

Résumé

Introduction : La mindfulness est une approche ayant diverses applications en santé, en premier lieu dans les affections liées au stress. L'obésité et le surpoids sont fréquents chez les adolescents pouvant entraîner des conséquences multiples notamment psychosociales. Les SSR pédiatriques peuvent être utilisés dans le parcours de prise en charge en 2ème ou 3ème recours selon les recommandations HAS 2011. L'objectif est d'explorer les ressentis d'adolescents en SSR pédiatrique pour obésité ou surpoids ayant effectué un ou plusieurs ateliers de méditation.

Méthode : L'étude est qualitative par entretiens semi-dirigés, avec analyse sémio-pragmatique. Les adolescents méditants ont été recrutés sur le SSR d'Antrenas en Lozère et le SSR d'Ossejà dans les Pyrénées-Orientales, par l'intermédiaire des médecins référents. 9 adolescent.e.s ont accepté et participé à l'étude.

Résultats : La pratique de la méditation suscite de l'intérêt chez certain.e.s adolescent.e.s. L'adolescence est souvent vécue comme une période difficile, avec stress et anxiété, et une aide est parfois demandée. La pratique de la méditation dans le SSR pouvait induire une sensation de détente, de bien-être, des effets sur l'alimentation et le sommeil, l'expression d'émotions, une diminution des angoisses et de la nervosité. Elle peut également permettre un ressourcement chez certain.e.s adolescent.e.s par les sensations de réconfort et l'endormissement rapportés. Avant la pratique, elle est un sujet de croyances et de préjugés, chez les jeunes comme dans leur entourage, pouvant limiter la diffusion dans le SSR. Certain.e.s adolescent.e.s suggèrent des améliorations et une meilleure diffusion des ateliers dans le SSR. La méditation ne semble pas convenir à tous les adolescents et certains évoquent des difficultés à une pratique autonome.

Conclusion : La méditation en SSR pédiatrique dans le cadre d'une prise en charge de surpoids ou d'obésité semble être un outil intéressant dans l'accompagnement des adolescent.e.s : cette pratique demande à être mieux développée et mieux évaluée.

Mots-clefs : mindfulness, méditation, adolescence, obésité, surpoids, SSR pédiatrique, stress