

LIVRET TECHNIQUE

**MEDITATION
DE PLEINE
CONSCIENCE**

**Dans le cadre de troubles
neurodéveloppementaux**

SOMMAIRE

Définition de la méditation de pleine conscience.....	3
Intérêt de la méditation dans les TND.....	3
Effets sur les émotions.....	4
Effets sur la cognition.....	5
Fiche technique : écoute de bol tibétain.....	6
Fiche technique : la météo intérieure.....	7
Fiche technique : dégustation en pleine conscience.	9
Bibliographie.....	11

La méditation de pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

La méditation de pleine conscience est une «autorégulation intentionnelle de l'attention, moment après moment» (Bondolfi, 2004). Une valeur essentielle de la pleine conscience est le non-jugement. Ainsi, les perceptions entrant dans la conscience du sujet durant la méditation, doivent uniquement être observées et non jugées.

Quel est l'intérêt de la méditation avec des enfants atteints de troubles neurodéveloppementaux ?

D'après Bastin et Deroux (2007), « lorsque les exigences attentionnelles deviennent plus importantes, lorsqu'il s'agit par exemple de cibler les consignes données par l'enseignant, de rester attentif pendant une période de temps plus longue, les difficultés d'attention deviennent plus perceptibles ».

De plus, il n'est pas rare de constater les difficultés d'un enfant à s'engager physiquement et mentalement dans une séance d'orthophonie, notamment après des activités coûteuses en attention telles qu'une journée d'école (Alix, 2016).

Quels sont les effets de la méditation ?

Les effets relevés dans la littérature concernent principalement :

- **La cognition**
- **Les émotions**

EFFETS SUR LES EMOTIONS

**Réduction des humeurs négatives, augmentation des humeurs positives
(Hölzel & al, 2011)**

**Amélioration du vécu des émotions négatives, en lien avec l'activation du cortex préfrontal, de l'hippocampe et de l'amygdale
(Hölzel & al, 2011)**

**Amélioration de la réactivité aux émotions et du retour au calme
(Belzacq, 2018)**

EFFETS SUR LA COGNITION

**Réduction de
l'inattention, de
l'hyperactivité et de
l'impulsivité dans le
TDAH
(Cairncross & Miller,
2016)**

**Amélioration de la
concentration et de l'attention
soutenue
(Kozasa & al., 2012)**

**Réduction des pensées
et comportements
distracteurs (Hölzel &
al, 2011)**

**Augmentation d'activité
dans des régions cérébrales
entrant en jeu dans
l'activation et l'orientation de
l'attention : cortex visuel,
cortex préfrontal
dorsolatéral...
(Hasenkamp et al., 2012)**

**Une amélioration de
l'attention influe sur les
capacités mnésiques
(Dévolvé, 2010), ce qui est
intéressant étant donné
leur place prépondérante
dans le processus
d'apprentissage.**

FICHE TECHNIQUE

Aucun protocole d'intégration de l'outil méditatif aux séances d'orthophonie n'existe à ce jour. Voici plusieurs idées d'exercices de méditation de pleine conscience inférieurs à 5 minutes, dans une perspective d'utilisation des MPC comme outil complémentaire.

1er exercice

1



Ecoute de bol tibétain

Description : La sonothérapie est une discipline utilisant et étudiant les effets physiques et mentaux des vibrations et des sons. Dans ce cadre, de nombreux chercheurs ont étudié les impacts de l'utilisation de bols tibétains. Il a été relevé des effets sur les ondes cérébrales, notamment l'apparition d'ondes alpha, induites par l'état de détente procuré par l'écoute de bols tibétains. Plusieurs études ont également mis en avant des effets bénéfiques sur l'état de stress, de dépression, ou encore le sommeil.

Vous pouvez donc proposer au patient de s'allonger confortablement, de fermer les yeux et de focaliser son attention sur les vibrations du bol tibétain, sans analyser.

Vous pouvez essayer d'ajouter de l'eau pour jouer sur les fréquences produites par le bol tibétain.

2ème exercice

2



La météo intérieure



Description : Dans cet exercice, l'idée est d'aider l'enfant à sortir du tourbillon de ses émotions en les observant et en les comprenant, sans les juger ni réagir impulsivement, afin de mieux les accepter.

SCRIPT

“On va faire un exercice pour regarder tes émotions, c'est-à-dire comment tu te sens à l'intérieur de toi. Pour cela, je te conseille de t'allonger ou de t'asseoir confortablement. Ferme les yeux.

Parfois, tu peux ressentir des émotions très fortes. Tu peux te sentir très content, comme un jour où il y a beaucoup de soleil, ou encore très triste, comme un jour de pluie. Des fois, tu peux te sentir très agité, ou très en colère, comme une tornade.



Maintenant, tu peux imaginer qu'à l'intérieur de toi, il y a un ciel. Comment est ton ciel, là, tout de suite ? Est-ce qu'il est tout bleu avec beaucoup de soleil ? Est-ce qu'il est plutôt gris ? Est-ce qu'il pleut ? Est-ce qu'il y a du vent ?

Ce ciel que tu imagines, il te montre comment tu te sens. Tu as le droit d'être en colère, ou d'être triste. C'est tout à fait normal, ça arrive à tout le monde. Parfois il y a de l'orage, parfois de la pluie, mais ça finit toujours par changer, ne t'en fais pas.

Si tu veux, tu peux imaginer un rayon de soleil, qui vient te réchauffer, et peut-être même rendre ta météo plus douce, comme une journée de printemps. Tu peux continuer à respirer doucement, en imaginant ce rayon de soleil.

Maintenant, tu sais que tu peux regarder quand tu en as envie ta météo, et imaginer un rayon de soleil quand tu en as besoin.

Quand tu te sens prêt, tu peux rouvrir tes yeux."

3ème exercice

3



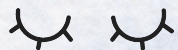
Vérifier les allergies et
intolérances !

Dégustation en pleine conscience

Description : Cet exercice de pleine conscience amène l'enfant à focaliser son attention sur un sens à la fois. Cet exercice constitue un bon entraînement de l'attention, car il s'agit d'orienter et de maintenir l'attention sur une seule et unique action.



Proposez un aliment de votre choix gardé secret. Ex : une fraise tagada.



Proposez au patient de fermer les yeux.



Posez la fraise tagada dans la main du patient.



Proposez d'écouter le bruit de la fraise tagada écrasée entre les doigts.



Proposez de sentir l'odeur de la fraise tagada.



Proposez de poser la fraise tagada sur sa langue et de ressentir la sensation au contact.



Proposez de croquer doucement pour ressentir la texture, puis le goût de la fraise tagada.

CONSEIL

Si la pratique de la méditation semble bénéfique aux séances d'orthophonie pour un patient, il est possible de proposer aux parents de reprendre à la maison l'exercice, 5 minutes par jour, en leur fournissant le script, ainsi qu'un carnet avec des gommettes. Le fait de coller des gommettes après chaque exercice peut être une source motivationnelle assez efficace pour l'enfant, et permet également de suivre l'organisation de la pratique à la maison.

BIBLIOGRAPHIE

Bondolfi, G. (2004). Les approches utilisant des exercices de méditation de type « mindfulness » ont-elles un rôle à jouer ? Santé Mentale Au Québec, 29(1), 137-145.

Bastin, L., & Deroux, C. (2007). Chapitre 4 : Évaluation des capacités attentionnelles chez l'enfant. Marie-Pascale Noël Éd., Bilan Neuropsychologique de L'enfant, 97-115.
<https://www.cairn.info/bilan-neuropsychologique-de-l-enfant-9782870099643-page-97.htm>

Alix, C. (2016). 140 jeux de relaxation pour l'école et la maison. Paris : Retz.

Cairncross, M., & Miller, C. J. (2016). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapies for ADHD : A Meta-Analytic Review. Journal Of Attention Disorders, 21(5), 627-643.
<https://doi.org/10.1177/1087054715625301>

Kozasa, E. H., Sato, J. R., Lacerda, S. S., Barreiros, M. A., Radvany, J., Russell, T. A., Sanches, L. G., Mello, L. E., & Amaro, E. (2011). Meditation training increases brain efficiency in an attention task. NeuroImage, 59(1), 745-749.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.088>

Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou, L. W. (2011). Mind wandering and attention during focused meditation : A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. NeuroImage, 59(1), 750-760.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.07.008>

BIBLIOGRAPHIE

Devolv , N. (2010). Stop   l     scolaire : L  rgonomie au secours des     es (tre   d.). De Boeck.
<https://www.deboecksuperieur.com/ouvrage/9782804160401-stop-l-    -scolaire>

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2010). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
<https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.c3>

Belzacq, C. (2018). Sensibilisation aux médiations psycho-corporelles dans l'accompagnement orthophonique des enfants : réalisation d'une plaquette d'information [Mémoire d'orthophonie]. Université de Nantes.