



HAL
open science

Exploration des ressentis chez des adolescents ayant participé à un ou plusieurs ateliers de méditation au cours d'un séjour en SSR dans le cadre de la prise en charge de leur surpoids ou obésité

Laurent Bosano

► To cite this version:

Laurent Bosano. Exploration des ressentis chez des adolescents ayant participé à un ou plusieurs ateliers de méditation au cours d'un séjour en SSR dans le cadre de la prise en charge de leur surpoids ou obésité. Médecine humaine et pathologie. 2021. dumas-03468652

HAL Id: dumas-03468652

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03468652>

Submitted on 7 Dec 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License

UNIVERSITE DE MONTPELLIER
FACULTE DE MEDECINE MONTPELLIER-NIMES

THESE

Pour obtenir le titre de
DOCTEUR EN MEDECINE

Présentée et soutenue publiquement

Par

Laurent BOSANO

le 18/11/2021

Exploration des ressentis chez des adolescents ayant participé à un ou plusieurs ateliers de méditation au cours d'un séjour en SSR dans le cadre de la prise en charge de leur surpoids ou obésité

Directrice de thèse : Dr. Claire JEANDEL

JURY

Président : Pr. Philippe LAMBERT

Assesseurs :

Dr. Claire JEANDEL

Dr. David COSTA

UNIVERSITE DE MONTPELLIER
FACULTE DE MEDECINE MONTPELLIER-NIMES

THESE

Pour obtenir le titre de
DOCTEUR EN MEDECINE

Présentée et soutenue publiquement

Par

Laurent BOSANO

le 18/11/2021

Exploration des ressentis chez des adolescents ayant participé à un ou plusieurs ateliers de méditation au cours d'un séjour en SSR dans le cadre de la prise en charge de leur surpoids ou obésité

Directrice de thèse : Dr. Claire JEANDEL

JURY

Président : Pr. Philippe LAMBERT

Assesseurs :

Dr. Claire JEANDEL

Dr. David COSTA

ANNEE UNIVERSITAIRE 2020 - 2021

PERSONNEL ENSEIGNANT

Professeurs Honoraires

ALBAT Bernard	BRUNEL Michel	HUMEAU Claude	MIRO Luis
ALLIEU Yves	CANAUD Bernard	JAFFIOL Claude	NAVARRO Maurice
ALRIC Robert	CHAPTAL Paul-André	JANBON Charles	NAVRATIL Henri
ARNAUD Bernard	CIURANA Albert-Jean	JANBON François	OTHONIEL Jacques
ASENCIO Gérard	CLOT Jacques	JARRY Daniel	PAGES Michel
ASTRUC Jacques	COSTA Pierre	JOURDAN Jacques	PEGURET Claude
AUSSILLOUX Charles	D'ATHIS Françoise	KLEIN Bernard	PELISSIER Jacques
AVEROUS Michel	DEMAILLE Jacques	LAFFARGUE François	PETIT Pierre
AYRAL Guy	DESCOMPS Bernard	LALLEMANT Jean Gabriel	POUGET Régis
BAILLAT Xavier	DIMEGLIO Alain	LAMARQUE Jean-Louis	PUJOL Henri
BALDET Pierre	DUBOIS Jean Bernard	LAPEYRIE Henri	RABISCHONG Pierre
BALDY-MOULINIER Michel	DUJOLS Pierre	LEROUX Jean-Louis	RAMUZ Michel
BALMES Jean-Louis	DUMAS Robert	LESBROS Daniel	REBOUL Jean
BANSARD Nicole	DUMAZER Romain	LOPEZ François Michel	RIEU Daniel
BAYLET René	ECHENNE Bernard	LORIOT Jean	ROCHEFORT Henri
BILLIARD Michel	FABRE Serge	LOUBATIERES Marie Madeleine	ROUANET DE VIGNE LAVIT Jean Pierre
BLARD Jean-Marie	FREREBEAU Philippe	MAGNAN DE BORNIER Bernard	SAINT AUBERT Bernard
BLAYAC Jean Pierre	GALIFER René Benoît	MARTY ANE Charles	SANCHO-GARNIER Hélène
BLOTMAN Francis	GODLEWSKI Guilhem	MARY Henri	SANY Jacques
BONNEL François	GRASSET Daniel	MATHIEU-DAUDE Pierre	SEGNARBIEUX François
BOURGEOIS Jean-Marie	GUILHOU Jean-Jacques	MEYNADIER Jean	SENAC Jean-Paul
BOUSQUET Jean	GUI TER Pierre	MICHEL François-Bernard	SERRE Arlette
BRUEL Jean Michel	HEDON berbard	MION Charles	SOLASSOL Claude
BUREAU Jean-Paul	HERTAULT Jean	MION Henri	VIDAL Jacques VISIER Jean Pierre

Professeurs Emérites

ARTUS Jean-Claude	LE QUELLEC Alain
BLANC François	MARES Pierre
BONAFE Alain	MAUDELONDE Thierry
BOULENGER Jean-Philippe	MAURY Michèle
BOURREL Gérard	MESSNER Patrick
BRINGER Jacques	MILLAT Bertrand
CLAUSTRES Mireille	MONNIER Louis
DAURES Jean-Pierre	MOURAD Georges
DAUZAT Michel	PREFAUT Christian
DAVY Jean-Marc	PUJOL Rémy
DEDET Jean-Pierre	RIBSTEIN Jean
ELEDJAM Jean-Jacques	SCHVED Jean-François
GROLLEAU RAOUX Robert	SULTAN Charles
GUERRIER Bernard	TOUCHON Jacques
GUILLOT Bernard	UZIEL Alain
JONQUET Olivuer	VOISIN Michel
LANDAIS Paul	ZANCA Michel
LARREY Dominique	

Docteurs Emérites

PRAT Dominique
PUJOL Joseph

ANNEE UNIVERSITAIRE 2020 - 2021

PERSONNEL ENSEIGNANT

-

Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

PU-PH de classe exceptionnelle

ALRIC Pierre	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option chirurgie vasculaire)
BACCINO Eric	Médecine légale et droit de la santé
BASTIEN Patrick	Parasitologie et mycologie
BEREGI Jean-Paul	Radiologie et imagerie médicale
BLAIN Hubert	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
BOULOT Pierre	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
CAPDEVILA Xavier	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
CHAMMAS Michel	Chirurgie orthopédique et traumatologique
COLSON Pascal	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
COMBE Bernard	Rhumatologie
COSTES Valérie	Anatomie et cytologie pathologiques
COTTALORDA Jérôme	Chirurgie infantile
COUBES Philippe	Neurochirurgie
COURTET Philippe	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
CRAMPETTE Louis	Oto-rhino-laryngologie
CRISTOL Jean Paul	Biochimie et biologie moléculaire
CYTEVAL Catherine	Radiologie et imagerie médicale
DE LA COUSSAYE Jean Emmanuel	Médecine d'urgence
DE WAZIERES Benoît	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
DELAPORTE Eric	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
DEMOLY Pascal	Pneumologie ; addictologie
DOMERGUE Jacques	Chirurgie viscérale et digestive
DUFFAU Hugues	Neurochirurgie
ELIAOU Jean François	Immunologie
FABRE Jean Michel	Chirurgie viscérale et digestive
FRAPIER Jean-Marc	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
HAMAMAH Samir	Biologie et Médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
HERISSON Christian	Médecine physique et de réadaptation
JABER Samir	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
JEANDEL Claude	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
JORGENSEN Christian	Thérapeutique ; médecine d'urgence ; addictologie
KOTZKI Pierre Olivier	Biophysique et médecine nucléaire
LABAUGE Pierre	Neurologie
LEFRANT Jean-Yves	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire

LEHMANN Sylvain	Biochimie et biologie moléculaire
LUMBROSO Serge	Biochimie et Biologie moléculaire
MERCIER Jacques	Physiologie
MEUNIER Laurent	Dermato-vénéréologie
MONDAIN Michel	Oto-rhino-laryngologie
MORIN Denis	Pédiatrie
PAGEAUX Georges-Philippe	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
PUJOL Pascal	Biologie cellulaire
QUERE Isabelle	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option médecine vasculaire)
RENARD Eric	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale
REYNES Jacques	Maladies infectieuses, maladies tropicales
RIPART Jacques	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
ROUANET Philippe	Cancérologie ; radiothérapie
SOTTO Albert	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
TAOUREL Patrice	Radiologie et imagerie médicale
TOUITOU Isabelle	Génétique
VANDE PERRE Philippe	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
YCHOU Marc	Cancérologie ; radiothérapie

PU-PH de 1re classe

AGUILAR MARTINEZ Patricia	Hématologie ; transfusion
ASSENAT Éric	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
AVIGNON Antoine	Nutrition
AZRIA David	Cancérologie ; radiothérapie
BAGHDADLI Amaria	Pédopsychiatrie ; addictologie
BLANC Pierre	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
BORIE Frédéric	Chirurgie viscérale et digestive
BOURDIN Arnaud	Pneumologie ; addictologie
CAMBONIE Gilles	Pédiatrie
CAMU William	Neurologie
CANOVAS François	Anatomie
CAPTIER Guillaume	Anatomie
CARTRON Guillaume	Hématologie ; transfusion
CAYLA Guillaume	Cardiologie
CHANQUES Gérard	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
CORBEAU Pierre	Immunologie
COULET Bertrand	Chirurgie orthopédique et traumatologique
CUVILLON Philippe	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
DADURE Christophe	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
DAUVILLIERS Yves	Physiologie

DE TAYRAC Renaud	Gynécologie-obstétrique, gynécologie médicale
DE VOS John	Histologie, embryologie et cytogénétique
DEMARIA Roland	Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
DEREURE Olivier	Dermatologie - vénéréologie
DROUPY Stéphane	Urologie
DUCROS Anne	Neurologie
DUPEYRON Arnaud	Médecine physique et de réadaptation
FESLER Pierre	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
GARREL Renaud	Oto-rhino-laryngologie
GENEVIEVE David	Génétique
GUILLAUME Sébastien	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
GUIU Boris	Radiologie et imagerie médicale
HAYOT Maurice	Physiologie
HOUEDE Nadine	Cancérologie ; radiothérapie
KLOUCHE Kada	Médecine intensive-réanimation
KOENIG Michel	Génétique
KOUYOUMDJIAN Pascal	Chirurgie orthopédique et traumatologique
LAFFONT Isabelle	Médecine physique et de réadaptation
LAVABRE-BERTRAND Thierry	Histologie, embryologie et cytogénétique
LAVIGNE Jean-Philippe	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
LE MOING Vincent	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
LECLERCQ Florence	Cardiologie
MARIANO-GOULART Denis	Biophysique et médecine nucléaire
MATECKI Stéfan	Physiologie
MORANNE Olivier	Néphrologie
MOREL Jacques	Rhumatologie
NAVARRO Francis	Chirurgie viscérale et digestive
NOCCA David	Chirurgie viscérale et digestive
PASQUIE Jean-Luc	Cardiologie
PERNEY Pascal	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
PRUDHOMME Michel	Anatomie
PUJOL Jean Louis	Pneumologie ; addictologie
PURPER-OUAKIL Diane	Pédopsychiatrie ; addictologie
ROGER Pascal	Anatomie et cytologie pathologiques
TRAN Tu-Anh	Pédiatrie
VERNHET Hélène	Radiologie et imagerie médicale

PU-PH de 2ème classe

BOURGIER Céline	Cancérologie; radiothérapie
CANAUD Ludovic	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option chirurgie vasculaire)

CAPDEVIELLE Delphine	Psychiatrie d'Adultes ; addictologie
CLARET Pierre-Géraud	Médecine d'urgence
COLOMBO Pierre-Emmanuel	Cancérologie ; radiothérapie
COSTALAT Vincent	Radiologie et imagerie médicale
DAIEN Vincent	Ophthalmologie
DORANDEU Anne	Médecine légale et droit de la santé
FAILLIE Jean-Luc	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
FUCHS Florent	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
GABELLE DELOUSTAL Audrey	Neurologie
GAUJOUX Viala Cécile	Rhumatologie
GODREUIL Sylvain	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
GUILPAIN Philippe	Médecine Interne, gériatrie et biologie du vieillissement; addictologie
HERLIN Christian	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, brûlologie
IMMEDIATO DAIEN Claire	Rhumatologie
JACOT William	Cancérologie ; Radiothérapie
JEZIORSKI Eric	Pédiatrie
JUNG Boris	Médecine intensive-réanimation
KALFA Nicolas	Chirurgie infantile
LACHAUD Laurence	Parasitologie et mycologie
LALLEMANT Benjamin	Oto-rhino-laryngologie
LE QUINTREC DONNETTE Moglie	Néphrologie
LETOUZEY Vincent	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
LONJON Nicolas	Neurochirurgie
LOPEZ CASTROMAN Jorge	Psychiatrie d'Adultes ; addictologie
LUKAS Cédric	Rhumatologie
MENJOT de CHAMPFLEUR Nicolas	Radiologie et imagerie médicale
MILLET Ingrid	Radiologie et imagerie médicale
MURA Thibault	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication
NAGOT Nicolas	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication
OLIE Emilie	Psychiatrie d'adultes; addictologie
PANARO Fabrizio	Chirurgie viscérale et digestive
PARIS Françoise	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
PELLESTOR Franck	Histologie, embryologie et cytogénétique
PEREZ MARTIN Antonia	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire (option médecine vasculaire)
POUDEROUX Philippe	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
RIGAU Valérie	Anatomie et cytologie pathologiques
RIVIER François	Pédiatrie
ROSSI Jean François	Hématologie ; transfusion
ROUBILLE François	Cardiologie
SEBBANE Mustapha	Médecine d'urgence

SIRVENT Nicolas	Pédiatrie
SOLASSOL Jérôme	Biologie cellulaire
STOEBNER Pierre	Dermato-vénéréologie
SULTAN Ariane	Nutrition
THOUVENOT Éric	Neurologie
THURET Rodolphe	Urologie
TUAILLON Edouard	Bactériologie-virologie; hygiène hospitalière
VENAIL Frédéric	Oto-rhino-laryngologie
VILLAIN Max	Ophthalmologie
VINCENT Denis	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement, médecine générale, addictologie
VINCENT Thierry	Immunologie
WOJTUSCISZYN Anne	Endocrinologie-diabétologie-nutrition

PROFESSEURS DES UNIVERSITES

1^{re} classe :

COLINGE Jacques (Cancérologie, Signalisation cellulaire et systèmes complexes)

LAOUDJ CHENIVESSE Dalila (Biochimie et biologie moléculaire)

VISIER Laurent (Sociologie, démographie)

PROFESSEURS DES UNIVERSITES - Médecine générale

1^{re} classe :

LAMBERT Philippe

AMOUYAL Michel

PROFESSEURS ASSOCIES - Médecine Générale

CLARY Bernard

DAVID Michel

GARCIA Marc

PROFESSEURS ASSOCIES - Médecine

BESSIS Didier (Dermato-vénéréologie)

MEUNIER Isabelle (Ophthalmologie)

MULLER Laurent (Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire)

PERRIGAULT Pierre-François (Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire)

QUANTIN Xavier (Pneumologie)

ROUBERTIE Agathe (Pédiatrie)

VIEL Eric (Soins palliatifs et traitement de la douleur)

ANNEE UNIVERSITAIRE 2020 – 2021

PERSONNEL ENSEIGNANT

-

Mâîtres de Conférences des Universités - Praticiens Hospitaliers

MCU-PH Hors classe - Echelon Exceptionnel

RICHARD Bruno	Médecine palliative
SEGONDY Michel	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

MCU-PH Hors classe

BADIOU Stéphanie	Biochimie et biologie moléculaire
BOULLE Nathalie	Biologie cellulaire
CACHEUX-RATABOUL Valère	Génétique
CARRIERE Christian	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
CHARACHON Sylvie	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
FABBRO-PERAY Pascale	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
GIANSILY-BLAIZOT Muriel	Hématologie ; transfusion

MCU-PH de 1^{re} classe

BERTRAND Martin	Anatomie
BOUDOUSQ Vincent	Biophysique et médecine nucléaire
BRET Caroline	Hématologie biologique
BROUILLET Sophie	Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale
COSSEE Mireille	Génétique
GIRARDET-BESSIS Anne	Biochimie et biologie moléculaire
LAVIGNE Géraldine	Hématologie ; transfusion
LESAGE François-Xavier	Médecine et Santé au Travail
MARTRILLE Laurent	Médecine légale et droit de la santé
MATHIEU Olivier	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
MOUZAT Kévin	Biochimie et biologie moléculaire
PANABIERES Catherine	Biologie cellulaire RAVEL Christophe Parasitologie et mycologie
SCHUSTER-BECK Iris	Physiologie
STERKERS Yvon	Parasitologie et mycologie
THEVENIN-RENE Céline	Immunologie

MCU-PH de 2^{ème} classe

BERGOUGNOUX Anne	Génétique
CHIRIAC Anca	Immunologie
DE JONG Audrey	Anesthésiologie-réanimation et médecine péri-opératoire
DU THANH Aurélie	Dermato-vénéréologie
FITENI Frédéric	Cancérologie ; radiothérapie
GOUZI Farès	Physiologie

HERRERO Astrid	Chirurgie viscérale et digestive
HUBERLANT Stéphanie	Gynécologie-obstétrique ; Gynécologie médicale
KUSTER Nils	Biochimie et biologie moléculaire
MAKINSON Alain	Maladies infectieuses, Maladies tropicales
PANTEL Alix	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
PERS Yves-Marie	Thérapeutique; addictologie
ROUBILLE Camille	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
SZABLEWSKY	Anatomie et cytologie pathologiques

Maîtres de Conférences des Universités - Médecine Générale

MCU-MG de 1re classe

COSTA David

OUDE ENGBERINK Agnès

MCU-MG de 2ème classe

FOLCO-LOGNOS Béatrice

CARBONNEL François

Maîtres de Conférences associés - Médecine Générale

CAMPAGNAC Jérôme

LOPEZ Antonio

MILLION Elodie

PAVAGEAU Sylvain

REBOUL Marie-Catherine

SERAYET Philippe

PERSONNEL ENSEIGNANT

Maitres de Conférences des Universités

Maîtres de Conférences hors classe

BADIA Eric	Sciences biologiques fondamentales et cliniques
CHAZAL Nathalie	Biologie cellulaire Maîtres de Conférences de classe normale
BECAMEL Carine	Neurosciences
BERNEX Florence	Physiologie
CHAUMONT-DUBEL Séverine	Sciences du médicament et des autres produits de santé
DELABY Constance	Biochimie et biologie moléculaire
GUGLIELMI Laurence	Sciences biologiques fondamentales et cliniques
HENRY Laurent	Sciences biologiques fondamentales et cliniques
HERBET Guillaume	Neurosciences
LADRET Véronique	Mathématiques appliquées et applications des mathématiques
LAINE Sébastien	Sciences du Médicament et autres produits de santé
LE GALLIC Lionel	Sciences du médicament et autres produits de santé
LOZZA Catherine	Sciences physico-chimiques et technologies pharmaceutiques
MAIMOUN Laurent	Sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé
MOREAUX Jérôme	Science biologiques, fondamentales et cliniques
MORITZ-GASSER Sylvie	Neurosciences
MOUTOT Gilles	Philosophie
PASSERIEUX Emilie	Physiologie
RAMIREZ Jean-Marie	Histologie
RAYNAUD Fabrice	Sciences du Médicament et autres produits de santé
TAULAN Magali	Biologie Cellulaire

ANNEE UNIVERSITAIRE 2020 - 2021

PERSONNEL ENSEIGNANT

-

Praticiens Hospitaliers Universitaires

BARATEAU Lucie	Physiologie
BASTIDE Sophie	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
CAZAUBON Yoann	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
DAGNEAUX Louis	Chirurgie orthopédique et traumatologique
DUFLOS Claire	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de la communication
GOULABCHAND Radjiv	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
LATTUCA Benoit	Cardiologie
MARIA Alexandre	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
MIOT Stéphanie	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
SARRABAY Guillaume	Génétique
SOCHE François-Régis	Chirurgie viscérale et digestive

ANNEE UNIVERSITAIRE 2020 – 2021

PERSONNEL ENSEIGNANT

PH chargés d'enseignements

ABOUKRAT Patrick	BLANCHET Catherine	COROIAN Flavia-Oana	GINIES Patrick
AKKARI Mohamed	BLATIERE Véronique	COUDRAY Sarah	GRECO Frédéric
ALRIC Jérôme	BOBBIA Xavier	CRANSAC Frédéric	GUEDJ Anne Marie
AMEDRO Pascal	BOGE Gudrun	CUNTZ Danielle	GUYON Gaël
AMOUREUX Cyril	BOURRAIN Jean Luc	DARDALHON Brigitte	HENRY Vincent
ANTOINE Valéry	BOUYABRINE Hassan	DAVID Aurore	JAMMET Patrick
ARQUIZAN Caroline	BRINGER-DEUTSCH Sophie	DE BOUTRAY Marie	JEDRYKA François
ATTALIN Vincent	BRINGUIER BRANCHEREAU Sophie	DE LA TRIBONNIÈRE Xavier	JREIGE Riad
AYRIGNAC Xavier	BRISOT Dominique	DEBIEN Blaise	KINNE Mélanie
BADR Maliha	BRONER Jonathan	DELPONT Marion	LABARIAS Coralie
BAIS Céline	CADE Stéphane	DENIS Hélène	LACAMBRE Mathieu
BARBAR Saber Davide	CAIMMI Davide Paolo	DEVILLE de PERIERE Gilles	LANG Philippe
BASSET Didier	CARR Julie	DJANIKIAN Flora	LAZERGES Cyril
BATIFOL Dominique	CARTIER César	DONNADIEU-RIGOLE Hélène	LE GUILLOU Cédric
BATTISTELLA Pascal	CASPER Thierry	FAIDHERBE Jacques	LEGLISE Marie Suzanne
BAUCHET Luc	CASSINOTTO Christophe	FATTON Brigitte	LOPEZ Régis
BENEZECH Jean-Pierre	CATHALA Philippe	FAUCHERRE Vincent	LUQUIENS Amandine
BENNYS Karim	CAZABAN Michel	FILLERON Anne	MANZANERA Cyril
BERNARD Nathalie	CHARBIT Jonathan	FITENI Frédéric	MARGUERITTE Emmanuel
BERTCHANSKY Ivan	CHEVALLIER Thierry	FOURNIER Philippe	MARTIN Lucille
BIBOULET Philippe	CHEVALLIER-MICHAUD Josyane	GAILLARD Nicolas	MATTATIA Laurent
BIRON-ANDREANI Christine	COLIN Olivier	GALMICHE Sophie	MEROUEH Fadi
BLANC Brigitte	CONSEIL Mathieu	GENY Christian	MEYER Pierre
BLANCHARD Sylvie	CORBEAU Catherine	GERONIMI Laetitia	MILESI Christophe
MORAU Estelle	SEGURET Fabienne		
MOSER Camille	SENESE Pierre		
MOUSTY Eve	SKALLI El Medhi		
MOUTERDE Gaël	SOLA Christelle		
PANSARD Nicole	SOULLIER Camille		
PERNIN Vincent	STOEBNER DELBARRE Anne		
PERRIGAULT Pierre François	TEOT Luc		
PEYRON Pierre-Antoine	THIRION Marina		
PICARD Eric	VACHIERY-LAHAYE Florence		
PICOT Marie Christine	VERNES Eric		
PIERONI Laurence	VINCENT Laure		
POQUET Hélène	WAGNER Laurent		
PUJOL Sarah-Lise	ZERKOWSKI Laetitia		

PUPIER Florence
QUANTIN Xavier
RAFFARD Laurence
RAPIDO Francesca
RIBRAULT Alice
RICHAUD-MOREL Brigitte
RIDOLFO Jérôme
RIPART Sylvie
RONGIERES Michel
ROULET Agnès
RUBENOVITCH Josh
SANTONI Fannie
SASSO Milène
SCHULDINER Sophie

Remerciements

Au Pr. Philippe Lambert, je vous suis profondément reconnaissant d'avoir accepté de présider la soutenance de cette thèse, et vous remercie sincèrement de contribuer à l'enseignement et au développement de la médecine générale. Veuillez trouver ici l'expression de tout mon respect.

Au Dr. Claire Jeandel, je vous suis également très reconnaissant pour la confiance que vous m'avez accordée en acceptant de diriger mon travail de thèse de même que votre soutien dans ce projet. Ainsi avez-vous pu m'indiquer de précieuses pistes et su être à l'écoute quand il le fallait.

Au Dr. David Costa, je vous remercie vivement d'avoir accepté d'être présent au jury lors de ma soutenance de thèse, de vos enseignements dispensés tout au long de mon internat, ainsi que de nous avoir partagé votre expérience pleine d'humanité. Recevez mon profond respect.

Au Dr. Denise Verjus, merci pour votre disponibilité bienveillante dans le recrutement des adolescent.e.s sur le centre, et pour vos bons conseils. Je n'aurais jamais pu faire ce travail en temps voulu sans votre aide précieuse.

Au Dr. Nicole Sicard, je te remercie de m'avoir grandement soutenu à la naissance de ce projet de thèse, et de m'avoir guidé dans mon cheminement professionnel et personnel, à travers la méditation.

A l'équipe de médecine polyvalente du CHU de Nîmes, aux Dr. Valérie Ray, Dorra Mnif, Elodie Tekaya, Marion Rougier, et Marie-Laure Zani, pour votre générosité et votre pédagogie : la transmission aisée de votre savoir.

A l'équipe de la maison médicale de Bessèges, pour m'avoir accueilli chaleureusement et initié à l'art de la médecine en milieu rural : au Dr. Franck Leveiller, pour m'avoir transmis ton côté humain de la médecine, pour m'avoir ouvert l'esprit grâce à ton art de vivre et pour m'avoir accompagné lors du remplissage de mon portfolio ; aux Dr. Jacques Justet et Patrick Le Henaff.

A l'équipe de la maison médicale de Séverac, pour votre accueil, votre art d'exercer et de vivre qui accompagne mon quotidien ; au Dr. Rosamaria Villiers, pour ton ouverture et ta générosité ; au Dr. Elisa Lombardini ; au Dr. Claire Pignal ; à Marie Laurent ; à Delphine Perrin ; à Florence Salmain.

A mes anciens maîtres de stage, pour votre transmission de connaissances pratiques et votre accompagnement pendant mon parcours d'interne : au Dr. Valéry Verdier ; au Dr. Marie Lemanissier, pour ton aide et ton écoute à la naissance de cette thèse ; au Dr. Hélène Taurines ; au Dr. Chantal Sicard ; au Dr. Sophie Gautard.

A l'équipe de pédiatrie du CHU de Nîmes, à l'équipe des urgences de Perpignan, au Dr. Sandra Brancato et au Dr. Katia Ducros, pour vos transmissions de connaissances sur le plan du savoir-faire comme du savoir-être.

A mes ancien.ne.s colocs de cœur à Nîmes : à Jessie Elias, pour ton soutien, ta sensibilité, ainsi que pour m'avoir fait découvrir la méditation et cette faculté de changer le monde par soi-même ; à Cécile Carel, pour ta douceur, ta générosité et nos moments de partage ; à Ben' Médard ; à Guillaume Guibert.

Aux copains externes de Nice, pour votre joie et nos moments partagés : à Marielle Dumoulin, pour ta générosité, ton hospitalité et pour m'avoir apporté de la confiance à travers nos discussions et ton chemin de vie que j'admire ; à Baptiste Castan ; à Coline Rabourdin ; à Kelly Pescio ; à Lynn Vannmassenhove ; à Alizée Soulier ; à Nath' Tauc ; à Cédric Agossah ; à Anaïs Lemaire ; à Roxane Roubertou.

Aux copains externes de Montpellier : à Benoît Diouf, pour ta joie de vivre et ta sagesse d'esprit inspirantes ; à Natalia Hernandez et François-Xavier Hérion ; à Marilou Isidore ; à Pauline Friche ; à Nadir Moussaoui ; à Diane Ramond.

Aux copains internes de Perpi à Millau, en passant par Alès, Nîmes et Saint-Affrique : à Hugo Lamat, pour notre amitié et ton authenticité ; à Marion Lancien ; à Clément Marelllo.

A Mario Veruete, pour m'avoir ouvert l'esprit, apporté de la confiance, et pour nos moments privilégiés.

A Camille Herain, pour notre amitié authentique, pour ta générosité et nos moments de partage.

A Danaé Delonglée, pour notre douce amitié, nos correspondances et ton aide. Ta force d'esprit m'inspire dans mon quotidien.

A Clarrisse Barriera, pour notre amitié, ton écoute et ta joie de vivre.

A Diane Augier, pour nos voyages, nos visites, nos confidences et notre complicité.

A Jaime Juarez Abiña, pour nos correspondances aussi épisodiques qu'inspirantes.

A Samuël le breton, pour notre amitié épistolaire.

A Huy Hoang Tran, pour nos moments partagés.

A Jean-François Blanc et à Alain Mailho, pour nos sessions accordéons.

Aux copains erasmusiens : à Tiago Amaral, à Inês Pedrosa, à Mariana Martins, à Diogo Sousa, à Laura Gonçalves et bien d'autres, pour avoir été ma famille pendant 9 mois en Pologne et pour m'avoir ouvert l'esprit et le cœur dans des langues très différentes.

A Maria-Lisa Botella, pour notre colocation mémorable, ta maturité et ton soutien dans mes projets.

A ma famille, pour votre amour et votre accompagnement ; à mum', pour ta positivité ; à Georges et Annick ; à Fredo, pour ta présence bienveillante ; à ma sœur et aux siens ; à Jeff et Bastien ; à mes grand-parents, pour votre joie et votre transmission ; à mes oncles et tantes ; à Marie Girard, pour ta bonne humeur et ta générosité ; à mes cousin.e.s ; à Karine, pour ta douceur, ta faculté d'éclaireuse, ainsi que pour ta relecture ; à Ninou, pour ta générosité, ta disponibilité et ton aide ; à Bruno ; à Marianne et Thomas ; à Josiane et Alain Renault, pour votre transmission.

I/ Introduction

1/ La méditation et la mindfulness en santé et en médecine

- a. Distinction méditation / mindfulness
- b. Les applications de la mindfulness dans le champ de la santé

2/ L'obésité chez les adolescents

- a. Les particularités de la période de l'adolescence
- b. L'obésité, la santé mentale et les troubles de comportements alimentaires chez les adolescents

** L'obésité chez les adolescents*

** La santé mentale chez les adolescents*

** Les troubles alimentaires chez les adolescents*

c. Les parcours de prise en charge de l'obésité chez les adolescents / les SSR pédiatriques

3/ La mindfulness comme piste de prise en charge du surpoids ou de l'obésité chez des adolescents

- a. Divers liens physiopathologiques entre stress et adiposité
- b. Les notions de restriction cognitive, d'alimentation intuitive, de mindful eating et de bien-être alimentaire

c. Les ateliers de méditation proposés en SSR pédiatrique

II/ Méthode

1/ Type d'étude

2/ Recrutement et population

3/ Entretiens et guide d'entretien

III/ Résultats

IV/ Discussion

1/ Synthèse des résultats et comparaison à la littérature

2/ Forces de l'étude

3/ Faiblesses de l'étude

V/ Conclusion

VI/ Bibliographie

VII/ Annexe : entretiens

Introduction

1/ La méditation et la mindfulness en santé et en médecine :

a. Distinction méditation / mindfulness :

La **méditation** est une pratique ancestrale utilisée par différentes cultures, notamment par les cultures orientales bouddhistes. Les premières traces de cette pratique remontent à plus de 2000 ans avant J.-C. soit 1500 ans avant que le père du bouddhisme, Siddhartha Gautama ne développe cette pratique. On trouve des traces archéologiques, notamment dans la vallée de l'Indus où on voit des personnages assis en lotus par exemple. (1)

Selon le Larousse, la méditation est :

- « 1. L'action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose.
2. L'attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde.
3. La concentration du corps et de l'esprit sur un thème ou un symbole religieux ». (2)

La troisième acception désigne la méditation au sens d'une pratique religieuse, et cette pratique a été adaptée en dehors du cadre religieux par plusieurs scientifiques, notamment au travers de la mindfulness.

La **mindfulness ou pleine conscience** est décrite par le Dr. Jon Kabat-Zinn, médecin pionnier dans son application en santé, comme le fait de « porter son attention de manière volontaire, dans le moment présent, et dans le non-jugement, au déroulement de l'expérience moment par moment ». En d'autres termes, la mindfulness est la conscience complète de ce qu'il est en train de se passer maintenant. Elle est censée favoriser l'entraînement de la capacité innée d'un individu à être attentif à ce qui se déroule aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi, avec une curiosité ouverte et sans jugement. (3)

Pour prendre connaissance de la signification de ce mot, le Dr. Jon Kabat-Zinn explique dans un article (3) que la mindfulness et la méditation sont intimement liées dans le sens où « la mindfulness requiert des qualités particulières d'attention et de conscience qui peuvent être cultivées et développées à travers la méditation ».

Il y explique en effet qu'« historiquement, la mindfulness a été appelée le 'cœur' de la méditation bouddhiste », qu'« elle réside au cœur des enseignements de Bouddha, traditionnellement décrite par le mot sanscrit '*dharma*', qui porte le sens de '*en accord avec les lois de la physique*' ou simplement '*la manière dont les choses sont*', comme dans la notion chinoise du Tao ».

Pour Kabat-Zinn, le mot *dharma* pourrait être décrit comme une sorte de « grammaire générative universelle », un « ensemble inné de règles à tester empiriquement qui gouvernent et décrivent la création de l'intérieur, les premières expériences de souffrance et de joie chez les êtres humains ».

Ce qui lui permet d'argumenter que le *dharma* est en son essence vraiment « universel, pas exclusivement Bouddhiste ». **Ce n'est « ni une croyance, ni une idéologie, ni une philosophie »**. C'est plutôt une « description phénoménologique cohérente de la nature de la pensée, de l'émotion, de la souffrance et de sa délivrance », basée sur l'entraînement systématique et le fait de cultiver divers aspects de la pensée et du cœur via la faculté de l'attention en pleine conscience. (3)

Il y ajoute que « les mots pour 'pensée' et 'cœur' sont les mêmes dans les langues asiatiques » ; ainsi « la mindfulness inclut une qualité pleine d'affection et de compassion dans la présence, un sens d'ouverture du cœur, de présence amicale et d'intérêt porté à l'autre ». (3)

b. Les applications de la mindfulness dans le champ de la santé :

La mindfulness, qui est donc une approche inspirée de la méditation, a permis une application en santé et en médecine notamment par les recherches et les programmes du Dr. Jon Kabat-Zinn. Son champ d'intervention connaît un intérêt croissant, comme le témoigne un nombre important d'études publiées et d'applications cliniques.

- La MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » est un programme développé à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts en 1979. Il se déroule sur 8 semaines, avec un même groupe. Ils demandent un engagement de la part du participant qui met en place une pratique régulière de mindfulness entre les séances. (4)

Ce programme a initialement été développé pour la prise en charge chez des adultes de la douleur chronique, des maladies chroniques et des affections liées au stress.

- Après la MBSR, plusieurs programmes de mindfulness ont été développés, notamment dans le champ d'application des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). C'est le cas de la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pour la prévention de la rechute de l'état dépressif majeur, la DBT (Dialectical Behavior Therapy) qui incorpore des pratiques d'acceptation et s'adresse aux troubles de régulation émotionnelle sévères (par exemple le traitement du trouble de personnalité borderline), et l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) qui a pour objectif d'améliorer la flexibilité psychique. (5)

Dans les approches TCC seules, le clinicien aide un individu à changer le contenu de ses pensées ainsi que son comportement, tandis que les approches basées sur la mindfulness se concentrent sur le changement de contexte dans lequel ces expériences surviennent. Les pensées et les émotions sont vécues comme des expériences ou des événements plutôt que des faits. C'est pourquoi ces techniques TCC basées sur la mindfulness permettent d'équilibrer activement le désir de

changement d'expériences d'une part et l'acceptation du moment présent en pleine conscience d'autre part. (6)

Historiquement, le psychiatre Christophe André, spécialisé dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels à l'hôpital Saint- Anne à Paris, est un des premiers à avoir introduit l'usage de la *mindfulness* dans le champ médical français.

Aujourd'hui en France, la *mindfulness* est pratiquée dans plusieurs hôpitaux, dans des domaines variés (psychiatrie, cardiologie, neurologie, douleur, pédiatrie, rhumatologie) et la HAS recommande son utilisation dans la prise en charge du burn-out depuis 2017. (7) (8)

2/ L'obésité chez les adolescents :

a. Les particularités de la période de l'adolescence :

L'adolescence est une période du développement qui commence à la puberté et finit à l'âge adulte. L'OMS définit l'adolescence comme la période où l'**âge est compris entre 10 et 19 ans**. (9) C'est une période assez large et une commission du Lancet sur la santé et le bien-être des adolescents a établi 3 catégories de 5 ans : l'**adolescence précoce** (10-14 ans), l'**adolescence tardive** (15-19 ans) et le **jeune adulte** (20-24 ans). (10)

Selon l'OMS, dans le monde, une personne sur six est âgée de 10 à 19 ans.

De manière globale, physiologiquement, l'*adolescence précoce* est marquée par la puberté et le développement sexuel ; l'*adolescence tardive* est également caractérisée par la maturation pubertaire mais de manière moins évidente ; le *jeune adulte* correspond à l'adoption des rôles adultes et des responsabilités. Il y a cependant des cas de puberté tardive, précoce et de durée plus longue. (10)

C'est une période de changements rapides physiologiques, sexuels, neurologiques, et comportementaux, sous-tendue par des bouleversements biologiques majeurs essentiellement hormonaux.

Souvent vécue comme étant une transition : il s'agit pour beaucoup d'une période de découverte de soi et de son corps. Ce passage peut constituer un stress pour certains.

Par ailleurs, c'est un âge où on commence à avoir une certaine « maturité ».

La méditation semble intuitivement avoir sa place dans cette tranche d'âge de ce fait. Elle peut permettre un accompagnement dans cette période qui peut être vécue difficilement.

b. L'obésité, la santé mentale et les troubles de comportements alimentaires chez les adolescents :

*** L'obésité chez les adolescents :**

L'**obésité**, qui selon l'OMS et l'International Classification of Diseases 11 (ICD 11) est l'accumulation anormale ou excessive de la graisse corporelle qui peut nuire à la santé, est définie en pédiatrie par un IMC (indice de masse corporelle) supérieur ou égal au seuil IOTF (International Obesity Task Force)-30, qui est la courbe atteignant la valeur 30kg/m² à 18 ans.

Le **surpoids**, qui inclut l'obésité, se définit chez l'adolescent par un IMC \geq 97^e percentile des courbes de corpulence de référence françaises, ou un IMC IOTF entre 25 et 30.

L'obésité infantile, reconnue comme maladie chronique, est un problème de santé publique.

Selon l'OMS, plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans étaient en surpoids ou obèses en 2016 dans le monde.

La prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents âgés de 5 à 19 ans a augmenté de façon spectaculaire, passant d'à peine 4% en 1975 à un peu plus de 18% en 2016. L'augmentation a été la même chez les garçons que chez les filles : en 2016, 18% des filles et 19% des garçons étaient en surpoids. (11)

En 2015, l'étude Esteban en France relève une prévalence du surpoids et de l'obésité cumulés chez les enfants de 6-17 ans à 17 % et celle de l'obésité chez les enfants de 6-17 ans à 3,9 %.

Ces résultats étaient semblables chez les filles et les garçons. Les garçons présentaient des prévalence de surpoids différentes selon la tranche d'âge : les 6-10 ans avaient une prévalence de surpoids à 10,2 %, pour les 11-14 ans le taux était à 22,5 %, et chez les 15-17 ans à 16,7 %. La prévalence de surpoids chez les filles était de 18 % et ne différait pas par catégorie d'âge. (12)

Toujours d'un point de vue épidémiologique, il est important de souligner que **la prévalence de l'obésité en pédiatrie est plus importante dans les milieux défavorisés.**

L'étude Esteban révèle que la prévalence du surpoids et de l'obésité était influencée par le niveau du diplôme obtenu par la personne référence du ménage, elle était plus élevée chez les enfants pour qui la personne de référence n'avait pas de diplôme (23,2%) contrairement à ceux dont un des responsables avait un diplôme de 2^e ou 3^e cycle universitaire (8,9%). (12)

Facteur qui peut ajouter de la difficulté à la prise en charge de l'obésité chez ces patients (difficultés de communication, nécessité d'adaptation à des cultures différentes etc.).

On convient maintenant que l'obésité de l'enfant est due à une programmation différente des centres de régulation de l'appétit et du métabolisme énergétique, **en partie génétiquement déterminée** mais dont l'expression dépend **essentiellement de l'environnement** (y compris prénatal : concept des 1000 premiers jours). (13)

Les **déterminants de l'obésité** sont pluriels, maintenant un bilan énergétique positif chronique : alimentation, microbiote, sédentarité, usage des écrans, altération des rythmes de sommeil, environnement socio-économique, déterminants psycho-comportementaux et éducatifs...

Les facteurs psychologiques tels que le stress, la dépression et l'anxiété associés à l'obésité ont été trouvés jusqu'à 86 % des cas. (14)

Certaines maladies endocriniennes ou certains traitements peuvent se compliquer d'obésité. Les obésités monogéniques (syndromes) sont plus rares et nécessitent une prise en charge spécialisée de facto.

Les **conséquences de l'obésité** infantile sont :

- Complications somatiques : cardiovasculaires (HTA, asthme, déconditionnement à l'effort, troubles respiratoires du sommeil), orthopédiques (douleurs musculaires ou articulaires, pieds plats, genu valgum, troubles de la statique vertébrale, épiphysiolyse de la tête fémorale), endocriniennes (retard ou avance pubertaire, SOPK, gynécomastie), métaboliques (dyslipidémie, stéatose hépatique, insulino-résistance, diabète de type 2), vergetures, hirsutisme. (15)

- Mais les problèmes posés par l'obésité et surtout à l'adolescence sont avant tout **psychosociaux** :

- La souffrance morale, la perte de l'estime de soi, la culpabilité, la stigmatisation et la discrimination sociale sont constantes (harcèlement, agression).
- Les troubles dépressifs, anxieux, du comportement et des conduites alimentaires et addictives sont très fréquents (15), assortis de retentissement sur la scolarité, sur les compétences et l'avenir professionnel.

Les complications peuvent donner parfois un sens au fait de perdre du poids, un objectif plus clair au patient : l'absence de symptômes étant parfois un facteur de non-motivation à la perte pondérale.

**** La santé mentale chez les adolescents :***

Selon l'OMS, les problèmes de santé mentale représentent 16% de la charge mondiale de morbidité et de blessures chez les personnes âgées de 10 à 19 ans.

L'adolescence est une période cruciale pour le développement et la pérennisation d'habitudes sociales et émotionnelles importantes pour le bien-être mental. Il s'agit notamment d'adopter des rythmes de sommeil sains, de faire régulièrement de l'exercice, de développer ses capacités d'adaptation, de résolution de problèmes et de relations interpersonnelles, et d'apprendre à gérer ses émotions. Un environnement favorable au sein de la famille, à l'école et dans la communauté en général est également important. On estime que 10 à 20% des adolescents souffrent de problèmes de santé mentale dans le monde, mais ces problèmes restent mal diagnostiqués et insuffisamment traités. (9)

*** Les troubles alimentaires chez les adolescents :**

Les troubles des conduites alimentaires (TCA) sont décrits par le DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Ces troubles se caractérisent par des perturbations graves du comportement alimentaire, ils sont considérés comme pathologiques dans le sens où ils ont un retentissement sur la santé physique et/ou psychologique. Une altération de la perception de la forme et du poids corporel est une caractéristique essentielle (dysmorphophobie). (16)

(i) Il existe 3 grands types de TCA reportés par le DSM-V :

- L'**anorexie mentale** (non développée ici car ne rentrant pas dans le cadre du surpoids et de l'obésité)
- La **boulimie** (ou bulimia nervosa), caractérisée par la survenue d'épisodes récurrents d'hyperphagie incontrôlée avec présence de comportements compensatoires inappropriés visant à éviter la prise de poids (vomissements, prise de laxatifs ou de diurétiques, jeûne, exercice)
- L'**hyperphagie boulimique** (ou Binge Eating Disorder) est caractérisée par la survenue d'accès d'hyperphagie incontrôlée non associés à des comportements compensatoires inappropriés.

Dans la boulimie et l'hyperphagie boulimique, un critère commun est une impression de perte de contrôle ou d'impossibilité de s'arrêter, et un autre critère diagnostique est une fréquence moyenne d'au moins 1 fois par semaine et une durée d'au moins 3 mois.

Les **troubles alimentaires non spécifiés** sont des formes non caractérisées et représentent 30 à 50 % des TCA. Cela englobe entre autres les syndromes partiels, dont les comportements répondent à tous les critères de la boulimie ou de l'hyperphagie boulimique, mais dont les crises apparaissent moins d'une fois par semaine ou depuis moins de 3 mois. (17)

L'existence de troubles alimentaires peut être présente chez des adolescents présentant un surpoids ou une obésité. Les patients dans cette situation ont démontré une moindre réponse aux interventions conventionnelles sur le poids.

Selon des études (essentiellement déclaratives), près de 30 à 50 % des personnes souffrant d'obésité souffriraient également d'hyperphagie boulimique. (17)

Ces troubles alimentaires sont souvent sous-diagnostiqués, du fait que les patients consultent peu pour ce motif (seulement 12 % des sujets présentant une boulimie en parleraient à un médecin généraliste, la moitié aurait recours à un psychiatre, et le taux serait encore plus bas pour les sujets présentant une hyperphagie boulimique). (17)

(ii) La plupart des troubles alimentaires identifiés chez les enfants et adolescents partagent un scénario commun qui est une adaptation en réponse à un stress. Différentes attitudes en réaction à un stress peuvent survenir avec la nourriture :

- **l'alimentation émotionnelle** : consommation de nourriture en réponse au réveil d'une émotion, en l'absence de faim
- **les accès hyperphagiques** : manger une quantité importante de nourriture en un temps court, avec une perte de contrôle (pouvant devenir un véritable TCA si de survenue fréquente)
- **l'alimentation externe** : manger en réponse à des signaux externes liés à de la nourriture (c'est-à-dire la vue, l'odeur, et le goût de la nourriture), suite à une incitation telle une publicité par exemple
- **l'alimentation non consciente** : par exemple manger devant un écran d'ordinateur. (14)

Les troubles de l'alimentation sont fréquents chez les adolescents et les jeunes adultes. Les troubles de l'alimentation nuisent à la santé et coexistent souvent avec la dépression, l'anxiété, l'alexithymie et/ou l'abus de substances psychoactives, ce qui en fait un problème clinique significatif. (11) Le risque de trouble addictif en général (consommation de tabac, d'alcool, de cannabis etc.) est élevé dans cette tranche d'âge en rapport avec la plus grande vulnérabilité, la recherche de sensations et de prise de risques. (18)

En ce qui concerne l'épidémiologie des troubles alimentaires chez les adolescents, une étude de 2011 sur un grand échantillon représentatif d'adolescents âgés de 13 à 18 ans aux États-Unis a retrouvé une prévalence de boulimie et d'hyperphagie boulimique respectivement de 0,9 % et 1,6 % (résultats par entretiens en face à face). (19)

Une étude descriptive de 2007 aux États-Unis réalisée sur des étudiants d'une moyenne d'âge de 20 ans de 2 campus reporte un taux de prévalence de 7,2 % pour les troubles alimentaires (comportements compulsifs alimentaires sans hyperphagie boulimique nécessairement), mesuré par le CHQ (Consumptive Habits Questionnaire). (20)

Ainsi, les syndromes partiels de troubles alimentaires affectent une portion significative de jeunes individus, et l'alimentation compulsive ('binge eating') peut être vue comme une forme spécifique de trouble alimentaire infra-clinique.

Dans cette même étude, il a été trouvé une différence significative dans les taux de troubles alimentaires compulsifs chez les femmes et les hommes : le taux chez les étudiantes était de 10,44 % contre 3,72 % chez les hommes, montrant une proportion plus importante significative féminine.

En revanche, il est mentionné dans la discussion que d'autres études reportent des taux équivalents ou supérieurs chez les hommes d'hyperphagie et de suralimentation.

Ce qui semble plus concluant concernant les différences de genre, c'est que les hommes pourraient être à moindre risque pour les diagnostics syndromiques complets de troubles alimentaires que les femmes. (20)

c. Les parcours de prise en charge de l'obésité chez les adolescents / les SSR pédiatriques :

Les parcours proposés répondent en principe aux recommandations HAS de 2011 (référence ici) et sont structurés en trois niveaux de recours très interdépendants. (15)

Le médecin généraliste au cœur de ces parcours actuellement a un rôle important dans le repérage, le dépistage, l'annonce, l'orientation et le suivi (premier recours).

La prise des mesures biométriques régulières et leur évolution permet de dépister les situations à risque de devenir compliquées et de solliciter éventuellement des professionnels et des structures de recours (spécialistes, structures sanitaires, SSR etc.).

En pratique, l'IMC reste l'outil de dépistage habituel important mais à partir de 3 ans le **tour de taille** (mesuré sur un enfant debout, à mi-distance entre la dernière côte et la crête iliaque ou au niveau du périmètre abdominal le plus petit) est un paramètre, quand il est rapporté à la taille debout, prédictif de risque métabolique à l'âge adulte. **Tout rapport « tour de taille/taille » supérieur à 0,5** est considéré comme pathologique par excès de graisse abdominale. (15)

Par ailleurs la HAS préconise pour l'annonce du diagnostic à l'adolescent d'explorer la représentation qu'a l'adolescent de son corps et de son poids et celle qu'en ont ses parents.

Quelle que soit la corpulence, l'objectif principal des soins et de l'accompagnement est d'améliorer la santé et le bien-être en permettant progressivement de modifier les habitudes de vie.

Des objectifs spécifiques sont établis en fonction de l'évaluation multidimensionnelle et de la complexité de la situation.

Il s'agit d'accompagner l'adolescent et sa famille dans leurs changements d'habitudes en privilégiant des changements modestes mais atteignables (objectifs personnalisés, acceptés, révisables, incitatifs...).

Il est recommandé d'avoir pour objectif de ralentir la progression de la courbe de corpulence (réduire la pente). La perte de poids n'est pas un objectif prioritaire mais peut rester nécessaire dans certaines situations.

Les « régimes » surtout restrictifs sont à proscrire comme les **activités physiques intensives**.

En effet, les interdictions alimentaires peuvent induire ou renforcer un phénomène de restriction cognitive chez l'adolescent. (15)

La prise en charge comporte plusieurs axes, déclinés maintenant en ETP (éducation thérapeutique) :

- l'alimentation
- l'activité physique, la lutte contre la sédentarité
- l'équilibre des rythmes de vie dont le sommeil
- les aspects psychologiques
- les aspects socio-économiques
- la gestion du stress, l'amélioration de l'estime de soi etc.

Il est indispensable que les parents / adultes responsables de l'adolescent soient impliqués dans les interventions. (15)

L'obésité est une maladie des systèmes qu'il faut prendre en charge de manière systémique y compris à l'adolescence.

Les trois niveaux de recours définis par les recommandations HAS 2011 représentent les différents acteurs et structures pouvant être sollicités en fonction d'une situation donnée (15) :

1 ^{er} recours	2 ^e recours	3 ^e recours
<p>Il est recommandé qu'il soit proposé aux enfants et adolescents :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en surpoids ou présentant une obésité commune non compliquée ; • pour lesquels le contexte familial est favorable suggérant une capacité à mettre en œuvre les changements proposés ; • sans problème psychologique et social majeur identifié. 	<p>Il est recommandé qu'il soit proposé aux enfants et adolescents :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en cas d'échec de la prise en charge de 1^{er} recours ; • et/ou en surpoids avec ascension brutale de la courbe d'IMC ; • et/ou présentant une obésité avec d'éventuelles comorbidités associées ; • et/ou dont le contexte familial est défavorable ; • et/ou avec une problématique psychologique et sociale identifiée. 	<p>Il est recommandé qu'il soit proposé aux enfants et adolescents :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en cas d'échec de la prise en charge de 2^e recours ; • et/ou lorsqu'il existe des comorbidités sévères ; • et/ou en cas de handicap dans la vie quotidienne généré par l'obésité ; • et/ou lorsque le contexte familial est très défavorable (carence éducative, maltraitance, composante psychiatrique et/ou sociale majeure).
<p>Il correspond à une prise en charge de proximité par le médecin habituel de l'enfant.</p>	<p>Il correspond à une prise en charge multidisciplinaire organisée à l'échelle d'un</p>	<p>Il est organisé à une échelle régionale et correspond à une prise en charge coordonnée</p>

	territoire, faisant appel à des professionnels spécialisés.	par un médecin et un centre spécialisé.
<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation initiale puis suivi mensuel à trimestriel • ± autre professionnel de proximité (en réseau type RéPOPP si existant) 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivi pluridisciplinaire recommandé, rythme mensuel (en réseau type RéPOPP si existant) • Activité physique adaptée • Programme d'éducation thérapeutique en groupe ou individuel pour l'enfant et la famille • ± Avis / bilan spécialisé / plateau technique • Séjours courts (<2 mois) en SSR 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivi multidisciplinaire indispensable mensuel (en réseau type RéPOPP si existant) • Activité physique adaptée • Programme d'éducation thérapeutique en groupe ou individuel pour l'enfant et la famille • Avis / bilan spécialisé / plateau technique • Séjours courts ou prolongés en SSR (>2 mois)

Les séjours thérapeutiques en SSR (Soins de Suite et Réadaptation) :

Les SSR pédiatriques sont des structures spécialisées dans la prise en charge des enfants et adolescents en surpoids ou obésité en 2^e ou 3^e recours, après l'échec d'une prise en charge ambulatoire.

La HAS recommande que l'indication d'un séjour soit posée par le médecin ou par l'équipe spécialisée qui coordonne la prise en charge (2^e ou 3^e recours), et que l'indication dépende de l'analyse préalable experte de chaque cas et de la définition d'un projet thérapeutique (médical, psychologique, scolaire, social et éducatif : Bilan Éducatif Partagé).

Parmi les domaines d'intervention de ces structures basés sur l'ETP, 4 axes sont habituellement évalués et des solutions de remédiation proposés : l'alimentation qualitative, quantitative et ses éventuels troubles / l'activité physique / le rythme de vie (sommeil, écrans, heures de repas) / le bien-être (estime de soi, perception du corps, aspect psychologique).

Pour chaque enfant ou adolescent, un programme personnalisé est déterminé avec lui en fonction des différents axes impactés.

Il n'y a pas de régime hypocalorique. Les équipes de ces structures comportent médecins, infirmier.e.s, diététicien.ne.s, psychologues/sophrologues, psychomotricien.ne.s, éducateur.ice.s APA (Activité Physique Adaptée).

Il peut y être proposé en fonction de la durée des séjours d'autres activités comme scolarité, remédiation animale (équithérapie) etc.

Au centre d'Antrenas en Lozère choisi pour partie pour ce travail, les séjours en SSR sont de trois mois renouvelables en période scolaire, l'été comporte un séjour de 5 semaines.

Une évaluation globale et pluriprofessionnelle est faite au début puis à la fin des séjours.

Des objectifs à maintenir au retour en famille sont proposés à la sortie en lien avec le médecin traitant sous contrôle de la famille.

Certains enfants et adolescents en proximité peuvent être suivis notamment par la diététicienne, mais à long terme les enfants retournent sous un suivi ambulatoire (médecin traitant, diététicien.ne, réseau territorial etc.).

Pour la région Occitanie EST, les différents SSR « Obésité pédiatrique » sont conventionnés avec le CSO (Centre Spécialisé en Obésité) régional, situé à Montpellier dont les missions principales sont la prise en charge des obésités sévères et multicompliquées et l'organisation de la filière de soin en territoire et en proximité en lien avec les dispositifs existants ou en cours de structuration.

3/ La mindfulness comme piste de prise en charge du surpoids ou de l'obésité chez des adolescents :

Les résultats de la prise en charge du surpoids et de l'obésité sont décevants dans un très grand nombre de situations.

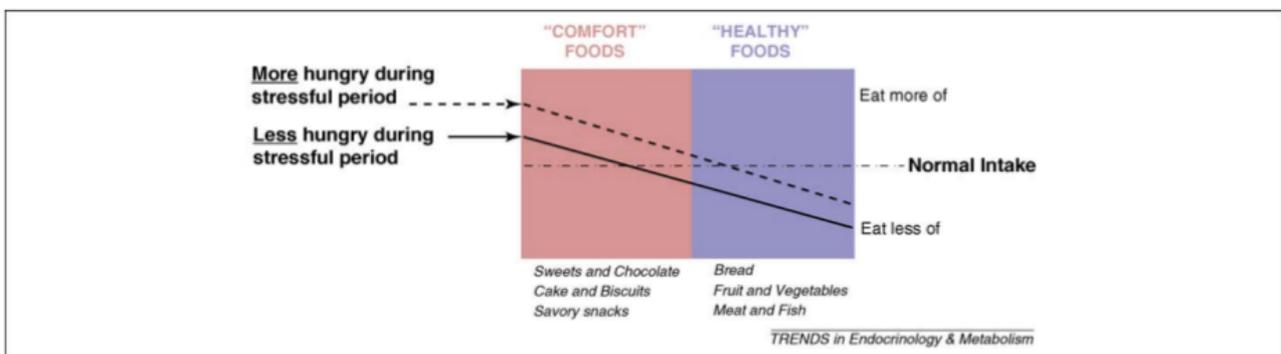
Chez les adultes, la plupart des interventions de perte de poids n'ont pas de succès à long terme : les individus obèses qui perdent du poids reprennent généralement environ le 1/3 du poids moins d'un an après la perte, et une proportion estimée à 80 % des individus qui perdent du poids reviennent à/ou excèdent leur poids initial dans les 3 à 5 années (surtout en lien avec des attitudes restrictives ou inadaptées). Pour exemple le binge eating, l'alimentation émotionnelle, l'alimentation externe ainsi que l'alimentation en réponse à des craving ont été liés à la prise de poids et à la reprise de poids après le succès d'une perte de poids. (5)

En médecine générale, les difficultés rencontrées par les professionnels sont multiples, et les résultats sont modestes et non pérennes : après la période d'amaigrissement, la majorité des patients reprend le tiers du poids perdu au bout d'une année et la totalité au bout de 3 à 5 ans. (21)

C'est pourquoi d'autres outils de prise en charge ont leur place, et la mindfulness en fait partie.

a. Divers liens physiopathologiques entre stress et adiposité :

Dans cet article (22), il est stipulé qu'en période de stress, une adaptation du comportement alimentaire est retrouvée sur 80 % des personnes : environ 40 % ou plus augmentent leurs apports caloriques, 40 % ou moins les diminuent, et seulement environ 20 % des personnes ne changent pas leur comportement alimentaire. En ce contexte de stress, la prise alimentaire se fera préférentiellement sur des aliments riches en matières grasses et/ou sucrés, en l'absence de faim ni de besoin homéostatique énergétique pour ces calories. Cette adaptation de comportement est reportée sur ce schéma explicatif de cet article. (22)



Divers liens physiopathologiques ont été explorés entre le stress et l'obésité, et les recherches se poursuivent pour découvrir des mécanismes encore inconnus.

Pour expliquer certains de ces liens, ce même article expose de manière simplifiée différents niveaux qui interagissent sur lesquels la régulation des prises alimentaires se fait :

- la **régulation homéostatique énergétique** :

c'est un système faisant intervenir différentes hormones et différents organes (notamment situés dans le système digestif, et différentes structures de l'hypothalamus, du tronc cérébral et de la moelle épinière) afin de permettre une prise alimentaire en fonction des besoins du corps humain.

Comme acteurs, on peut citer la leptine, qui est une hormone du tissu adipeux, stimulant la sécrétion des peptides anorexigènes et inhibant ceux orexigènes au niveau hypothalamique ; la ghréline, qui est une hormone sécrétée par les cellules pariétales de l'estomac et induisant le stockage des graisses ou adiposité (23); mais aussi l'insuline, ainsi que d'autres neuropeptides.

- le **système nerveux émotionnel** :

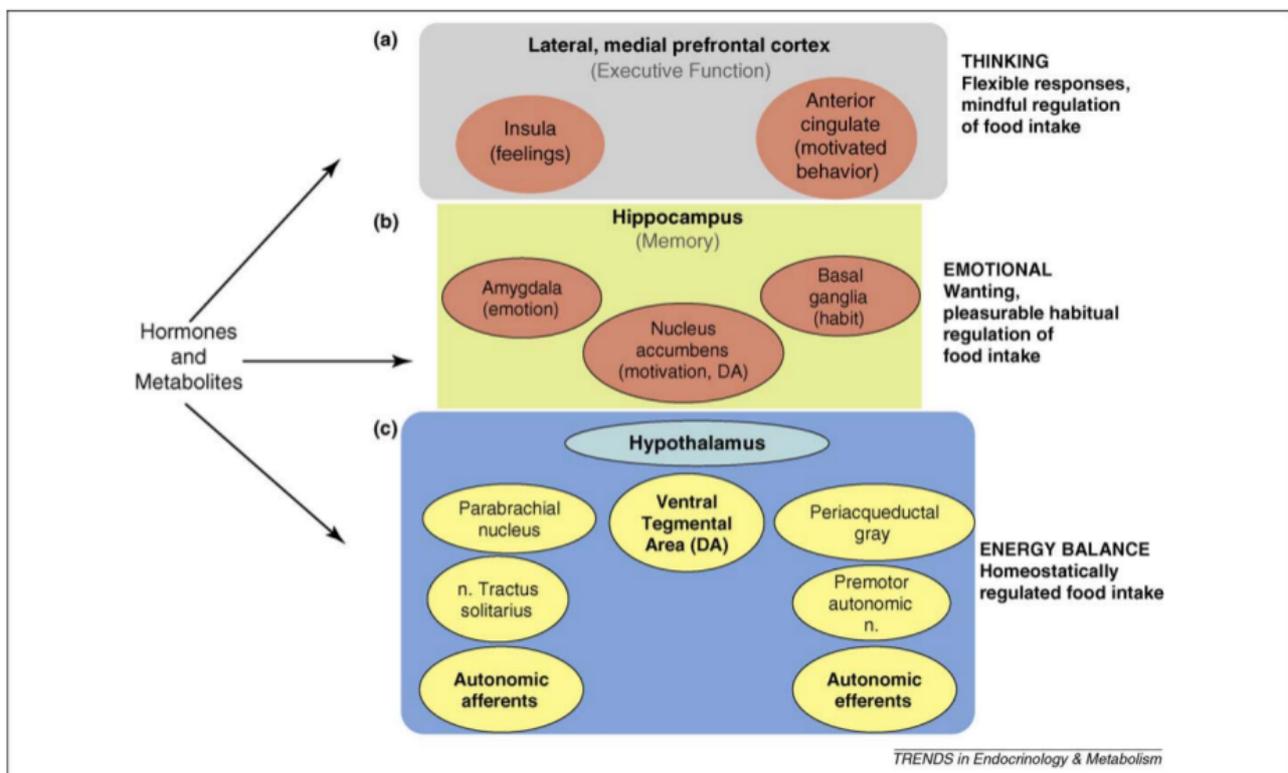
il s'agit des parties anatomiques du cerveau impliquées dans le stress et le comportement alimentaire, basées sur des études d'imagerie.

Au niveau **cortical** : ce système est présent au niveau de l'*insula antérieure* qui procure les « sensations » et le *cortex cingulaire antérieur* d'où résulte le « comportement motivé ». Ils sont responsables des comportements conscients, volontaires, prévoyants, il s'agit du contrôle cognitif/exécutif des émotions et des conduites.

Le cerveau **limbique** représenté par l'hippocampe : il inclut l'*amygdale* responsable des réponses émotionnelles, le *noyau accumbens* responsable de la motivation pour accomplir un comportement, et le *ganglion basal* responsable des réponses automatiques.

Le comportement alimentaire résulte de comportements volontaires, eux-mêmes stimulés par des éléments externes et internes, et modifiés par les mémoires et les automatismes.

Les différentes structures impliquées dans le comportement alimentaire sont reportées sur ce schéma (également extrait de cet article). (22)



Différents mécanismes en contexte de stress sont observés :

- On observe une sécrétion de glucocorticoïdes et d'insuline, favorisant la prise alimentaire. L'élévation de la cortisolémie paraît intensifier les émotions et la motivation, tandis que l'insuline, quand elle est associée à cette élévation de cortisolémie, paraît jouer un rôle primordial dans la sélection alimentaire. (22)

- Les facteurs de stress activent un réseau neuronal de réponse au stress, ce qui favorise une activité émotionnelle augmentée et une fonction exécutive dégradée. Ils entraînent ainsi des comportements plus automatiques, au détriment des actions cognitives dirigées vers un but.

- L'adrénaline, les glucocorticoïdes et la CRH ont un rôle dans l'apprentissage et la mémoire, en agissant au moins sur l'amygdale, l'hippocampe, l'insula, le cortex cingulaire antérieur et d'autres aires du cortex préfrontal.

Quand un stress entraîne une prise alimentaire contenant des matières grasses et/ou sucrées par l'action du cortisol et de l'insuline, ce comportement est mémorisé lors d'une future association de ces deux hormones.

L'alimentation émotionnelle de produits sucrés et/ou gras utilisée de façon répétée entraîne particulièrement une obésité abdominale du fait de la sensibilité augmentée du tissu adipeux abdominal aux signaux combinés d'insuline et de glucocorticoïdes. (22)

L'alimentation induite par le stress peut être favorisée par un régime restrictif ; en effet une restriction importante peut, par l'effort mental qu'elle entraîne, servir elle-même de facteur de stress chronique. (22)

Un lien entre connectivité neuronale et adiposité établi par étude IRM fonctionnelle en pédiatrie :

Une étude de 2015 (24) a analysé les images au repos d'IRM fonctionnelle chez 38 enfants âgés de 8 à 13 ans. Ils ont quantifié la connectivité entre les régions cérébrales associées à une inhibition de réponse (*lobe pariétal inférieur*), l'impulsivité (*pôle frontal*) et la récompense (*nucleus accumbens*). Ils ont évalué la relation entre l'état de connectivité fonctionnelle au repos, l'adiposité (quantifiée par l'IMC z-score) et les comportements alimentaires (mesurés par le CEBQ, Child Eating Behavior Questionnaire).

Ils ont calculé une **mesure de déséquilibre** (la différence entre la connectivité fonctionnelle des rapports « *pôle frontal/noyau acumbens* » (représentant les aires de **l'impulsivité**) et « *lobe pariétal inférieur/noyau acumbens* » (représentant les aires de **l'inhibition**)) et recherché la relation entre ce déséquilibre, les comportements alimentaires et l'adiposité.

Les résultats ont montré que plus le déséquilibre de connectivité fonctionnelle est tournée vers l'impulsivité, plus l'adiposité augmente ; de même que les comportements de prise alimentaire, alors même que les comportements d'inhibition alimentaire diminuent. L'augmentation de l'adiposité est corrélée à l'augmentation des comportements de prise alimentaire et à la diminution de ceux d'inhibition.

Les auteurs concluent qu'en l'absence de stimuli explicite lié à l'alimentation, plus l'adiposité augmente, plus le cerveau qui se développe est enclin à la prise alimentaire et moins à l'inhibition.

Le déséquilibre associé à une alimentation non homéostatique en connectivité fonctionnelle à l'état de repos se développe ainsi pendant l'enfance, ce qui souligne l'importance d'identifier les enfants à risque d'obésité pour une intervention précoce.

En plus du changement des habitudes alimentaires et de l'activité physique, des stratégies qui normalisent l'équilibre de la connectivité neuronale fonctionnelle sont nécessaires pour maintenir un poids de santé. La **mindfulness peut être une approche** étant donné son association à une augmentation des réponses inhibitrices et une diminution de l'impulsivité. (24)

b. Les notions de restriction cognitive, d'alimentation intuitive, de mindful eating et de bien-être alimentaire :

Deux types de contrôle cognitif du comportement alimentaire sont souvent considérés :

- La **restriction cognitive rigide** se caractérise par une approche stricte de la nourriture, fondée sur un régime et des objectifs fixes en terme de poids. Il s'agit d'une approche dichotomique, du tout-ou-rien, avec des périodes de régime strict avec des aliments interdits et des périodes pendant lesquelles les aliments gras ou sucrés sont consommés librement.

- La **restriction cognitive flexible** est une approche plus graduée au cours de laquelle les aliments gras ou sucrés sont permis en petites quantités, avec l'idée de ne pas se sentir coupable, amenant à un régime plus consistant et durable.

Il a été montré que la restriction cognitive flexible prédit une meilleure perte de poids sur le long terme, et qu'il est plus pertinent d'encourager la restriction cognitive flexible pour prévenir et traiter l'obésité. (25)

En réponse à l'échec des régimes restrictifs rigides ciblés sur une réduction de l'IMC et pouvant parfois entraîner de véritables troubles alimentaires, des cliniciens ont commencé à explorer une approche de prise en charge du poids appelée '**alimentation intuitive**' (ou '**intuitive eating**').

Le terme d'alimentation intuitive a été inventé en 1995 et sa première apparition dans une revue référencée date de 1998. Il a fallu plusieurs années ensuite pour que l'alimentation intuitive refasse surface dans les recherches référencées.

Un principe fondamental est que, quand il est écouté, le corps connaît intrinsèquement la quantité et le type d'aliments à manger pour maintenir aussi bien une santé nutritionnelle qu'un poids approprié.

Il s'agit de répondre aux signaux innés de faim et de satiété, sans restrictions sur le type d'aliments (sauf en cas de problèmes de santé spécifiques (diabète, allergies etc.). Autrement dit, le corps choisit instinctivement une variété d'aliments qui apporte l'équilibre nutritionnel (ce qui s'oppose intrinsèquement aux régimes alimentaires).

Plusieurs échelles ont été développées pour mesurer l'effet de l'alimentation intuitive dans des études. Celle de Tylka and Kroon Van Diest (2013), l'Intuitive Eating Scale révisée (Tylka IES-2), comprend 4 caractéristiques centrales : (i) une permission inconditionnelle de manger lors de la faim et l'aliment désiré, (ii) manger pour des raisons physiques plutôt qu'émotionnelles ; (iii) se relier aux signaux internes de faim et de satiété pour déterminer quand et combien manger ; et (iv) honorer sa santé, ou pratiquer une 'nutrition douce'. (26)

L'alimentation en pleine conscience ou '**Mindful Eating**' :

Les compétences cultivées par la pleine conscience améliorent la connaissance des signaux émotionnels et sensoriels, ce qui peut être important pour changer la relation avec la nourriture.

L'alimentation consciente implique une conscience complète pendant le repas, incluant le goût et la texture des aliments, et généralement ralentissant la vitesse de l'alimentation. Elle encourage à enlever toutes les distractions, comme la télévision pendant le repas, et à s'abstenir de faire des multi-tâches, comme travailler en mangeant.

Elle permet en outre un travail sur la culpabilité pouvant être engendrée par les épisodes d'hyperphagie boulimique.

Le lien entre Mindful Eating et Intuitive Eating fait l'objet d'un désaccord. (26)

En s'inspirant du programme MBSR du Dr. Jon Kabat Zinn, un **programme d'alimentation en pleine conscience** a été créé par le Dr Jan Chozen Bays et Char Wilkins à San Diego.

Il s'agit d'une combinaison de méditations de Pleine Conscience provenant du programme MBSR et d'exercices spécifiques pour l'alimentation (exercices de pleine conscience avec des aliments).

Entre chaque session il est demandé aux participants de s'entraîner aux pratiques qui ont été initiées lors des sessions. (27)

Bien-être et alimentation sont intimement liés : en tant que plaisir, que « fait social total », ainsi que par l'intermédiaire de la santé.

D'un point de vue sociologique, la notion de **bien-être alimentaire** tend à être développée. Block et al. le définissent comme « une relation positive psychologique, physique, émotionnelle, sociale à l'alimentation, aussi bien au niveau individuel que sociétal ».

Le bien-être alimentaire ou « food as well-being » repose sur une dimension holiste et positive, orientée vers le consommateur, ses attitudes et ses comportements, et se détacherait du « food as health » qui préconisait une vision fonctionnaliste et normative, fondée sur les restrictions de l'alimentation (approche restrictive, quantitative de la consommation : calories, IMC etc.). (28)

La notion de bien-être alimentaire englobe des idées de l'alimentation intuitive.

Tylka et al. (2015) préconisent ainsi l'alimentation intuitive, qui serait associée à de nombreux indices de bien-être physique et psychologique.

D'après l'étude de Cadena-Schlam et Lopez-Guimerà (2015), « les consommateurs intuitifs auraient un bien-être psychologique supérieur ; leur poids et leur image du corps n'entrent pas dans les critères de leur propre valeur ». Les consommateurs intuitifs sont à l'écoute de leur corps sur l'incorporation des aliments, des signaux alertant la faim, la satiété, mais moins sur l'image perçue. Ils favorisent la consommation d'aliments qui participent au bon fonctionnement de leur corps, tout en recherchant le plaisir gustatif. (28)

Le contrôle flexible est également valorisé dans le bien-être alimentaire.

Tylka et al. (2014) valorisent aujourd'hui l'approche inclusive du poids (*weight inclusive approach*) promouvant l'amélioration du bien-être, au détriment d'une approche normative du poids (*weight normative approach*) fondée sur une approche restrictive. (29)

Le bien-être alimentaire englobe également dans sa dimension sociétale l'intégration de la consommation responsable. (28)

c. Les ateliers de méditation proposés en SSR pédiatrique :

La plupart des études évaluant la mindfulness prennent en compte l'intervention d'un programme MBSR, qui a une durée standardisée de 8 semaines.

Cependant, ce programme n'étant pas encore mis en place dans les SSR étudiés, nous nous contenterons ici d'explorer les effets de la méditation chez des adolescents ayant participé à des ateliers de méditation non protocolisés.

L'étude a inclus des adolescents sur deux SSR pédiatriques : le **SSR des Écureuils (Antrenas - Lozère)** et le **pôle pédiatrique de Cerdagne (Ossejà - Pyrénées-Orientales)**.

Le SSR des Écureuils est un centre recevant spécifiquement des adolescents en situation de surpoids ou d'obésité.

Dans ce SSR, le Dr. Denise Verjus, pédiatre en charge du suivi des adolescents du centre, propose des ateliers de méditation aux adolescents volontaires. Il y est également proposé des ateliers de sophrologie, animés par une sophrologue.

Le SSR d'Ossejà reçoit des adolescents avec différentes problématiques (troubles respiratoires, allergies, diabète, hémophilie et des enfants et adolescents en situation d'obésité ou ayant des troubles du comportement alimentaire).

Il a été effectué des séances de méditation dans ce SSR par l'intermédiaire d'une psychomotricienne (Mme Maëva Cofler).

Méthode

1/ Type d'étude :

Le choix de l'étude a été réalisé de manière à explorer les ressentis des participants aux ateliers de méditation. Nous avons ainsi opté pour une étude qualitative, et analysé les données recueillies selon une méthode sémio-pragmatique.

2/ Recrutement et population :

Le recrutement des participants de l'étude s'est fait sur 2 SSR pédiatriques : le centre des Écureuils, à Antrenas en Lozère ; et le pôle pédiatrique de Cerdagne, à Ossejà dans les Pyrénées-Orientales.

Les adolescents étaient inclus dans l'étude s'ils séjournaient ou avaient séjourné dans un SSR pour une problématique de surpoids ou d'obésité, et s'ils avaient réalisé au minimum un atelier de méditation dans le centre.

La sélection des participant.e.s s'est faite par mise en contact avec les adolescent.e.s répondant à ces critères par l'intermédiaire des médecins référents des deux centres (Dr. Denise Verjus à Antrenas et Dr. Jean-Pascal Saulnier à Ossejà).

Au total, nous avons contacté 12 adolescent.e.s (10 qui ont effectué la méditation à Antrenas et 2 à Ossejà), 9 adolescent.e.s ont accepté de participer à l'étude.

Verbatim	Âge au moment de l'entretien	Genre	Classe au moment de l'entretien	SSR où l'adolescent à séjourné
V1	14 ans	F	3ème	Antrenas
V2	16 ans	F	3ème	Antrenas
V3	18 ans	F	Terminale CAP esthétique	Antrenas
V4	14 ans	F	3ème	Antrenas
V5	13 ans	F	5ème	Ossejà
V6	15 ans	F	3ème	Ossejà
V7	14 ans	M	Rentre en 2nde commerce pro et vente	Antrenas
V8	12 ans	F	Rentre en 5ème	Antrenas
V9	12 ans	F	Rentre en 5ème	Antrenas

3/ Entretiens et guide d'entretien :

Une information complète écrite et orale sur le projet de thèse a été donnée aux participants ainsi qu'aux représentants légaux quand il étaient mineurs. Le recueil du consentement oral et écrit a été collecté auprès des participants et de leurs représentants légaux pour les mineurs.

Le projet a été validé par le Dr. Claire Jeandel, pédiatre endocrinologue et responsable du CSO, dans le cadre d'un suivi des adolescents du SSR « hors les murs ».

L'autorisation de réaliser les entretiens a été accordée de manière écrite par les directeurs des deux SSR (M. Alain Nogaret à Antrenas et M. Jérôme Pifre à Ossejà).

Les entretiens ont été réalisés de manière semi-directive avec un guide d'entretien, par un enquêteur (Laurent Bosano). Tous les entretiens ont été réalisés et enregistrés au moyen de l'application Zoom® (vidéo-conférence). Les entretiens ont été retranscrits de manière objective et fidèle, avec prise en compte du langage verbal et non verbal, en 9 Verbatims (V1 à V9) présentés en annexe, et anonymisés.

Le guide d'entretien et les entretiens ont été réalisés par recherche documentaire. (30) (31)

Le guide d'entretien a été modifié à la suite du premier entretien. En effet, les questions du premier entretien étaient pour la plupart des questions fermées, n'invitaient pas à répondre de manière développée et certaines questions n'étaient pas assez adaptées à la tranche d'âge.

Les entretiens ont été réalisés de janvier à août 2021.

Tous les entretiens ont été recueillis en une séquence, sauf un qui a été fractionné en 2 séquences (V4).

L'arrêt des entretiens s'est fait à saturation des données.

GUIDE D'ENTRETIEN

- Quel âge as-tu ? En quelle classe es-tu ?

Je te laisse te présenter.

A quel moment as-tu fait ton séjour ?

Avant de commencer les ateliers, avais-tu déjà entendu parler de méditation ?

- Qu'est-ce qui t'a motivé(e) à participer à cet atelier de méditation ?

Qu'est-ce que tu recherchais là-dedans ? Avais-tu des motifs particuliers qui t'ont guidés vers cette approche ?

Qu'y attendais-tu ? Tu t'imaginais cela comment ?

- Comment se sont déroulés les ateliers de méditation ?

Comment te sentais-tu pendant les ateliers ?

Et après les ateliers ?

- Qu'est-ce que la méditation t'a apporté?

- Qu'est-ce que la méditation t'a apporté sur ton alimentation ? et sur la relation vis-à-vis de ton alimentation ? Est-ce que la durée de tes repas a été impactée ? Leur qualité ?

Qu'est-ce que ça a eu comme impact sur ton sommeil ?

Sur le sport ?

Sur le collège / lycée / études ?

Sur tes émotions ?

Sur le stress ?

Donne-moi des exemples au collège / lycée / études / et en dehors.

Donne-moi des exemples avec ta famille / tes amis.

Tu as d'autres exemples ?

- Donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos des séances de méditation.

Raconte-moi une émotion ou une sensation que tu as ressentie. Il y en a eu d'autres ? As-tu une anecdote ?

Quelle séance t'a le plus marqué(e) et pourquoi ?

- Aujourd'hui quel est ton regard sur la méditation ?

Maintenant que tu as expérimenté cette expérience de méditation, la proposerais-tu à tes amis ?

Lesquels de tes amis ? Tu en as parlé à ton/tes frère(s) et ta/tes sœur(s), tes parents ?

Qu'est-ce que tu leur dirais pour leur donner envie de venir ?

- As-tu appris des techniques de méditation ?

Continues-tu à la pratiquer ?

Si oui : de quelle manière ? Seul(e)/ guidé(e)/ en groupe ?

Si non : Aimerais-tu continuer à pratiquer des techniques de méditation ? Saurais-tu comment t'y prendre ?

- Quelles améliorations souhaiterais-tu ajouter ?

- As-tu quelque chose à rajouter ?

Analyse sémio-pragmatique

1/ la méditation est une pratique qui suscite de l'intérêt chez certains adolescents :

. connaissance via les médias et les réseaux sociaux :

V1 a entendu parler de la méditation à « La télé », « aux infos ».

V2 a connu la méditation également par la télévision : « Pendant le confinement [...] sur la télé y avait des... à 16h y avait des petits trucs comme ça que, [...] il fallait s'asseoir, il fallait respirer, il fallait fermer les yeux ».

pour V4, elle en a entendu parler « sur internet... sur instagram ».

. connaissance via le système scolaire, les amis, la fratrie :

V8 se rappelle qu'ils avaient parlé de la méditation « à l'école », « les maîtresses, les profs qui parlaient ».

V6 pense qu'elle en a entendu parler par des amis : « je sais pas, avec des amis ».

V2 a été sensibilisée par sa sœur : « ma sœur aussi, elle a commencé en 2020, elle m'a demandé si je voulais venir et je suis allée ».

. pratique antérieure / divers types de professionnels concernés :

V5 « j'en fais déjà en dehors », « j'en fais avec mon infirmière ».

V7 « mon orthophoniste, elle s'était mis à la méditation, donc j'avais essayé plusieurs fois ».

. curiosité

Certains adolescents ont fait part d'une curiosité qui les a amenés à découvrir les ateliers : V4 « une part de curiosité », V8 « voir c'était quoi, essayer », V9 « j'avais déjà entendu mais j'savais pas vraiment c'était quoi », « c'est ma première fois, j'ai voulu essayer », « vu qu'c'était ma première fois j'avais hâte, de voir comment ça se passait ».

V9 ajoute que cela permettait de **s'intégrer dans une activité** : « dans le centre, on était à trois et du coup là, pour pas rester seuls elle nous a proposé de faire, du coup on a dit oui ».

2/ l'adolescence est une période difficile avec nécessité d'aide

. stress, angoisses, nervosité, excès de pensées, manque de confiance en soi

Une des motivations principales de V7 était « pour le stress ».

L'attitude nerveuse et angoissée pour V3 : « chuis quelqu'un d'un peu nerveuse », « parce que je prenais de l'Atarax pour me calmer. Et un jour j'étais énervée, j'étais là (**grognement**), j'étais là « j'en ai marre, j'en ai marre »... et elle m'a, donc elle m'en a proposé », « Impulsive, chuis nerveuse, j'angoisse pour tout, pour rien. J'ai peur », ainsi que son manque de confiance en elle : « Je crois pas en moi ».

V6 fait part de crises d'angoisse : « des fois il m'arrivait de faire des crises d'angoisse alors que j'étais pas stressée spécialement », « traitement, qui m'aide à calmer mes angoisses la nuit ».

V2 parle de son excès de pensées : « je pensais trop », ainsi que de son manque de confiance en elle : « je disais 'non je vais pas arriver à faire ça, je vais pas arriver à faire du sport' ».

. troubles du sommeil avec parfois prises de traitement

V4 fait part de l'existence de troubles du sommeil : « comme j'avais un peu des problèmes de sommeil », « avant je prenais que de l'Euphytose [...] Après j'ai changé pour du Circadin [...] Et là j'ai changé [...] je sais plus c'est quoi le nom du médicament, mais c'est censé être plus fort ».

V2 parle d'un décalage de sommeil : « j'allais dormir vers les 5 heures du matin – 6 heures du matin, parce que j'étais toujours sur mon téléphone, soit j'étais en appel des amis, ou soit j'étais sur Netflix, ou j'écoutais de la musique ».

. troubles alimentaires

L'existence préalable également d'alimentation émotionnelle pour V2 : « je prenais ma confiance dans la nourriture », « avant que je mangeais beaucoup s'en m'en rendre compte », « quand il allait travailler moi dès qu'il y avait à manger ou quelque chose je le mangeais ».

. recherche de solution à une détresse, isolement familial

V3 parle de sa recherche d'aide : « si ça pouvait m'aider ben je l'ai fait en fait », « j'ai besoin d'aide », ainsi que de l'isolement familial du fait de la distance géographique de ses proches « en fait j'suis livrée à moi-même ici ».

V2 évoque également son stress du fait de l'éloignement familial : « moi j'étais très stressée quand je suis arrivée en France, et j'avais peur parce que j'allais rentrer au collège et que je connaissais personne ».

La méditation est venue pour chercher une solution à un problème familial pour V7 : « j'avais des problèmes de famille donc j'avais besoin d'un peu d'apaisement ».

3/ La pratique de la méditation dans le SSR pédiatrique peut induire des effets dans divers domaines :

. les notions d'apaisement et de détente reviennent souvent

pour V1 « ça m'a aidé à être plus tranquille. », pour V2 « je me suis détendue », V3 s'est sentie « Calme. Apaisée, rassurée », « comme si je venais de faire une longue... une longue longue sieste », V4 « après une séance j'étais grave détendue », V5 « ça me détend, ça m'agite moins », V6 « J'étais détendue, j'étais plutôt heureuse, et j'étais calme ».

. pour certains la méditation a été une expérience de bien-être

V2 dit « au fond de moi ça commençait, que comme si je me lâchais, je me sentais plus souple, je me sentais quand elle parlait, quand le truc... le truc passait dans mon corps, et que tout ce qu'elle disait ça, ça me comment... ça me faisait être bien, ça, voilà en fait », « j'ai senti un frisson ».

Équilibre de vie : V7 parle d'« être mieux dans ma vie pendant six mois ».

Après l'atelier l'effet de bien-être pouvait aussi être présent : pour V1 « j'étais un peu fatiguée mais j'allais mieux, 'fin j'étais bien », et pour V2 : « je me sentais bien, heureuse, et contente ».

. effets sur l'hygiène de vie :

>Au niveau de l'alimentation :

Cela pourrait contribuer à augmenter la durée des repas pour certains : V1 « Avant je mangeais en 5-10 minutes, et ben même maintenant en 20-30 minutes », V5 « ben déjà avant que j'arrive ici, [...] je mangeais en... dix minutes, et là je mange en 20-25 minutes, un truc comme ça ».

Cela pourrait permettre une meilleure présence pendant les repas pour V2 : « ça m'a fait manger lentement... pas lentement mais pas vite, et ça m'a fait arrêter de regarder la télé pendant que je mangeais, et à regarder ce que je mangeais ».

Cela pourrait participer à la diminution des envies pour certains : V6 « j'ai observé que ben j'avais moins envie de manger » et pour V1 « Juste, après ça me tient mieux ».

Les effets de la méditation pourraient se traduire dans l'appréciation de la satiété : V5 « quand j'ai plus faim je m'arrête, et ... 'fin je reconnais quand j'ai faim et quand j'ai pas faim », V3 « Parce

que c'est vrai qu'avant je sentais pas si j'avais faim ou pas, je mangeais parce qu'il fallait manger. Parce que j'étais stressée, et c'est vrai que ... c'est vrai en parlant bien oui ça m'a aidé. (**rires**) Parce que je ressens mon corps justement ».

Cela pouvait contribuer à diminuer l'alimentation émotionnelle pour V2 : « maintenant je me sacrifie plus pour la nourriture comme avant », « je ne force pas mon estomac ».

>Au niveau du sommeil :

Cela permettrait à V2 de moins décaler son sommeil « maintenant je vais dormir très tôt [...] quand j'ai école j'éteins mon téléphone à 21h15, et quand j'ai pas cours, les vacances et les weekend, je dépose mon téléphone à 21h45 ».

Pour V5 cela lui permettrait de trouver l'endormissement sans traitement « J'm'endors mieux. Euh avant de... avant qu'je fasse de la relaxation, et ben je devais m'endormir avec des traitements et tout, alors que là ben en fait j'ai plus besoin, je me mets dans mon lit, et j'parle un peu avec mes copines, et après ben je m'endors facilement, et j'ai plus besoin de traitement, j'ai plus besoin de rien ».

>Au niveau du sport :

La méditation peut entraîner une meilleure motivation pour V2 : « maintenant, je trouve que je suis motivée », ainsi que pour V5, grâce aux échanges qu'elle a eu avec l'animatrice de l'atelier : « ****psychomotricienne 1* elle m'a fait un peu aimer le sport. Même beaucoup. [...] on parlait et elle m'a parlé de ... 'fin de elle qui faisait que voyager et tout et tout. Et en fait ben à force ben ça m'a fait aimer le sport, et du coup ben maintenant j'veux faire que sport. Et voilà. Mais je veux pas faire ça comme métier. (**non de la tête**) ».

La méditation peut participer à une **meilleure connaissance de ses sensations corporelles :**

V3 « déjà à sentir mon corps, parce qu'y avait des choses que je savais même pas que je pouvais contracter », V7 « j'sentais mon corps qui était bien », V8 « j'sentais le ventre ».

. effets psychologiques

> Sur la concentration : il peut y avoir un effet bénéfique pour V1 « Ben avant j'avais du mal à rester sur un exercice tout ça, et maintenant j'y arrive ».

> Expression d'émotions :

Rires pendant la séance :

V6 « j'ai commencé à rigoler, et je pouvais plus m'arrêter, et voilà, ça m'avait fait rire ».

V9 « on a rigolé pendant toute la séance. (*sourire*) », « j’lui ai dit qu’on a rigolé, qu’on a fait qu’rigoler pendant la séance, mais en même temps c’était bien ».

Apparition d’émotions douloureuses pour V3 : « la tristesse », culpabilisation / nostalgie pour V3 également : « en gros je sens comme si c’est moi qui gâche tout, qui fait que les gens s’éloignent de moi », « je me sens plus coupable aussi par rapport... à ma mère ».

Sensations désagréables qui ont pu être accompagnées grâce au débriefing pour V5 : « J’ai ressenti du stress, et un peu d’énervement. Mais du coup ben après j’ai parlé un peu avec ***psychomotricienne 2 et on a refait la séance, et après ça s’est très bien passé ».

>Amélioration de l’estime de soi et meilleure appréciation du regard des autres :

V2 « Ça m’a fait me lâcher, ça m’a fait aussi penser, réfléchir, que c’est pas juste que je suis une couleur différente, qu’il faut que je pense que les autres vont me critiquer de ma couleur ou de mon poids, et il faut que je m’aime comme je suis ».

>Diminution des angoisses, des ruminations :

V2 « pour moi ça m’a aidé à affronter comment encore, affronter mon angoisse, mes problèmes, mes tristesses, et à réfléchir », « tu vas voir que tout ce que tu as dans ta tête va sortir, tu vas être soulagé ».

V6 « ça m’a aidé à calmer mes angoisses ».

V7 « je suis moins stressé par exemple quand je, j’avais un oral ou quoi », « de pas réfléchir et de pas penser ce qu’il y a autour de nous ».

>Diminution de l’agitation/nervosité, des comportements impulsifs :

V5 « depuis le début que j’en fais ben je me détends mieux, et euh chuis plus calme, chuis moins agitée, je sais ce que j’dois faire quand je commence à m’exciter toute seule », « quand je commençais à m’agiter un peu toute seule, ben j’arrivais à me calmer ».

pour V7 « pendant six mois euh, j’étais plus détendu qu’avant, et je prenais des choses sur moi et puis euh j’pensais à la méditation, et ça m’détendait ».

Permet une **meilleure gestion des émotions**, notamment de la colère, pour V1 « J’arrive à moins m’énervé. » « quand il y a quelque chose qui me plaît pas, j’arrive à me contenir ».

>Meilleure communication / compréhension de ses proches, pardon :

pour V3 : « ça aurait été avant je me serais énervée, et je l’aurais pas parlé pendant des jours, j’aurais boudé tout ça alors que, en gros j’ai essayé de la comprendre et de lui dire ‘c’est vrai, elle

peut pas venir, même si j'ai acheté le billet c'est pas grave' », « j'ai un peu réussi à le pardonner pour certaines choses qu'il m'avait fait ».

V5 « ma mère oui ça a un peu mieux 'fin y a plus de communication qu'avant ».

V7 a tendance à intérioriser ses émotions quand il pratique la méditation : « mon père euh c'est, c'était surtout lui le problème donc euh, donc ça changeait pas trop mais... quand j'prenais des insultes ben, j'les prenais sur moi... Tout ça c'est terminé maintenant ».

V7 « quand j'ai des histoires ou quoi avec certaines personnes, ben j'suis déjà moins stressé et puis euh, j'prends sur moi ».

>Accompagnement dans l'ouverture aux autres en plus des différents moyens mis en place dans le SSR :

V5 « avant vu que j'étais beaucoup beaucoup agitée, ben j'allais jamais en cours, euh je séchais tout le temps les cours, et euh ben depuis que je fais d'la relaxation, ben 'fin depuis que j'suis arrivée ici, ben je vais beaucoup beaucoup en cours, je 'fin des fois je sèche les cours, mais pas pas autant que l'année dernière », « l'année dernière j'étais beaucoup beaucoup agitée, et j'arrivais pas à rester avec des gens, du coup j'restais toujours avec ma CPE parce que je l'aimais bien. Et en fait ben, cette année, j'ai appris à découvrir les gens, [...] j'me suis fait beaucoup beaucoup de copines ».

Meilleure sociabilisation pour V2 également « avant j'étais trop sur mon téléphone, H24 j'étais trop sur mon téléphone, que maintenant j'ai arrêté maintenant là je parle à tout le monde ».

4/ La méditation peut permettre un ressourcement chez certains adolescents en SSR :

. les ateliers collectifs ont apporté du plaisir et de l'émulation à la pratique, notamment grâce aux échanges pendant les débriefing

V4 « genre moi j'avais dit que j'étais dans un magasin Zara, et au final tout le monde avait rigolé du coup c'était drôle. (**rires**) ».

V5 « c'était bien parce qu'y avait mes copines, mais chuis quand même restée concentrée alors que de base ben quand y a mes copines je reste pas concentrée ».

V9 « J'préfère en groupe », « si l'année prochaine je retourne à ****nom du SSR*, j'voudrais bien en refaire, comme ça en fait on est en groupe, du coup j'suis avec des amis ».

. les ateliers étaient l'occasion pour certains adolescents d'avoir un moment pour soi dans le centre

V4 « Parce que genre quand on est sous tension, ou genre on est souvent là avec les autres genre le fait de se retrouver dans un... p'tit moment calme on va dire », « ben en fait on profite d'un moment de, 'fin genre on fait une p'tite pause. Genre on profite en mode calme et tout ».

V1 « c'était aussi pour avoir un moment à moi ».

Cela contrastait avec l'**atmosphère parfois bruyante du centre** :

V4 « ça faisait bizarre de retrouver la vie avec tout le monde qui crie », « en vrai j'pense que si j'étais pas dans un endroit où il y avait tout le temps du bruit, j'pense que ça aurait pu durer plus longtemps ».

. certains adolescents étaient sensibles à l'ambiance sonore

Le son de cloche qu'utilisait l'animatrice est souvent mentionné :

V2 « la dame avait une petite clochette », V1 « je fermais les yeux et elle me parlait, et après elle me réveillait en sonnant des cloches », V7 « elle mettait un coup de cloche pour dire que c'était la fin », V9 « La dame elle a utilisé un sorte de... un sorte de truc, et ça a fait un son, un son aigu, et puis c'est tout. Et après c'est là qu'elle a dit que la méditation elle commence ».

L'effet marquant du silence a également été reporté :

V2 : « elle s'est coupée, elle s'est arrêtée, elle nous a laissé un petit moment », V8 « faire du silence pendant dix minutes, à entendre l'air de dehors, pas faire du bruit ».

V7 est très sensible à l'ambiance visuelle et olfactive : il parle de son expérience de méditation avec son orthophoniste en dehors du SSR : « elle m'expliquait comment elle allait faire la séance, et on débutait j'm'allongeais sur le genre allez de lit on va dire, elle fermait les rideaux, elle mettait des bougies autour, elle les allumait, elle mettait l'odeur comme de la lavande ou quoi, et puis après bah elle disait des choses qui détendaient, etc. Et j'ai préféré ça que ****nom du SSR* ».

. certains adolescents étaient sensibles au fait d'accepter leur état, à l'ambiance réconfortante

V8 indique la notion de confort dans la préparation de la méditation : « elle nous avait donné un siège avec, où si tu voulais mettre tes pieds dans, dans un autre siège et tout tu pouvais faire ce que tu veux ».

V9 se souvient du fait que l'animatrice de l'atelier acceptait son état 'non sérieux' pendant la méditation : « on faisait que d'rigoler et la dame elle disait que c'est pas grave que ça fait partie de, de... ce qu'on était en train de faire, du coup nous on rigolait ».

V1 a aimé une phrase suite à la méditation et se la remémore parfois, pouvant faire écho à l'acceptation des pensées : « on peut pas s'obliger à penser à rien ou se forcer à penser à des choses ».

. les ateliers ont parfois permis d'expérimenter un état entre le rêve et la réalité

V6 « je crois que je m'étais réveillée de moi-même mais c'était bizarre parce que je comprenais plus où j'étais, et ce que je faisais », « c'était pas un cauchemar ça c'est sûr, et après je me rappelle

pas du tout de ce que c'était, mais j crois que c'était en rapport avec ben les bruits de dehors que j'entendais je crois ».

V4 « j'étais entre le sommeil... et la réalité ».

V3 : « le fait que, en gros, on s'est mis dans une bulle quoi. On était, on était, seuls et on entendait juste sa voix ».

V7 « j'étais énormément détendu, j'étais dans une autre atmosphère ».

V7 « ça fait bizarre quand on sort de la méditation, mais on se sent mieux ».

. les ateliers permettaient parfois de se reconnecter à des souvenirs, notamment au travers de la visualisation

V3 « elle nous a dit 'pensez quelque part où vous vous sentez bien' sauf que moi en quelque sorte j'en avais pas. (*sourire*) Et... j'ai, elle m'a aidé à réfléchir, et je me suis rendue compte que en fait, mon père il me manque ».

V5 « j'ai commencé à repenser à mon père et d'un coup j'ai sursauté ».

parfois les souvenirs étaient positifs et entraînaient une sensation de bien-être

V2 « quand elle nous a dit imaginer une image qu'on aimait bien, là ça m'a fait plus être contente, et ça m'a fait du bien », « moi tout de suite je me suis imaginée où j'aimais bien, et ça m'a fait sourire, ça m'a fait comme si j'étais à cet endroit ».

V4 « j'me voyais dans un magasin Zara, à essayer des vêtements ».

. les adolescents reportent qu'ils s'endormaient souvent pendant la séance

V1 « souvent je m'endormais donc ... J'entendais le début et après je me réveillais », « non parce que dans toutes j'ai dormi. ».

V3 « j'étais à deux doigts de m'endormir ».

V5 « à chaque fois que je fais de la relaxation, ben je m'endors ».

V6 « y avait une séance je me rappelle j'avais failli m'endormir tellement j'étais détendue ».

V7 « quand j'avais une séance toujours à la fin je m'endormais parce que, j'étais énormément bien détendu ».

. certains adolescents arrivaient à refaire les exercices seuls et cela permettait une autonomisation

V1 « après ben quand j'avais re-besoin ben je faisais comme elle m'avait dit ».

V4 « par exemple faire les exercices en carré, ben des fois quand chuis stressée et tout ben genre ça fonctionne. 'Fin genre l'exercice en carré je sais pas forcément bien le faire, mais quand j'essaie de le faire ben franchement ça me détend un peu 'fin genre ça m'apaise un peu ».

V2 y trouve une forme d'apaisement : « je vois que quand je suis mal, du coup je fais de la méditation, je me sens plus calme », ainsi qu'une solution pour éviter l'alimentation émotionnelle : « à un moment [...] je serai triste et que je vais avoir besoin de manger, je vais, au lieu de manger, je vais faire la méditation pour me [...] calmer, et pour me mettre en question que, faut pas que je reprenne comme avant ».

les adolescents utilisent parfois avec un guide numérique pour les aider dans leur autonomie :

V2 « on peut aller sur Youtube », « on peut aussi se mettre dans comment encore dans la campagne, [...] et mettre une musique ben douce ou un audio de une dame qui parle, qui parle de la méditation ».

V5 « j'ai une application sur mon téléphone, c'est Petit Bambou j'crois, et quand je me sens agitée ou quoi, ben je me cale et je, 'fin je mets ça ».

5/ La méditation chez les adolescents est un sujet de croyances et de préjugés :

. Diverses croyances et représentations sont souvent présentes avant la pratique

V1 dit « au début, je pensais que c'était les jambes en tailleur, que c'était du yoga », V8 fait également ce rapprochement « j'ai cru que c'était comme du yoga ».

pour V4, elle faisait un rapprochement avec l'hypnose « c'était plus en mode genre hypnose et tout. (*rires*) Alors que pas du tout », « y a rien d'hypnotisant en soi genre c'est juste on s'détend ».

V3 pensait que cela s'apparentait à un groupe de parole : « je pensais que on allait parler [...] avec d'autres gens, expliquer nos problèmes ».

V9 « Pour moi c'était comme la relaxation ».

. V9 pensait également qu'il s'agissait d'une pratique où il fallait avoir une attitude passive

« et qu'à un moment donné on parle plus, on fait plus rien, et on écoute ce que la personne nous dit ».

. Divers préjugés sont également présents chez certains adolescents

V1 « je pensais que c'était pour un certain style de personnes [...] les gens qui sont décontractés, avec des dreadlocks ».

V9 « qu'y allait avoir une sorte de... de truc en fait qui sonne, comme les genres de tambour là, chinois j'sais pas trop c'est quoi ».

V7 émet un avis sur l'**absence de place du médecin** dans la pratique selon lui : « chez le médecin non, chez l'orthophoniste ça peut être une bonne chose, et le psychologue ».

. Certains adolescents font part d'un scepticisme initial, d'une peur de l'inconnu

V1 « je savais pas si ça marchait ».

V4 « la première séance, j'étais un peu sceptique genre, je voyais tout le monde qui était un peu euh... là à dormir et tout (*sourire*). Et j'étais pas trop sereine ».

V6 « au début je trouvais ça un peu bizarre d'écouter une dame raconter sa vie, et après ben c'était bien ».

. Certains adolescents ont du mal à en parler à leur entourage, notamment aux amis

V6 « en fait mes amies elles savent pas forcément que j'ai fait de la méditation ».

V7 témoigne d'une certaine peur du préjugé ou de la réaction : « j'avais peur que ça reste euh... parce que j'avais peur de leur en parler, parce que y en a beaucoup qui prennent ça pas au sérieux donc euh, j'aurais préféré pas en parler », « ça dépend les amis que, à qui j'aurais pu en parler parce que y en a je pense que ça leur servirait pas ou ils seraient pas du tout intéressés parce que, y en a c'est des têtes de mule (*sourire*) ».

. Il semble plus difficile d'en parler au père, aux personnes de sexe masculin en général, pensant souvent que cela ne les regarde pas

V7 « j'en ai déjà parlé à ma mère mais à mon père jamais ».

V7 « ma mère elle parlait souvent de ça à... mon frère euh le plus grand, et donc euh oui ils ont parlé mais c'est tout quoi ».

V6 « j'en ai parlé à ma mère, et elle m'a dit que c'était bien que j'en faisais, mais pas à mon père », « je pensais pas que ça allait forcément l'intéresser donc je lui en ai pas parlé ».

V7 « plutôt mes, les copines filles ou des, ou des potes à moi qui, qui sont souvent stressés, mais sinon les autres non ».

. l'effet de groupe invite parfois à une moins bonne concentration

V4 « Ben en gros la première séance genre (*rires*), y avait le ventre d'une copine qui a gargouillé et genre j'avais tellement rigoler et tout, sauf qu'y avait la plupart des gens euh ben qui ... ben qui étaient en relaxation du coup j'avais trop ri. Du coup c'était assez drôle. (*rires*) ».

V8 « vu que c'était notre première fois, quand on s' regardait on rigolait ».

V9 « vu qu'c'était notre première fois, on était pas sérieux du tout, j'sais pas on faisait que d'rigoler, et c'était sur la respiration, du coup on faisait que d'rigoler ».

V5 souligne l'importance des autres dans la concentration : « à toutes mes copines oui mais pas à mes copains garçons, parce que j'arriverais pas à rester concentrée ».

. l'effet de groupe pouvait parfois être un frein au fait de vouloir essayer l'atelier

V3 « comment on est tous entre jeunes, (**rires**) on nous dit, on nous dit 'y a un rendez-vous pour faire de la médit...' », « c'est sûr qu'y en a certains qui vont préférer être sur leur portable que faire ça quoi ».

un certain effet de groupe également reporté par V7 « j'étais tout seul parce que les trois ils voulaient plus le faire », « j'pense que les gens qui veulent essayer mais qui osent pas, qui peuvent pas essayer, ben ils devraient ».

V5 expliquerait pour faire adhérer à cette pratique que **cela ne la représente pas vraiment** : « exemple si je parle à une de mes copines à qui 'fin voilà sans plus, ben je vais lui dire 'fin franchement vas-y parce que moi de base c'est pas le genre de truc que je fais et tout, et franchement ben j'aime bien, 'fin ça me détend et tout' ».

V2 fait part de **rumeurs de découragement dans le centre** : « 'Grave non que pas vrai, qu'en fait tu t'imagines des trucs mais c'est pas vrai en fait, ça veut dire rien, c'est nul, je te dis de pas aller, je te conseille de pas aller etc.' ».

. l'entourage en général peut parfois vouloir influencer la motivation

V2 fait part également d'une expérience de découragement d'une amie en dehors du centre au début de sa pratique, alors que plus tard cette même amie lui demande conseil pour en faire : « quand je suis rentrée dans les cours de méditation, elle a commencé à me dire 'oui, que je te comprends pas, t'as grave changé, t'es plus la même ****prénom de l'interlocutrice*', et que après, après, elle est venue, elle me dit 'oui ben ****prénom de l'interlocutrice*, que en fait il faut que tu me parles de la méditation que tu fais, et que jamais que je te juges, parce que maintenant là que j'ai des problèmes, j'ai envie de [...] les oublier...', ou qu'elle était triste, et elle me demandait de lui expliquer comment ça se passe, qu'est-ce qu'il faut faire, et comment il faut intégrer des [...] cours de méditation ».

6/ L'atelier de méditation est une pratique qui demande à être améliorée et mieux diffusée en SSR pédiatrique :

. le manque de temps de l'animatrice est souvent évoqué

V1 « après ben la médecin elle pouvait pas être tout le temps là ».

V2 : « y a des groupes qu'elle a pas pris ».

V8 « on devait le faire une deuxième fois mais... elle nous a, elle était pas là elle était absente ».

. des difficultés d'organisation par rapport au centre

V3 « je suis très occupée la semaine. Et c'est que la semaine qu'elle est là. Donc j'arrive ici il est 19h, et elle n'est plus là. ».

V9 « j'me sentais bien mais en même temps j'avais envie d'y retourner, j'sais pas pourquoi. Et puis la dame elle nous a dit qu'elle allait nous revoir la semaine prochaine, mais comme on avait un truc à faire on a pas pu y aller ».

V4 suggère de « pt'êtr genre avoir un jour de planning pour faire des séances plus souvent ».

. des difficultés dans la communication de la pratique sont également évoquées

V1 « personne leur a proposé », V2 « y avaient ceux qui étaient pas au courant dans le centre ».

. plusieurs adolescentes suggèrent de communiquer à tout le monde, voire d'instaurer une séance obligatoire

pour V2, on peut proposer « à tout le monde », « moi je parle avec tout le monde, je les explique c'est quoi, s'ils ne veulent pas, [...] ils veulent pas », « peut-être les autres de toutes façons ça l'a pas aidé mais peut-être la personne qui connaissent pas, ça peut l'aider », « une seule séance pour dire... pour juste voir comment c'est, et de tes propres yeux ».

V3 : « je pense qu'il faudrait que on fasse une séance obligatoire, rien que pour que on puisse connaître. Genre obligatoire, juste une seule séance. Pour qu'on puisse, et après suite à ça, ils vont choisir s'ils veulent oui ou non participer », « ça peut aider beaucoup de gens. Ça peut aider des gens à, déjà à... franchir certains caps qu'ils arrivent pas, à s'apaiser, à se sentir en sécurité. Et surtout à convaincre certaines peurs qu'ils ont ».

pour V1, tout le monde peut y trouver son compte « Il y a des gens qui aiment pas mais ça peut être pour tout le monde », « pour n'importe quelle personne ».

. l'importance d'une guidance personnalisée et énoncée par l'animatrice est très appréciée voire demandée :

V6 « que ce soit pas forcément quelqu'un qui parle mais que ce soit p't-êtr ****psychomotricienne* 2 qui parle, pour qu'après elle me dise 'fin pour qu'elle me guide plus facilement ».

V4 « personnellement les séances en vrai ben elles ont plus d'effets que sur Youtube ».

V7 « en fait si c'est une vidéo ça sera pas pour vous particulièrement, donc euh non ».

V7 préfère une **guidance personnalisée sans qu'elle ne soit lue** : « de pas lire un bouquin euh, en fait on dirait que, c'est pas méchant hein pas du tout, mais on dirait qu'elle lisait une poésie qu'elle avait appris par cœur, donc euh ça servait à rien, si le truc elle l'a pas... elle l'a pas dans elle, les paroles elles sont pas d'elle et que c'est un truc appris par cœur pour rien euh, ça sert à rien, mais

euh si j'ai un conseil à lui donner c'est que, que ben... quand elle veut détendre quelqu'un qu'elle parle avec des mots et pas, pas un truc appris par cœur ».

. des préférences dans la position parfois difficiles à exprimer

V6 « Je préférais allongée », « la première séance, ben en fait j'étais assise je me rappelle parce que ***psychomotricienne 1 m'avait dit que c'était comme ça qu'il fallait, que c'était la posture qu'il fallait avoir, et en fait ça m'avait pas plu du tout ».

V7 préférait également la position « allongé surtout ».

. un adolescent évoquait des améliorations à effectuer, grâce à un point de comparaison

V7 : « en fait j'arrivais pas trop à m'détendre parce que c'était pas vraiment super bien fait », « j'sais pas c'était pas une bonne façon de faire. Genre elle lisait le truc, tout le monde aurait pu le faire ça. Donc euh, j'ai préféré l'orthophoniste. Parce que (**montre son pouce pour faire le numéro 1**) c'était dans le noir donc j'étais plus détendu, (**pouce et index**) y a des bonnes odeurs, et puis euh... vous avez (**mots inaudibles**) encore plus donc euh, non j'ai préféré ça. Puis allongé surtout. ».

. certains adolescents disent ne pas avoir appris de techniques pour le faire soi-même

V6 suggère « que après elle puisse m'expliquer ce qu'elle m'a dit, pour que j'essaie de le reproduire toute seule ».

V7 « ben j'pense pas parce que faut quand même s'y connaître un peu, et euh ben apprendre, les bases quoi, et j'pense pas que les bases j'les ai ».

. malgré un ennui initial pour une adolescente, la durée de la séance semblait la plupart du temps trop courte

V6 « la première fois que j'en ai fait, ben au début ben ça m'énervait parce que je trouvais ça ennuyant et je voyais pas l'intérêt, et je trouvais ça extrêmement long », « j'ai eu l'impression que vingt minutes en fait c'était une heure, [...] et maintenant ben je trouve des fois que c'est limite trop court ».

Pour V3 : « C'est passé vite pour moi », « parce que le fait qu'on était couchées avec les yeux fermés, j'ai... j'avais pas le temps passer et ... je me suis sentie même fatiguée après ».

V4 « en fait comme t'es détendue, tu vois pas trop le temps passer ».

V5 propose « Que ça dure plus longtemps ».

V7 également : « plus longtemps ».

. Certains adolescentes ont dit préférer une pratique en plus petit comité, voire seule

V4 « parce qu'on était pas beaucoup, on était que deux, du coup euh... c'était bien, c'était mieux en fait », « ben être moins déjà », V1 « je préfère faire toute seule », V5 « ça me détend plus quand j'suis toute seule, mais après pourquoi pas, avec quelqu'un ».

7/ la méditation est une pratique qui ne semble pas convenir à tous les adolescents :

. les adolescents présentant de l'anxiété sont les principaux concernés

V4 « p't-être des personnes qui sont pas assez détendues dans leur vie, ou qui sont assez genre occupées et tout ».

V6 « pour certaines personnes qui sont angoissées ou stressées ben ça pourrait calmer leurs angoisses et les aider à aller mieux, et les détendre ».

V8 « j'pense que c'est bien pour le stress ».

V2 proposerait aux **adolescents victimes de harcèlement** : « qu'on te menace », « qu'on t'harcèle ».

En cas de **pensées suicidaires** ou de **problématique familiale** pour V7 « c'est une bonne chose pour les personnes qui sont angoissées, stressées, et [...] ceux qui font des tentatives de suicide [...], pour qu'ils apprennent à s'détendre et puis pour leur bien-être. Et aussi pour ceux qui en ont besoin, qui ont des problèmes de famille ou quoi ».

V3 « plus précisément à certaines personnes qui ont peur des ... ont peur en fait. Ont un problème en soi qu'ils n'arrivent pas à exprimer ».

. pas de bénéfice apporté, pratique insuffisante pour en juger le bénéfice

V4 « en soi j'vois pas c'que ça pourrait m'apporter. Mais peut-être que si je faisais plus de séances ben ... à voir ».

V4 « j'pense qu'en fait il faut faire plus des séances pour qu'elle nous apprenne d'autres choses »

V9 qui n'a fait qu'une séance « j'trouve ça bien mais j'veux encore savoir comm... en fait je veux savoir qu'est-ce ce que c'est, comment ça se passe encore plus ».

. les effets de bien-être après la méditation ne sont pas toujours pérennes, s'estompent parfois rapidement

V3 « ça a duré une journée, c'est tout. (*sourire*) Le lendemain c'est reparti ».

V4 : « une dizaine de minutes ».

V6 « jusqu'à ce que je m'endorme oui, mais après non ».

. pour l'alimentation, les effets sont parfois négligeables pour certains

V3 « Puisque j'suis dans un centre pour perdre du poids donc [...] ça n'a pas changé grand-chose ».

V1 « non pas trop », « Non parce que ça j'arrivais à le gérer toute seule ».

V4 « j'vois pas forcément les effets, de ce que ça aurait pu m'apporter au niveau de l'alimentation ».

. l'échec de l'effet de la méditation sur le sommeil pour une adolescente

V4 n'a pas relevé d'effet bénéfique sur le sommeil : « Genre ben pas du tout, parce que du coup, avant de dormir je prends des médicaments mais ça marche pas non plus ».

. Pour V7, il ne voit **pas de lien avec le sport** : « ben en fait pour moi la méditation et le sport, ça a pas un rapport énorme donc euh j'dirais que non ».

. pratique non adaptée à tous, il faut être intéressé

V4 « en gros c'est bien, mais ça marche pas sur tout le monde genre », elle propose plus de « faire avec ceux qui sont volontaires. Parce que j'pense que ceux qui sont pas forcément volontaires, ben seront moins concentrés ».

V6 « bon pas forcément pour toutes sortes de personnes, peut-être que d'autres personnes ça ennuerait ou ils aimeraient pas ».

pour V7 « ça dépend des personnes : parce que y en a ils en auront pas besoin du tout, et y en a ils en auront besoin énormément ».

. certains adolescents n'ont pas encore essayé une pratique seule ou rapportent des difficultés

V3 : « J'ai pas encore pensé à le faire, pour l'instant ».

V4 : « sinon non, j'ai toujours fait avec quelqu'un ».

V7 « j'arrive pas à me détendre tout seul euh sans rien, de m'asseoir ou de m'allonger, puis fermer les yeux puis essayer de me détendre mais j'y arrive pas ».

Discussion

L'objectif principal de cette étude est d'explorer les ressentis d'adolescents ayant séjourné en SSR pédiatrique pour obésité ou surpoids suite à un ou plusieurs ateliers de méditation.

Ceci afin de cautionner le bénéfice d'un meilleur développement de cette pratique dans les SSR pédiatriques et a fortiori d'envisager une extension de celle-ci en dehors du SSR auprès des médecins généralistes de ces adolescents(es) en situation de surpoids ou d'obésité.

1/ Synthèse des résultats et comparaison à la littérature :

Cette étude montre que la méditation est une pratique qui suscite de l'intérêt chez certain(e)s adolescent(e)s. Certain(e)s adolescent(e)s sont en demande d'aide, comme en témoigne l'anxiété et le stress rapportés, le manque de confiance en soi, des troubles du sommeil et des problématiques familiales. Une adolescente (V2) évoque également la présence de troubles alimentaires. La pratique de la méditation semble apporter pour la plupart des adolescent(e)s une expérience de détente et de bien-être, une diminution des angoisses et de l'anxiété, une meilleure gestion des émotions. Pour certains, cela offrait un moment de plaisir et de réconfort, et cela a permis l'expression d'émotions ou un endormissement pendant la séance. Certain(e)s adolescent(e)s ont pu mettre en pratique les exercices en autonomie, mais ce n'était pas le cas de tous.

Divers préjugés étaient présents avant la première séance. Le jugement des autres, dans le SSR ou dans l'entourage en général, a une place importante dans le fait de ne pas en parler aux autres. Les ateliers nécessitent une meilleure organisation et promotion dans le centre, une pratique plus 'sur-mesure' souhaitée par certain(e)s adolescent(e). Enfin il est suggéré plusieurs fois que cette pratique n'est pas adaptée à tous(tes) les adolescent(e)s.

Concernant la diminution du stress et des angoisses pour la plupart des adolescents interrogés, ce résultat peut se trouver dans une étude mexicaine de 2020 (14) qui a proposé une intervention sur des jeunes patients de 10 à 17 ans en situation d'obésité avec un score d'anxiété élevé (auto-questionnaire de Spence). Un groupe d'enfants a reçu une intervention nutritionnelle conventionnelle seule, tandis que l'autre groupe a eu en plus une intervention de pleine conscience à hauteur de 2h/ semaine pendant 8 semaines (à laquelle au moins un des parents assistait, dans une salle différente). L'étude a montré qu'à la fin des 8 semaines, le groupe interventionnel avait un score d'anxiété moins important qu'au début, une réduction de l'IMC, de la masse grasse, de la ghréline, ce qui n'a pas été observé dans le groupe témoin. Cependant, cette étude comporte plusieurs limitations : elle n'a pas une puissance forte ; le groupe témoin a compté moins de participants du fait que l'étude n'a pas été effectuée en aveugle, les parents après information ont

préférée inclure leur enfant dans le groupe interventionnel, constituant un éventuel biais de sélection (bien que les caractéristiques anthropométriques et d'anxiété de base soient comparables entre les 2 groupes) ; de plus, l'étude a été réalisée en 2 parties, et comme les résultats sur l'anxiété étaient positifs lors la première partie et pour des raisons éthiques chez les auteurs, les enfants du groupe témoin ont été inclus dans le groupe interventionnel lors de la deuxième partie, sauf si le parent ne pouvait pas participer aux sessions de pleine conscience. (14)

Notre étude témoigne d'un effet concernant l'alimentation pour certaines adolescentes : une meilleure appréciation de troubles du comportement alimentaire pour V2, une meilleure appréciation des signaux de satiété pour V3 et V5, et une augmentation de la durée des repas pour V1 et V5.

La diminution des troubles du comportement suite à la participation à des interventions de mindfulness (MBI) est également rapportée par une revue de littérature de 2014, réalisée chez des adultes. (12) Cette revue a inclus 21 articles référencés qui devaient utiliser une intervention de mindfulness avec différentes approches (des combinaisons de mindfulness et TCC, de la MBSR, des thérapies liées à l'acceptation, des programmes de mindful eating). Les objectifs sur les comportements alimentaires incluaient l'hyperphagie boulimique, l'alimentation émotionnelle, l'alimentation externe et la mesure de l'apport alimentaire. 18 des études revues (86 %) ont reporté des améliorations dans les comportements alimentaires ciblés. (5)

Une revue systématique et méta-analyse de 2016 rapporte des effets concluants sur les comportements alimentaires chez des sujets adultes pratiquant la mindfulness sur le court terme : une diminution des pulsions alimentaires et de l'hyperphagie boulimique, et un effet positif sur l'activité physique. (32)

En ce qui concerne l'accueil des émotions, qu'elles soient positives (c'est le cas notamment de V6 et de V9) ou douloureuses/ inconfortables (c'est le cas de V3 et V5), il s'agit d'un des principes fondamentaux de la mindfulness, à savoir le non-jugement. La meilleure gestion des émotions, la diminution des ruminations, la meilleure perception des signaux corporels peut se retrouver dans ce schéma illustrant les comportements d'auto-régulation pouvant être favorisés par la mindfulness. (6)

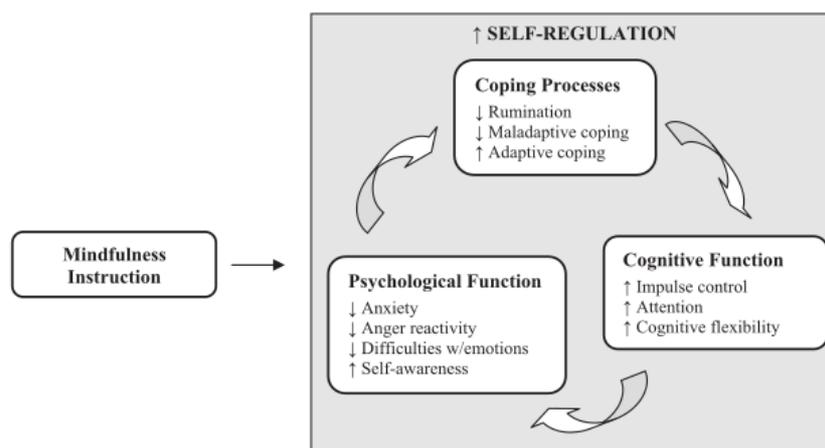


FIG. Mindfulness instruction and improved self-regulation. Previously published in: *Functional Symptoms in Pediatric Disease*, Ran D. Anbar editor. 2014. Springer, New York, p. 350.

Il a été dit par certains adolescents que les ateliers de méditation pouvaient cibler de manière privilégiée les jeunes présentant de l’anxiété, du stress, des problématiques familiales, ayant été la cible de harcèlement, des pensées suicidaires.

Une revue de littérature de 2016 rapporte que des expériences stressantes dans l’enfance ou l’adolescence sont liées à de nombreuses conséquences négatives sur la santé mentale, incluant des problèmes d’introversion, des comportements externalisés, des difficultés scolaires et des comportements à risque. (6)

De même, dans une revue de la littérature de 2014 (33) il est montré que l’expérience de facteurs de stress complexes ou multiples pendant la puberté/adolescence augmente généralement la réactivité au stress, l’anxiété et la dépression, et diminue la performance cognitive à l’âge adulte.

D’un point de vue physiopathologique, il est précisé dans cette revue que ces changements comportementaux sont corrélés avec un volume diminué de l’hippocampe et des altérations dans la plasticité neuronale. De plus, les expériences stressantes pendant la puberté perturbent les réponses comportementales aux hormones gonadiques à la fois dans la performance sexuelle et sur la cognition et l’émotivité. Ces changements comportementaux sont corrélés avec des densités altérées de récepteurs aux œstrogènes dans des aires cérébrales concentrées en œstrogène, suggérant un remodelage de la réponse du cerveau aux hormones. Une hypothèse présentée est que l’activation du système immunitaire engendre une neuro-inflammation chronique qui peut entraîner des altérations de comportements modulées par les hormones à l’âge adulte. (33)

Toujours en rapport avec la santé mentale, si l’épidémie de Covid-19 a fait beaucoup parler par la mortalité plus importante dans les populations en situation d’obésité, elle a également révélé de manière amplifiée des fragilités psychologiques sous-jacentes particulières à l’adolescence. (34)

Concernant l’adaptation des ateliers de méditation chez un public d’adolescents, la précédente revue de 2014 explique qu’un certain nombre de programmes de mindfulness ont été

adaptés pour les enfants et les adolescents. Ces adaptations impliquent généralement d'écourter les techniques de mindfulness quand elles sont introduites, avec un accroissement de la durée au fur et à mesure de la progression du programme ; de clarifier et adapter le langage utilisé pour les instructions, et d'apporter des activités de mindfulness adaptées à l'âge. (6)

Toujours dans cette revue, un essai de faisabilité de la MBCT-C (Mindfulness-based Cognitive Therapy for Children) a trouvé support pour une acceptabilité et une réduction des symptômes d'internalisation (anxiété, dépression) et d'externalisation (troubles du comportement) parmi un échantillon de pré-adolescents. Un autre essai randomisé de MBCT-C a trouvé des réductions dans les problèmes d'attention, et a trouvé une forte association entre les problèmes d'attention et les problèmes de comportement, ce qui pourrait suggérer que la MBCT-C peut aider à promouvoir un meilleur fonctionnement du comportement.

La DBT (Dialectical Behavioral Therapy) a été également modifiée pour une utilisation chez les adolescents (DBT-A) afin de mettre l'accent sur l'amélioration des interactions parents-enfants. Parmi les adolescents avec des troubles de l'opposition, 16 semaines d'entraînement des compétences de DBT-A ont réduit les symptômes, externalisés et internalisés, et pour les adolescents et pour les parents. Un essai sur un an de DBT-A dans un petit échantillon d'adolescents avec un trouble bipolaire a démontré une faisabilité et une acceptabilité, et a montré des améliorations significatives dans les intentions suicidaires, l'automutilation, les troubles de régulation émotionnelle, et les symptômes dépressifs. La DBT-A a été bien reçue parmi les adolescents avec un trouble sévère de régulation émotionnelle (par exemple présentant un comportement automutilant significatif) ; les compétences de la mindfulness et de la tolérance à la détresse ont été notés par les adolescents comme des composants de l'intervention particulièrement aidants. (6)

2/ Forces de l'étude :

Le type choisi pour cette étude est le qualitatif et l'analyse a été réalisée selon une méthode sémio-pragmatique, ce choix est adapté pour l'exploration des ressentis des personnes concernées par l'étude. Il semble également judicieux pour étudier un public adolescent, étant donné la plus grande difficulté à s'exprimer par écrit comparativement à des sujets adultes, ainsi qu'une meilleure concentration orale. Le thème de la méditation est également propice à une étude qualitative pour analyser les ressentis et émotions vécus pendant les ateliers de manière plus détaillée.

Les effets de la méditation pour cette tranche d'âge et ce public ont été évalués par peu d'études à ce jour. En dépit de décennies de recherche chez les adultes, les études d'intervention basées sur la mindfulness chez les enfants et les adolescents sont encore en développement. (6)

L'étude a été réalisée sur deux centres différents et comporte des caractéristiques assez variées entre les participants : au niveau des tranches d'âge, des cultures, des problématiques qui ont amené à la méditation, du niveau d'adhérence aux ateliers, de l'existence d'une pratique antérieure, de l'expérimentation individuelle ou en groupe.

3/ Faiblesses de l'étude :

L'étude comporte plusieurs limitations :

- . Les ateliers proposés dans les SSR concernés par cette étude étaient peu conformes à la plupart des études de mindfulness, la plupart pouvant rentrer dans le cadre d'une initiation à la méditation.
- . Deux adolescentes (V8 et V9) n'ont effectué qu'une seule séance de méditation. Les effets de la méditation à proprement parler n'ont pu être évalués pour ces deux participantes.
- . On peut également noter l'absence d'échantillonnage. Au niveau de l'ajustement sur le sexe, la proportion de filles interrogées dans cette étude est prépondérante (8 filles et 1 garçon, soit un sex ratio de 0,125). A titre de comparaison, le sex-ratio des adolescent.e.s sur le centre d'Antrenas sur le mois de juillet-août 2021 était de 0,89 (27 filles et 25 garçons). Cependant la grande majorité des adolescent.e.s méditant.e.s sur les centres est féminine, ce qui peut être un résultat en soi. Au niveau de l'ajustement culturel, on peut noter que trois adolescentes ont des origines et une culture guadeloupéennes, ce qui peut être une surreprésentation.
- . Le guide d'entretien a fait l'objet de modifications à la fin du premier entretien. Il peut paraître trop guidé et détaillé, cependant pour le public de l'étude il a fallu poser plus de questions pour obtenir des précisions sur certains témoignages.
- . La durée de l'entretien n'était parfois pas adaptée à la capacité de concentration de l'adolescent, en particulier pour l'entretien V8 où l'adolescente est âgée de 12 ans au moment de l'entretien, il aurait peut-être été intéressant de fractionner cet entretien.
- . Il existe un très probable biais de confusion sur les effets rapportés de la méditation : les programmes dans les SSR sont très variés et complémentaires, les ateliers de méditation ne sont qu'un seul aspect de ce qui est proposé aux adolescents et qui ont un impact sur le changement vis-à-vis de l'alimentation, de l'hygiène de vie etc. Par exemple par rapport au sommeil, un des 4 objectifs principaux du SSR d'Antrenas est la bonne régulation du rythme biologique, et divers moyens sont mis en œuvre, la méditation n'étant qu'un outil supplémentaire.
- . Une étude évaluant des adolescents sur davantage de centres pourrait également être plus représentative. Par exemple, dans le Languedoc-Roussillon, le centre de Palavas-les-Flots n'a pas été pris en compte dans l'étude bien qu'il soit un des centres les plus importants dans la prise en charge de l'obésité infantile dans cette région. Ce centre n'a pas d'atelier spécifique 'mindfulness'

encore en place, mais utilise la méditation sur des ateliers de dégustation ou en individuel. La mise en place d'ateliers de pleine conscience est dans les projets du service de ce centre. Pour des raisons de temps et d'organisation, l'étude n'a pas inclus d'adolescents de ce centre.

Conclusion

Cette étude a pour but d'explorer les ressentis d'adolescents ayant effectué un ou plusieurs ateliers de méditation dans un SSR pédiatrique pour la prise en charge de leur surpoids ou obésité.

Le lien entre la mindfulness, le stress et les troubles alimentaires a été établi au cours de multiples études chez les adultes, ce qui suggère que la mindfulness peut être un outil de prise en charge de l'obésité en pédiatrie chez l'adolescent.

Il a été observé que cette pratique suscite de l'intérêt dans ce public. Les motifs ayant amené à cette pratique sont notamment le stress, l'anxiété, la nervosité, le manque de confiance en soi, les troubles du sommeil et les problématiques familiales. La présence de troubles alimentaires a été notée chez une adolescente. La pratique d'ateliers de méditation semble induire divers effets, tels qu'une procuration de détente et de bien-être, un ressourcement et un réconfort pour certains, l'expression d'émotions, une diminution des angoisses et de la nervosité, une meilleure ouverture aux autres et une meilleure gestion des émotions. Certaines adolescentes témoignent avoir pratiqué la méditation de manière autonome. Divers préjugés et croyances sont présents avant la pratique et également dans l'entourage, pouvant limiter la diffusion au sein du SSR. Cette pratique nécessite une bonne organisation et adaptation à ce public, certains souhaitant une proposition plus personnalisée ; enfin elle ne conviendrait pas à tous.

Cet outil de prise en charge est encore assez peu développé dans les SSR pédiatriques. Il pourrait être intéressant de voir si cela peut être mieux développé : faire une étude plus robuste avec des ateliers de méditation plus fréquents, selon un protocole de mindfulness si possible évaluable.

De même, il serait riche de voir si cela peut être mis en place en dehors du SSR et d'évaluer par une étude de faisabilité. Des ateliers pourraient être proposés aux adolescent.e.s en situation de surpoids ou d'obésité chez un médecin généraliste ou par le biais d'un.e IDE, d'un.e psychologue, ou tout autre professionnel formé vers lequel le médecin généraliste pourrait orienter à l'occasion de la prise en charge de cette situation, notamment en contexte de stress, et sur la base du volontariat.

Bibliographie

1. Mourgues E. Aux origines de la méditation [Internet]. France Culture. 2019. Disponible sur: <https://www.franceculture.fr/religion-et-spiritualite/aux-origines-de-la-meditation>
2. Définition méditation [Internet]. Dictionnaire Larousse, langue française. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/m%C3%A9ditation/50158>
3. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003;10(2):144-56.
4. Les programmes MBSR et MBCT [Internet]. Association pour le Développement de la Mindfulness. Disponible sur: <https://www.association-mindfulness.org/les-programmes-mbsr-et-mbct.php>
5. O'Reilly GA, Cook L, Spruijt-Metz D, Black DS. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review: Mindfulness interventions for eating behaviours. *Obes Rev*. juin 2014;15(6):453-61.
6. Perry-Parrish C, Copeland-Linder N, Webb L, Sibinga EMS. Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*. juin 2016;46(6):172-8.
7. Burn-out : au-delà des débats, faire le bon diagnostic et proposer une prise en charge personnalisée [Internet]. Haute Autorité de Santé. 2017. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/c_2769291/en/burn-out-au-dela-des-debats-faire-le-bon-diagnostic-et-proposer-une-prise-en-charge-personnalisee
8. Perche D. L'influence de la méditation dans la pratique des médecins généralistes méditants : étude qualitative [Thèse d'exercice]. Université de Montpellier; 2019.
9. Santé mentale des adolescents [Internet]. Organisation Mondiale de la Santé. 2020. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
10. Das JK, Salam RA, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, et al. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs: Adolescents: physiology, metabolism, and nutrition. *Ann NY Acad Sci*. avr 2017;1393(1):21-33.

11. Obésité et surpoids [Internet]. Organisation Mondiale de la Santé. 2020. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
12. Matta J, Carette C, Rives Lange C, Czernichow S. Épidémiologie de l'obésité en France et dans le monde. *La Presse Médicale*. Mai 2018;47(5):434-8.
13. Les 1000 premiers jours [Internet]. Santé publique France. 2021. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/la-sante-a-tout-age/la-sante-a-tout-age/les-1000-premiers-jours#:~:text=Ainsi%2C%20le%20concept%20lanc%C3%A9%20par,f%C5%93tus%20et%20du%20nouveau%2Dn%C3%A9>.
14. López-Alarcón M, Zurita-Cruz JN, Torres-Rodríguez A, Bedia-Mejía K, Pérez-Güemez M, Jaramillo-Villanueva L, et al. Mindfulness affects stress, ghrelin, and BMI of obese children: a clinical trial. *Endocrine Connections*. févr 2020;9(2):163-72.
15. Haute Autorité de Santé. Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent : recommandation de bonne pratique. 2011.
16. Haute Autorité de Santé. Boulimie et hyperphagie boulimique - Repérage et éléments généraux de prise en charge (note de cadrage / en vue d'une recommandation de bonne pratique). 2015.
17. Collège national des universitaires en psychiatrie. Référentiel de Psychiatrie et Addictologie (2ème édition révisée). Presse Universitaires François-Rabelais; 2016. 370-386 p.
18. Dayan J, Bernard A, Olliac B, Mailhes A-S, Kermarrec S. Adolescent brain development, risk-taking and vulnerability to addiction. *Journal of Physiology-Paris*. nov 2010;104(5):279-86.
19. Swanson SA, Crow SJ, Le Grange D, Swendsen J, Merikangas KR. Prevalence and Correlates of Eating Disorders in Adolescents: Results From the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Arch Gen Psychiatry*. 1 juill 2011;68(7):714.
20. Guidi J, Pender M, Hollon SD, Zisook S, Schwartz FH, Pedrelli P, et al. The prevalence of compulsive eating and exercise among college students: An exploratory study. *Psychiatry Research*. janv 2009;165(1-2):154-62.
21. Lehr-Drylewicz A-M, Renoux C, Savan L, Lebeau J-P. La prise en charge du surpoids en médecine générale : mission impossible ? 21:6.

22. Dallman MF. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology & Metabolism*. mars 2010;21(3):159-65.
23. Dickson SL. Une nouvelle hormone : la ghréline [Internet]. Société de Neuroendocrinologie. 2011. Disponible sur: <https://www.societe-neuroendocrinologie.fr/Breves/15-Une-nouvelle-hormone-la-ghreline>
24. Chodkowski BA, Cowan RL, Niswender KD. Imbalance in resting state functional connectivity is associated with eating behaviors and adiposity in children. *Heliyon*. janv 2016;2(1):e00058.
25. Westenhoefer J, Engel D, Holst C, Lorenz J, Peacock M, Stubbs J, et al. Cognitive and weight-related correlates of flexible and rigid restrained eating behaviour. *Eating Behaviors*. janv 2013;14(1):69-72.
26. Van Dyke N, Drinkwater EJ. Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutr*. août 2014;17(8):1757-66.
27. Faure M-C. Effets ressentis chez des personnes obèses ou en surpoids suite à un programme « d'alimentation en pleine conscience » [Thèse d'exercice]. Université de Montpellier; 2018.
28. Mugel O. Le bien-être alimentaire : une revue de la littérature. 2015;15.
29. Tylka TL, Annunziato RA, Burgard D, Daniélsdóttir S, Shuman E, Davis C, et al. The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*. 2014;2014:1-18.
30. Moser A, Korstjens I. Series: Practical guidance to qualitative research. Part 3: Sampling, data collection and analysis. *European Journal of General Practice*. 1 janv 2018;24(1):9-18.
31. Oude-Engberink A, Lognos B, Clary B, David M, Bourrel G. The phenomeno-pragmatic analysis: a relevant method for qualitative research in health care. *Volume* :9.
32. Ruffault A, Czernichow S, Hagger MS, Ferrand M, Erichot N, Carette C, et al. The effects of mindfulness training on weight-loss and health-related behaviours in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*. sept 2017;11(5):90-111.
33. Holder MK, Blaustein JD. Puberty and adolescence as a time of vulnerability to stressors that alter neurobehavioral processes. *Frontiers in Neuroendocrinology*. Janv 2014;35(1):89-110.

34. Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, Reynolds S, Shafran R, Brigden A, et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. nov 2020;59(11):1218-1239.e3.

VERBATIM 1

Alors, avant de commencer les ateliers de méditation, est-ce que déjà tu avais entendu parler de la méditation ?

Oui.

Tu en avais entendu parler comment ?

Ben je connaissais déjà comme ça.

Et tu avais déjà pratiqué la méditation ?

Non.

D'accord. Qui t'en avait parlé, c'était des amis ?

La télé.

A la télé, d'accord. C'était un documentaire ?

Ben aux infos.

D'accord. Quand ils t'en ont parlé est-ce que ça t'a intéressé à ce moment-là ?

Ben je savais pas si ça marchait.

D'accord, donc tu étais curieuse ?

Oui.

D'accord. Comment tu en as entendu parler dans le centre de rééducation ?

Par les infirmières.

D'accord.

C'est elles qui m'ont proposé.

D'accord, c'est les infirmières qui t'ont proposé.

Oui.

D'accord, comment elles t'en ont parlé ?

Ben déjà je faisais de l'acupuncture. Et après ben quand j'ai arrêté elle m'a proposé, ****nom de l'infirmière*, ben de faire ça, la méditation.

D'accord. Tu as fait de l'acupuncture également ?

Oui.

D'accord, et est-ce que l'acupuncture ça t'a apporté, ça t'a fait du bien ?

Non.

D'accord, et donc tu as arrêté car ça ne te faisait pas d'effet ?

Oui.

OK, qu'est-ce que tu attendais des ateliers de méditation ?

Ben.. être plus tranquille. Et me reposer, m'apaiser.

Parce que tu ne te sentais pas tranquille justement ?

Oui.

A quel moment, 'fin il y avait un moment plus particulier où tu étais moins tranquille ?

Non.

C'était permanent, ou c'était de temps en temps ?

Ben c'était aussi pour avoir un moment à moi.

OK, et c'était pour avoir un moment à toi plutôt dans le sens où tu avais pas beaucoup de moments pour toi ou est-ce que c'était en général tu avais envie de prendre un moment pour toi ?

Dans le centre.

Dans le centre, d'accord. Et c'était comment l'atmosphère dans le centre en général, l'ambiance ?

Ça allait.

Ça allait, mais il y avait des moments où tu avais besoin d'être plus tranquille.

Ouais.

OK, et tu t'imaginais comment les ateliers ?

Ben.. Un peu comme j'avais déjà vu.

C'est-à-dire ?

Ben en fait au début, je pensais que c'était les jambes en tailleur, que c'était du yoga.

D'accord, et est-ce que c'était au final en tailleur ou pas ?

Non.

C'était comment ?

Ben avec la médecin, j'étais dans un fauteuil.

D'accord, vous étiez chacun sur un fauteuil, tous les participants ?

Oui, ben j'étais la seule.

D'accord, et il y a eu plusieurs séances ou il y en a eu ... ?

Euh deux... trois, quatre.

Et à chaque fois tu étais seule ou parfois tu étais ... ?

Il y a eu une fois où il y a quelqu'un qui est venu.

OK, est-ce qu'il y avait des raisons un peu plus particulières qui t'ont donné envie d'aller vers la méditation ou c'était vraiment que pour être plus tranquille ?

Hmm tranquille.

D'accord, alors comment ça c'est déroulé les ateliers de méditation ?

Ben bien.

OK, ça s'est déroulé comment les différentes phases de la séance ?

Ben souvent je m'endormais donc ... J'entendais le début et après je me réveillais.

D'accord, et ça te faisait du bien de t'endormir ?

Ouais.

Est-ce que tu te souviens un peu de comment s'est déroulée la séance avant que tu t'endormes ?

Ben je fermes les yeux et elle me parlait, et après elle me réveillait en sonnant des cloches.

D'accord, et ça durait combien de temps à peu près ?

Trente minutes.

D'accord, et comment tu sentais pendant les ateliers ?

Ben bien.

D'accord, et après les ateliers ?

Ben j'étais un peu fatiguée mais j'allais mieux, 'fin j'étais bien.

D'accord, et le fait que tu t'endormais, tu penses que tu manquais de sommeil ou pas spécialement ?

Non, puisque j'étais décontractée.

D'accord, et est-ce que tu penses que les ateliers t'ont apporté quelque chose ?

Ben ça m'a aidée à être plus tranquille.

Tu as senti une différence toi du fait de les avoir fait ces ateliers ?

Ouais.

D'accord, et est-ce que tu trouves que tu es plus tranquille après les ateliers seulement ou même plusieurs mois après ?

Ben après les ateliers, et après ben quand j'avais re-besoin ben je faisais comme elle m'avait dit.

Ça t'arrive des fois de refaire un peu comme elle t'avait dit ?

Euh ouais.

D'accord, dans ce cas-là tu le fais toute seule ?

Oui.

Et tu le fais avec une application ou vraiment toute seule ?

Ben toute seule ou je regarde une vidéo.

D'accord, tu regardes une vidéo... c'est pas sur une application ?

Non, sur YouTube.

OK, et tu arrives à les pratiquer toute seule, ça te pose pas problème ?

Non.

Est-ce que tu penses que la méditation a eu un impact dans ton alimentation ?

Euh non pas trop.

Tu penses que vraiment par rapport à tes repas par exemple ça a pas du tout changé ?

Non.

OK, et la relation vis-à-vis de ton alimentation, est-ce que ça tu penses que ça a eu un impact ou pas ?

Non parce que ça j'arrivais à le gérer toute seule.

Même avant l'atelier ?

Oui.

D'accord, est-ce que ça c'était grâce à autre chose que tu arrivais à gérer ton alimentation ?

Non.

Par exemple est-ce que c'était le centre qui t'a permis de mieux gérer ton alimentation ?

Oui.

Le centre, et quels moyens a mis en œuvre le centre pour mieux gérer ton alimentation ?

Ben avec la diète.

La diététicienne ?

Ouais.

OK, est-ce que au niveau de la durée de tes repas tu penses que les ateliers t'ont apporté quelque chose ?

A manger plus lentement.

Les ateliers de méditation ?

Oui.

D'accord, avant tu mangeais en combien de temps ? Et après ?

Avant je mangeais en 5-10 minutes, et ben même maintenant en 20-30 minutes.

D'accord, donc ça a vraiment augmenté ? Avant tu mangeais très rapidement.

Oui.

Et donc ça, ça a changé aussi ta manière la manière de voir les repas ?

Oui.

Et tu prends plus de plaisir à manger ou pas spécialement ?

Euh... non. Juste, après ça me tient mieux.

D'accord. Et est-ce que t'as l'impression de manger autant ou de manger plus, moins ?

Moins.

Donc tu manges moins en plus de temps ?

Ouais.

D'accord, donc au final ça a eu quand même un impact sur ton alimentation, la méditation si j'ai bien compris ?

Oui.

Bon tant mieux, et est-ce que la méditation a eu un autre impact dans ta vie ?

Non pas spécialement.

Sur ton sommeil par exemple ?

Non.

Tu dors bien, correctement ?

Oui.

Donc ça, il n'y avait pas besoin de faire plus.

Non.

Et sur ton activité physique ?

Ben ça non plus.

T'en faisais déjà avant et ça t'a pas apporté, c'est ça ?

Non j'en fais toujours.

D'accord, du coup tu en fais et ça t'a pas changé.

Non.

D'accord, et tu fais quoi comme activité physique ?

De la course à pied, et après ce qu'il y a au collège.

D'accord, ça te plaît l'activité physique ?

Ouais.

D'accord, est-ce que sur ton parcours scolaire ça t'a apporté quelque chose la méditation ?

Non. A mieux me concentrer mais c'est tout.

D'accord, est-ce que tu peux développer le fait de mieux se concentrer ?

Ben avant j'avais du mal à rester sur un exercice tout ça, et maintenant j'y arrive.

D'accord, est-ce que sur la gestion de tes émotions ça t'a... ?

J'arrive à moins m'énerver.

D'accord, est-ce qu'il y a des situations particulières par exemple ?

Ben quand il y a quelque chose qui me plaît pas, j'arrive à me contenir.

C'était pas le cas avant ?

Non.

D'accord, et quand tu dis que tu arrives mieux à gérer ta colère... c'est ça ?

Oui.

... est-ce que tu penses à quelque chose en particulier avec la méditation qui t'aide ou ça se fait naturellement ?

Ben, c'est relaxant.

D'accord, donc tu es plus relaxée, et donc tu te mets moins en colère, et il y a moins de ...

Ouais.

D'accord, est-ce qu'au niveau de ton stress ça a eu un impact ?

Non, j'étais déjà pas stressée avant.

D'accord, et il y a des moments où tu es stressée quand même ou pas spécialement?

Non.

Et donc ça c'était pas un problème, t'avais pas besoin d'avoir de l'aide là-dessus.

Non.

Et sur ton estime de toi, l'estime personnelle ça t'a apporté quelque chose ?

Non c'est toujours pareil.

C'est-à-dire ? Est-ce que l'estime de toi c'est OK ou est-ce que... ?

Ça dépend.

OK, ça dépend c'est-à-dire ?

Ben il y a des jours où oui et des jours où non.

D'accord, et donc ça la méditation ça t'a pas apporté ou ça t'a pas apporté quelque chose ?

Non.

Non ?

Non.

D'accord, et est-ce que sur ton bien-être en général ?

Ben ça j'étais déjà bien.

Ouais...

Donc ben pas spécialement, même après j'suis mieux chez moi qu'au centre.

D'accord, tu es restée combien de temps au centre ?

De septembre jusqu'à mars.

D'accord, donc ça fait un petit moment quand même...

Oui.

Ça s'est bien passé ?

Oui. (**ton de l'évidence**)

OK, est-ce que maintenant tu as un souvenir qui te vient en tête à propos des séances que tu as eues, de méditation ?

Une phrase 'fin un truc qu'elle me disait.

Vas-y je t'écoute.

Que c'était un apprenti de méditation, et son chef il lui avait dit d'aller en haut d'une falaise et de penser à plein de choses, et il n'y arrivait pas. Et le lendemain il lui avait dit de penser à rien, et il ne faisait que de penser à plein de choses.

D'accord, et pour toi ça représentait quoi cette phrase, c'était quoi le sens, la signification de cette citation ?

Ben que on peut pas s'obliger à penser à rien ou se forcer à penser à des choses.

D'accord, et pourquoi il était en haut d'une falaise alors ?

Ben, pour méditer !

D'accord, donc en fait cette phrase signifiait qu'on ne pouvait pas vraiment agir sur le fait d'avoir des pensées ou des... C'est ça ?

Oui.

OK, et est-ce que tu as eu lors d'un atelier une émotion ou une sensation particulière ?

Non.

D'accord, et est-ce qu'il y a eu une séance qui t'a le plus marquée parmi celles que tu as faites ?

Ben non parce que dans toutes j'ai dormi.

D'accord, donc il n'y en avait pas une qui sortait du lot par exemple ?

Ben celle où elle m'a dit cette phrase.

Pourquoi ?

Je sais pas, j'aimais bien l'histoire.

OK, et qu'est-ce que cette phrase t'a apporté ?

Ben je sais pas mais des fois je me la rappelle.

A quels moments ?

Comme ça.

Et quand tu te la rappelles, ça te fait quoi ?

Ben j'sais pas, j'aime bien me la rappeler.

Ça te met dans un état particulier, ça te tranquillise, ça te rassure, ou est-ce que ça te procure juste du plaisir, cette phrase ?

Du plaisir, j'aime bien l'entendre.

D'accord, tu m'as dit que tu as vu une émission où tu avais vu la méditation. Par rapport à cette émission est-ce que tu vois maintenant la méditation de façon différente ?

Ben, j'y crois plus.

D'accord, avant tu y croyais pas trop ?

Ben je pensais que c'était pour un certain style de personnes.

OK, alors quelles catégories de personnes par exemple ?

Ben les gens qui sont décontractés, avec des dreadlocks.

Et maintenant tu vois ça comment alors ?

Ben que c'est pour tout le monde.

Pour tout le monde ou est-ce que tu penses qu'il y a quand même des gens qui vont pas adhérer ?

Il y a des gens qui aiment pas mais ça peut être pour tout le monde.

Et toi en particulier, tu penses que ça peut être fait pour toi ?

Ouais.

D'accord, et est-ce que tu penses que pour toi ça peut être intéressant de le proposer dans un centre pour des enfants qui des problématiques de surpoids ou d'obésité ?

Oui.

Est-ce que tu serais prête à le conseiller à un adolescent qui est dans un centre comme ça ?

Oui.

D'accord, pourquoi ?

Ben parce que ça détend.

Et par rapport au surpoids et à l'obésité est-ce que tu penses qu'il peut y avoir un bénéfice ?

A mieux gérer.

Mieux gérer quoi ?

Ben justement ça, le surpoids.

D'accord, et par quels moyens ?

Ben en étant mieux soi-même.

OK, donc si on est mieux soi-même, pour le surpoids et l'obésité, il y a un bénéfice ?

Oui.

OK, et est-ce que tu penses qu'en dehors d'un centre de rééducation, que ça peut être intéressant, de proposer ... ?

Oui pour n'importe quelle personne.

OK, est-ce que le **nom du médecin* t'a appris des techniques de méditation ?**

Euh non. Elle m'a juste dit de m'asseoir, de fermer les yeux, et d'essayer de penser à des trucs positifs.

D'accord, et ça t'arrives à le faire ?

Oui.

OK, est-ce qu'elle t'a parlé de la respiration, par exemple ?

De respirer doucement.

D'accord, et elle t'a parlé d'autre chose ?

Non.

D'accord, et tu m'as dit tout à l'heure qu'il y avait une séance où c'était à plusieurs c'est ça ?

Il y avait une personne, une fille, de l'extérieur.

D'accord, et est-ce que ça, ça a changé un petit peu ou pas trop ?

Non c'était pareil que d'habitude.

D'accord, et est-ce que tu aurais des améliorations à ajouter aux ateliers ?

Non, pas spécialement non.

Donc tu dirais de continuer comme ça, de proposer et se dérouler comme ça ?

Oui.

Au niveau de la durée, tu trouves que c'est suffisant une demi-heure ou pas assez ou trop ?

Non, je trouve que c'est le bon temps.

OK, et à quel rythme par semaine ?

Une fois.

Et combien de séances en tout ?

Ben une fois par semaine, quatre fois par mois.

D'accord, et combien de mois ?

Ben tant qu'on veut.

D'accord, est-ce que tu as quelque chose à ajouter en particulier ?

Non.

Là actuellement tu n'es plus au centre, ça se passe bien ?

Oui.

Le centre, ça t'a bien aidé en fait ?

Ouais.

Tu es contente de ta prise en charge ?

Oui.

Est-ce que c'était dur pour toi, il y avait des moments où c'était difficile ?

Euh oui, la séparation avec la famille.

C'était la première fois ?

Non.

D'accord, et le centre ça t'a beaucoup apporté ?

Oui.

OK, est-ce que vous avez échangé avec les autres adolescents qui étaient sur le centre ?

Euh ouais.

D'accord, est-ce qu'il y a des choses auxquelles tu penses que ça pourrait être intéressant de dire ?

Non pas spécialement 'fin que moi personnellement ça m'a aidé.

Oui, et t'aurais bien aimé qu'il y ait plus de monde ou pas pendant les ateliers ?

Non je préfère faire toute seule.

D'accord, donc s'il y avait eu plus de monde, ça t'aurait un peu perturbé ?

Oui, je préfère faire les choses toute seule.

D'accord, donc le fait qu'il y ait pas beaucoup de monde qui l'ait fait... les autres étaient pas spécialement intéressés ? Est-ce que tu leur en as parlé ?

Ben personne leur a proposé, et après ben la médecin elle pouvait pas être tout le temps là.

D'accord.

Mais il y a des gens qui l'ont quand même fait mais pas aux mêmes séances que moi.

D'accord, donc tu as pas fait toutes les séances c'est ça ?

Ouais.

D'accord, et donc au final tu trouves qu'au niveau de la communication ça s'est bien passé ?

Ouais.

Vous en avez entendu parler assez facilement ?

Oui.

D'accord, et donc il y avait quand même beaucoup de monde intéressé ou pas trop ?

Euh y en avait une dizaine.

D'accord, et en fait vous en avez parlé entre vous ou pas trop ?

Euh entre nous.

OK, sinon j'ai pas d'autre chose à rajouter. Au niveau du stress, tu m'as dit qu'il y avait aucun moment vraiment où tu étais stressée ?

Non.

D'accord, ça t'arrive ou t'est arrivé parfois de manger en rapport avec le stress ou pas ?

Non.

VERBATIM 2

Quel âge as-tu ?

J'ai 16 ans.

Tu es en quelle classe ?

3ème (**lettre de la classe et nom du collège**).

Je te laisse te présenter.

Bonjour je m'appelle ***, j'ai 16 ans. J'suis dans le centre ***, je suis venue en France c'est pour mon surpoids parce que j'étais en surpoids, je suis d'origine guadeloupéenne, d'la Guadeloupe. Là ça va faire un mois que je suis dans le centre. Et je fais aussi de la méditation (**se reprend spontanément plusieurs fois sur le mot**), j'ai participé trois fois et j'ai aimé, ça m'a fait découvrir beaucoup de choses, me sentir comme dans l'endroit que j'aimais, des bons souvenirs, et j'aime bien, ça me détend...

On va en parler tout à l'heure. Tu viens de Guadeloupe et tu fais un an dans le *nom du centre ?**

Voilà, en France, voilà.

D'accord, et qui c'est qui t'a parlé du centre de rééducation ?

En fait, en Guadeloupe j'étais suivie par une nutritionniste, et elle m'a dit que si je n'arrivais pas à faire mon régime en Guadeloupe, qu'elle me proposait un centre, mais qui se trouve en France. Et

elle m'a parlé du centre, elle m'a montré des photos, elle m'a dit de me renseigner, de regarder sur internet. J'ai fait des recherches, j'ai lu ce qu'il y avait dans la recherche, et ça m'a fait faire le dossier... écrire... faire le dossier pour venir. Voilà.

D'accord, avant de commencer les ateliers de méditation, tu en avais déjà entendu parler ?

Oui, oui. Pendant le confinement y avait des... sur la télé y avait des... à 16h y avait des petits trucs comme ça que, comment encore il fallait s'asseoir, il fallait respirer, il fallait fermer les yeux. Et aussi ma sœur aussi, elle a commencé en 2020, elle m'a demandé si je voulais venir et je suis allée, et j'ai vu comment ça se passait, et j'ai essayé de le faire à la maison, mais comme il y avait mes cousines, alors il y avait trop de bruit, alors j'ai un peu dit que c'est chiant, que c'est nul, que ça sert à rien, ça... voilà en fait.

D'accord, donc après cette expérience de méditation, tu ne l'avais plus pratiquée ?

Non. J'ai laissé tomber, j'ai dit bon ça sert à rien, je me demandais pourquoi ma sœur le fait, ça sert à rien... Voilà.

OK, qu'est-ce qui t'a motivée à participer à cet atelier de méditation à *nom du centre ?**

Alors ce qui m'a le plus attirée c'est quand la professionnelle, la dame qui nous faisait la méditation, quand elle nous a expliqué c'est quoi, elle nous a dit que si qu'on a des problèmes ou qu'on pense beaucoup ou qu'on est stressés, ou qu'on est tristes, que la méditation (**se reprend plusieurs fois sur le mot et rigole en se trompant « ah c'est difficile ! »**) comment encore ça peut aider à te soulager, à te calmer, à comment encore... faire oublier ce que tu as. Et quand j'ai entendu ça, moi j'étais très stressée quand je suis arrivée en France, et j'avais peur parce que j'allais rentrer au collège et que je connaissais personne, alors j'ai dit bon quand elle m'a dit ça j'ai dit je vais essayer, et j'ai essayé avec elle, et vraiment ça m'a aidé, j'ai dit, j'ai tellement regretté d'avoir dit que c'était nul en fait, et que... voila.

Si j'ai bien compris, tu étais stressée.

Oui, oui.

Et est-ce qu'il y avait d'autres motifs ou pas ?

Euh... non. Les motifs c'était j'étais stressée, je pensais trop, et comment encore... je parlais pas je... comment encore je disais « non je vais pas arriver à faire ça, je vais pas arriver à faire du sport ». Et voilà c'est ça qui m'a fait maintenant là apprendre... à me sentir bien, à... voilà.

Et comment tu t'imaginais les ateliers de méditation ?

Alors, comment je ?

Comment tu t'imaginais dans ta pensée ?

Alors dans ma pensée, quand j'suis arrivée j'ai dit « qu'est-ce qu'elle va nous faire faire ? qu'est-ce qu'elle va trouver ? », et après je me suis assise, elle a commencé à parler de fermer les yeux, de souffler, de comment encore lâcher, tout, notre corps, j'ai dit « ah mais là ça commence ! », que au fond de moi ça commençait, que comme si je me lâchais, je me sentais plus souple, je me sentais quand elle parlait, quand le truc... le truc passait dans mon corps, et que tout ce qu'elle disait ça, ça me comment... ça me faisait être bien, ça, voilà en fait. Et quand elle nous a dit imaginer une image qu'on aimait bien, là ça m'a fait plus être contente, et ça m'a fait du bien.

Et avant de commencer ces ateliers, tu t'imaginais comment ? Comment c'était dans ta tête ?

Alors avant, avant c'était, j'étais stressée, je disais comment encore, je, comment je peux dire ça... j'avais pas la même pensée que maintenant. Avant j'étais (**bug**) ... problème, j'étais calmée mais on va dire rien, et que maintenant là, que je vois que quand je suis mal, du coup je fais de la méditation, je me sens plus calme, ça me... pas m'apaise mais ça me soulage.

Alors, est-ce que tu peux me dire un peu plus en détail comment ça s'est déroulé les ateliers de méditation ?

D'accord, alors on est rentrés dans une salle, il y avait des chaises, on s'est assis, la dame avait une petite clochette, avec un livre qui avait des choses écrites, et elle nous a dit qu'on va fermer les yeux, et que on va entendre ce qu'elle dit, et il faut qu'on lâche nos... ce qu'elle a dit il faut qu'on lâche, le corps, elle a sonné la cloche, et elle a commencé à parler, à dire « lâcher les paupières, lâcher les yeux, lâcher la bouche, les lèvres... » toutes les parties du corps, et ensuite elle nous a... elle s'est coupée, elle s'est arrêtée, elle nous a laissé un petit moment, après ça elle a commencé à

nous dire d'imaginer un endroit qu'on aime et qu'on se sent bien, et de cette image, comment encore en gros c'était comme si vous étiez dans l'image que vous pensez, et ensuite... moi tout de suite je me suis imaginée où j'aimais bien, et ça m'a fait sourire, ça m'a fait comme si j'étais à cet endroit. Et après ça elle nous a laissé, elle a parlé deux fois de l'image, après ça elle nous a laissé, après ça elle nous a dit « ouvrez les yeux tout doucement et étirez-vous ». Et on a pris le temps de se lever et de s'étirer, et ensuite elle nous a demandé comment c'était, qu'est-ce qu'on a pensé, quelle image qu'on a pensé. Elle a dit qu'elle avait vu par nos visages qu'on souriait, que on dirait qu'on était dans l'image qu'on a faite, qu'on s'est... voilà.

OK, vous avez fait un debriefing à la fin, c'est ça ?

Voilà.

Et vous étiez assises ou allongées ?

Non on était assises.

OK, et comment tu te sentais pendant les ateliers ?

Euh je me sentais détendue, quand j'ai fermé les yeux elle a commencé à parler je me suis détendue, tout ce qu'elle disait de faire je le faisais, et au fur et à mesure ça m'a... j'ai senti un frisson pour dire, quelque chose mais pour dire, ça m'est jamais arrivé quand je ferme les yeux, de comment encore d'avoir des frissons comme ça, mais ça quand elle a parlé, ça m'a fait du bien, ça...voilà.

Et après les ateliers ?

Après les ateliers je me sentais bien, soulagée, je me sentais pas comme avant. Pour dire quand je suis rentrée de la salle, ça m'a changé, ça m'a fait... tous les problèmes, toutes les angoisses, ça m'a fait... c'est parti, c'est passé. J'étais plus joyeuse, je comment encore... je me sentais bien, heureuse, et contente.

Et l'effet il a perduré un peu ou ça s'est vite estompé ?

Ça s'est vite estompé.

D'accord, et tu en as fait combien des séances ?

J'ai fait trois ou deux. Si parce que comme, par rapport aux vacances, comme le Dr. *** ne pouvait pas, alors elle prenait plusieurs groupes, mais y a des groupes qu'elle a pas pris, mais j'ai fait trois, j'ai fait trois oui, trois.

Et tu étais toute seule ou tu étais avec d'autres personnes ?

J'étais avec d'autres personnes, on était à six. Voilà, elle a pris des petits groupes, voilà.

Et qu'est-ce que ça a changé sur ton alimentation ?

Alors ça a changé que avant je mangeais très vite, et en même temps que je mangeais je regardais la télé, et que aussi que j'arrivais pas aussi à doser ce que je mangeais, ça veut dire je mangeais du gras, je mangeais n'importe quoi. Et que maintenant, ça m'a fait manger lentement... pas lentement mais pas vite, et ça m'a fait arrêter de regarder la télé pendant que je mangeais, et à regarder ce que je mangeais et à équilibrer mes repas.

D'accord. Et est-ce que ça t'est déjà arrivé d'avoir eu de manger parce que tu étais stressée, mais des fois tu n'avais pas vraiment faim ?

Oui. Alors à la mort de ma mère, à la mort de ma mère, comme j'étais avec mon père, et comme mon père il travaillait, alors en Guadeloupe parce que là je te parle de Guadeloupe tout avant, et quand il allait travailler moi dès qu'il y avait à manger ou quelque chose je le mangeais, je prenais ma confiance dans la nourriture, et je grossissais, maintenant là je me dis que avant que je mangeais beaucoup s'en m'en rendre compte, mais pour dire l'angoisse, parce que quand ma mère est morte j'ai eu de l'angoisse alors je me suis plus sacrifiée à la nourriture ; et que maintenant je me sacrifie plus pour la nourriture comme avant. Pour dire que avant même si j'avais pas faim ben je prenais quand même. Et que maintenant là, je mange pas beaucoup, et je ne prends, même si qu'on va dire un peu, je ne prends pas, je prends pas de la nourriture, ou... je ne force pas mon estomac, voila.

Tu dirais que par rapport à ton poids le fait que ta mère soit morte, c'est à ce moment là que tu as commencé à manger plus ?

Oui. C'est à ce moment que ça a déclenché tout, et que j'ai commencé à prendre du poids. Et moi je disais oui je vais faire un régime, je commençais un régime, j'arrêtais, je recommençais, je me disais « mais non, mais qu'est-ce que je fais que c'est pas... » « un régime que ça va, comment dire, encore m'aider ? », alors je mangeais n'importe quoi, et voilà.

Qu'est-ce que ça a changé sur ton sommeil, la méditation ?

Alors ça a changé beaucoup de choses, parce que avant, quand j'étais en Guadeloupe, j'allais dormir vers les 5 heures du matin – 6 heures du matin, parce que j'étais toujours sur mon téléphone, soit j'étais en appel des amis, ou soit j'étais sur Netflix, ou j'écoutais de la musique. Alors que maintenant je vais dormir très tôt, pour dire quand j'ai école j'éteins mon téléphone à 21h15, et quand j'ai pas cours, les vacances et les weekend, je dépose mon téléphone à 21h45. Voilà.

Par rapport au sport qu'est-ce que ça a changé la méditation ?

Alors ça a changé que avant, tout avant, je faisais pas du sport, j'étais grave feignante, je peux dire que j'étais feignante, j'étais toujours assise sur mon canapé ou sur mon lit, et je sortais pas, même j'ai des chiens, je disais « ah mais va promener les chiens », je disais que j'allais promener les chiens à 16h, je disais « ah mais non en fait, je veux plus y aller et cætera ». Et que maintenant, je trouve que je suis motivée, je fais cardio, APA, cardio c'est des machines comme des appareils comme le vélo, le tapis, plusieurs choses ... et que en APA c'est que tu as un tapis, y a plusieurs trucs, y a plusieurs choses de sport et qu'il faut que tu fasses etc. et je trouve aussi que je cours, que je marche, avant j'étais vraiment... j'aimais pas marcher, c'était grave dur.

Y a un sport que tu préfères ?

Le sport que je préfère c'est le badminton. En fait j'ai plusieurs, j'ai plusieurs, mais celui que j'aime le plus c'est le badminton, et le foot. Voilà.

D'accord, et ça tu n'en faisais pas avant ?

Non, non... non, non.

Tu as découvert tes passions au centre ?

Oui. Parce que avant, quand j'étais en Guadeloupe j'étais au collège, le prof me disait de faire et je faisais le sport, mais j'étais pas motivée, je râlais, j'étais pas bien, je veux pas, je faisais n'importe quoi, je... Mais par contre, j'ai eu des notes, des bonnes notes, mais voilà...

OK, et après est-ce que ça a changé la méditation par rapport à ta vie quotidienne ?

Oui. Parce que je peux dire que avant j'étais... je suis toujours réservée hein pour dire, que j'aime bien aller parler avec les gens, mais même si je ne connais pas la personne, j'aime bien aller parler avec la personne, mais si je vais parler avec la personne peut-être que la personne elle me dit quelque chose, mais voilà en fait, et j'ai pas envie d'être... que la personne rigole de moi ou se moque de moi. Et avant j'étais trop sur mon téléphone, H24 j'étais trop sur mon téléphone, que maintenant j'ai arrêté maintenant là je parle à tout le monde, je parle avec des gens qui sont dans le centre, je dépose mon téléphone, et je vais parler avec tout le monde, et je vais me balader avec eux, on fait des choses, on rigole, on parle... Voilà.

Par rapport à ta famille ça a changé quelque chose ?

Euh non, non ça a pas changé quelque... euh ça a rien changé. C'est quand j'ai dit ça à ma sœur, à ma famille, mon papa, je les ai dit que j'ai commencé à... commencé à faire des cours de méditation, ils m'ont dit « c'est bien, comme ça ça va te comment encore, ça va te détendre, et que ça va, tu vas arrêter de réfléchir, et que, que t'es dans le centre c'est pour l'objectif et que c'est pas le peine de se mettre... de réfléchir, de etc. », et ils m'ont dit d'aller si je veux, je préfère ça d'aller, de foncer dans ce que je veux, et que eux aussi ils sont, eux aussi ils sont contents pour moi, et ils veulent le bien pour moi en fait. Voilà.

Mais dans la relation vis-à-vis de tes frères et sœurs, ça a changé quelque chose ?

Non, non. Ça a rien non ça a rien changé.

Et comment ça se traduit avec tes amis ?

Alors, mes amis je les ai dit que j'ai commencé à prendre des cours, y a ceux qui ont... qui m'ont dit : « ouais mais, pourquoi tu t'es mis dans ça, que ça sert à quoi ? Ça va rien changer, on te, là on ne te reconnaît plus, que ça ne sert à rien, que... que wesh que t'as grave changé, etc. » Après ça moi je les ai dit, j'ai pas, j'ai pas comment encore je les ai pas répondu, je les ai dit « OK », mais

c'est pas pour ça que je... ils m'ont, ils ont dit que « ouais, que pourquoi tu t'es mis dedans ? », pour que, je comment encore, je... pour que je... ben pas pour que je... comment ça s'appelle encore, pour que je comment ça s'appelle...

Pour ton bien-être ?

Voilà, voilà. Parce que c'est pas eux c'est moi si je sens que je veux faire ça je le fais. J'ai besoin de mes amis s'ils ne veulent pas que je fais des trucs, je vais pas... pas les croire hein mais dire « OK, je fais pas finalement, ça sera non ». Je dis quelque chose je le fais, je... je fonce dedans, voilà.

OK. Ça a pas entraîné des ruptures dans tes amis ?

Non.

D'accord, par rapport au collègue ça se traduit comment le fait que tu fasses la méditation ?

Euh alors, pour la méditation... Comme moi j'ai parlé avec... comme j'ai des amis dans ma classe, ben je parle pas trop de comment, ce que je fais dans le centre parce que, en fait eux, ce que moi je comprends pas c'est que eux, le peu qui vont à ****nom du centre*, ils disent « ouais, c'est des gros, que ouais que, jamais de la vie qu'on va comment encore, parler avec la personne, ils sont dans le ****nom du centre*, que ouais que, etc. ». Et que quand j'entends ça, j'ai pas le goût de les dire « oui, que je fais des cours de méditation » parce que je sais qu'ils vont commencer à dire « ah oui mais toi, pourquoi tu fais de la méditation ? Ça sert à quoi ? Ça sert à rien, etc. » Alors je prends mon temps, mais voilà.

OK, tu as d'autres exemples dans ta vie ?

Oui comme, j'ai une amie qui était dans... quand je suis rentrée dans les cours de méditation, elle a commencé à me dire : « oui, que je te comprends pas, t'as grave changé, t'es plus la même ****prénom de l'interlocutrice* », et que après, après, elle est venue, elle me dit : « oui ben ****prénom de l'interlocutrice*, que en fait il faut que tu me parles de la méditation que tu fais, et que jamais que je te juges, parce que maintenant là que j'ai des problèmes, j'ai envie de comment encore, j'ai envie de les oublier... », ou qu'elle était triste, et elle me demandait de lui expliquer comment ça se passe, qu'est-ce qu'il faut faire, et comment il faut intégrer des comment encore, des cours de méditation.

C'est une amie en Guadeloupe ?

Oui, oui.

OK, et après par rapport au stress que tu me disais ?

Oui. Alors par rapport au stress, par rapport à moi, alors moi j'ai eu des stress, parce que je, j'suis arrivée en France et mon père est reparti, et alors ça a fait très bizarre de rester toute seule en France, et comme mon père est en Guadeloupe parce que je me suis jamais retrouvée toute seule. Et que je me disais que le centre je connais personne, comment en plus ils vont parler sur moi ou etc. Et quand je suis allée dans mon nouveau collège, aussi j'ai eu peur parce que y avait des gens, j'me disais que peut-être ils pouvaient parler sur moi, et que voilà... Et je vais pas dire que je me sentais pas bien dans mon corps hein, mais je me disais « qu'est-ce que les autres vont penser ? Ils vont dire que je suis grosse, qu'est-ce que je fais là ? ». Il y a aussi ma couleur de peau, parce que j'me disais « mais attends dans le centre il y a que moi qui ai cette couleur de peau, que peut-être que ils vont dire 'mais regarde, elle a une couleur etc. etc.' » Et ça a fait avoir un stress, mais j'avais peur en fait, comment j'allais...

Et la méditation ça a changé un peu ou pas par rapport à ça ?

Oui ça m'a fait, ça a fait, ça m'a fait me lâcher, ça m'a fait aussi penser, aussi réfléchir, que c'est pas juste que je suis une couleur différente, qu'il faut que je pense que les autres vont me critiquer de ma couleur ou de mon poids, et il faut que je m'aime comme je suis. Que, que je fais pas ça pour faire aimer les gens comme je suis etc., alors je fais ça pour moi, pour ma santé, alors si les autres me critiquent parce que je suis grosse... euh... de laisser passer.

Mmm, alors donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos des séances de méditation.

Alors le souvenir, l'image que j'ai, (**sourire et approbation**) c'est une ville parce que j'aime trop, mais c'est une ville de la Guadeloupe, qui s'appelle ****nom de la ville*, et j'étais dans un endroit qu'y avait de la boue euh, de la boue, mais de l'argile voilà de l'argile y avait de l'argile, et qu'on mettait de l'argile sur nous, j'étais avec mes amis, et on s'amusait à mettre de l'argile partout dans notre corps, et on restait, y avait en plus on entendait les oiseaux, la euh la... pas la forêt mais les arbres, le vent, et c'était calme, calme, y a beaucoup de bassins, y a des bassins chaudes, froides, et

qu'on se faisait sécher l'argile sur nous, et quand ça se comment encore séchait on retirait un petit peu, on le jetait sur... on faisait une petite bataille d'argile sec. Et après ça on allait dans l'eau chaude, et on comment encore, on se comment encore, on se posait et on mettait des concombres sur nos yeux (**rires**). Ça j'ai bien aimé aussi, ça par contre. Et aussi les moments sur la plage, à ****nom de la même ville* aussi, à... les bons souvenirs pour dire qu'on rigolait, on partageait des choses... Voilà.

Super. Et raconte-moi une émotion ou une sensation que tu as ressentie pendant un atelier.

Alors, l'atelier, alors c'est quand j'ai imaginé l'image, ça m'a fait rigoler, ça m'a fait comme si j'étais dans le, dans l'image, comme si j'étais dans l'image et que comment encore qu'y avait rien qui s'était passé, que j'étais dans l'image, je vivais ce que j'avais, et ça m'a fait être heureuse, c'est comme si je voyais mes amis, rigoler, moi, courir avec eux... des trucs sur nous. Voilà.

OK, super. Et est-ce qu'il y a une séance qui t'a le plus marquée ?

Euh tous m'ont marquée. Ça m'a... pour moi c'est tous, voilà.

Y en a pas une qui t'a marquée plus ?

Non (**rires**), les trois. En fait, dans les trois c'est les mêmes images que j'ai eues, parce que cette image, je sais pas mais j'aime trop aller... c'est, c'est voilà en fait. (**rires**)

OK, et aujourd'hui quel est ton regard sur la méditation ?

Alors pour moi la méditation c'est quelque chose que je vais jamais dire « c'est nul ». Je vais jamais dire ça, et que je regrette que j'ai dit que c'était nul sans même pas le pratiquer, sans même pas regarder c'est quoi, et pour moi ça, y a beaucoup de choses, pour moi ça m'a aidé à affronter comment encore, affronter mon angoisse, mes problèmes, mes tristesses, et à réfléchir, et ça aussi aussi ça m'a aussi fait réfléchir, qu'il faut, même si mon père il est à 8h de vol pour dire en Guadeloupe, et que moi j'suis en France, que ça m'a fait penser qu'il m'a envoyé pour l'objectif pour moi pour ma santé, alors c'est pas la peine de m'angoisser comme ça. Et que je vois que, que les autres, les autres ceux qui sont dans le centre, que ils sont bien, ils sont gentils, ils ne parlent... ils ne, ils se moquent pas des gens. Et que ça m'a fait aussi prendre, avoir confiance en mon corps,

et à faire du sport, et arrêter de manger vite et à manger équilibré aussi, et les heures de téléphone et les heures où il faut que je parle avec tout le monde au quotidien. Et voilà.

OK, et est-ce que tu le proposerais à tes amis ?

Oui, oui. Je, je le propose à ceux qui veulent, vraiment, ceux qu'ils veulent que comment encore, qu'ils veulent que je les explique c'est quoi, ou qu'ils veulent rentrer, je vais les expliquer, mais ceux qui ne veulent pas et que je vais perdre mon temps à les parler, les dire, eux ils vont se, ils veulent pas je pense ils vont rigoler, se moquer. Mais ils vont... je vais pas dire ils vont, ils vont... ils vont pas prendre conscience que ça peut les aider, que ça peut les aider à faire et à, voilà si ils ont quelque chose, un problème, à les calmer ou, à les soulager.

Toi tu le proposerais à tout le monde ou que à certaines personnes ?

Je... A tout le monde, à tout le monde. Si je vois qu'y a des gens qui ne, qui ne veulent pas savoir, même si que je parle de ça, si ils veulent pas savoir, c'est eux, moi je parle avec tout le monde, je les explique c'est quoi, s'ils ne veulent pas, c'est, ils ont entendu s'ils ne veulent pas, ils veulent pas. Ceux qui veulent, ils veulent comment... le mettre en pratique, et voilà.

OK, et qu'est que tu leur dirais pour leur donner envie ?

(*avec enthousiasme*) Alors je les dirai que, que la méditation c'est une grosse chose. Si t'as des problèmes, si t'as des tristesses, si t'as, si t'as aussi... qu'on te pas critique mais qu'on te menace pour dire, pour dire comme si ton physique ou ta couleur de peau ou etc., ou que qu'on t'harcèle, même si que tu dis à les gens, à tes profs ou etc. que oui y a quelqu'un qui t'harcèle, que la personne qui se fait agresser lui dans sa tête il va réfléchir et il va dire « ah ouais mais j'suis moche, ah oui que j'aime pas mon corps etc. », alors je vais lui dire que la méditation ça sert à ça aussi, à si tu le fais, et si tu, tu essaies la première fois, avec quelqu'un qui a, qui a déjà le, qui connaît le faire, tu vas voir que ça va te changer, que tu vas arrêter de... tu vas voir que tout ce que tu as dans ta tête va sortir, tu vas être soulagé, et que tu vas prendre pas la confiance hein, mais la personne qui va parler sur toi tu vas pas les, les, pas les capter mais tu vas pas prendre, tu vas pas prendre le truc, tu vas les laisser parler, tu vas ... voilà en fait. Tu t'entiras mieux dans ton corps.

OK, et est-ce que tu as appris des techniques de méditation ?

Euh ... oui. Alors elle nous a dit, la dame, que pour si on veut le faire tout seul, que y a, y a une, y a plusieurs options, mais la première elle nous a dit, que on peut aller sur Youtube, et il y a des cours de, des cours de méditation sur Youtube, ou sinon on peut aussi nous-même si on veut, on peut aussi se mettre dans comment encore dans la campagne, où il y a du, des oiseaux, des comment encore une, et des arbres, et c'est calme, et mettre une musique ben douce ou un audio de une dame qui parle, qui parle de la méditation, qui, qui parle des histoires pour dire comme « ferme tes yeux, comment encore lâche, lâche ton corps, lâche tes parties, etc. ». Et elle nous a dit aussi qu'on peut aussi apprendre aussi des cours, mais des cours pour dire on peut s'inscrire aussi dans une salle, une salle de gym un truc comme ça, pas une gym mais... oh j'ai oublié c'était quoi encore elle nous a dit mais c'était une salle.

Et toi tu continues à le faire la méditation ?

Oui, oui, dans le centre. En fait on a un côté que y a que, y a des oiseaux c'est un grand terrain de football, y a personne qui va. Alors je me mets sous un arbre, et je m'assois, je mets un truc, une serviette et je m'assois. Et je mets soit la musique, la musique une petite musique, et je ferme les yeux et je détends tous mes parties, je respire, je souffle, je comment encore.. je lâche, ou sinon je fais par audio sur Youtube, je vais j'écris « audio de méditation », et j'écoute, et je ferme les yeux, et je... Voilà.

OK, et tu aimerais continuer à faire les ateliers ou toute seule tu préfères ?

Euh... j'aime les deux, j'aime les deux. Si on me propose de refaire avec une dame, je vais dire oui hein. C'est pas parce que je fais toute seule que je peux le faire à... (*sourire*) je le fais de oui de sûr.

OK.

Ça va pas me faire du mal alors, voilà.

Et est-ce que tu trouves que la communication du fait que ça existe dans le centre, est-ce que tu trouves que tout le monde était au courant ? Ou est-ce qu'il y avait des gens qui étaient pas au courant ?

Euh, comment encore... Y avait des gens qui étaient au courant, mais y avaient ceux qui étaient pas au courant dans le centre. Mais quand elle nous a dit qu'il y avait des cours de méditation.

*[*coupure*]*

Ya ceux qui à les autres ils... « Grave non que pas vrai, qu'en fait tu t'imagines des trucs mais c'est pas vrai en fait, ça veut dire rien, c'est nul, je te dis de pas aller, je te conseille de pas aller etc. ».

Et quand les autres qui ont déjà fait ils disent ça aux autres qui ne connaissent pas et qui n'ont pas encore fait, eux, eux ça les dit « ah ben non en fait, c'est nul aussi », après ils vont dire ça à les autres qui ne connaissent pas, et que eux ils ont pas encore fait, et c'est, ça... voilà en fait. Ça les fait pas aller vers quelque chose, que peut-être que eux ça va les aider, et que peut-être les autres de toutes façons ça l'a pas aidé mais peut-être la personne qui connaissent pas, ça peut l'aider.

Oui, j'ai pas très bien compris le début, tu me disais, y en a qui le savaient pas et qui l'ont appris par d'autres personnes, c'est ça ?

Donc voilà. Pour dire, y a des filles qui le savaient, qui connaissaient c'était quoi parce que ils avaient déjà fait, une fois, et y a d'autres filles qui savaient pas ça veut dire quoi, alors eux pour, avec les éducateurs, eux ils ont dit « ah mais c'est quoi la méditation ? on sait pas c'est quoi. » Et la, la comment encore... l'autre partie qui avait déjà fait, ils ont commencé à dire à ceux qui avaient pas encore fait : « ah mais c'est nul ! Je te dis de pas aller, parce que ça sert à rien, que ça va parler d'un truc on te dit d'imaginer une histoire, euh une image, tu vas pas te comment encore, euh ton image va pas se... que tu vas pas voir ton image... et que c'est pas vrai c'est.. » voilà.

Ben écoute, c'est bientôt fini, je voulais juste te poser la question : quelles améliorations tu pourrais ajouter ?

Alors c'est comment encore, que les gens qui ne savent pas c'est quoi la méditation, que ça sert à rien de demander à une personne qui te dit « ah oui mais c'est nul, ouais je l'ai fait une seule fois etc. ». Que si tu connais pas, tu, tu fais une seule comment encore séance, une seule séance pour dire... pour juste voir comment c'est, et de tes propres yeux etc., et que tu es dans le truc, que vois est-ce que ça te plaît, et si ça te plaît tu, comment encore, si tu veux continuer tu continues. Et après si tu veux pas continuer on se force pas, faut pas forcer, c'est chacun, y a ceux qui vont pas aimer qui ont fait une première fois, qui vont pas etc., y a ceux qui vont aimer et que les autres ils aiment pas ils vont dire à l'autre « ah ouais mais tu vas te sentir mieux etc. faut juste faire attention à te sentir mieux » et que toi tu t'es pas senti mieux, alors il faut pas dire des choses comme ça... tu dis :

« vas-y, essaye », ou tu donnes toi un lien de, un lien de ... sur Youtube, que tu connais ou que etc. tu le proposes, ou tu lui dis d'aller dans une salle, de s'inscrire pour voir dans ... Voilà.

D'accord, et en ce qui concerne les ateliers y a pas forcément d'amélioration à faire, ou est-ce que y en aurait ?

Euh... Non. Moi pour moi personnellement, les séances qu'on fait je trouve que c'est bien, que je me sens bien alors non.

OK, et pour finir est-ce que tu as quelque chose à rajouter ?

Euh... Oui. Alors quand je finis quand je vais finir en juin, comme là j'suis dans le centre et que ça finit en juin, après mon brevet blanc, après mon brevet, après que je vais partir en Guadeloupe, je vais continuer à faire la méditation, et je vais pas arrêter parce que il va y avoir des moments que je serai triste peut-être ou que je serai fâchée, ou que ... et que comme là je suis dans le centre alors là je suis pas tout seule, mais quand je serai en Guadeloupe comme on devra travailler, là ça va me mettre l'impression que là tu es tout seule, personne te gère allez là il faut comprendre, il faut tu... comment la nourriture, ou quelque chose d'autre... ou du sport il faut, là je vais savoir comment il faut le gérer et que si, à un moment je vais avoir je serai triste et que je vais avoir besoin de manger, je vais, au lieu de manger, je vais faire la méditation pour me ... comment encore, pour me calmer, et pour me mettre en question que, faut pas que je reprends comme avant. Voilà. (*sourire*)

OK. Bon ben merci beaucoup, et bonne chance pour ton brevet hein, c'est bientôt ?

Oui c'est en juin.

Ça va, t'as le temps !

Oui, j'ai le temps.

Bon ben bonne continuation à toi et vraiment merci, merci pour tout !

De rien ! (*sourire*)

VERBATIM 3

Alors quel âge as-tu ?

J'ai 18 ans.

Et tu es en quelle classe ?

Je suis actuellement en formation de CAP esthétique, chuis en terminale.

OK. Je te laisse te présenter.

(*sourire*) Je m'appelle ***, chuis originaire de la Guyane. Euh chuis dans le ***nom du centre, centre pour des personnes en obésité, ça va faire bientôt 2 ans que je suis... là. (*sourire*) Et ben ... c'est tout, j'ai 18 ans !

Et ça fait combien de temps que tu es en France ? Tu m'as dit que tu étais originaire de la Guyane, tu es venue quand en France ?

Ben suite à mon séjour, donc 2 ans.

D'accord, OK. Et tu as connu comment le *nom du centre ?**

Euh je l'ai connu grâce à une diététicienne que j'avais, qui en fait je voulais faire py-bass (*orthographié comme énoncé*), en fait c'est couper mon estomac pour la perte de poids, sauf qu'elle n'était pas tellement d'accord, parce qu'à l'époque j'avais 17 ans, elle m'a dit que, bon elle me dit toujours chuis trop jeune pour le faire, ça risque d'avoir des conséquences. Et puis elle m'a conseillé le ***nom du centre, elle a fait les dossiers avec moi, et puis ils m'ont accepté.

Et c'était une diététicienne qui était en Guyane ?

Euh non, en Guadeloupe. J'habite en Guadeloupe avec ma mère.

D'accord. Tu fais les aller-retour entre la Guyane et la Guadeloupe ?

Euh... Oui.

OK, et alors ça fait 2 ans que tu es à *nom du centre ?**

Oui.

Et la méditation tu en as fait quand ?

Euh j'en ai fait avec ***nom du docteur, deux fois je crois bien et... c'est tout.

OK, et avant de commencer les ateliers tu avais déjà entendu parler de la méditation ?

Non.

Donc tu as commencé les ateliers sans vraiment savoir ce que c'était.

Euh oui, sans vraiment savoir. Bon c'est le centre qui m'avait proposé parce que ... chuis quelqu'un d'un peu nerveuse, et puis... ils m'ont proposé pour que je puisse m'apaiser. Donc ***nom du docteur m'en a parlé, et je l'ai fait, si ça pouvait m'aider ben je l'ai fait en fait. (*sourire*)

OK, et est-ce que tu avais déjà participé un atelier de méditation ?

Non.

Et qu'est-ce qui t'a motivée à y participer ?

Ben j'avais be... j'ai besoin d'aide, en fait, toujours (*sourire*), par rapport à mon caractère un peu. Donc c'est ce qui m'a motivée (*sourire*).

Par rapport à ton caractère, c'est-à-dire ?

Je suis un peu ... Comment vous expliquez (*sourire*) ... Impulsive, chuis nerveuse, j'angoisse pour tout, pour rien. J'ai peur. Je crois pas en moi. (*sourire*) Donc ça fait un tout. (*lèvres pincées*)

OK, et ... qu'est-ce que tu recherchais dans la méditation ?

A m'apaiser. A être apaisée et ... (**rires**) Juste, juste ça.

Et tu t'imaginais les ateliers comment ? Avant de commencer comment tu t'imaginais cela ?

Ben je pensais que on allait parler... On allait faire, j'sais pas être avec d'autres gens... 'fin parler avec d'autres gens, expliquer nos problèmes, et en fait ça était très différent. J'étais... En gros **nom du docteur** m'a mis dans ma bulle, et elle me faisait... en fait elle essayait que je me canalise sur moi et pas des choses autour.

Donc tu t'imaginais que c'était ... que tu devais ... comme un groupe de parole ?

Euh oui.

D'accord. Et en fait comment ça s'est déroulé ? Essaie de détailler un petit peu comment ça s'est déroulé un atelier ?

Ben tout d'abord on était assises sur une chaise. Elle nous parlait, elle nous disait de contracter certains membres de notre corps, et de les relâcher. En gros de les sentir, de sentir notre corps quoi. (**sourire**) Et ... (**rires**) excusez-moi, et elle nous ... ben en fait on était plusieurs donc c'était plutôt ça. Après ensuite une fois que elle nous disait de contracter elle nous disait de le relâcher. Et puis à la fin elle nous a dit comment on se sentait. (**rires**) J'sais pas comment vous expliquer.

OK, et ça a duré combien de temps ?

Euh... Je vais dire un quart-d'heure, trente minutes... Quarante.

OK, et c'était long pour toi ?

Non. C'est passé vite pour moi. Non non, parce que le fait qu'on était couchées avec les yeux fermés, j'ai... j'avais pas le temps passer et ... je me suis sentie même fatiguée après. (**sourire**)

Tu t'es endormie ?

Euh... non. Mais j'étais à deux doigts de m'endormir (**rires**). J'étais pas loin.

Et comment tu te sentais pendant l'atelier ?

Calme. Apaisée, rassurée. Euh... C'est tout.

Et après les ateliers ?

Calme (**acquiescement**), je me suis sentie très calme et très apaisée. Genre comme si je venais de faire une longue... une longue longue sieste.

L'effet durait ?

Euh... ça a duré une journée, c'est tout. (**sourire**) Le lendemain c'est reparti.

Qu'est-ce que ça t'a apporté la méditation ?

Euh... à me calmer. (**rires**) Ben déjà à sentir mon corps, parce qu'y avait des choses que je savais même pas que je pouvais contracter. (**rires**) Et euh... c'est tout. (**sourire**)

Qu'est-ce que ça a changé par rapport à avant ?

Mmh ben... euh... comment vous dire. En soi ça n'a pas vraiment changé grand-chose parce que l'effet ça a duré une journée, vu que je l'ai fait deux fois c'est... j'ai pas fait ça longtemps en fait, pas beaucoup.

Et qu'est-ce que ça a changé sur ton alimentation ?

Ben pas grand-chose. (**rires**) Puisque j'suis dans un centre pour perdre du poids donc ... en gros en quelque sorte chacun a son rôle ici, donc plutôt par rapport à la diététicienne, ça n'a pas changé grand-chose. (**sourire**)

Et euh... par rapport à la satiété ? Au fait d'avoir faim, ou de ne plus avoir faim.

Oui. Parce que c'est vrai qu'avant je sentais pas si j'avais faim ou pas, je mangeais parce qu'il fallait manger. Parce que j'étais stressée, et c'est vrai que ... c'est vrai en parlant bien oui ça m'a aidé. (*rires*) Parce que je ressens mon corps justement. Donc oui.

Qu'est-ce que ça a changé sur ton sommeil ?

Ben la journée j'ai parlé... La journée j'ai eu sommeil, j'étais... j'ai dormi mieux, déjà. Mais le lendemain, le lendemain ça a recommencé donc je peux pas dire... Mais en tous cas le moment j'étais apaisée, j'étais mieux.

Habituellement tu dors moins bien ?

Euh oui. Je me réveille souvent dans la nuit. Pour euh j'sais pas, je me réveille, je regarde le plafond et après je me rendors, et sinon ... sinon je, c'est rare que je fasse une nuit de... une nuit complète.

Par rapport au sport, est-ce que ça a changé quelque chose ?

Euh... (*rires*) je vais être franc avec vous, j'aime pas le sport, donc je sais pas si ça a changé quelque chose. Parce que ... je suis pas très contente quand je vais en sport. Donc... (*sourire*)

Tu fais du sport habituellement ?

Oui. Euh ben dans le centre oui on fait beaucoup de sport. À vrai dire, cinq fois dans la semaine.

Qu'est-ce que tu fais ?

Euh alors... Trois fois dans la semaine, ou deux fois, on a une salle ici dans le centre, et on a une séance de 45 minutes. Et le week-end on, soit on fait des randos, ou des marches, ça dépend, ou soit on va jouer au ballon mais à vrai dire c'est très mouvementé dans le centre.

D'accord. Et par rapport au lycée, qu'est-ce que ça a changé la méditation ?

Ben je stresse moins, à l'examen. (*sourire*) Et... voilà. Parce que je suis en manque de confiance donc euh, ça me fait moins stresser.

OK. Avant tu penses avoir eu plus de stress pour les examens ?

Euh oui. Oui parce j'ai vraiment, chuis vraiment quelqu'un en gros de négatif, par rapport à moi. Pas par rapport aux autres, c'est-à-dire je vais toujours me dire « je vais pas réussir » même si je vois que je réussis, je me dis y aura toujours quelque chose qui va m'empêcher, que pas réussir. Donc euh oui.

OK. Par rapport à l'estime de toi ?

Oui.

Et dans la vie de tous les jours, est-ce que ça a changé quelque chose ?

Bah... Pour l'instant, pas grand-chose. Puisque chuis dans le centre donc ... je sais pas qu'est-ce que ça va donner après le centre.

Et dans le centre y avait pas de changement, par rapport à la méditation ?

Ben c'est comme j'ai dit, je suis plus apaisée. C'est-à-dire qu'il y a beaucoup de quand même beaucoup de choses qui ont changé par rapport à mon... à mon caractère un peu. (**lèvres pincées**)

C'est-à-dire par rapport à ton caractère ?

Ben c'est-à-dire que je ne laisse pas beaucoup de choses passer devant moi. Que ça soit, en gros... chuis un peu rebelle on va dire (**signe de guillemets avec les mains et rires**), c'est-à-dire que, ça fait que je me canalise plus au niveau des adultes, *excusez-moi c'est ma camarade de chambre*. Donc au niveau des adultes.

La relation par rapport avec les adultes ?

Oui.

(hochement de tête**) Et la relation par rapport avec tes amis ?**

J'en ai pas (**rires**). J'en ai vraiment pas. (**rires**) Non mais c'est pas pour plaisanter, juste j'ai pas d'amis.

Et par rapport à tes frères et sœurs ?

Bah je les ai pas vus, ça fait deux ans que je les ai pas vus donc je peux pas dire... Après au niveau de, par rapport à ma mère, ça a beaucoup changé. Euh à vrai dire je m'entends mieux avec elle... qu'avant.

Et comment tu peux expliquer que tu t'entendes mieux avec elle ?

Ben c'est-à-dire que justement comme je redis, chuis un peu rebelle, donc ça fait que mon comportement je l'ai mieux canalisé par rapport à ma mère aussi. Parce que quand je dis je laisse rien passer c'est même par rapport à mes proches.

Et, est-ce que tu as des exemples, tu as d'autres exemples dans la vie de tous les jours, où ça aurait pu avoir un changement ?

Ben justement (**rires**) ma mère était censée venir en vacances, euh. Bon elle est censée venir en vacances en avril, et sauf qu'elle a un peu peur de venir ici par rapport au corona et tout ça, les problèmes qui se passent, parce que c'est quelqu'un à risque. Et (**rires**) et elle m'a dit clairement qu'elle venait pas, après qu'on ait... après que j'ai dépensé l'argent pour le billet et tout ça, et ça m'aurait, ça aurait été avant je me serais énervée, et je l'aurais pas parlé pendant des jours, j'aurais boudé tout ça alors que, en gros j'ai essayé de la comprendre et de lui dire « c'est vrai, elle peut pas venir, même si j'ai acheté le billet c'est pas grave »... Oui donc en gros ça, c'est pour ça que je dis qu'au niveau de mon caractère ça a beaucoup changé.

Tu as été plus compréhensive sur le problème ?

Oui. (**hochement de tête**)

D'accord. Alors maintenant donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos d'une séance de méditation, que tu as faite.

Un souvenir par rapport à moi ?

Par rapport à toi, mais par rapport surtout à pendant la séance.

Ben... Le souvenir qui me vient en tête c'est que un moment, **nom du docteur* nous a dit euh, elle nous a dit « pensez quelque part où vous vous sentez bien » sauf que moi en quelque sorte j'en avais pas. (**sourire**) Et... j'ai, elle m'a aidé à réfléchir, et je me suis rendue compte que en fait, mon père il me manque. Donc je me, le souvenir que j'avais de bien c'était pendant les vacances de Noël, quand j'avais douze ans. Donc ça date un peu. (**sourire**)

C'était un souvenir avec ton père ?

Oui. Mais le problème c'est que je m'entends pas non plus avec lui. (**sourire**) Donc, ça fait que je l'ai fui, ça fait bientôt cinq ans que je l'ai pas vu, je l'ai fui, par rapport à ... à nos embrouilles qu'on avait en fait.

Et le fait d'avoir fait la méditation, est-ce que ça a permis de reprendre contact ?

Euh oui. On se parle mais pas souvent mais, on se parle plus qu'avant. Et aussi le pardonner parce que, c'est comme je dis encore une fois je laisse rien passer (**sourire**), donc je l'ai, j'ai un peu réussi à le pardonner pour certaines choses qu'il m'avait fait, et ça... donc c'est là où je me suis rendue compte qu'il me manquait même si je le voyais pas qu'il me manquait, pour moi c'était « d'accord t'es mon père, mais reste de ton côté quoi... ». Et là je me suis rendue compte qu'en fait il me manque, il me manque toujours et je l'aime quoi. (**sourire**)

C'est chouette. Ça doit être difficile d'avoir tes parents dans deux endroits loin comme ça.

Oui (**hochement de tête**). Surtout quand on est livrés à ... en fait j'suis livrée à moi-même ici. C'est-à-dire pendant les vacances je pars, j'ai pas de famille ici. Vraiment pas. J'avais, j'ai mon petit copain, qui était, qui habite en France, donc en gros c'est en quelque sorte je me tiens à lui quoi.

Et par rapport à ton petit copain, ça a changé quelque chose la méditation ?

Ben... Je n'sais pas encore, (**sourire**) je sais vraiment pas encore, que ça fait pas longtemps qu'on est ensemble non plus, ça va faire huit mois qu'on est ensemble donc y a eu des moments où on était séparés longtemps. Donc je n'sais pas si quelque chose a changé.

Alors, raconte-moi une émotion ou une sensation que tu as ressentie pendant une séance de méditation ?

Bah c'est... c'est la tristesse. (**sourire**) Justement on revient toujours par rapport à mon père, j'ai été triste, parce que je... parce que je me dis que c'est nul de tout gâcher toujours par rapport au... parce que c'est, en gros je sens comme si c'est moi qui gâche tout, qui fait que les gens s'éloignent de moi, parce que j'ai un fort caractère voilà.

Tu as l'impression que c'est toi qui étais à l'origine de cette relation... difficile ?

Euh... oui et non. Donc y a des moments où je me dis « c'est toi, t'aurais dû faire les choses comme il te dit, t'aurais dû faire les choses comme ça », et je pense que « il t'aurait pas traitée comme il t'a traitée », mais après je me dis « mais il a pas à me traiter comme ça »... (**sourire**) parce que c'est mon père. Et personne mérite qu'un père ben voilà, donc euh oui. Mais je me sens plus coupable aussi par rapport... à ma mère, parce que j'ai, j'ai trois, on est trois dans la fam... j'ai deux, une grande-sœur et un petit-frère, et on va dire que je suis la rebelle. Celle qui, celle qui embêtait beaucoup ma mère, et je me dis que c'est parce que je souffrais que je me faisais tout ça. Donc voilà.

Ça t'a permis de prendre un peu de recul vis-à-vis de cette situation ?

Oui.

Alors, quelle séance de méditation t'a le plus marquée, et pourquoi ?

La première séance. Parce que, encore c'est comme je dis hein, je m'attendais pas... à ça. Je m'attendais pas à ce qu'on me dise de contracter certains muscles que je connaissais même pas dans mon corps (**rires**). Et le fait que, en gros, on s'est mis dans une bulle quoi. On était, on était, seuls et on entendait juste sa voix. Donc voilà.

Alors, aujourd'hui quel est ton regard sur la méditation ?

Ben ça peut aider beaucoup de gens. Ça peut aider des gens à, déjà à... franchir certains caps qu'ils arrivent pas, à s'apaiser, à se sentir en sécurité. Et surtout à convaincre certaines peurs qu'ils ont. Voilà.

Tu le proposerais à tes amis ?

Ben j'en ai pas, donc oui ! (**rires**)

Tu le proposerais à des personnes, des personnes que tu côtoies, qui sont pas forcément tes amis ?

Euh... Oui.

À certains types de personnes ou à tout le monde ?

Ben... à tout le monde. Ou plus précisément à certaines personnes qui ont peur des ... ont peur en fait. Ont un problème en soi qu'ils n'arrivent pas à exprimer.

Et qu'est-ce que tu leur dirais pour leur donner envie de venir ?

Ben ça aide, et me voilà (**geste de révérence et rires**). Donc voilà.

Tu aurais des arguments précis ?

Ben je... ben je raconterais mon vécu. Et donner l'exemple aussi avec mes parents. Voilà.

Et est-ce que tu continues à en faire ?

Euh, je voudrais continuer mais en fait c'est que je suis très occupée la semaine. Et c'est que la semaine qu'elle est là. Donc j'arrive ici il est 19h, et elle n'est plus là. Donc si j'avais l'occasion oui, pourquoi pas.

Et est-ce que tu connais des moyens pour le faire sans... 'fin avec une méditation guidée sur internet par exemple ... ou avec une musique ou... ?

Euh oui. Je sais qu'il y a une application qui aide à se méditer, on m'avait en parl... J'avais une éducatrice qui m'avait parlé de ça. Et je sais aussi que on peut aussi le faire soi-même avec de la musique, qui apaise. Voilà.

Et ça tu le fais pas ?

J'ai pas encore pensé à le faire, pour l'instant (**sourire**).

En tous cas tu saurais comment t'y prendre ?

Peut-être, oui. Oui.

Et si on te proposait de le faire le week-end ou dans des moments où tu pourrais, tu le ferais ?

Oui, oui.

OK. Et donc toi t'en as entendu parler comment de ces ateliers-là ?

Euh ben, grâce à ****nom du docteur*. C'était parce que je prenais de l'Atarax pour me calmer. Et un jour j'étais énervée, j'étais là (**grognement**), j'étais là « j'en ai marre, j'en ai marre »... et elle m'a, donc elle m'en a proposé, le lendemain je crois elle m'avait donné un rendez-vous. Et suite à ça elle a fait la méditation.

Et est-ce que tu penses qu'au niveau de la communication du fait que ça existe, est-ce que tu penses que ça a été bien fait ou il y a des choses à améliorer ? Est-ce que la plupart des gens dans le centre ils ont connaissance de ces ateliers ?

Euh oui. Oui mais après c'est pas tout le monde qui... qui voudront faire en fait, parce qu'en quelque sorte pour eux c'est, comment on est tous entre jeunes, (**rires**) on nous dit, on nous dit « y a un rendez-vous pour faire de la médit... excusez-moi médit... c'est quoi le... »

La méditation.

Méditation oui (*rires*), c'est sûr qu'y en a certains qui vont préférer être sur leur portable que faire ça quoi, alors qu'ils connaissent.

D'accord. OK. Et quelles améliorations tu pourrais ajouter ?

Ben faudrait qu'on en parle avant de... je pense qu'il faudrait que on fasse une séance obligatoire, rien que pour que on puisse connaître. Genre obligatoire, juste une seule séance. Pour qu'on puisse, et après suite à ça, ils vont choisir s'ils veulent oui ou non participer.

Et au niveau du déroulement de la séance, tu dirais qu'il faudrait faire des choses en plus ou en moins ?

Non pour moi personnellement ça a été. Ç'a été personnellement, après comme c'était ma première fois, j'en avais jamais fait avec d'autres personnes, peut-être si j'essayais avec une autre personne ça va être différent. Et je après peut-être j'pourrais dire euh, qu'est-ce qui a changé.

OK, ça va être la fin de l'entretien, est-ce que tu as quelque chose à rajouter ?

Non (*rires*) pas vraiment.

VERBATIM 4

1ère partie de l'entretien :

Voilà, je te laisse te présenter.

OK. Bon ben moi je m'appelle ben du coup ***. J'ai quatorze ans, j'suis en troisième. Et du coup bah cette année j'fais une année au ****nom du centre*. Voilà.

OK, tu es rentrée au centre quand ?

Le ****date de l'entrée*, soit à 7 mois de l'entretien.

OK, et comment tu as connu ce centre ?

Alors en fait ma sœur elle avait une amie qui s'appelait ***prénom de l'amie, et elle se connaissent depuis longtemps. Et cette fameuse ***prénom de l'amie, elle est copine avec ***prénom d'une dame, c'est celle qui gère tous les enfants de Guadeloupe qui viennent au centre. Et du coup un jour, chuis partie dormir chez ***prénom de l'amie, et j'lui avais dis en gros « ouais, j'en ai marre d'être grosse », du coup voilà (*sourire*). Et elle m'a parlé du centre, et genre au début j'étais pas trop emballée parce que j'me dis « vas-y j'ai pas envie d'être loin d'mes potes et tout », et genre bah au final j'ai testé, et voilà hein (*sourire*).

D'accord, donc c'était une amie c'est ça qui t'a présenté le centre ?

Ouais, ouais.

OK, et tu viens de Guadeloupe, du coup ?

Non, genre j viens de région parisienne. Voilà.

OK. Donc avant de... Tu as fait des ateliers de méditation c'est ça ?

Ouais j'en ai fait 2 ou 3, je sais plus.

Et avant de commencer les ateliers, toi tu avais déjà entendu parler de la méditation ?

Euh ouais, genre j voyais à peu près c'était quoi, mais j'en avais jamais faite.

Et t'en avais entendu parler comment ?

Mmmh, genre sur internet... sur instagram et tout, mais ... voilà. (*sourire*)

Et, tu peux un peu détailler, si c'était sur internet c'était sur... ?

En gros genre (*sourir*), j voyais des trucs en gros la méditation genre, ça permettait d se détendre et tout, mais c'était plus en mode genre hypnose et tout. (*rires*) Alors que pas du tout (*rires*).

Et tu l'avais déjà fait ?

Non, vraiment pas.

Et qui c'est qui t'en a parlé, des ateliers ?

Euh ben j'crois c'est ****nom d'une dame*, 'fin un jour les secrétaires, elles nous ont proposé d'faire... sur une séance de sport en gros, fallait qu'on fasse une séance de méditation, et du coup bah j'y suis allée. Avec mon groupe de sport.

Alors, ça a un petit peu coupé. Ce que j'ai compris c'est qu'au cours d'une séance de sport, on t'a proposé de faire de la méditation ?

Ouais genre sur le planning de sport c'était prévu qu'on allait euh ... une séance de méditation.

Et c'était le **nom du médecin* qui le faisait ?**

Non. C'était une éducatrice, j'crois.

D'accord, tu l'as fais avec le **nom du médecin* aussi ou pas ?**

Euh... j'crois pas. Non non j'crois pas.

OK, et... et qu'est-ce qui t'a motivée à participer à cet atelier de méditation ?

Ben le premier il était un peu obligé (**rises**), et bah les autres euh... c'est que, du coup comme j'avais un peu des problèmes de sommeil, j'voulais tester ouais un peu.

C'était quoi tes problèmes de sommeil ?

Du genre, je me réveillais ... tôt. Et je me rendormais pas. Du coup c'était un peu problématique.

D'accord, tu t'endormais bien ?

Ouais.

D'accord, et tu t'imaginais comment les ateliers de méditation ?

Ben j'pensais c'était une dame qui prenait une cloche et tout... et qui genre elle nous hypnotisait. (*rires*) et genre qu'on dormait et tout, et au final pas trop ça.

D'accord, parce que au final tu n'as pas dormi ?

Ben... la première séance, non. Mais les autres en gros, j'étais entre le sommeil... et la réalité, 'fin. J'étais en train de m'endormir (*rires*).

Et ça t'a plu ?

Ben, franchement après ouais parce que après une séance j'étais grave détendue.

OK, et est-ce que tu avais d'autres motifs qui t'ont amenée vers la méditation ?

Euh... non, après p't-être une part de curiosité. Genre pour voir comment c'était, qu'est-ce qu'on y faisait et tout. Mais à part le sommeil, spécialement non.

D'accord, et comment ça s'est déroulé, l'atelier de méditation, la séance ?

En gros euh... elle nous a parlé et euh... ben la première séance 'fin c'était pour nous détendre, genre en gros elle nous a dit de nous détendre et tout. 'Fin sa voix elle était calme, genre elle nous disait genre « relâchez certains muscles, pensez à ça, et tout » et euh voilà. Et la deuxième...

Penser à quoi, penser à quoi ?

Genre des choses qui vous plaisent genre euh... un endroit que vous aimez bien et tout. Et la deuxième c'était plus pour le sommeil, et elle nous avait dit, elle nous a dit ouais de se, ben de se détendre les muscles et tout. Et euh... que quand on arrivait pas à dormir, d'essayer de trouver une certaine respiration, et de se calmer et tout.

D'accord, et vous étiez dans quelle position ?

Euh ben j'étais sur un fauteuil un peu de grand-mère qui se balançait (*rires*).

C'était confortable ?

Ouais.

Et ça durait combien de temps ?

Euh... 45 minutes j'crois, ou 30 je sais plus...

Ça te semblait long ?

Ben en vrai non, 'fin sur le moment... en fait comme t'es détendue, tu vois pas trop le temps passer. Du moins ben on calcule pas trop l'temps du coup euh ... Pas spécialement.

Et tu te sentais comment pendant les ateliers ?

Comment ?

Tu te sentais comment, pendant les ateliers ?

Ben euh la première séance, j'étais un peu sceptique genre, je voyais tout le monde qui était un peu euh... là à dormir et tout (*sourire*). Et j'étais pas trop sereine. Et franchement la deuxième j'me suis vachement plus détendue. Du coup euh... franchement j'étais détendue.

Et après, après les séances, tu te sentais comment ?

Bah en fait, beaucoup plus calme et apaisée parce que, ben une séance ça détend, et ça faisait bizarre de retrouver la vie avec tout le monde qui crie et tout et, 'fin voilà.

Et ça durait combien de temps cet effet ?

Bah une dizaine de minutes.

D'accord, après tu retrouvais ... tu t'sentais comme avant ?

Bah en vrai j'pense que si j'étais pas dans un endroit où il y avait tout le temps du bruit, j'pense que ça aurait pu durer plus longtemps.

D'accord, et qu'est-ce que ça t'a apporté, de faire ces ateliers ?

Ben, pour le sommeil j'ai essayé de faire c'qu'elle m'avait dit, mais ça marchait pas forcément (*sourire*). Et euh... en soi j'vois pas c'que ça pourrait m'apporter. Mais p't-être que si je faisais plus de séances ben ... à voir.

Donc sur ton sommeil, tu as... ça n'a pas eu d'impact ou ça a eu un impact ?

Euh non. Genre ben pas du tout, parce que du coup, avant de dormir je prends des médicaments mais ça marche pas non plus. Et du coup voilà.

D'accord. Ce médicament ça fait longtemps que tu le prends ?

Ben en fait avant je prenais que de l'Euphytose, genre c'est un truc aux plantes et tout. Et ça fonctionnait pas, genre je m'endormais juste vite. Après j'ai changé pour du Circadin, 'fin je prenais les deux. Et là j'ai changé mais j'sais plus je sais plus c'est quoi le nom du médicament, mais c'est censé être plus fort, mais du moins là ça marche pas mais... Ça fait pas longtemps que je l'ai commencé du coup je sais pas trop trop.

OK, et qu'est-ce que ça t'a apporté à propos de ton alimentation ?

Euh... ben j'vois rien. 'Fin j'vois pas forcément les effets, de ce que ça aurait pu m'apporter au niveau de l'alimentation.

D'accord, qu'est-ce que ça t'a apporté dans la vie de tous les jours ?

Ben p't-être être plus calme genre, les jours suivants une séance de méditation p't-être être plus calme et ... plus détendue.

D'accord. Tu as des exemples ?

Ben par exemple, le matin genre être un peu moins en speed, ou genre pas être là à crier tout le temps avec les autres et tout, genre p't'être être un peu plus calme.

D'accord. Avec tes amis, le rapport avec tes amis, ça se traduit comment ?

Ben ça a pas forcément changé en fait. (*sourire*) Ouais non, j'vois pas forcément de différence.

Avec ta famille ?

Ben pt'être au téléphone être aussi plus calme, mais... sinon à part ça, j'pense pas qu'il y ait eu de grand changement.

Tu as des frères et sœurs ? Avec tes frères et sœurs ça a changé ou... ?

Pas forcément. Pt'être que j'sois un peu plus calme ou plus attentive, mais sinon pas spécialement.

Et par rapport au collègue ?

En fait au collègue j'suis calme de base donc j'vois pas trop (*sourire*), franchement j'vois pas.

Tu te concentres facilement ?

Ouais mais après j'suis assez distraite 'fin genre, je peux être concentrée sur un truc, et dès que ça m'intéresse plus bah, j'vais pas forcément ... continuer à suivre.

Et à propos du sport, ça a changé quelque chose la méditation ?

Non. Franchement non.

Tu fais du sport habituellement ?

Euh en dehors du centre ?

Oui...

Non (**rires**) !

... Et dans le centre aussi.

Ben dans le centre ouais du coup mais sinon en dehors pas spécialement non. (**rires**)

Et dans le centre qu'est-ce que tu fais et qu'est-ce qui te plaît ?

Euh ben... on va souvent faire du foot, du basket, handball et tout. Euh aller en salle cardio, genre tout ce qui est tapis, bon les bras, vélos et tout. Et après on peut faire des jeux genre ensemble, ou des jeux dehors genre comme une tèque ou des trucs du genre, ou des randonnées moi j'aime bien les randonnées. (**sourire**) Et... mais genre c'est un peu le seul sport que je sais faire donc bon. (**sourire**) Du coup voilà. (**sort de sa chambre**)

D'accord. Et par rapport au stress ?

(**en marchant**) Euh pt'être que j'serais un peu moins stressée aujourd'hui... du coup plus posée. Et j'aurais tendance à moins stresser sûrement.

OK, et là t'es occupée ou tu dois aller quelque part ?

En fait là j'vais juste descendre mettre mes chaussures, parce qu'on va bientôt manger. Mais sinon non, j'suis pas occupée.

Ca marche, bon j'essaie d'aller ...

Allez-y, allez-y.

... de continuer. Donc tu disais par rapport au stress ?

Que ouais non, j'serais pas plus stressée que ça en soi. Pt'être plus calme mais pas plus stressée.

Avant tu étais pas stressée, tu te sens pas stressée ?

Non pas plus que ça.

D'accord. Toi ça t'a fait du bien ?

Euh les séances de méditation ?

Oui.

Ouais, franchement ouais. Parce que genre quand on est sous tension, ou genre on est souvent là avec les autres genre le fait de se retrouver dans un... p'tit moment calme on va dire.

OK, alors maintenant donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos des séances de méditation.

(*en mettant ses chaussures*) Ben en fait genre la première séance du coup elle nous avait dit « imaginez-vous une scène où vous êtes bien et tout, ou un truc que vous avez envie de faire » et genre moi j'avais sorti moi j'me voyais dans un magasin Zara, à essayer des vêtements. (*sourire*)

Dans un magasin de quoi ?

De vêtements genre Zara, et genre c'était marrant parce qu'après tout le monde a rigolé, puis voilà.

OK. Et ce souvenir des fois tu te le remémoires, ou pas spécialement ?

Non pas spécialement en fait. Juste des fois, quand j'vais rentrer chez moi j'me dis « ah j'ai trop hâte d'aller faire les magasins et tout », mais sinon non pas spécialement. (*sourire*)

OK, et quelle séance de méditation t'a le plus marquée et pourquoi ?

Euh la deuxième, parce que j'étais avec une copine à moi. Et du coup c'était pour mon sommeil. Et elle nous avait montré une respiration qui s'appelle 'la respiration en carré' je crois, et voilà.

Et ça consiste en quoi ?

Bah je sais plus trop mais j'crois à un moment donné... (*une voix disant « à table ! »*) genre j'crois c'était « inspirez-bloquez-expirez » tout ça en faisant un carré dans sa tête.

OK. Il te reste 5 minutes là ou tu préfères qu'on le fasse une prochaine fois la suite ?

Bah est-ce qu'on pourrait faire la suite une prochaine fois, parce que j'pense qu'après mes éduc' ils vont me crier dessus. (*rires*)

Bien sûr, OK.

2ème partie de l'entretien :

Il reste quelques questions que j'avais pas pu te poser la dernière fois, OK ?

OK. (*se coiffe avec un peigne*)

Alors, donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos d'une séance de méditation que tu as faite ?

Euh ouais ben du coup j'avais dit... ouais j'vous avais dit que du coup en gros la dame elle nous avait demandé de nous imaginer ben un endroit ou un lieu qui nous ferait plaisir, ou genre une situation, et genre moi je me suis vue dans un magasin Zara, (*sourire*) de vêtements, et ben du coup à la fin de la séance, elle nous avait dit « oui ben expliquez c'était où votre lieu et euh voilà », et genre moi j'avais dit que j'étais dans un magasin Zara, et au final tout le monde avait rigolé du coup c'était drôle. (*rires*)

OK, et maintenant raconte-moi une émotion ou une sensation que tu as ressentie, pendant un atelier de méditation.

Est-ce que ça peut être drôle ou pas ? (*sourire*)

Oui, oui.

(*sourire*) Ben en gros la première séance genre (*rires*), y avait le ventre d'une copine qui a gargouillé et genre j'voulais tellement rigoler et tout, sauf qu'y avait la plupart des gens euh ben qui ... ben qui étaient en relaxation du coup j'pouvais trop rire. Du coup c'était assez drôle. (*rires*)
(*se coiffe*)

D'accord. Et quelle séance t'a le plus marquée et pourquoi ?

Euh la deuxième. Parce que c'est dans celle-là où je me suis le plus détendue. Et dans celle-là j'ai pas trop rigolé, et... voilà.

D'accord, et tu penses que tu t'es plus détendue pourquoi ?

Bah parce que d'jà dans cette séance, elle était spécialisée pour le sommeil, déjà. Et parce qu'on était pas beaucoup, on était que deux, du coup euh... c'était bien, c'était mieux en fait.

Dans les autres vous étiez plus ?

Ouais on était genre euh six ou sept, voire plus.

Donc toi tu dirais que tu préfères quand il y a moins de monde.

Ouais c'est mieux pour se détendre et tout. (**en se coiffant**)

D'accord. Et tu en as fait combien en tout de séances ?

Deux, ou trois, je sais plus.

Et t'aimerais bien continuer à en faire ?

Ben ouais pourquoi pas, encore faut voir pour le sommeil. Parce que du coup elle m'avait trouvé une respiration. 'Fin elle m'avait parlé de la respiration en carré. Mais du coup euh, j'arrive pas trop à la faire donc pt'être pour trouver une autre solution.

C'est quoi la respiration en carré ?

J crois c'est quand faut inspirer-bloquer-expirer-bloquer tout ça. Et tout ça en imaginant un carré dans ta tête, je crois.

D'accord, et ça, ça t'a permis ... ça t'a fait un changement de respirer en carré ?

Bah personnellement j'ai essayé de... j'ai essayé de faire cette respiration. Mais je sais pas pourquoi mais avec moi ça marche pas forcément. Du coup j'arrive p't-être mal à faire. Mais euh ça a pas un résultat ouf. Du coup euh... voilà.

OK, et... on t'a proposé d'autres ateliers ou pas ?

Ben euh là on a pas eu le temps, et j'me rappelle que la fille... 'fin l'éducatrice qui fait les séances de sophro, elle travaillait souvent de nuit, du coup euh... du coup bah on a pas en reparlé depuis.

D'accord. Toi tu l'as fait avec la sophrologue, tu l'as pas fait avec le *nom du docteur ?**

Ouais.

Et aujourd'hui quel est ton regard sur la méditation ?

Et bah euh en gros c'est bien, mais ça marche pas sur tout le monde genre, et ... y a rien d'hypnotisant en soi genre c'est juste on s'détend. Et ... ben en fait on profite d'un moment de, 'fin genre on fait une p'tite pause. Genre on profite en mode calme et tout. Voilà.

D'accord, et est-ce que tu le proposerais à des amis ?

Honnêtement ouais genre, des amis des fois genre qui veulent se relaxer un peu franchement ouais.

Et qu'est-ce que tu leur dirais pour... les motiver ?

Ben genre j'aurais dit ouais par exemple ben genre si des fois tu te sens un peu trop sur les nerfs ou genre t'en as un peu marre, genre ben essaie de faire au moins une ou deux séances de sophro, en gros ben si tu t'repases, tu penses à des trucs qui te font du bien, 'fin que t'aimes bien genre, et c'est censé te reposer, et... ça pourrait p't-être te calmer pour la suite, ou avoir d'autres effets positifs sur toi. Du coup teste. (*sourire*)

OK, et est-ce que tu le proposerais à tout le monde ou à certaines personnes en particulier ?

Ben p't-être des personnes qui sont pas assez détendues dans leur vie, ou qui sont assez genre occupés et tout. (**se met un oreiller sous la tête**)

D'accord, et tu en as parlé à ta famille, à tes frères et sœurs ?

Euh non. Pas spécialement non. (**rires**)

OK, et... tu continues à le pratiquer ou pas la méditation ?

Ben du coup, j'crois que avant les vacances j'devrais faire une séance normalement. Du coup voilà.

Et... tu as appris des techniques pour le faire seule ?

J'crois elle nous, à part les respirations, elle nous avait pas appris grand-chose. Parce que j'pense qu'en fait il faut faire plus des séances pour qu'elle nous apprenne d'autres choses. Mais... sinon non, j'ai toujours fait avec quelqu'un.

Et tu as... tu l'as déjà fait avec d'autres moyens, par exemple avec une application ?

Ouais, genre sur Youtube. Genre en gros c'est une vidéo où la personne elle dit de te détendre et tout et tout.

Et ça fonctionne bien ?

Ben en vrai si on est assez attentifs ouais j'pense.

Et sur toi ?

Mmm ... ben personnellement les séances en vrai ben elles ont plus d'effets que sur Youtube.

OK, et donc si on t'en proposait des ateliers toi tu continuerais ?

Ouais.

D'accord, et est-ce que tu penses que tout le monde a été au courant ou y a des personnes qui ont pas été au courant ?

Ben comme y a une séance pour moi obligatoire donc j'pense que la plupart des gens sont au courant.

D'accord, et est-ce que... quelles améliorations tu pourrais ajouter aux ateliers ?

Euh ben être moins déjà. Et euh faire avec ceux qui sont volontaires. Parce que j'pense que ceux qui sont pas forcément volontaires, ben seront moins concentrés. Et pt'être genre avoir un jour de planning pour faire des séances plus souvent.

OK. D'accord. Est-ce que tu as quelque chose à rajouter ?

Mmm non pas spécialement. (*sourire*)

Tu as un exemple dans ta vie qui t'a marqué par rapport à la méditation ? Un changement, quelque chose ?

Ben à part, le fait que genre des fois, par exemple faire les exercices en carré, ben des fois quand chuis stressée et tout ben genre ça fonctionne. 'Fin genre l'exercice en carré je sais pas forcément bien le faire, mais quand j'essaie de le faire ben franchement ça me détend un peu 'fin genre ça m'apaise un peu. Du coup voilà.

Dans les VERBATIM 5 et 6, nous utiliserons « psychomotricienne 1 » pour désigner le prénom de l'ancienne psychomotricienne, et « psychomotricienne 2 » pour désigner le prénom de la nouvelle et actuelle psychomotricienne au moment de l'entretien.

VERBATIM 5

Quel âge as-tu ?

J'ai treize ans.

OK, et tu es en quelle classe ?

Cinquième.

OK, alors ben je te laisse te présenter.

(*rires*) Euh c'est-à-dire ?

Quelques phrases pour dire pourquoi tu es dans ce centre, voilà, qu'est-ce qui t'a motivée à aller dans ce centre...

J'dis comment je m'appelle et tout ?

Ouais.

OK... C'est bon ?

Oui.

Alors je m'appelle ****prénom de l'adolescente*, j'ai treize ans, chuis en cinquième. Euh chuis venue dans ce centre pour... pour le poids, parce que ben j'en avais besoin. Euh chuis arrivée le ****date de son arrivée*, et j'ai déjà perdu 26 kg, en sept mois. Et voilà.

OK, et... ça te plaît dans le centre ?

Oui (*acquiescement*).

D'accord, et par rapport à ta famille, tu es loin de ta famille ?

Euh non ça va.

Alors, toi tu as fait des ateliers de méditation ?

Oui avec ****psychomotricienne 1*.

OK, et tu en as fait combien de séances ?

Euh depuis le début de l'année.

Et vous en avez fait combien en tout de séances ?

Euh je saurais pas compter mais... depuis le début de l'année tous les vendredis.

OK, et **psychomotricienne 1*, elle est encore là ?**

Non elle est partie. Et maintenant c'est quelqu'un d'autre qui l'a remplacée, et elle s'appelle ****psychomotricienne 2*, et maintenant ben elle j'fais mes cours avec... 'fin j'fais mes séances avec elle le mercredi.

OK, et vous faites aussi de la méditation ?

Oui.

OK, et vous utilisez... vous le faites comment la méditation ?

Ben elle me met sur un tapis, 'fin je m'allonge sur un tapis, avec un coussin et tout, et après elle me dit des, elle m'dit des phrases pour détendre mon corps et tout. Et après elle me dit, 'fin elle me dit quand je me sens prête, et ben je, 'fin je bouge ma main, et elle me... 'fin avec ****psychomotricienne 2* c'est sur, c'est plus sur du toucher, elle va me toucher les pieds, 'fin pour bien bien détendre mon corps. Et ****psychomotricienne 1* elle le faisait avec une balle.

Alors donc tu m'as dit, avec **psychomotricienne 2*, elle te touche des parties du corps...**

Oui. Les pieds, les jambes... 'fin, tout.

... Pendant que tu es en train de faire ... Tu as les yeux fermés, c'est ça ?

Oui.

D'accord, et aussi tu as parlé d'une balle, ça consiste en quoi ?

Ben ***psychomotricienne 1 elle elle me, 'fin j'étais allongée, j'étais 'fin j'étais en train de me reposer, on va dire. Et ***psychomotricienne 1, elle elle prenait une balle euh, elle était molle, et elle m'la faisait passer sur tout le corps, ça commençait des pieds, et après ça f'sait les jambes 'fin, et après ça montait jusqu'à la tête. Et voilà.

C'était une balle en mousse ?

Non. C'est une balle en plastique mais elle était molle.

OK. Alors est-ce que déjà avant de commencer la méditation, tu en avais déjà entendu parler ?

Oui, parce que j'en fais déjà en dehors.

Avec qui et comment ?

Euh j'en fais avec mon infirmière, en dehors ben du ***nom du centre, et on... 'fin elle me, 'fin elle elle me fait pas au toucher et tout, 'fin elle me, elle me détend juste.

Donc ça tu l'avais fait avant de venir au centre ?

Oui.

Et, c'est une infirmière dans quel cadre ?

Euh une infirmière pour le poids, aussi.

Et, comment tu la connais cette infirmière ?

Parce que moi mon médecin traitant, 'fin elle est dans son cabinet (*dessine quelque chose en l'air avec son doigt*) j'crois, ça s'appelle comme ça, et du coup ben elle me l'a présentée, et du coup ben depuis ben je fais ça avec elle. Et voilà.

C'est un peu comme une diététicienne ?

Ouais, voilà.

OK, et ça ça fait comment de temps que tu le fais avec l'infirmière ?

Depuis ma CM1.

D'accord, ah oui ça fait un p'tit moment... et donc avant de commencer avec cette infirmière, t'en avais déjà entendu parler ?

Non.

D'accord, et c'est elle qui t'a proposé de faire ça ?

Oui.

OK, et ça te plaît ?

Oui.

OK. Alors, qu'est-ce qui t'a motivée à continuer la méditation ?

Parce que depuis le début, 'fin depuis le début que j'en fais ben je me détends mieux, et euh chuis plus calme, chuis moins agitée, je sais ce que j'dois faire quand je commence à m'exciter toute seule et ... après j'ai une application sur mon téléphone, c'est Petit Bambou j'crois, et quand je me sens agitée ou quoi, ben je me cale et je, 'fin je mets ça. Et voilà.

OK, et ... est-ce que t'avais des raisons particulières de faire de la méditation, en plus du fait que tu étais un petit peu énervée ?

Je sais pas.

Alors est-ce que tu peux dire vraiment précisément comment ça s'est déroulé les ateliers de méditation dans le centre ?

Ben déjà, 'fin quand chuis arrivée j'ai vu mon médecin, et j'ai commencé à lui parler, 'fin voilà. Après j'ai vu ma psy, et de là ma psy et mon médecin ils se sont mis, 'fin ils ont parlé et euh ils ont 'fin c'est eux qui m'ont dit que y avait une psychomotricienne, ben ***psychomotricienne 1, et du coup ben, du coup j'ai commencé à faire de la psychomotricité. Et voilà.

Ça consiste en quoi ?

(*fait une moue*) Je sais pas.

D'accord, et les séances de méditation elles ont duré combien de temps à peu près ?

Elles durent euh, 'fin moi avec ***psychomotricienne 1 j'avais une heure parce que après je reprenais les cours, et euh ***psychomotricienne 1 elle me mettait sur l'heure d'anglais parce que y a pas la prof d'anglais, et du coup elle me mettait de 14h à 15h, 'fin voilà, et... du coup ben j'avais, y avait dix minutes où je lui parlais et on s'mettait 'fin on parlait, et après ben on faisait de la relaxation 'fin plein de choses comme ça. Ça durait entre 45 minutes et 50 minutes.

D'accord, et donc tu me disais, tu étais dans un état de détente, ensuite elle te faisait ... l'application d'une balle, c'est ça ?

Mmm.

Et ensuite ?

Ben euh après, quand elle avait passé la balle sur tout mon corps, ben elle arrêtait la balle et... voilà.

Et comment tu te sentais pendant les ateliers ?

Mmm détendue.

Et après, après les ateliers ?

Euh j'étais détendue, et quand je commençais à m'agiter un peu toute seule, ben j'arrivais à me calmer. Mais sinon avant non.

D'accord. Euh alors, qu'est-ce que ça t'a apporté la méditation ?

C'est-à-dire ?

Qu'est-ce que ça t'apporte... qu'est-ce que tu penses que ça t'apporte de faire la méditation ?

Ben euh ça me détend, ça m'agite moins, et 'fin voilà.

Parce que tu étais plus agitée que ça ?

Oui.

D'accord. Et alors, qu'est-ce que ça a changé sur ton alimentation ?

Mmm... je sais pas.

Est-ce que ça t'arrivait quand tu étais agitée de manger plus ou de ... ?

Oui, oui, oui, oui.

Est-ce que par rapport à ça il y a eu un changement et lequel ?

(*fait une moue*) Je sais pas.

Pour toi au niveau de ton alimentation, depuis tu fais la méditation, y a pas de changement ou il y en a un ?

'Fin si y a un changement mais je sais pas comment expliquer.

Y a un changement dans quel sens ?

Ben quand, ben quand chuis agitée je mange moins, et ... voilà.

Donc là le fait de faire la méditation, ça te fait manger plus ?

Non moins, justement.

D'accord, donc quand tu es agitée tu manges moins, et quand tu fais de la méditation tu manges moins aussi.

Mmm.

OK. Par rapport à la durée de tes repas, est-ce que tu as l'impression que ça a changé quelque chose, c'est plus long, plus court ?

Ben avant que, ben déjà avant que j'arrive ici, avant le 1^{er} septembre, je mangeais en... dix minutes, et là je mange en 20-25 minutes, un truc comme ça.

D'accord.

Et ... et voilà.

Et par rapport au fait de s'arrêter quand tu n'as plus faim ?

Ah quand, quand déjà je, quand j'ai plus faim je m'arrête, et ... 'fin je reconnais quand j'ai faim et quand j'ai pas faim, et voilà.

Alors, qu'est-ce que ça a changé sur ton sommeil, la méditation ?

J'm'endors mieux. Euh avant de... avant qu'je fasse de la relaxation, et ben je devais m'endormir avec des traitements et tout, alors que là ben en fait j'ai plus besoin, je me mets dans mon lit, et j'parle un peu avec mes copines, et après ben je m'endors facilement, et j'ai plus besoin de traitement, j'ai plus besoin de rien.

Super, avant tu avais des problèmes pour dormir ?

Oui.

Et, qu'est-ce que ça a changé sur le sport ?

Je fais plus de sport, et mon souffle il s'arrête... 'fin il s'arrête moins vite. 'Fin chuis moins essoufflée.

Tu fais quoi comme sport ?

Plein de sport, le premier trimestre c'était marche, vélo ; le deuxième trimestre c'était marche et... je sais plus quoi ; et ben en fait c'est un peu de tout. Euh moi je sais que vu que je suis une cinquième, j'ai sport le mardi et le jeudi, et le mardi on fait marche et le jeudi on fait course ou des trucs comme ça... Ah le deuxième trimestre c'était ski pardon.

Sympa, et ça te plaît le sport ?

Oui, oui. Mais avant de... déjà avant de venir ici j'aimais pas du tout, même marcher j'aimais pas du tout. Et ben là ben en fait j'aime bien le sport, j'ai appris à découvrir, j'ai appris à découvrir quoi.

Et est-ce que tu penses que la méditation ça a changé quelque chose vis-à-vis de ça ou pas ?

Ben après ***psychomotricienne 1 elle m'a fait un peu aimer le sport. Même beaucoup. Et voilà.

Pourquoi ?

Ben, parce que à un moment donné, on parlait et elle m'a, elle m'a parlé de... 'fin de elle qui faisait que voyager et tout et tout. Et en fait ben à force ben ça m'a fait aimer le sport, et du coup ben maintenant j'veux faire que sport. Et voilà. Mais je veux pas faire ça comme métier. (*non de la tête*)

D'accord, mais ça a réveillé des passions ?

Oui (*hochement de tête*).

D'accord. Est-ce que dans la vie de tous les jours, la méditation t'a changé quelque chose, pour toi ?

Oui.

Est-ce que tu peux plus développer ?

Mmm ben déjà ça, ça a changé au niveau du scolaire, euh parce que avant vu que j'étais beaucoup beaucoup agitée, ben j'allais jamais en cours, euh je séchais tout le temps les cours, et euh ben depuis que je fais d'la relaxation, ben 'fin depuis que j'suis arrivée ici, ben je vais beaucoup beaucoup en cours, je 'fin des fois je sèche les cours, mais pas pas autant que l'année dernière. Et voilà. Et en cours je bavarde moins que l'année dernière, je travaille plus, et voilà.

D'accord, et au niveau des relations avec tes amis, ça a changé quelque chose ?

Ben un peu, puisque l'année dernière j'étais beaucoup beaucoup agitée, et j'arrivais pas à rester avec des gens, du coup j'restais toujours avec ma CPE parce que je l'aimais bien. Et en fait ben, cette année, j'ai appris à découvrir les gens, parce qu'en fait l'année dernière j'aimais pas les gens, 'fin si mais genre sans plus, et ben cette année ben j'me suis fait, j'me suis fait beaucoup beaucoup de copines, et voilà.

D'accord, avec tes frères et sœurs, tu as des frères et sœurs ?

Oui. J'ai deux sœurs et un frère.

Et ça a changé quelque chose dans leur relation ?

Ben, avec mon frère, et ma... et ma moyenne-sœur, ben 'fin je parle pas trop avec eux, mais avec ma grande-grande-grande-sœur, oui ça a changé beaucoup de choses, puisque avant je parlais, 'fin je parlais jamais avec elle, euh 'fin voilà, et ***psychomotricienne 1 elle m'a appris à, comment dire, à communiquer. Et du coup ben, maintenant j'parle beaucoup beaucoup avec ma grande-sœur, et voilà.

D'accord, elle t'a donné des... 'fin des outils pour mieux communiquer ?

Voilà.

Et, par rapport à, et par rapport à tes parents, ça a changé quelque chose ?

Ah c'est compliqué (*rires*). Euh ben ma mère j'parle pas trop avec elle 'fin j'm'entends pas avec elle, et mon père depuis que j'suis petite ben je, ben j'lui parle pas, je le vois pas et du coup ben voilà. Mais après ma mère oui ça a un peu mieux 'fin y a plus de communication qu'avant, 'fin avant, avant j'me rappelle je l'insultais, je lui parlais mal et tout, alors que là ben j'communique beaucoup avec elle, et je l'insulte moins, je l'insulte moins et voilà.

Et, par rapport au stress en général, est-ce que tu es stressée ou pas ?

Ben ça aussi c'est compliqué (*sourire*). Euh par rapport au stress, mon stress il s'est calmé, parce qu'avant j'étais beaucoup beaucoup stressée et, ben là je commence à ... 'fin chuis moins stressée mais chuis encore stressée un peu.

OK, y a quelque chose en particulier qui entraîne ce stress ?

Non.

Et, est-ce que tu as d'autres exemples dans la vie de tous les jours, de choses qui ont changé par exemple ?

Hmm non... non.

Alors maintenant, donne-moi un souvenir qui te vient en tête par rapport à une séance de méditation, que tu as faite ?

C'est-à-dire ?

Alors ben pendant une séance, voilà, peut-être que tu as eu un souvenir en particulier, quelque chose qui t'a marqué pendant une séance et voilà, que t'as envie de partager.

Mais le problème c'est que, à chaque fois que je fais de la relaxation, ben je m'endors. Du coup, voilà.

Et quand je parle de toutes tes séances, y a pas quelque chose chose qui t'a marqué un peu plus, que t'aurais envie de partager ?

Mais c'est-à-dire marqué ?

Quelque chose qui a été différent de d'habitude... je sais pas par exemple, tu t'es endormie tu as pensé à quelque chose en particulier, à une situation, et ça t'a fait du bien ou ça t'a pas fait de bien...

Ahh ! Ben... mercredi dernier, ben j'ai commencé à, fin ****psychomotricienne 2* elle m'avait fait de la relaxation, et je me suis endormie, et j'ai commencé à repenser 'fin j'ai commencé à repenser à mon père et d'un coup j'ai sursauté, du coup ben ... voilà.

D'accord, et c'était un souvenir agréable ?

Euh non, parce que j'ai jamais eu de souvenirs agréables avec mon père.

Et tu as ressenti quelle émotion à ce moment-là ?

J'ai ressenti du stress, et un peu d'énervement. Mais du coup ben après j'ai parlé un peu avec ****psychomotricienne 2* et on a refait la séance, et après ça s'est très bien passé. Voilà.

OK, et raconte-moi aussi une émotion ou une sensation que tu as ressentie lors d'une séance, qui t'a marquée ?

Euh d'agréable ?

Ou pas.

Euh ben euh... (**réfléchit**) Je sais pas.

Ce qui te vient en tête.

Je sais pas.

OK, une anecdote ?

(*hébété*)

Et est-ce qu'il y a une séance qui t'a marqué, genre parmi toutes les séances que t'as faites, tu te dis « ah ben celle-là elle est vraiment sortie du lot » ?

Ah c'était vendredi, parce que vendredi j'avais fini à 14h, et à 14h y a ***psychomotricienne 2 elle m'a dit « ben viens ***prénom de l'interlocutrice, on va faire une séance et tout », et en fait ben y avait ben elle m'avait pas proposé que à moi, elle avait proposé à mes copines, et du coup ben en fait c'était bien parce qu'y avait mes copines, mais chuis quand même restée concentrée alors que de base ben quand y a mes copines je reste pas concentrée, et voilà. Du coup ben c'était bien.

D'habitude tu le fais tout le temps seule la méditation ?

Oui.

D'accord. Et aujourd'hui, quel est ton regard sur la méditation ? Qu'est-ce que tu en penses de la méditation aujourd'hui ?

Bah moi personnellement, j'trouve ça bien, et 'fin j'sais pas comment expliquer. Mais après je sais que si y a des copines à moi qui me demandent qu'est-ce que j'en pense et tout, ben je sais que je vais leur dire, 'fin déjà moi ma copine, j'ai une copine elle s'appelle ***nom de la copine, et à un moment donné je lui ai dit... je lui ai dit que je... « viens on y va et tout, on va en faire un peu », et de là elle m'a dit « vas-y », du coup ben en fait elle a bien aimé, et en fait j'étais trop contente de moi parce que je lui avais appris quelque chose, 'fin qu'elle avait pas découvert, et du coup ben voilà.

Elle est venue avec toi pendant la séance ?

Oui, ben c'était vendredi. Vendredi je lui ai dit « viens ***nom de la copine on y va et tout », et elle m'a dit, elle m'a dit « d'accord ». Voilà. (*sort de la pièce où elle était en marchant avec son téléphone*)

Et donc, toi tu le proposes à tes amis ?

(*branche son téléphone*) Ben en fait ça dépend parce que moi j'ai mes séances à moi toute seule. Et après 'fin quand j'ai des temps libres, et ben, 'fin vendredi j'avais fini à 14h parce qu'il y avait pas les prof, mais généralement je finis le mercredi à 9h45, j'ai que un cours, et ben des fois je dis à mes copines 'fin « venez on va faire de la relaxation avec ***psychomotricienne 2 » et ben en fait je privilégie, 'fin je préfère faire du temps avec mes copines, que mon temps toute seule, et quand je leur dis ça c'est quand c'est mon temps toute seule en fait, de 10h à 11h. Et voilà.

Et est-ce que tu le proposerais à toutes tes amies, ou est-ce qu'y a des gens ou des amis que voilà tu leur proposerais pas ?

Euh si à toutes mes copines oui mais pas à mes copains garçons, parce que j'arriverais pas à rester concentrée.

D'accord, mais tu leur conseillerais quand même ?

Oui (*hochement de tête*).

Et tu en as parlé à tes frères et sœurs ?

Et ben moi ma grande-sœur, celle avec qui je parle beaucoup, ben elle 'fin elle en a déjà fait quand elle était petite, et elle aussi elle a bien aimé, mais sinon mon frère et mon autre sœur ben non.

Et à tes parents tu leur en as parlé ?

Pas spécialement.

Et qu'est-ce que tu donnerais comme argument à un ami ou à quelqu'un pour lui donner envie ? Qu'est-ce que tu leur dirais pour donner envie ?

Ben déjà généralement moi mes copines quand je fais un truc ben elles le font. J'sais pas pourquoi mais... pas grave, mais 'fin... exemple si je parle à une de mes copines à qui 'fin voilà sans plus, ben je vais lui dire « 'fin franchement vas-y parce que moi de base c'est pas le genre de truc que je fais et tout, et franchement ben j'aime bien, 'fin ça me détend et tout, et voilà ».

OK, et donc est-ce que des fois tu le fais seule, ça t'arrive des fois de le faire seule ?

Euh dans ma chambre. J'mets l'application « le Petit Bambou », et après ben j'le fais.

OK, et tu as envie de continuer à le faire seule ?

Hmm oui.

Et avec quelqu'un aussi ?

Euh ben ça me détend plus quand j'suis toute seule, mais après pourquoi pas, avec quelqu'un.

Avec quelqu'un, je veux dire, quelqu'un qui te guide, 'fin comme une psychomotricienne ou...

Ah oui oui oui.

D'accord, mais bon tu préfères pas en groupe en tous cas : individuel.

Voilà.

OK, et qu'est-ce que tu pourrais améliorer dans les séances de méditation ?

Que ça dure plus longtemps.

D'accord, combien de temps ?

1h et demi.

OK, d'autres choses ?

Non.

Ça se passe bien quoi, y a pas de ...

Oui, après moi je sais que quand j'suis avec ***psychomotricienne 2, et ben je préfère plus 'fin quand ***psychomotricienne 2 elle me fait dans les pieds puisque je préfère les pieds que les bras, et du coup ben ***psychomotricienne 2 elle passe plus de temps au niveau des, 'fin au niveau du bas du corps que du haut du corps. Et voilà.

D'accord, et pendant ce temps tu dors ?

'Fin des fois non, mais des fois oui (*sourire*), mais généralement je dors, puisque 'fin après ***psychomotricienne 2 elle comprend parce que ça me détend, et voilà.

Et bon, est-ce que tu as quelque chose à rajouter, par rapport à la méditation ?

Non.

VERBATIM 6

Quel âge as-tu ?

Quinze ans.

Et tu es en quelle classe ?

En troisième.

OK, donc je te laisse te présenter un peu...

D'accord. Ben je m'appelle ***, j'ai quinze ans, et en ce moment, en ce moment j'suis dans un internat, et voilà. (*sourire*)

Ça fait combien de temps que tu y es ?

Ben en juin ça fera presque un an.

OK, et tu es à cet internat pourquoi ?

Ben pour perdre du poids.

OK, et ça se passe bien ?

Ben oui ça se passe bien.

OK, et ta famille est loin ou pas ?

A deux heures de route à peu près.

Et tu as fait des ateliers de méditation avec *psychomotricienne 1, c'est ça ?**

Oui avec la psychomotricienne. (**se retourne pour voir quelqu'un rentrer**)

Tu en as fait combien ?

Euh j'en ai fait deux ou trois. (**fait un sourire à la personne qui vient de rentrer**)

OK, et avant de commencer ... tu veux dire bonjour ?

A qui ?

A ton amie.

Ah ***prénom de l'amie (**l'amie dit bonjour**) (**rires**)

Donc, avant de commencer la méditation, est-ce que tu en avais déjà entendu parler ?

Oui j'en ai déjà entendu parler.

Où ça ?

Euh ben je sais pas, avec des amis.

Vous en avez parlé avec des amis ?

Oui.

Et, ça t'a donné envie ?

Euh oui mais je savais pas où et comment en faire.

D'accord, et ça t'a donné envie d'en faire ?

Oui.

Et est-ce que tu en avais déjà fait avant de le faire avec **psychomotricienne 1* ?**

Non.

Et donc, qu'est-ce qui t'a motivée à participer à cet atelier de méditation ?

Ben elle m'a dit que ce serait bien si j'essayais d'en faire et que ça me... après je serai plus détendue, et que ça m'aiderait à dormir la nuit donc... moi ça m'a plu.

OK, avant tu avais des problèmes pour dormir ?

Euh oui.

Et à propos du sommeil, maintenant comment ça se passe ?

Et ben ça va mieux, enfin j'arrive mieux à dormir.

Et pourquoi ?

Ben j'ai un traitement, qui m'aide à calmer mes angoisses la nuit, et ça va.

D'accord, ça fait longtemps que tu le prends ce traitement ?

Depuis octobre. (**soit 7 mois**)

Et tu as l'impression que ça a de l'effet ?

Euh oui.

D'accord, est-ce que tu avais d'autres motivations pour la méditation ?

Non.

Tu t'imaginais cela comment ?

Ben j'pensais que j'allais fermer les yeux, et que on allait me dire des choses pour que, je sais pas, je médite. (**sourire**)

OK, et en fait comment ça s'est déroulé précisément ?

Ben y avait en fait, y avait, comment, sur son téléphone elle mettait une vidéo d'une femme qui parlait, et après elle parlait de par exemple que ben de ses expériences personnelles, qu'une fois elle avait vu une dame et qu'elle lui avait parlé, des choses comme ça, de façon très calme elle parlait, et c'était censé me détendre.

Et ça a duré combien de temps à peu près ?

Oh, dix-vingt minutes.

OK, et tu te sentais comment ?

Ben au début je trouvais ça un peu bizarre d'écouter une dame raconter sa vie, et après ben c'était bien.

Et après, tu veux dire... la première séance, c'était bizarre ?

Oui.

Et après la séance, tu te sentais comment ?

Ben détendue.

Pendant combien de temps ?

Comme c'était l'après-midi, tout le reste de la soirée.

OK, et est-ce que tu avais l'impression que l'effet durait ?

Ben jusqu'à ce que je m'endorme oui, mais après non.

D'accord, et tu étais dans quelle position ?

Euh des fois assise ou allongée, ça dépendait.

D'accord, y avait une position que tu préférais ?

Je préférais allongée.

D'accord, et donc elle mettait une musique c'est ça, avec son téléphone, ou c'était quoi ?

Ben c'était une vidéo, d'une femme qui parlait, et après y avait un fond j'crois qu'il y avait une musique.

D'accord, et qu'est-ce que ça t'a apporté, la méditation ?

Ben en fait ça m'a, comment dire, ben ça m'a détendue, dans un premier temps, et après ben ça m'a aidé à calmer mes angoisses, (**sonnerie de téléphone**) et à mieux dormir.

D'accord, et tu as l'impression que tu as encore des angoisses ou pas ?

Quelque fois ça m'arrive mais beaucoup moins souvent qu'avant.

D'accord, c'était des angoisses par rapport à quelque chose en particulier ?

Euh non des fois il m'arrivait de faire des crises d'angoisse alors que j'étais pas stressée spécialement.

D'accord, et qu'est-ce que ça t'a apporté sur ton alimentation ?

Euh sur mon alimentation, j'ai observé que ben j'avais moins envie de manger, et c'est tout.

'Fin tu as l'impression que tu manges moins ?

Oui.

Et pourquoi ?

Ben j pense que c'est grâce à la méditation, mais après je sais pas.

Et est-ce que par rapport à tes repas, ça dure aussi longtemps ?

Euh oui je pense oui.

D'accord, et donc par rapport à ton alimentation pour toi c'est plutôt... c'est surtout au niveau de la quantité que ça a changé ?

Oui, oui c'est ça.

Et par rapport au sport ?

Au sport ben j'ai remarqué que maintenant ça me dérangeait moins d'en faire, mais après je sais pas si c'est grâce à la méditation.

Tu fais quoi comme sport ?

Ben soit de la randonnée, de la marche, du vélo, des jeux collectifs... voilà.

Et ça te plaît ?

Euh oui ça me plaît.

D'accord, donc pour toi la méditation tu sais pas si ça t'a fait un effet ou pas, sur le sport.

Je sais pas, sur le sport je sais pas.

Et par rapport au collège ?

Au collège ben j'étais moins stressée d'être avec des personnes que je connaissais pas trop, et voilà.

D'accord, parce que c'est le fait d'avoir changé de classe, qui t'a stressée ?

Oui parce qu'avant je connaissais les gens qui étaient dans ma classe ou dans mon collège, et là ben je connaissais personne.

Et par rapport aux cours, est-ce que ça a changé quelque chose ?

Non.

OK, et par rapport à tes amis ?

Ben en fait mes amies elles savent pas forcément que j'ai fait de la méditation, et j'ai pas l'impression que ça ait changé quelque chose.

OK, tes amies elles sont dans le centre aussi ou est-ce qu'elles sont ailleurs ?

Y en a dans le centre et ailleurs aussi.

D'accord, et y en a qui savent que tu as fait de la méditation tu leur en as parlé ?

Non parce que ça m'est pas venu à l'esprit de leur en parler.

D'accord, et les amis tu me disais que tu avais connu la méditation en parlant avec des amis...

Oui.

... à ces amis-là tu leur en as parlé ?

Euh non mais je pense que je vais leur en parler peut-être.

D'accord, c'était des amis qui étaient dans le centre avec qui tu en avais discuté ?

Non, qui étaient chez moi.

D'accord, et est-ce que dans la vie de tous les jours, est-ce que ça fait quelque chose ou pas pour toi la méditation ?

Ben je suis moins stressée, et voilà.

OK, et est-ce tu as des frères et sœurs ?

Euh oui j'ai un grand frère et une petite sœur.

D'accord, et leur relation avec ton grand-frère et ta petite-sœur est-ce que ça a changé ?

Non, c'est à peu près pareil je pense.

Eux non plus tu leur en as pas parlé ?

Non.

OK, et avec tes parents ?

Euh j'en ai parlé à ma mère, et elle m'a dit que c'était bien que j'en faisais, mais pas à mon père.

OK, ta mère elle connaissait ?

Euh oui mais je pense pas qu'elle en ait fait.

Et ton père tu n'avais pas envie de lui en parler ?

Ben c'est juste je pensais pas que ça allait forcément l'intéresser donc je lui en ai pas parlé.

OK, alors donne-moi des exemples dans la vie de tous les jours, au collège, où ça aurait pu avoir un impact.

Ben par exemple quand, je sais pas, au collège, quand par exemple j'ai une évaluation, ben des fois j'suis stressée, et ben je sais plus en fait tout ce que j'ai appris c'est comme si j'avais un gros trou noir et j'oublie tout, et ben des fois j'pense que la méditation ça pourrait m'aider à calmer ce stress, et à faire que je me souvienne de ce que j'ai appris, et dans la vie de tous les jours ben des fois quand j'suis confrontée à, comment dire, des personnes ou des événements qui me stressent ben ça pourrait me calmer.

D'accord, et c'est pas le cas actuellement ?

Ben, non là ça va.

Tu as d'autres exemples en dehors du collège ?

En dehors du collège, peut-être avant de dormir quand ben je suis stressée mais à part ça je vois pas.

Ça se passe comment avant de dormir ?

Ben en ce moment plutôt bien, j'arrive facilement à m'endormir, soit je lis un livre ou soit je m'endors directement.

OK, alors donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos d'une séance de méditation, quand tu faisais une séance de méditation.

Moi je me souviens que un jour ben j'étais avec ****psychomotricienne 1*, je faisais de la méditation, et la dame elle parlait, elle racontait quelque chose qu'elle avait vécu à un moment, et j'ai commencé à rigoler, et je pouvais plus m'arrêter, et voilà, ça m'avait fait rire. Et après on en avait parlé avec ****psychomotricienne 1*.

Et elle t'avait raconté quoi qui t'avait fait rire ?

Ben en fait je sais pas elle racontait qu'elle avait vu une dame et que, c'était une dame âgée, et qu'elle avait dépassée en marchant, et après que cette dame lui avait dit dans une langue que je me rappelle plus, qu'elle pouvait y arriver, ah oui elle avait dit « poco a poco », peu à peu qu'elle avait annoncé, et ça m'a fait rire, parce que je m'attendais pas à ce qu'elle dise ça (**sourire**), et après on en a parlé avec ****psychomotricienne 1* et elle m'a dit qu'elle comprend pourquoi ça m'a fait rire, et voilà.

Elle t'a dit « pourquoi » comment ?

Euh comment ça ?

Quand tu m'as raconté l'histoire, elle a dit « pourquoi, pourquoi quoi » ?

Non elle a dit « poco a poco », « peu à peu », et ça m'a fait rire. (**sourire**)

OK.

Oui ça m'a fait rire.

OK, et tu as un autre souvenir qui te vient en tête ?

Peut-être la première fois que j'en ai fait, ben au début ben ça m'énervait parce que je trouvais ça ennuyant et je voyais pas l'intérêt, et je trouvais ça extrêmement long, et ça m'avait beaucoup ennuyée.

C'était vingt minutes longues.

Oui.

OK, et est-ce que tu as ressenti une émotion, raconte-moi une émotion que tu aurais pu ressentir, ou une sensation.

J'étais détendue, j'étais plutôt heureuse, et j'étais calme.

D'accord, sauf la première séance ?

Oui la première séance, j'étais ennuyée.

Et les autres, tu étais plutôt comment ?

Ben plutôt calme, détendue, ça me dérangeait pas 'fin j'étais pas ennuyée.

Et est-ce que y a une anecdote que tu pourrais me raconter, un truc qui t'a marqué, à propos des séances de méditation ?

Ben en fait j'ai trouvé que bon, sauf la première, ben que ça m'avait détendue, et que j'étais presque, y avait une séance je me rappelle j'avais failli m'endormir tellement j'étais détendue. (*sourire*)

D'accord, mais tu ne t'es pas endormie ?

Ah non non, parce que je voulais pas dormir quand même. (*rires*)

OK, et est-ce qu'il y a eu une séance qui t'a un peu plus marquée, et pourquoi ?

Euh oui ben c'était une où j'étais allongée je crois, en fait je crois que cette fois-ci j'avais dormi, et j'avais ben j'avais fait des rêves, et après je crois que je m'étais réveillée de moi-même mais c'était bizarre parce que je comprenais plus où j'étais, et ce que je faisais.

OK, et tu as envie de partager ce rêve, ce que tu as vu un peu ou pas spécialement ?

Ben je me rappelle plus en fait, c'était il y a longtemps.

OK, c'était un rêve agréable ?

Ben c'était pas un cauchemar ça c'est sûr, et après je me rappelle pas du tout de ce que c'était, mais j crois que c'était en rapport avec ben les bruits de dehors que j'entendais je crois.

D'accord, et aujourd'hui c'est quoi ton regard vis-à-vis de la méditation ?

Ben j'trouve que c'est bien, que bon pas forcément pour toutes sortes de personnes, peut-être que d'autres personnes ça ennuerait ou ils aimeraient pas, mais pour certaines personnes qui sont angoissées ou stressées ben ça pourrait calmer leurs angoisses et les aider à aller mieux, et les détendre.

D'accord, et pour toi ça te convient, tu aimerais continuer ?

Ah oui moi j'aimerais continuer.

OK, et d'ailleurs est-ce que tu continues à le faire ?

Euh non, parce que comme il y a plus ****psychomotricienne 1* et que elle s'est fait remplacer, ah si j'ai fait avec ****psychomotricienne 2*, la nouvelle psychomotricienne j'ai fait une séance de méditation, elle avait comme une boîte, qu'elle allumait et c'était une dame qui parlait aussi.

Donc c'était pas sur un téléphone, là c'était vraiment une boîte.

Oui.

Et donc, est-ce que tu l'as déjà fait toute seule ou pas ?

Non parce que je sais pas comment faire.

Est-ce qu'elle t'a appris des techniques de méditation ?

Euh ****psychomotricienne 1* non parce que ... je sais pas. Et ****psychomotricienne 2* elle m'a appris à compter, je sais pas si c'est de la méditation, ben elle m'a appris à compter jusqu'à cinq, à inspirer puis après expirer jusqu'à cinq.

OK, et ça tu l'as fait quand tu étais seule ?

Euh oui parfois, ça m'est arrivé.

Et qu'est-ce que tu en penses ?

Ben je pense que ça peut aider mais que des fois ça sert un peu à rien.

OK, et est-ce que tu connais des applications ou des façons de le faire avec un téléphone ou avec internet ?

Ben je connais pas d'applications, mais après j'sais que si je mets « méditation » sur Youtube ben je vais certainement trouver des vidéos.

OK, tu l'as pas encore fait ?

Non.

OK, maintenant que tu as expérimenté cette expérience de méditation, est-ce que tu le proposerais à tes amis ?

Oui je pense que oui.

Tu le proposerais à tous tes amis ou des amis en particulier ?

Ben je pense plus à celles qui ont tendance à être stressée ou angoissée que celles qui n'ont pas trop d'angoisse parce que p't-être que ça les ennuerait.

Et qu'est-ce que tu leur dirais pour leur donner envie de venir ?

Ben que ben moi ça m'a aidé (**sourire**) et que ça peut les aider à calmer leurs angoisses, leur stress, et même les, pour certaines, les aider à s'endormir plus facilement la nuit.

OK, donc toi, en quelques mots, résume-moi un petit peu ce que ça t'a apporté, vraiment, 'fin qu'est-ce que ça t'a le plus apporté ?

Ben à être beaucoup moins stressée, à être plus calme, et à mieux m'endormir.

OK, et avec *psychomotricienne 2 vous allez continuer ?**

Ah ben en fait à chaque fois, elle me demande ce que je veux faire ou elle me propose des activités, et ben je pense que je vais demander à ce qu'on continue, parce que moi j'aime bien.

Tu l'as fait toute seule ou est-ce que tu étais accompagnée avec d'autres personnes quand tu avais la séance de méditation ?

Ben y avait ****psychomotricienne 2* ou après y avait ****psychomotricienne 1*, et après c'était tout en fait y avait que moi.

D'accord, il y avait que la psychomotricienne et toi.

Oui c'est ça.

Et est-ce que tu aimerais qu'y ait d'autres personnes avec toi ou pas forcément ?

Je sais pas en fait si j'aimerais mais en tous cas ça me dérangerait pas. Après ça dépend des personnes, je pense pas que ça me dérangerait.

Et quelles améliorations tu pourrais ajouter, tu souhaiterais ajouter aux ateliers de méditation que tu as faits ?

Ben je sais pas, que ce soit pas forcément quelqu'un qui parle mais que ce soit p't-être ****psychomotricienne 2* qui parle, pour qu'après elle me dise 'fin pour qu'elle me guide plus facilement, et que après elle puisse m'expliquer ce qu'elle m'a dit, pour que j'essaie de le reproduire toute seule.

OK, et est-ce que tu as quelque chose à rajouter, à propos de ça ?

Ben en fait que ça m'a été très utile, et que je pense que beaucoup de personnes devraient essayer parce que c'est vraiment bien.

OK, ça marche, ben écoute j'ai pas d'autres questions, est-ce que tu as quelque chose, une anecdote, une histoire que tu aimerais me partager ?

Euh oui. Ben c'était la première séance, ben en fait j'étais assise je me rappelle parce que ***psychomotricienne 1 m'avait dit que c'était comme ça qu'il fallait, que c'était la posture qu'il fallait avoir, et en fait ça m'avait pas plu du tout, et après je lui avais dit et elle m'avait dit que la prochaine fois on fera autrement, et aussi ben en fait la première fois j'ai vraiment pas du tout aimé, c'était ennuyant, et j'ai eu l'impression que vingt minutes en fait c'était une heure, c'était vraiment trop long, et maintenant ben je trouve des fois que c'est limite trop court, voilà.

Tu aimerais que ça dure plus longtemps une séance ?

Oui c'est ça.

A condition que tu sois allongée.

Oui.

D'accord, tu n'as pas réessayé de le faire assise ?

Non, parce que j'aimais pas.

Ça te tente plus.

Non.

OK, d'accord, bon ben autre chose à rajouter ?

Non.

VERBATIM 7

Quel âge as-tu ?

Euh 14 ans et demi.

Et tu vas rentrer en quelle classe ?

Euh ben là je vais passer au lycée, en seconde.

OK, c'est la seconde générale ?

Euh non, seconde pro commerce et vente.

OK, ben je te laisse te présenter un petit peu en quelques phrases.

Ben je m'appelle *** et j'suis de ****ville originare*, j'étais avant au collège ****nom du collège*, et je suis né à ****ville natale*.

Le 1^{er} collège c'était où ?

Euh mon 1^{er} collège j'étais déjà à ***.

OK, là tu as fait un séjour récemment, c'est ça ?

Euh oui un séjour à ****nom du SSR*.

Et c'était quand ?

Ben chuis rentré *** et c'était à partir du ***.

Donc là tu es encore à **nom du SSR* ?**

Euh ben j'ai fait un séjour de 2 semaines, et là je retourne pendant les vacances de Toussaint. Et pour moi la distance ça va... (**mots inaudibles**) Mais ça c'est pas encore sûr.

OK, j'entends pas très bien au niveau du micro, est-ce que y a pas un truc, je sais pas ?

Euh j'suis p't-être un peu loin. (**rapproche le micro**) Là c'est bon ou pas ?

Ouais, parfait. Donc tu disais, tu vas revenir à la Toussaint.

Euh oui.

Et ça s'est bien passé là les deux semaines ?

Euh oui très bien, très bien.

Et avant de commencer l'atelier de méditation, tu en avais déjà entendu parler ?

Euh oui parce que mon orthophoniste, elle s'était mis à la méditation, donc j'avais essayé plusieurs fois, et c'était et... quand elle le faisait une fois c'était une heure, et... et puis ça m'avait beaucoup plu. Et j'ai préféré ça que celui d'***nom du SSR.

Et tu en as fait combien de fois avec l'orthophoniste ?

Euh j' dirais 5 à 6 fois.

OK, et tu vois une orthophoniste pourquoi ?

Ben parce que avant j'avais des grosses amygdales, donc je me suis fait opérer, et vu que je parlais trop du nez etc. et puis que j'articulais pas ben, j'étais allé à l'orthophoniste.

OK, et le *nom du SSR tu en as entendu parler comment ?**

Euh ben le ***nom du SSR j'y étais en ***année (*soit à 3 années de l'entrée*), et... on m'avait déjà conseillé par mon médecin traitant. Et c'est très bien vu et puis, y a beaucoup de résultats donc, c'est bien.

D'accord, et qu'est-ce qui t'a motivé à participer à cet atelier de méditation qu'on t'a proposé ?

Ben parce que, j'vais pas vous mentir avant j'avais des problèmes de famille donc j'avais besoin d'un peu d'apaisement. Donc dès que on m'en a parlé, j'ai (*mot inaudible*).

Donc c'était par rapport à ta famille ?

Euh oui, euh 'fin surtout quelqu'un de la famille.

Le lien avec la famille ?

Non, surtout une personne, juste une personne de la famille.

D'accord, et tu t'imaginais comment les ateliers de méditation ?

Euh ben au départ j'ai cru que c'était dans le noir ou avec des bougies etc. et ben, elle parlait doucement comme en ASMR mais euh non, c'est autre chose et puis, ça m'a plu. Après j'sais pas comment expliquer vous voyez mais...

Et, toi tu l'avais fait dans le noir ?

Euh j'étais dans le noir avec des bougies autour, et j'avais un genre de... comme les médecins traitants ils ont quand... ils vous euh... quand ils regardent le battement de cœur ou quoi. Donc j'm'allongeais sur ça, et puis elle mettait genre des, des odeurs qui sentaient bons, comme de la lavande ou quoi, et puis elle parlait tout doucement et etc.

A *nom du SSR ?**

Euh non ça c'était à l'orthophoniste, et à ***nom du SSR, c'était différent quand même, j'étais sur un fauteuil oui, et la dame aussi... et, ben elle me, elle lisait un genre de, de livre qu'elle avait, et puis elle le lisait, et moi j'devais fermer mes yeux puis me détendre.

D'accord, et qu'est-ce que tu recherchais là-dedans ?

Ben... la base c'est, d'la méditation c'est d'se détendre, donc se détendre, me détendre, et... être apaisé un peu.

OK, en dehors du problème familial est-ce qu'il y avait d'autres motifs qui t'avaient guidé vers cette approche ?

Euh le stress, pour le stress. Et puis... non c'est tout sinon j'avais pas, j'ai pas vraiment de problème... énorme donc non, c'était pour le stress et puis pour le problème que j'avais.

OK, et alors raconte-moi un peu plus en détail comment ça s'est déroulé les ateliers de méditation.

Et ben euh, quand j'arrivais, par exemple c'était à 17h, euh elle m'expliquait comment elle allait faire la séance, et on débutait j'm'allongeais sur le genre allez de lit on va dire, elle fermait les rideaux, elle mettait des bougies autour, elle les allumait, elle mettait l'odeur comme de la lavande ou quoi, et puis après bah elle disait des choses qui détendaient, etc. Et j'ai préféré ça que ****nom du SSR*.

Ah oui d'accord, donc là tu me parlais de l'orthophoniste. Et à **nom du SSR*, comment ça se passait un peu plus en détail ?**

Ben à ****nom du SSR*, je l'ai fait qu'une fois donc... elle est arrivée, elle m'a dit de m'allonger sur le fauteuil, de me détendre et de, d'allonger... 'fin d'étendre mes jambes quoi, et de fermer les yeux, de plus penser à rien, et après elle me lisait un... un genre livre, pour ça, pour la... oh, j'ai perdu le fil... euh pour me détendre pardon, et puis euh ben pour ça, donc elle m'le lisait, et à la fin euh... elle mettait un coup de cloche pour dire que c'était la fin.

OK, et tu étais tout seul dans les deux cas ou... ?

Ben normal'... oui. Ben normalement à ****nom du SSR* il devait y avoir quatre personnes, mais... 'fin il y avait moi dans les 4 personnes. Pour finir j'étais tout seul parce que les trois ils voulaient plus le faire.

OK, et avec l'orthophoniste tu étais...

Ben l'orthophoniste c'était sur des rendez-vous tout seul donc j'étais tout seul.

D'accord, et comment tu te sentais pendant les ateliers ?

Euh... ben à l'orthophoniste très très bien, et à ****nom du SSR* euh... bah en fait j'arrivais pas trop à m'détendre parce que c'était pas vraiment super bien fait mais... mais ça allait quand même.

Ça a duré combien de temps ?

Euh 10 minutes, à ****nom du SSR*, et... à l'orthophoniste c'était une heure.

OK, donc tu aurais aimé que ça dure plus longtemps ?

Oui plus longtemps et puis de... d'une autre façon parce que, c'était lu donc euh... j'sais pas c'était pas une bonne façon de faire. Genre elle lisait le truc, tout le monde aurait pu le faire ça. Donc euh, j'ai préféré l'orthophoniste. Parce que (**montre son pouce pour faire le numéro 1**) c'était dans le noir donc j'étais plus détendu, (**pouce et index**) y a des bonnes odeurs, et puis euh... vous avez (**mots inaudibles**) encore plus donc euh, non j'ai préféré ça. Puis allongé surtout.

Alors qu'à **nom du SSR* tu étais assis.**

Euh oui.

Et avec l'orthophoniste tu te sentais comment ?

Euh ben très bien, j'étais énormément détendu, j'étais dans une autre atmosphère, donc c'était mieux. J'étais dans ma bulle quoi.

Et après l'atelier ?

Euh ben après l'atelier je reprenais mes esprits, c'est-à-dire ben ça fait bizarre quand on sort de la méditation, mais on se sent mieux. Donc euh, non j'ai largement préféré l'orthophoniste.

Et ça durait longtemps cet effet ou... ?

Euh ben j'en ai fait pendant six mois, et après vu que j'avais plus besoin de l'orthophoniste et puis que j'avais déménagé euh, ben ça s'est arrêté là.

OK, et qu'est-ce que ça t'a apporté la méditation ?

Euh ben ça m'a apporté que pendant six mois euh, j'étais plus détendu qu'avant, et je prenais des choses sur moi et puis euh j'pensais à la méditation, et ça m'détendait. Et euh, et puis après ben, c'est tout euh, après ça peut pas faire un changement énorme d'un coup, mais en six mois j'me sentais déjà mieux qu'avant.

D'accord, et qu'est-ce que ça t'a apporté sur ton alimentation ?

Euh ben sur mon alimentation euh, quand j'étais (**mot inaudible**) j'avais pas de problème d'alimentation, en fait, quand, quand j'avais, j'faisais de la méditation euh j'avais pas encore ce trouble-là.

C'était y a combien de temps à peu près ?

Euh ben maintenant ça doit faire p't-être cinq ans hein.

D'accord et tu n'en as pas refait d'ici cinq ans en fait ?

Euh non à part euh à ****nom du SSR*, une fois.

D'accord, et est-ce que ça a eu un impact sur ton sommeil ?

Euh non pas du tout.

Tu n'avais pas de problème de sommeil ?

Non j'ai jamais eu de problème de sommeil et j'en ai pas eu à ce moment-là.

D'accord, et est-ce que tu penses que ça peut avoir un effet sur ton alimentation ?

Euh la méditation ? Euh non. (**non de la tête**) Non.

OK, et est-ce que ça t'a apporté sur le sport ?

Ben... ben en fait pour moi la méditation et le sport, ça a pas un rapport énorme donc euh j'dirais que non.

Tu fais quoi comme sport ?

Euh du water-polo, du foot et d'la boxe.

Ah ouais, la semaine est remplie !

Ouais (*sourire*).

Et donc pour toi c'est vraiment séparé, il n'y a aucun lien.

Ben, pour moi la médit... à part que quand par exemple euh vous, prenez la tête avec quelqu'un et puis que, vous prenez sur vous, mais euh... parce que ça fait quand même partie de la méditation pour moi, mais euh... mais sinon non. Personnellement hein ! pour moi euh j'pense pas.

OK, et qu'est-ce que ça t'a apporté dans la vie de tous les jours ?

Ben hé être mieux, être mieux comme... ben sur moi, être mieux dans ma vie pendant six mois, et puis être plus détendu.

Et est-ce que tu en as parlé à tes parents, de ça ?

Ben mes parents euh, j'dirais que c'est ma mère qui me posait tous les jours à la méditation, j'lui en parlais parce qu'elle voulait essayer, et... j'pense que si je m'en rappelle bien elle avait essayé une fois et ça lui avait plu. Et... et donc euh, oui j'en ai déjà parlé à ma mère mais à mon père jamais.

Et par rapport à leur relation avec eux ça a changé quelque chose ?

Euh la relation avec mes parents ?

Oui.

Ben, ma mère ça allait mais avec mon père euh c'est, c'était surtout lui le problème donc euh, donc ça changeait pas trop mais... quand j'prenais des insultes ben, j'les prenais sur moi... Tout ça c'est terminé maintenant.

Tu penses que ça t'a aidé de faire de la méditation par rapport à ça ?

Euh... ben pour moi euh prendre sur moi comme j'veus dis et puis euh, d'abord me détendre quand même... euh oui. Puis surtout euh, pour ceux qui sont stressés, angoissés etc.

Et c'était ton cas du coup ?

Euh ben oui, j'étais souvent stressé oui.

Est-ce que tu as des frères et sœurs ?

Euh oui j'ai trois grand-frères.

Et par rapport à eux, ça a changé quelque chose la méditation ?

Bah en fait je... j'les voyais pas souvent parce que ben maintenant euh, ils ont euh appartement et maison, 'fin un appartement et deux, deux ils habitent dans une maison, donc euh j'les voyais pas si souvent que ça à part dans les Noël, les anniversaires, ou les Pâques et tout, et euh... puis non ça a pas changé. J'ai... toujours bien été avec eux.

Et tu leur en as parlé ou... ?

Euh ben ma mère elle parlait souvent de ça à... mon frère euh le plus grand, et donc euh oui ils ont parlé mais c'est tout quoi, amicalement quoi.

Et après avec tes amis est-ce que ça a changé quelque chose ?

Euh non. (**non de la tête**) Non.

Tu leur en as parlé à tes amis ?

Euh non j'préfèrais pas leur en parler. 'Fin pendant... quand j'faisais de la méditation je leur en parlais pas non.

OK, il y avait une raison pourquoi tu ne voulais pas leur en parler ?

Bah j'voulais que ça reste euh... parce que j'voyais pas pourquoi leur en parler, parce que y en a beaucoup qui prennent ça pas au sérieux donc euh, j'préfèrais pas en parler.

OK, et donne-moi des exemples sinon dans la vie de tous les jours, ou je sais pas, même au collègue, qui auraient pu, qui auraient pu être des changements par rapport à la méditation.

Et ben... euh alors, faut que je cherche parce que euh... y en a, y en a hein, mais... ben par exemple quand j'ai des histoires ou quoi avec certaines personnes, ben j'suis déjà moins stressé et puis euh, j'prends sur moi, et puis euh sinon euh ... (**mots inaudibles**) moins de stress, énormément moins de stress mais (**mots inaudibles**).

Et par rapport au collègue, t'as des exemples particuliers ?

Euh c'est-à-dire ?

Par rapport aux résultats, ou juste par rapport au cours, est-ce que t'es plus concentré, ou pas forcément...

Euh oui j'ai... c'est vrai que j'étais plus concentré dans mes cours parce que j'étais, j'avais du mal à me concentrer, donc ça oui. Et puis euh, je suis moins stressé par exemple quand je, j'avais un oral ou quoi.

D'accord, alors donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos d'une séance de méditation que tu as faite.

Euh une... une séquence euh, d'une méditation ?

Un souvenir, par exemple je sais pas quelque chose qui t'a marqué et tu te rappelles de ça en particulier quand tu avais fait une séance et voilà, ça t'a marqué.

Ben quand j'avais une séance toujours à la fin je m'endormais parce que, j'étais énormément bien détendu, et puis... j'sentais mon corps qui était bien.

D'accord, et raconte-moi une émotion ou une sensation que tu as ressentie dans un atelier.

Ben se sentir apaisé et... d'être dans sa bulle. Et de pas réfléchir et de pas penser ce qu'il y a autour de nous.

OK, c'était plutôt du bien-être du coup ?

Euh oui, oui oui.

Et, tu as une anecdote particulière ?

Euh non.

D'accord, et quelle est la séance qui t'a le plus marqué et pourquoi ?

Et ben, comme j'ai dit, le... quand j'me suis mieux senti quand, j'étais dans ma bulle, que je me sentais vraiment détendu et que j'pensais à rien autour.

Et y en avait pas une de séance qui sortait du lot ?

Euh... si, où y avait une journée que j'étais énormément stressé et qu'j'arrivais pas à m'détendre.

OK, aujourd'hui c'est quoi ton regard sur la méditation ?

Ben la méditation c'est une bonne chose pour les personnes qui sont angoissées, stressées, et qui sont euh je sais plus comment on emploie le mot, le mot pour ceux qui font des tentatives de suicide enfin bref, pour euh pour ça, pour qu'ils apprennent à s'détendre et puis pour leur bien-être. Et aussi pour ceux qui en ont besoin, qui ont des problèmes de famille ou quoi, et j'trouve ça très important et j'pense que les gens qui veulent essayer mais qui osent pas, qui peuvent pas essayer, ben ils devraient.

OK, et maintenant que tu l'as expérimentée cette expérience, est-ce que tu le proposerais à tes amis ?

Euh oui, mais ça dépend les amis que, à qui j'pourrais en parler parce que y en a je pense que ça leur servirait pas ou ils seraient pas du tout intéresser parce que, y en a c'est des têtes de mule (*sourire*). Mais sinon y en a certains qui seront vachement intéressés j'pense.

Plutôt lesquels ?

Bah j'dirais plutôt mes, les copines filles ou des, ou des potes à moi qui, qui sont souvent stressés, mais sinon les autres non.

OK, 'fin par rapport au centre de rééducation tu trouves que ça a sa place ?

Euh... ben en fait ça dépend des personnes : parce que y en a ils en auront pas besoin du tout, et y en a ils en auront besoin énormément.

OK, mais dans le centre de rééducation ça peut marcher quoi.

Euh oui.

D'accord, et en dehors du centre de rééducation, est-ce qu'il y a des endroits, je sais pas chez le médecin, ou chez l'orthophoniste, ou... tu le verrais ailleurs ?

Euh ben chez le médecin non, chez l'orthophoniste ça peut être une bonne chose, et le psychologue.

OK, et est-ce que des fois ça t'arrive de le faire seul ?

Euh de le faire seul non, je pense pas y arriver.

T'as déjà essayé ?

Euh oui une fois euh, 'fin j'ai pas fait tout seul mais avec ma mère, et euh ben j'y arrivais pas en fait. Parce que j'arrive pas à me détendre tout seul euh sans rien, de m'asseoir ou de m'allonger, puis fermer les yeux puis essayer de me détendre mais j'y arrive pas.

OK, tu avais appris des techniques de méditation ou pas ?

Euh non.

OK, et tu saurais comment t'y prendre pour le faire seul ?

Euh pour le faire à quelqu'un ou pour le faire seul ?

Pour le faire toi tout seul.

Euh ben j'pense pas parce que faut quand même s'y connaître un peu, et euh ben apprendre, les bases quoi, et j'pense pas que les bases j'les ai. Donc euh non j'pense pas.

Avec des vidéos tu penses que ça serait possible ou pas forcément ?

Ben si, ben en fait si c'est une vidéo ça sera pas pour vous particulièrement, donc euh non.

Ça sera pas assez personnalisé.

Oui voilà exactement.

**OK, et quelles améliorations tu pourrais ajouter aux ateliers de méditation que tu as faits ?
Peut-être même le dernier...**

Ben celui d'*** *nom du SSR*, de pas lire un bouquin euh, en fait on dirait que, c'est pas méchant hein pas du tout, mais on dirait qu'elle lisait une poésie qu'elle avait appris par cœur, donc euh ça servait à rien, si le truc elle l'a pas... elle l'a pas dans elle, les paroles elles sont pas d'elle et que c'est un truc appris par cœur pour rien euh, ça sert à rien, mais euh si j'ai un conseil à lui donner c'est que, que ben... quand elle veut détendre quelqu'un qu'elle parle avec des mots et pas, pas un truc appris par cœur, et comme mon orthophoniste elle faisait, fermer les rideaux, mettre un truc pour que la personne s'allonge, et comme je disais les bougies et les odeurs.

Le dernier j'ai pas entendu pardon.

Les bougies et les odeurs.

Et les odeurs OK. Je voulais te poser une question... ça me vient plus. Toi tu avais quelque chose à rajouter ?

Euh non.

OK, donc là tu as prévu de t'inscrire dans un autre atelier, d'en refaire prochainement ou pas ?

Ben j'ai su que mon orthophoniste elle avait, elle s'était mis carrément à ça et qu'elle avait abandonné le travail d'orthophoniste, et ça, qu'elle avait fait un bureau exprès que pour ça. Si ma mère peut la contacter pour savoir si je peux prendre un rendez-vous ou pas, ben j'voudrais.

Et du coup ça serait à distance ?

Euh non à distance j'peux pas, non, dans son bureau.

D'accord, il me semblait que tu avais déménagé.

Euh oui mais elle aussi elle a emménagé, elle a emménagé vers chez moi. Parce que j'avais déménagé parce que mes parents étaient séparés, et elle elle s'est séparée avec sa copine, donc elle elle a emménagé à ****nom d'une ville*, c'est à pas loin.

VERBATIM 8

OK, alors je te laisse te présenter un peu en quelques phrases.

Ben j'm'appelle *****. J'ai douze ans, et j'entre en cinquième.

OK, et donc tu es allée dans un centre de rééducation c'est ça, récemment ?

Euh oui.

OK, et tu y es allée pourquoi, 'fin qui c'est qui t'en a parlé ?

Ben c'est ma mère, elle m'en a parlé c'est... c'est, elle m'en a parlé et tout. Et après j'suis partie à mon docteur principal qui, qui connaissait cette cure où j'étais, elle m'a donné le nom et après j'ai, j'ai fait un essai, et après ça m'a plu.

OK, c'était la première fois que t'y allais ?

Euh oui.

Et tu y es allée pendant combien de temps ?

Euh tout le mois de juillet.

OK, et ça s'est bien passé ?

Oui.

Alors est-ce que avant de commencer les ateliers de méditation là que tu as faits, est-ce que tu avais déjà entendu parler de la méditation ?

Ah non.

OK, donc y avait... tu connaissais ce mot, tu connaissais que ça existait ?

Euh oui j'connais, oui je savais que ça existait.

Tu en avais entendu parler comment ?

Euh j'me rapp'... euh... à l'école.

OK, et qui c'est qui t'en avais parlé à l'école ?

Euh les maîtresses, les profs qui parlaient.

OK, et ils disaient quoi à propos de ça ?

Je n'm'en rappelle plus.

OK, donc là qu'est-ce qui t'avait motivée à participer à l'atelier de méditation, que tu as fait ?

On avait fait, on avait fait une fois, euh 5 - 10 minutes, et... parce que j'avais voulu voir c'était quoi euh, vu qu'j'en avais jamais fait j'avais voulu voir c'était quoi.

OK, et tu t'imaginais comment ?

Euh normal.

Tu t'imaginais que ça se passait comment ? ... Avant de commencer l'atelier, tu pensais que ça allait se passer comment ?

Moi non mais j'ai cru que c'était comme du yoga.

OK, et au final c'était comment ?

Bah c'était bien.

OK, est-ce que tu recherchais par cette pratique quelque chose en particulier ? Est-ce qu'il y avait des raisons particulières qui t'avaient fait aller dans cet atelier ?

Euh non.

C'était juste pour essayer ?

Euh oui voir c'était quoi, essayer.

OK, et à part à l'école vous en avez déjà parlé autre part ou pas ?

Je me rappelle plus si j'en avais déjà fait ou pas à l'école.

D'accord, c'était y a combien de temps, tu te rappelles ?

C'était en primaire.

OK, et est-ce que tu peux me raconter un peu plus en détail comment ça s'est passé l'atelier de méditation ?

Ben elle nous, elle nous f'sait, il fallait pas faire du bruit... elle nous avait donné un siège avec, où si tu voulais mettre tes pieds dans, dans un autre siège et tout tu pouvais faire ce que tu veux, et elle avait pris un livre et elle lisait. Elle lisait... elle lisait un livre, de méditation, et après à la fin il fallait dire qu'est-ce qu'on en pensait.

D'accord, et vous étiez plusieurs ?

On était trois.

Mm d'accord, et tu étais dans quelle position, tu étais sur le fauteuil ?

Euh oui avec, tous les trois on était avec un fauteuil et, pour poser nos pieds.

Et ça a duré combien de temps ?

Dix minutes, oui dix minutes.

OK, toi à la fin, quand elle t'a posé la question « comment ça s'est passé? », tu as répondu quoi, tu te rappelles ?

Ben je... en fait elle nous a dit « comment vous vous êtes ressentis ? », après j'ai dit que ben j'me suis bien, j'ai bien, j'ai... (*silence*)

J'ai quoi pardon ?

J'm'en rapp', attends... j'essaie d'me rappeler...

Prends ton temps.

(*silence*) Elle nous avait posé des questions, comme par exemple « vous courez, et quand vous êtes assis, comment ça... comment vous vous sentez quand vous courez, quand vous êtes assis », ben après on a dit ben c'est pas la même chose, puisque quand tu cours t'es, t'es fatiguée et quand t'es assis ben, vu qu'tu fais rien ben t'es pas fatiguée. Et, et elle nous avait parlé de la respiration, du nez, la respiration du nez, et... d'la bouche.

Vous avez dit quoi à propos de la respiration ?

Euh ben on a dit qu'on respirait par le nez, l'air elle absorbe par le nez et ben, et quand tu... en fait elle nous a demandé quand vous courez est-ce que vous êtes beaucoup fatigués, et des trucs comme ça et après on a dit ben des fois ça dépend combien de kilomètres on court, elle a dit votre respiration comme elle est quand vous courez, si on était fatigués, moyen ou on était pas fatigués. Moi j'ai répondu que c'était normal, moyen.

OK, et comment tu te sentais pendant les ateliers ?

Euh normal, bien.

Plutôt bien ?

Oui.

Et après les ateliers ? Après l'atelier.

Après l'atelier aussi c'était, j'étais bien.

OK, et donc tu l'as fait une seule fois ou tu l'as fait plusieurs fois ?

On a fait une seule fois et on devait le faire une deuxième fois mais... elle nous a, elle était pas là elle était absente. Du coup on a pu le faire la deuxième fois.

Alors qu'est-ce que ça t'a apporté de faire cet atelier ? Si ça t'a apporté quelque chose.

Euh (*silence*) déjà faire du silence pendant dix minutes, à entendre l'air de dehors, pas faire du bruit... et, voilà.

Et ce silence là 'fin c'est quelque chose qui t'a rappelé quelque chose ?

Euh non.

Et est-ce que sur ton alimentation ça t'a apporté quelque chose ?

Non.

Au niveau de tes repas, ça a pas eu d'impact.

Non.

OK, et par rapport à ton sommeil, est-ce que ça t'a apporté ou pas ?

Euh non parce que j'dors bien la nuit, je... me couche tôt.

Tu n'as pas de problème pour dormir ?

Non.

OK, et par rapport au sport, ça t'a apporté quelque chose ?

(*silence*) Au sport... Non euh... Non.

Et tu fais quoi comme sport, habituellement ?

Je faisais du foot.

OK et tu vas continuer ?

Euh je sais pas.

OK, tu aimerais changer, ou arrêter tout simplement ?

Non j'aimerais continuer.

Continuer OK, et par rapport au collègue, là vu que tu es en vacances tu as pas vu encore de différence... tu n'as pas de problèmes pour te concentrer au collège ?

Non.

OK, et tu as des frères et sœurs ?

Oui.

Et par rapport à tes frères et sœurs, est-ce que le fait d'avoir fait de la méditation ça a changé quelque chose par rapport à eux ?

Non.

Tu leur en as parlé que tu en avais fait ?

J'ai pas entendu.

Tu leur en as parlé que tu en as fait de la méditation, à tes frères et sœurs ?

Euh non j'en ai pas parlé.

Et tu en as parlé à tes parents ?

Euh oui à ma mère.

Elle connaissait ?

Euh oui.

OK, et est-ce que ça a changé par rapport à avec tes parents ? Le rapport que tu as avec tes parents.

Non.

Tu as du stress parfois ?

Euh oui quand par exemple y a des évaluations, des trucs comme ça.

Par rapport au stress ça t'a changé quelque chose ? La méditation hein.

(*silence de réflexion*) Non.

Après c'est vrai que tu l'as fait qu'une seule fois, OK. Avec tes amis tu leur en as parlé ou pas ?

Ben oui, quand on était... quand j'étais en cure ben on était, y en avait deux et plus moi ça faisait trois, on était trois parce que les autres ils étaient dans un autre truc et... après quand on est sortis on en a parlé aux autres.

Et 'fin vous avez dit quoi par rapport à la méditation ? Qu'est-ce que vous en avez pensé ?

Bah c'était bien c'était... parce qu'en fait on connaissait pas du coup on a appris qu'est-ce c'que c'était.

Ça marche, et tu l'as conseillé à d'autres personnes, à d'autres amis ?

Euh non j'en ai pas parlé à d'autres.

OK, alors donne-moi un souvenir qui te vient en tête à propos de la séance.

(*silence*) Euh... Ben des fois quand c'était not', vu que c'était notre première fois, quand on s'regardait on rigolait, et... et voilà, je me souviens que de ça.

OK, raconte-moi une émotion ou une sensation que tu as ressentie.

Euh ben quand en fait elle nous lisait elle nous a dit de mettre notre main dans... sur le ventre et voir qu'est-ce qui, qu'est-ce qui... qu'est-ce qui s'passe quand on met notre main sur le ventre quand...

Et il s'est passé quoi ? Pour toi.

J'sentais le ventre euh... ben j'sentais le ventre.

Tu sentais comme ça respirait ?

Oui.

Et, qu'est-ce que tu en penses de la méditation ? Qu'est-ce que c'est ton regard sur la méditation, maintenant, que tu en as fais une séance ?

(*silence*) J'ai pas bien compris la phrase.

Qu'est-ce que tu en penses de la méditation, c'est-à-dire c'est quoi ton regard sur la méditation, maintenant que tu en as fait une séance, qu'est-ce que t'en penses en général ?

Ben j'pense que c'est bien pour le stress.

Oui.

Et c'est tout.

Tu aimerais continuer ?

Euh... euh... euh oui.

OK, tu saurais comment continuer ? Est-ce que 'fin tu sais comment tu pourrais le faire ?

Oui.

Et comment ?

(*silence*) Euh ben... ben rester euh... rester toute, ben rester dans ma chambre et en faire par exemple j'reste, j'reste sur une chaise, ou mon lit et je... (*silence*)

Tu veux le faire toute seule en fait ?

Euh oui.

OK, et tu mettrais une musique plutôt ou tu mettrais quelque chose avec, pour t'accompagner ?

Euh oui une p'tite musique.

OK, et est-ce que tu penses que tu en parlerais à tes amis, ou pas ?

Non.

Non, OK. Pourquoi ?

Parce que, moi j'les vois qu'à l'école.

Oui, et 'fin pourquoi tu leur en parlerais pas ? Pourquoi tu leur proposerais pas par exemple ?

Je sais pas.

Parce que ça t'a plu mais pas autant que... par exemple le football, et du coup tu leur en parlerais pas parce que ça t'a plu mais pas suffisamment ?

Non.

OK, et si jamais tu devais leur en parler qu'est-ce que tu leur dirais pour leur donner envie de venir ?

Venir où ?

A un atelier de méditation.

(*silence*) Vous pouvez reposer la question ?

Si tu voulais leur donner envie de venir à un atelier de méditation, qu'est-ce que tu leur dirais, à tes amis ?

Euh j'sais pas moi.

Et, tout à l'heure tu me disais que tu pensais que c'était comme du yoga, au final comment c'était par rapport au yoga justement ?

J'trouve que c'est pareil.

Tu en as déjà fait du yoga ?

Euh oui dans le centre.

OK, et c'était un peu pareil.

Oui.

Dans le centre de rééducation d'*nom du SSR ?**

Euh non, dans un centre de jeux, de...

D'accord, et est-ce que tu souhaiterais ajouter des améliorations, à l'atelier de méditation que tu as fait ?

Non.

OK, là j'ai pas beaucoup plus de questions, est-ce que tu as quelque chose à rajouter par rapport à la méditation, quelque chose qui te vient en tête ?

Euh non.

VERBATIM 9

Je te laisse te présenter.

Je m'appelle ***, j'ai 11 ans... j'ai 12 ans ! (*rires*) j'habite en Guadeloupe, j'entre en cinquième... c'est tout (*sourire*).

OK, et tu as grandi en Guadeloupe ?

Oui.

OK, donc tu as fait un séjour récemment en *département du SSR ?**

Oui à ****nom du SSR*, oui.

OK, et c'était la première fois que tu y allais ?

Oui.

OK, et tu y es restée combien de temps ?

Un mois.

OK, ça s'est bien passé ?

Oui, très bien.

OK, tu en as entendu parler comment ?

Euh c'était au collège, l'infirmière du collège qui m'avait proposé, pour aller à ****nom du SSR*.

D'accord, elle connaissait le centre ?

Oui.

OK, donc tu as fait un atelier de méditation, c'est ça, à *nom du SSR ?**

Oui.

OK, et avant de faire cet atelier, est-ce que tu avais déjà entendu parler de la méditation ?

Pas vraiment, non.

Tu avais déjà entendu ce mot ?

Oui j'avais déjà entendu mais j'savais pas vraiment c'était quoi.

OK, tu avais une idée un peu de ce que c'était ?

Pour moi c'était comme la relaxation. C'est en fait quand, je sais pas comment on dit euh... 'fait c'est comme, pour qu'on soit mieux, 'fin pas mieux mais relaxée un truc comme ça. Pour se détendre.

Pour se détendre. Qu'est-ce qui t'a motivée à participer à cet atelier qu'on t'avait proposé ?

Ben comme j'vous dis c'est ma première fois, j'ai voulu essayer... et ça m'a plu.

OK, et est-ce que tu avais des motifs particuliers pour le faire ?

Non.

C'était juste pour essayer ?

Oui, parce que je... dans le centre, on était à trois et du coup la, pour pas rester seuls elle nous a proposé de faire, du coup on a dit oui.

OK, qui c'est qui te l'a proposé ?

Euh je me rappelle plus trop de son nom mais c'était, si je me trompe pas c'était une infirmière, j'sais plus, et... voilà, j'crois qu'c'était une infirmière. J'sais plus.

Et tu t'imaginais comment l'atelier ? Tu t'imaginais que c'était comment, avant de le faire ?

Ben, qu'y allait avoir une sorte de... de truc en fait qui sonne, comme les genres de tambour là, chinois j'sais pas trop c'est quoi. Qu'y allait avoir ça, et qu'à un moment donné on parle plus, on fait plus rien, et on écoute ce que la personne nous dit.

D'accord, et au final comment ça s'est déroulé en détail ? Est-ce que tu pourrais me raconter comment ça s'est déroulé en détail ?

Ben, en fait on était avec, j'étais avec deux amis, et vu qu'c'était notre première fois, on était pas sérieux du tout, j'sais pas on faisait que d'rigoler, et c'était sur la respiration, du coup on faisait que d'rigoler et la dame elle disait que c'est pas grave que ça fait partie de, de... ce qu'on était en train de faire, du coup nous on rigolait, on rigolait et... on a rigolé pendant toute la séance. (*sourire*)

OK, et donc est-ce que tu te rappelles d'autres choses, un peu plus comment ça s'est déroulé ?

Euh... (*silence de réflexion*) Non, non parce que non. C'était sur la respiration, euh après j'me rappelle pas d'autre chose. Non.

Elle vous disait de vous focaliser, focaliser votre attention sur la respiration ?

Moui.

OK, et vous étiez dans quelle position ?

Assis.

D'accord, c'était confortable ?

Oui.

Ça a duré combien de temps ?

30 ou 45 minutes.

Et c'était agréable ?

J'étais bien.

OK, tu te sentais comment pendant l'atelier ?

Euh... 'fait j'en ai eu qu'une seule et c'était ma première fois. Du coup, j'sais pas trop comment dire, j'sais pas. (*sourire*)

T'avais des sensations particulières ?

Ben vu qu'c'était ma première fois j'avais hâte, de voir comment ça se passait...

Ouais.

... et voilà.

OK, et après l'atelier, tu te sentais comment ?

Après l'atelier, ben, j'me sentais bien mais en même temps j'avais envie d'y retourner, j'sais pas pourquoi. Et puis la dame elle nous a dit qu'elle allait nous revoir la semaine prochaine, mais comme on avait un truc à faire on a pas pu y aller.

OK, et t'aimerais le refaire, le refaire plus tard ?

Oui ce serait bien.

OK, et qu'est-ce que ça t'a apporté ? Est-ce que ça t'a apporté des choses, la méditation là ?

J'sais pas... euh... (*silence*)

Tu vois pas particulièrement ?

Non.

OK, et est-ce que tu penses que ça a eu un impact sur ton alimentation ?

Euh... Non j'crois pas.

OK, et est-ce que par rapport au sommeil, est-ce que ça a eu un impact ?

Je dors même peut-être mieux.

Est-ce que tu avais des problèmes pour dormir ?

Mmm des fois j'avais du mal à m'endormir, mais après ça allait.

C'est pas vraiment un problème pour toi le sommeil.

Mmm non.

OK, et par rapport au stress, est-ce que toi tu es de nature un peu stressée ?

Oui (**signe d'acquiescement**).

Ça est-ce que ça a changé quelque chose sur le stress ?

Non.

OK, tu as l'impression que tu es stressée en ce moment là ?

Non, non.

Après est-ce que tu fais du sport ?

Oui j'suis dans un club de hand, mais ça reprend à la rentrée.

D'accord, et par rapport à tes vacances, tu as l'impression que dans ta vie quotidienne, dans la vie de tous les jours, ça a eu un impact de faire de la méditation ?

Non, j'crois pas.

OK, et tu as des frères et des sœurs ?

Oui.

Tu leur en as parlé que tu en as fait ?

Oui.

Et ils ont dit quoi ?

Ben ils m'ont dit ben... du centre ou de la méditation ?

De la méditation hein.

Ah la méditation j'ai pas dit, j'l'ai juste dit à ma mère.

OK, donc du coup est-ce que la relation vis-à-vis de tes frères et sœurs, est-ce que tu penses que ça a changé un petit peu par rapport à la méditation ou pas ?

Non.

Et avec ta mère, justement ?

Toujours pareil (*sourire*).

OK, et ta mère qu'est-ce qu'elle a dit quand tu lui as dit que tu en faisais ?

Ben vu qu'elle est partie non plus sans me demander comment c'était, j'lui ai dit qu'on a rigolé, qu'on a fait qu'rigoler pendant la séance, mais en même temps c'était bien. J'savais pas comment lui expliquer.

Et tu penses que si tu la refaisais la méditation, tu rigolerais aussi ou pas ?

J'sais pas.

Tu penses que si tu l'avais fait seule, tu aurais rigolé ?

Non.

OK, et est-ce que tu as d'autres souvenirs qui te viennent en tête à propos de cet atelier de méditation ?

La dame elle a utilisé un sorte de... un sorte de truc, et ça a fait un son, un son aigu, et puis c'est tout. Et après c'est là qu'elle a dit que la méditation elle commence.

OK, tu as ressenti une émotion particulière, à part le fait de rigoler ?

Non pas vraiment non.

Et tu te rappelles un peu ce qu'elle a dit pendant la séance ?

Ben... pas vraiment hein. Après elle a lu un texte, mais j'sais plus c'était quoi le texte qu'elle avait lu.

OK, tu m'as dit tout à l'heure que tu pensais que c'était comme la relaxation, est-ce que tu as déjà fait de la relaxation ?

Non, en fait je pense, je pense que c'est comme la relaxation, mais j'sais pas.

OK, tu en avais pas fait non plus de la relaxation ?

Non.

Et aujourd'hui c'est quoi ton regard sur la méditation ?

Ben... j'trouve ça bien mais j'veux encore savoir comm... en fait je veux savoir qu'est-ce ce que c'est, comment ça se passe encore plus, j'sais pas si...

T'as l'impression de pas assez connaître.

Mm.

OK, et est-ce que tu le conseillerais à des amis ?

Oui.

Auxquels de tes amis, à tout le monde ?

Euh... pas à tous... pas à tous.

Ouais, plutôt lesquels ?

Ben... ceux dont je suis plus proche, plus proche.

OK, et tu en as parlé là à des amis ?

Ben non parce que là je les ai pas encore vus.

Et quand vous êtes sortis de la séance à **nom du SSR*, tu en as parlé à quelqu'un, ou vous en avez parlé entre vous un peu ?**

Ben dans les amis, en fait aux amis qui étaient à ****nom du SSR*, on a parlé ensemble. Et après ils nous ont dit qu'ils voulaient en faire, et quand on a dit, on a demandé à la dame, la dame elle a dit qu'elle pourrait venir, mais dans l'autre séance, mais comme on a pas pu y aller du coup voilà.

D'accord, et toi tu penses que ça pourrait te faire du bien, d'en refaire ?

Peut-être.

OK, par rapport à l'alimentation tu penses que ça peut t'apporter quelque chose ou pas ?

Oui, oui.

Pourquoi ?

Ben... (*silence*) prendre son temps, non ? En fait c'est... j'sais pas comment dire, c'est... attends...

Prends ton temps.

Peut-être, ça a un lien... de par exemple quand on mange, par exemple de pas manger trop vite, 'fin j'sais pas, j'sais pas si ça a un lien vraiment...

Par rapport à la durée des repas peut-être ?

Oui.

OK, très bien, et est-ce que là depuis que tu en as fait, tu en as pas refait toute seule de la méditation ?

Non.

Est-ce que tu saurais comment t'y prendre ?

Non.

Tu n'as jamais pensé à regarder des vidéos de méditation ou des musiques relaxantes, pour essayer de le faire par toi-même ?

Non.

Tu penses que tu pourrais le faire ou pas ?

Oui.

OK, toi tu préférerais continuer de le faire seule ou accompagnée en groupe ?

J' préfère en groupe.

OK, et tu aurais des améliorations à ajouter ou pas, à l' atelier que tu as fait ?

Mm non.

Pas spécialement ?

Pas spécialement.

Bon là j' ai pas d' autres questions à te poser, est-ce que tu as quelque chose à rajouter par rapport à ça ? Est-ce que tu comptes en refaire prochainement ou pas ?

Ben si l' année prochaine je retourne à ****nom du SSR*, j' voudrais bien en refaire, comme ça en fait on est en groupe, du coup j' suis avec des amis, et voilà.

Et en dehors d' **nom du SSR* ?**

Ben, oui.

En Guadeloupe par exemple ?

Oui.

Ça se fait en Guadeloupe ?

J' sais pas, j' ai jamais, j' sais pas, j' me suis jamais renseignée.

Tu connais personne dans ton entourage qui le fait.

Non.

OK, est-ce que tu as quelque chose à rajouter ?

Non.

SERMENT D'HIPPOCRATE

- En présence des Maîtres de cette école, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'Hippocrate, je promets et je jure, au nom de l'Être suprême, d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la médecine.
- Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.
- Admis (e) dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe, ma langue taira les secrets qui me seront confiés, et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.
- Respectueux (se) et reconnaissant (e) envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.
- Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert (e) d'opprobre et méprisé (e) de mes confrères si j'y manque.

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