



MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE EN PEDIATRIE

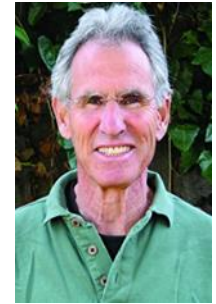
Dr Agnès SUC- Delphine CAYZAC (Psychologue clinicienne)

|



► Méditation de Pleine Conscience

- **Méditer : Tradition ancestrale**
- **John Kabat-Zinn développe la pleine conscience dans les années 1970 :**
 - Pratique laïque
 - Pour réduire le stress (MBSR)
 - Dans les hôpitaux, initialement avec des patients atteints de dépression afin d'éviter les rechutes
- **En France développement depuis 2004 avec Christophe André qui l'introduit à Ste-Anne**



Méditation de Pleine Conscience

Une manière d'être en relation avec sa propre expérience

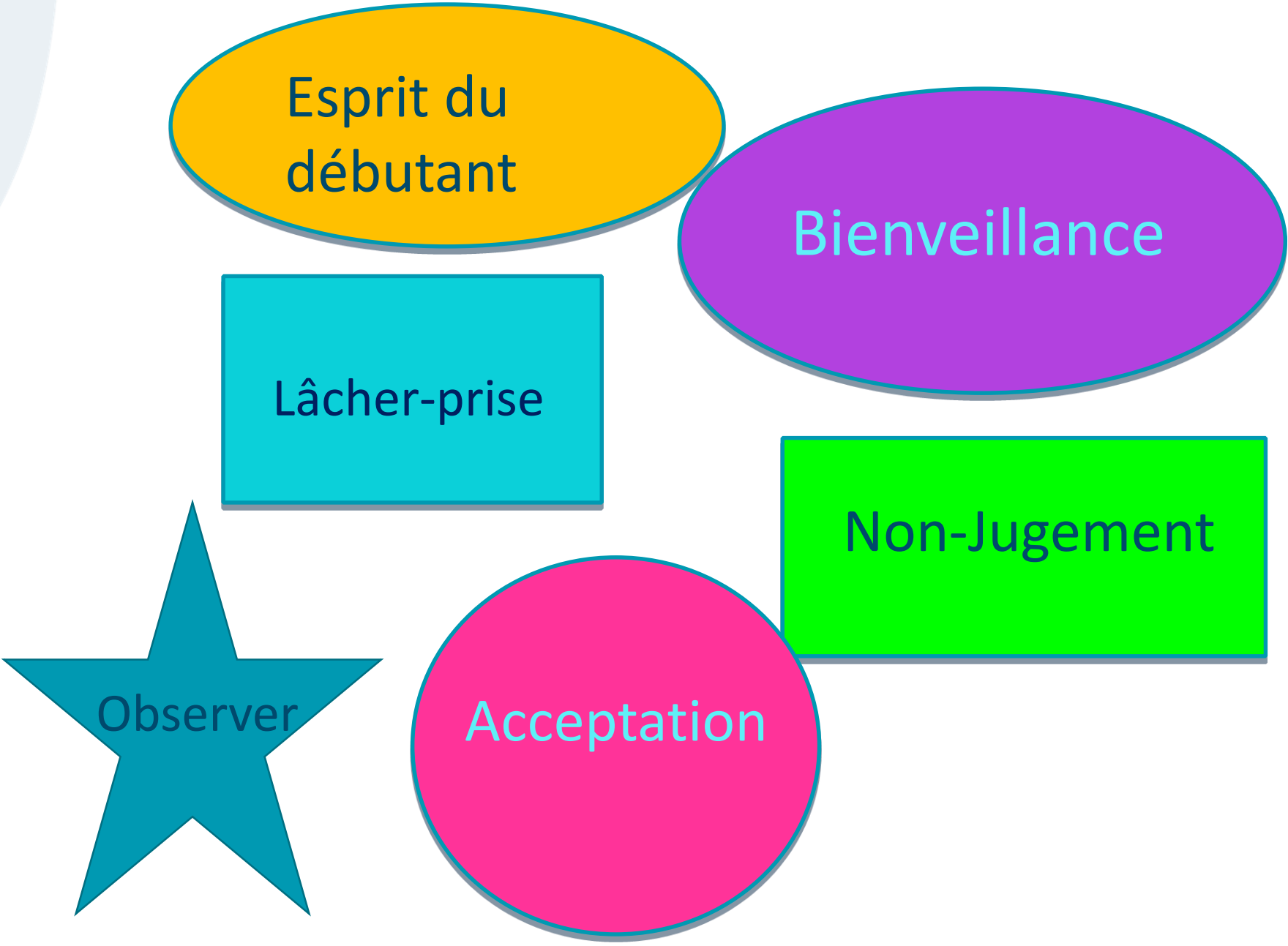
- Elle résulte du fait d'orienter volontairement l'attention sur son expérience présente et de l'explorer avec ouverture, que nous la jugions agréable ou non, tout en développant une attitude de tolérance et de patience envers soi.
- Elle permet de s'engager dans des actions en lien avec ses valeurs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

CPS, 2015

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)



Esprit du
débutant

The diagram consists of five distinct shapes arranged in a circular pattern. At the top is a yellow oval containing the text 'Esprit du débutant'. To its right is a purple oval containing 'Bienveillance'. Below the purple oval is a green rectangle containing 'Non-Jugement'. At the bottom is a pink circle containing 'Acceptation'. To the left of the pink circle is a blue star containing 'Observer'. In the center, between the yellow and green shapes, is a light blue rectangle containing 'Lâcher-prise'.

Bienveillance

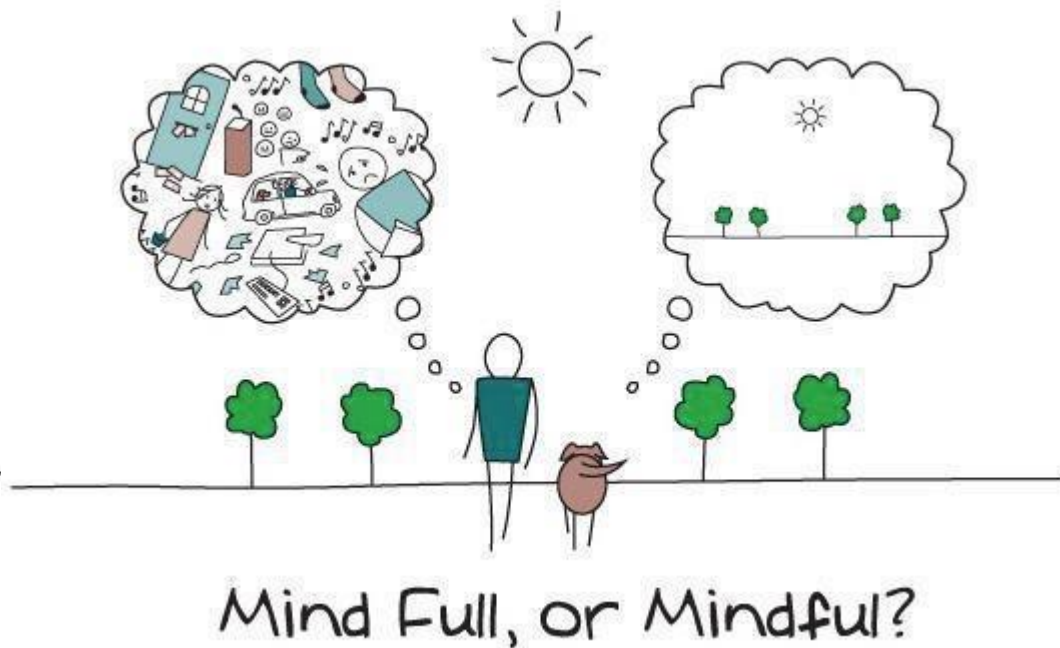
Lâcher-prise

Non-Jugement

Observer

Acceptation

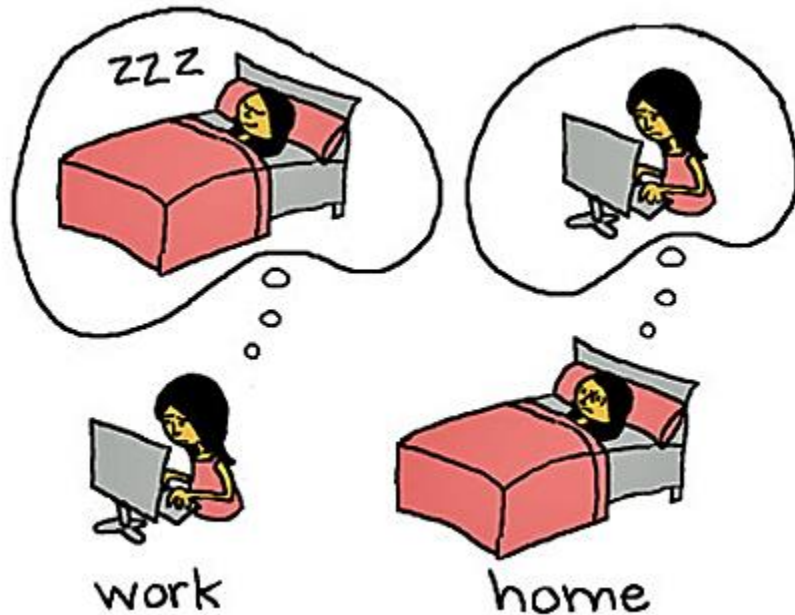
Apaiser l'agitation de l'esprit



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

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

11/03
18/03
25/03
01/04
22/04
29/04
06/05
13/06

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



Hôpitaux de Toulouse

Imprimé par le centre de Radiographie au CHU de Toulouse

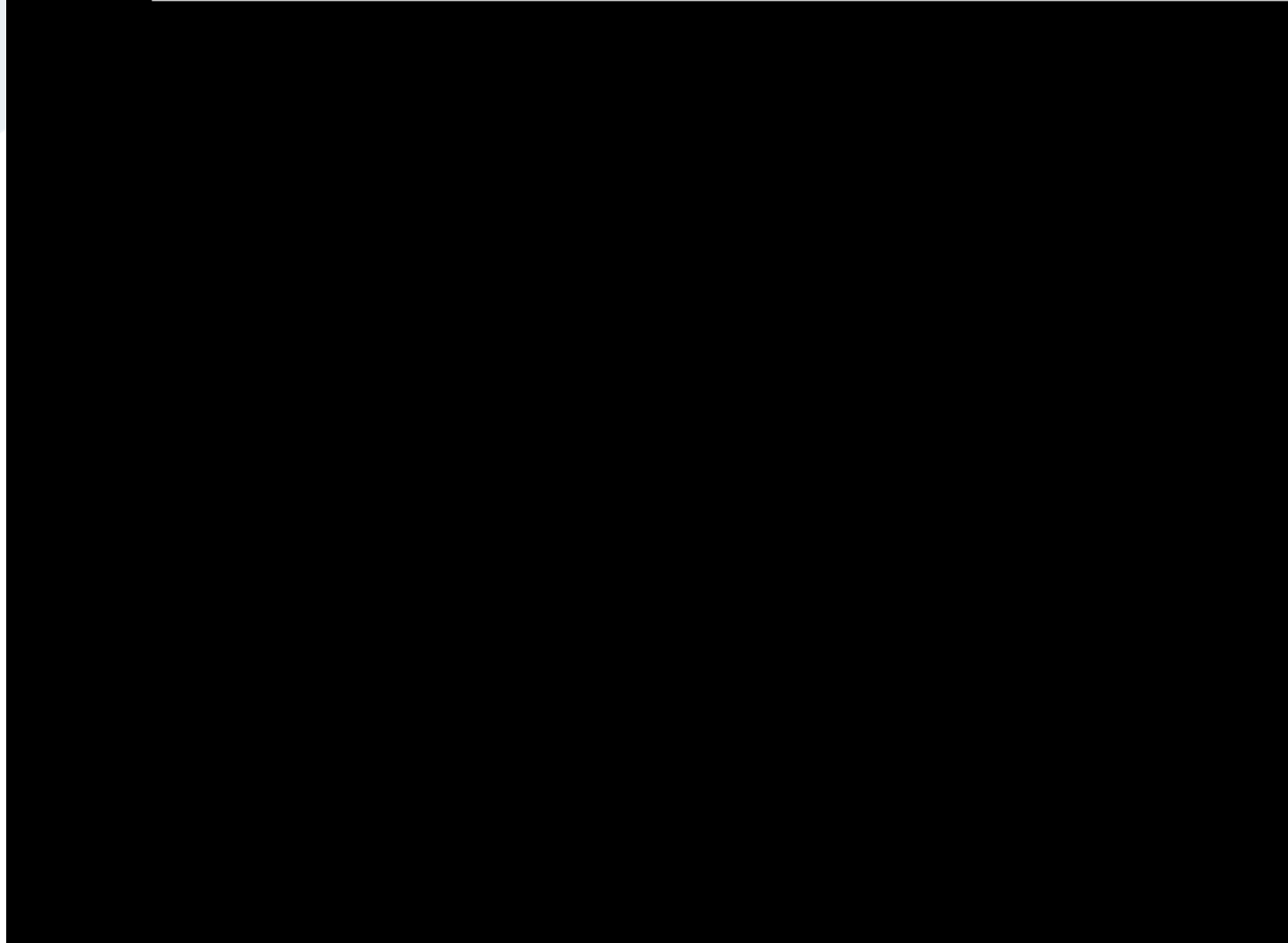
Illustration : Charles MARTIN



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





ELSEVIER

Available online at
ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
EM|consulte
www.em-consulte.com



Research paper

Peacefull: A French mindfulness-based intervention for adolescents with chronic pain a feasibility study



A. Suc^{a,*}, D. Cayzac^a, S. Iannuzzi^a, C. Garnier^b, B. Bonneau^c, A. Sommet^c

^a Pediatric Pain and Palliative Care Team, Children's Hospital, Toulouse University Hospital, TSA 70034, 31059 Toulouse Cedex 9, France

^b Cystic Fibrosis Unit, Children's Hospital, Toulouse University Hospital, TSA 70034, 31059 Toulouse Cedex 9, France

^c Department of Medical Pharmacology, MeDatAS CIC 1436, Toulouse University Hospital, Faculty of Medicine, University of Toulouse, 37 Allées Jules Guesde, Toulouse 31000, France



« Parfois le silence règne, nous sommes paisibles et concentrés, la lumière est belle et notre regard vigilant : alors l'émerveillement nous saisit. D'où vient ce sentiment fugitif ?

Il ne résulte pas forcément de la nature grandiose de la situation ou du spectacle. Souvent c'est un état intérieur favorable qui nous permet de percevoir une dimension secrète et poétique du monde. Soudain on vit pleinement, ici et maintenant, dans le pur présent. Cette disposition intime est une conséquence du désir de vivre et de la faculté de joie. Le risque de l'enténébrement a frappé notre époque mais il faut d'autant plus persister à évoquer l'émerveillement. Car la construction du bonheur, le respect de chaque vie précaire, précieuse et susceptible d'accueillir les plaisirs en même temps que le labeur, sont la marque de notre conception de l'existence. Ici est notre séjour, y porter un regard attentif est le plus sûr remède contre le nihilisme. » Belinda Cannone

Review

Mindfulness Practices for Children and Adolescents Receiving Cancer Therapies

Shelley Murphy, PhD¹, Ani Jamyang Donma, CCC, RP²,
Sara Ahola Kohut, PhD, C.Psych^{3,4,5},
Elli Weisbaum, PhD, BFA, MES^{6,7} ,
Jacqueline H. Chan, MA³, Erin Plenert, MPH³, and
Deborah Tomlinson, MN, RN³ 

Journal of Pediatric Hematology/
Oncology Nursing
2022, Vol. 39(1) 40–48
© 2021 by Association of Pediatric
Hematology/Oncology Nurses



Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/27527530211056514
journals.sagepub.com/home/jpo



- Il existe des effets des MBI sur la symptomatologie
- Mais encore peu de recul
- Peu d'informations sur les mécanismes d'action

→ Prudence

→ Une définition opérationnelle / un modèle de la pleine conscience

- Pour développer des outils d'évaluation valide

→ Nécessité d'une meilleure compréhension des mécanismes d'action

- Pour améliorer les interventions

