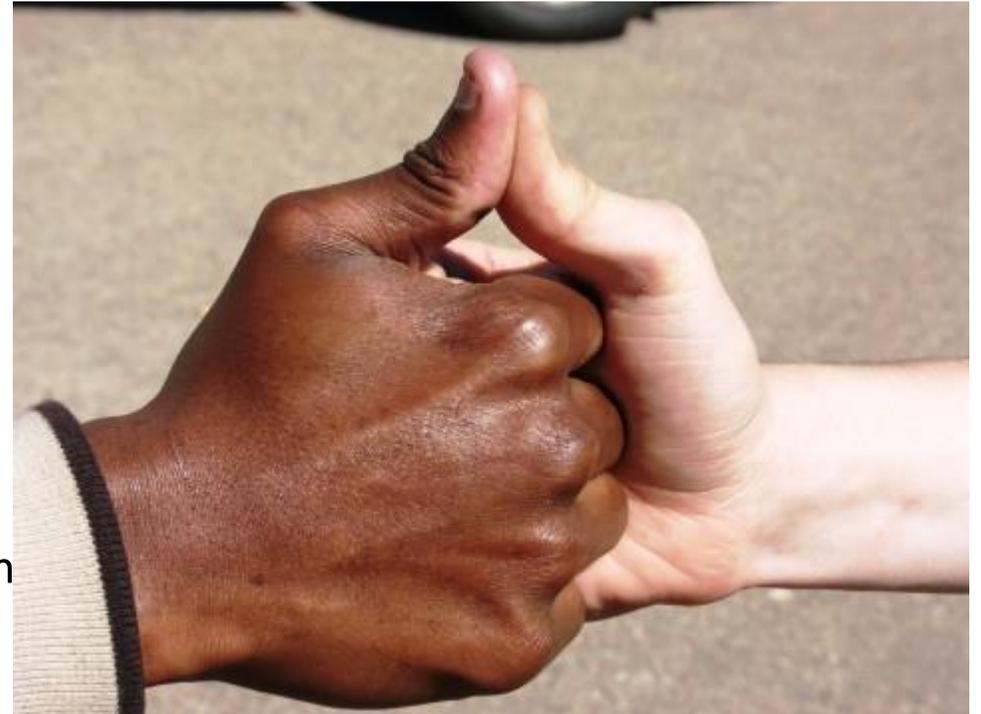
# Observation et Non-jugement



- S'entraîner à observer les choses telles qu'elles sont, mêmes les pensées, comme des phénomènes éphémères
- Apprendre à abandonner nos jugements, nos idées préconçues, nos interprétations

# Cs Multi Disciplinaire Douleur de l'Hopital des Enfants

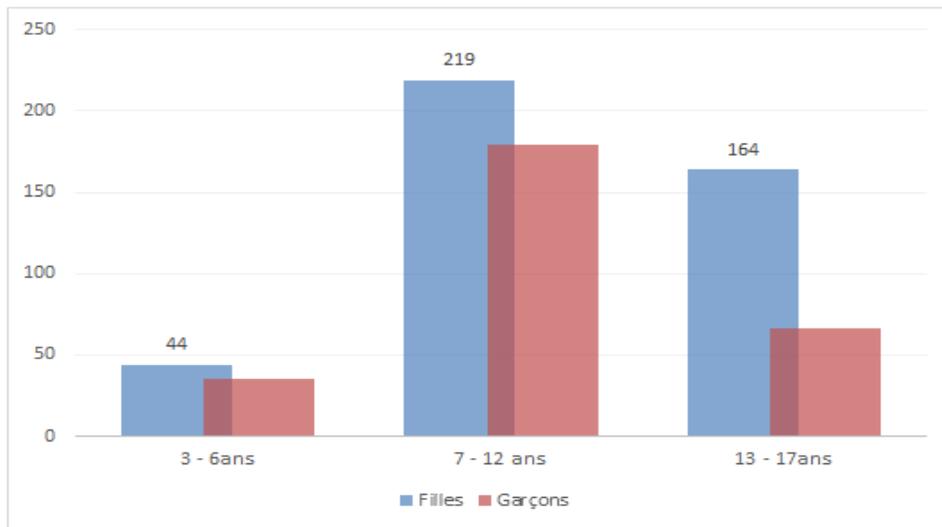
- 11 à 38% de la population pédiatrique
- Retentissement physique, psychique, sur la scolarité
- Prises en charge diverses :
  - médicamenteuses,
  - rééducation fonctionnelle,
  - apprentissage de techniques psycho corporelles type soph
  - suivi psychothérapeutique



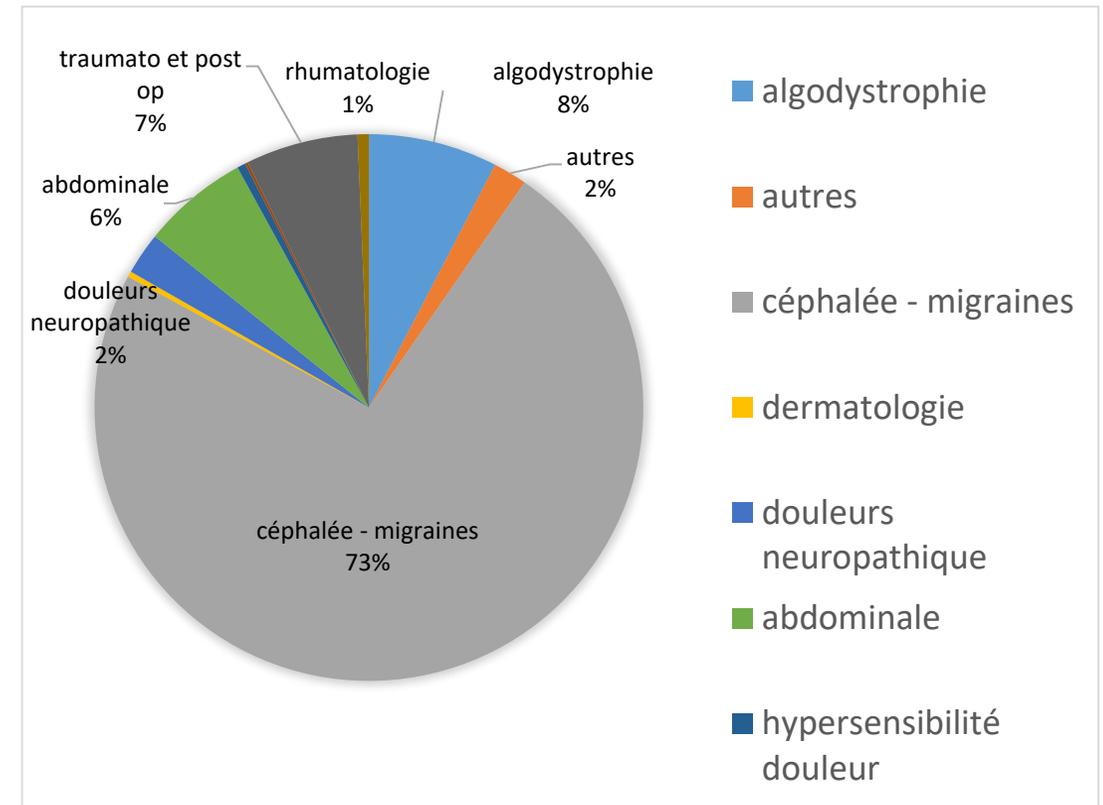
# 711 consultations en 2019

## b. Répartition par tranche d'âge et par sexe

	3 - 6 ans	7 - 12 ans	13 - 17 ans	TOTAL
<b>FILLES</b>	44	219	164	428 (60%)
<b>GARÇONS</b>	35	179	66	281 (40%)



Les filles représentent 60 % des consultations douleurs et cela monte à 71% pour la tranche d'âge des 13-17 ans.



# Programme



- Programme inspiré des études canadienne (Ruskin & coll., 2015) et belge (Deplus et Lahaye, 2015)
- Groupe de 6-8 adolescents (12-17 ans), suivis à la Consultation Multidisciplinaire Douleur Pédiatrique. Adolescents douloureux chroniques et/ ou anxieux
- 8 séances de 1h30. Une séance en parallèle pour les parents
- Evaluation avant/ après/ 3 mois après



# Un groupe de Pleine Conscience Pour les jeunes de 12 à 17 ans

Entraînement pratique à la technique de  
MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Programme  
de 8 séances

le mercredi  
de 14h30 à 16h

Un groupe du  
2 octobre au  
4 décembre 2019

02/10  
09/10  
16/10  
06/11  
13/11  
20/11  
27/11  
04/12



quand on souffre  
de douleurs  
ou d'anxiété...

Sur le site  
de Purpan

Un groupe du  
4 mars au  
5 mai 2020

Entretien préalable requis  
Renseignements :  
05.34.55.74.29  
peacefull@chu-toulouse.fr

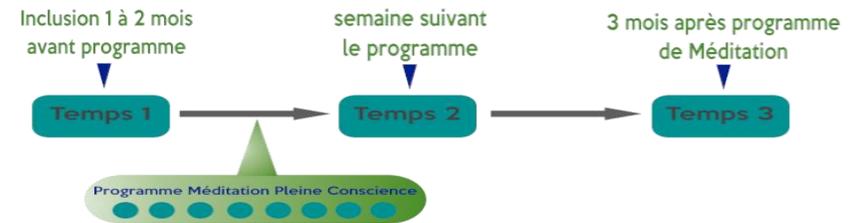


Hôpitaux de Toulouse

- Projet financé par l'appel d'offres du CHU et la Fondation APICIL
- **Etude de Faisabilité**

## Objectifs secondaires

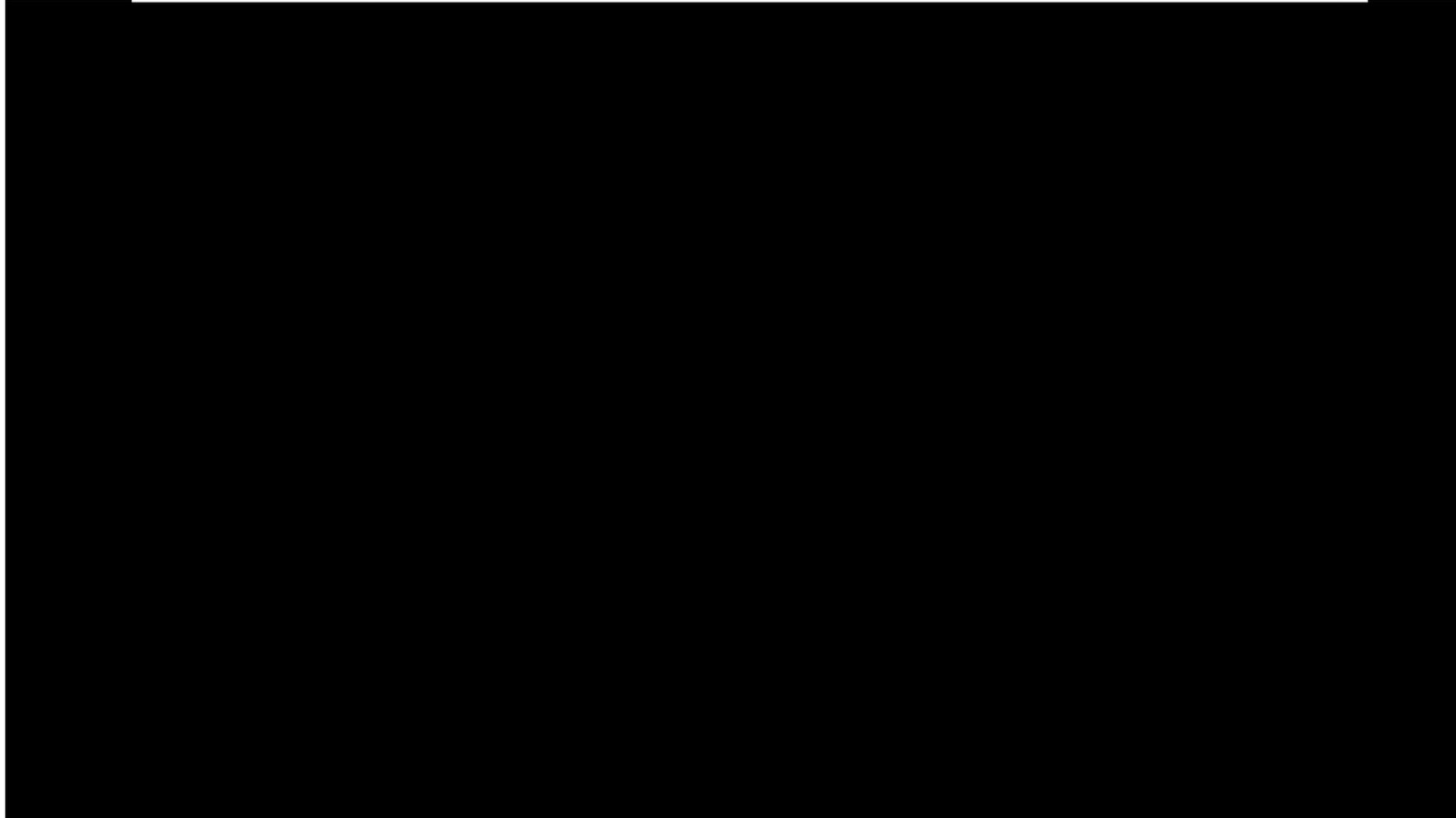
- Douleur ( EVA)
- Qualité de vie : Questionnaire Vécu et Santé Percue des Adolescents ( VSP-A)
- Acceptation de la douleur chronique ( CPAQ-A)
- Retentissement fonctionnel de la douleur ( FDI)
- Anxiété et la dépression ( RCADS )
- Catastrophisme (PCS)
- Acceptation de la pleine conscience ( FFMQ)



## CONTENU DES SEANCES

Séance 1	Règles, Présentation, exercice Ice breaking Méditation
Séance 2	Scanner corporel La douleur
Séance 3	Relation douleur et anxiété
Séance 4	Psycho education sur les émotions
Séance 5	Méditation en mouvement
Séance 6	Sentir et ressentir en conscience
Séance 7	Pensées et émotions. Répondre plutôt que réagir
Séance 8	Vivre en accord avec ses valeurs

**Réalisation d'un film avec le soutien  
de la Fondation Apicil :**  
**[http://fondation-apicil.org/film\\_meditation.php](http://fondation-apicil.org/film_meditation.php)**



# RESULTATS

- 27 ados inclus de Avril 2018 à Juin 2021 en 5 groupes dont un en visio
- Taux de participation : 89 %

Measure	N	Possible Range	T1	T3	F	P
VAS Current Pain	16		5.31 (2.73)	3.81 (2.46)		0.1038
VSPA12	17		62.94 (10.84)	62 (11.84)		0.9973
Chronic Pain Acceptance Questionnaire						
Activity Engagement Subscale Score	15		19.87 (5.48)	23.93 (6.55)		0.0374
Pain Willingness Subscale Score	14		23.86 (5.02)	21.36 (6.15)		0.0826
Functional Disability Index	18		18.33 (13.35)	12.72 (9.89)		0.0069
Revised Children Anxiety Depression Scale						
RCADS						
Separation Anxiety	18		3.00 (2.33)	2.33 (2.33)		0.0278
School Phobia	18		7.33 (3.73)	7.22 (3.59)		0.0198
Obsessive Compulsive Disorder	18		3.00 (2.14)	3.06 (2.24)		0.2594
Panic Disorder	18		4.89 (3.5)	5.28 (3.85)		0.9752
General Anxiety Disorder	18		5.06 (2.92)	4.78 (2.96)		0.0172
Depression	18		10.00 (4.21)	9.22 (5.52)		0.5555
Strength Difficulties Questionnaire	15		14.33 (4.91)	14.73 (6.83)		0.6976
Pain Catastrophizing Scale	16		28.62 (8.66)	26.67 (9.6)		0.019
Five Facet Mindfulness Questionnaire	16		112.81 (16.26)	117.56 (18.83)		0.624

# CONCLUSION

- Résultats préliminaires à confirmer
- Développement de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) basée sur la pleine conscience
  - TCC de la 3<sup>ème</sup> vague qui vise à accroître l'engagement dans des activités qui apportent du sens, de la vitalité et de la valeur à la vie des personnes souffrant de douleur, d'inconfort ou de détresse
  - Modèle de réponse défini comme une flexibilité psychologique (ou comportementale) qui améliore la capacité d'agir en accord avec les valeurs personnelles en présence d'une douleur ou d'une détresse potentiellement perturbatrice.
- Programme Be Carefull pour les soignants ?