


## LES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Publié le 14 janvier 2016



Les approches psychologiques basées sur la pleine conscience suscitent de plus en plus d'intérêt. Sandrine Deplus et Magali Lahaye les personnalisent dans «La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent» [aux éditions Mardaga](#). Les docteurs en psychologie s'appuient sur des modèles théoriques de la littérature scientifique actuelle. Et sur leur expérience au sein des [Consultations Psychologiques Spécialisées de l'Université Catholique de Louvain](#).

Destiné aux professionnels de la santé, le guide fourmille d'idées, d'exercices pour les parents et les enseignants qui souhaitent recommander la pleine conscience. Aider enfants et ados à gérer leurs émotions. À être attentif au moment présent. À s'engager dans des actions qui ont du sens.

 «La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent», Sandrine Deplus et Magali Lahaye, éditions Mardaga. (VP 32 euros, VN 22,99)

### S'entraîner dès l'âge de 8 ans

Être en pleine conscience, c'est porter son attention intentionnellement, sans juger, sur l'expérience qu'on vit. S'il s'agit d'une douleur, d'une émotion ou d'une pensée déplaisante, l'accueillir. L'accepter pour vivre une vie intéressante. Surtout si l'on est un jeune en questionnement sur son identité, sur son orientation.

À partir de quel âge peut-on s'entraîner à la pleine conscience? «Avant 8 ans, même s'ils peuvent

être importunés par leurs pensées, les enfants ont des difficultés à rapporter des pensées intrusives et à les contrôler. Pour les enfants plus jeunes, nous pouvons bien sûr proposer des exercices d'attention au corps ou aux tendances à l'action. Nous pouvons également parler des émotions. Mais il ne s'agira sans doute pas de pleine conscience dans le sens de conscience réflexive de soi en train de vivre une expérience.»

Pour les enfants et les ados, comme pour les adultes, le format du groupe est important. Un ensemble de 3 à 10 participants permet de s'exercer dans une atmosphère ludique qui favorise l'attention. De partager ses expériences. D'utiliser les motivations des uns et des autres. Séparer filles et garçons facilite parfois les échanges. Diminue l'impact de comportements de séduction.

«L'expérience des relations entre les participants a une fonction de miroir pour le jeune. Il apprend sur son mode de communication ainsi que sur ses effets sur les autres participants. Cela favorise la connaissance de soi-même ainsi que la sensibilité aux autres. Pour maintenir la motivation du jeune et l'aider à généraliser les acquis, il est nécessaire de lui faire comprendre l'objectif des exercices de pleine conscience, d'une part, et les liens avec sa vie de tous les jours, d'autre part. Il est demandé aux jeunes de poursuivre l'intégration de pleine conscience dans des petites activités de vie quotidienne.»

## **Moins d'inattention, d'impulsivité, de pensées répétitives**

Peu d'études mesurent les effets de la pleine conscience... «Nous avons toujours eu le souci d'évaluer l'efficacité de nos ateliers de gestion des émotions», soulignent Sandrine Deplus et Magali Lahaye. «Nous observons que les scores de pleine conscience augmentent effectivement après l'intervention. Pour l'enfant qui rapporte agir davantage en pleine conscience, les parents relatent moins de symptômes d'inattention. Les adolescents disent pouvoir davantage observer leur expérience, la mettre en mots, l'explorer avec une attitude de non-jugement sans devoir y réagir de façon immédiate. Et agir davantage en pleine conscience et non sur pilote automatique. De plus, la symptomatologie dépressive autorapportée diminue. Enfin, le programme semble avoir un effet sur la régulation émotionnelle et les pensées répétitives.»

Avant de commencer le travail en groupe, les psychologues vérifient, avec le jeune et les personnes qui en ont fait la demande, si cette intervention est la plus pertinente. Au terme des ateliers, elles analysent les feed-back, pendant et en dehors des séances. Ce suivi permet d'affiner le travail des ateliers ultérieurs. De partager les informations. De mettre en évidence l'importance de réfléchir ensemble aux possibilités de maintenir la pratique.

«Nous travaillons également sur un atelier d'entraînement à la pleine conscience pour les adultes. Cela nous permettra d'évaluer si nous observons d'autres changements chez les jeunes lorsque les parents ou les éducateurs sont également dans une démarche de pleine conscience.»