



**HAL**  
open science

**Réduire le stress parental : méditation de pleine conscience pour les parents d'enfants suivis au CAMSP. Étude de faisabilité : sensibilisation des professionnels. Proposition de méditation à un groupe de parents**

Nathalie Bousquet-Jacq

► **To cite this version:**

Nathalie Bousquet-Jacq. Réduire le stress parental : méditation de pleine conscience pour les parents d'enfants suivis au CAMSP. Étude de faisabilité : sensibilisation des professionnels. Proposition de méditation à un groupe de parents. Médecine humaine et pathologie. 2021. dumas-04321488

**HAL Id: dumas-04321488**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04321488v1>**

Submitted on 7 Dec 2023

**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

Diplôme Universitaire 2020-2021

" Méditation et santé "

**Réduire le stress parental :  
méditation de pleine conscience  
pour les parents d'enfants suivis au CAMSP**

**Etude de Faisabilité :  
Sensibilisation des professionnels-  
proposition de méditation à un groupe de parents**

mémoire présenté par :

**Dr Nathalie Bousquet-Jacq**  
**pédopsychiatre**

le 5 juin 2021

sous la direction du Pr Tu Anh TRAN

Jury:

- Pr Tu Anh TRAN
- Pr Antoine AVIGNON
- Pr Pierre CORBEAU
- Dr Catherine CORBEAU
- Dr Xavier de la TRIBONNIERE

## **Remerciements**

A Béatrix Toto

Pour m'avoir guidée dans la découverte de la méditation de pleine conscience

Aux organisateurs et enseignants du DU

Pour la richesse de leurs enseignements et le partage de leurs pratiques

Aux participants au DU

Pour la qualité de nos échanges pendant le DU

Aux parents du groupe et à tous les autres parents rencontrés depuis le début ma carrière

Leurs parcours de vie m'enseignent jour après jour le respect et l'humilité

A l'équipe du CAMSP

Pour son accueil favorable au projet, pour sa participation, pour son soutien bienveillant

A ma famille et à mes amis

Merci d'exister, d'être toujours là et de me soutenir

# PLAN

<b>1- Contexte de soins</b>	<b>p.4</b>
<b>2- Synthèse Bibliographique</b>	<b>p.4</b>
2-1 Critères de recherche bibliographique	p.5
2-2 La méditation de pleine conscience	p.5
2-3 Le stress des parents d'enfants handicapés ou présentant un TND	p.6
2-4 Les effets des programmes de méditation de pleine conscience sur le stress des parents d'enfants handicapés	p.7
2-5 Conclusion	p.8
2-6 Références Bibliographiques	p.9
<b>3- Rapport de stage</b>	<b>p.10</b>
<b>4- Méthodologie du projet</b>	<b>p.13</b>
4-1 Hypothèses	p.13
4-2 Projet Sensibilisation de l'équipe	p.14
4-3 Projet travail avec les parents	p.15
4-4 Résultats	p.18
4-5 Discussion	p.23
<b>5- Cheminement personnel et professionnel au cours du DU</b>	<b>p.25</b>
<b>6- Conclusion</b>	<b>p.27</b>
<b>Annexes</b>	<b>p.30</b>

## **1- Contexte**

Le CAMSP (Centre d'Action Médicosociale Précoce) accueille des enfants de 0 à 6 ans à risque de handicaps ou de Troubles du Neuro-Développement (TND cf. DSM-5 (1)) ou bien présentant des handicaps ou des Troubles du Neuro-Développement.

Mon rôle de pédopsychiatre auprès d'eux et de leur famille consiste, en sus du diagnostic des troubles, à améliorer les interactions précoces parent(s)-enfant, réduire les troubles émotionnels et de la communication chez l'enfant pour prévenir le sur-handicap, accompagner les parents dans l'acceptation des troubles, atténuer les conséquences sur la famille et réduire le stress parental.

Mon expérience clinique m'a appris que les parents d'enfants présentant des handicaps ou des TND ont à vivre des stress aigus répétés : lors des annonces diagnostiques, lors des hospitalisations . Ils éprouvent aussi un stress chronique lié aux troubles de l'enfant et à leur retentissement dans la famille ainsi qu'aux inquiétudes constantes pour la santé et le développement de l'enfant dans le présent et pour l'avenir. Cette situation de stress peut affecter le sommeil et la santé physique et mentale des parents.

Cependant, j'ai pu constater que ma pratique psychothérapeutique habituelle (basée sur l'écoute empathique des remémorations, du quotidien des parents et de leurs questions pour l'avenir, sur la relation d'aide et sur la guidance parentale) n'était parfois pas suffisante pour atténuer le stress parental.

Après avoir effectué le programme MBSR, il m'est apparu qu'une approche basée sur la méditation de pleine conscience, pourrait s'avérer pertinente pour réduire le stress parental et serait complémentaire de ma pratique clinique habituelle.

## **2- Synthèse Bibliographique**

J'ai donc effectué des recherches bibliographiques sur la méditation de pleine conscience, le stress chez les parents d'enfants handicapés ou présentant un TND et sur les effets des programmes de méditation de pleine conscience sur le stress chez les parents d'enfants handicapés.

## **2-1 Critères de recherche bibliographique**

Pour compléter les ouvrages que j'avais lus au préalable traitant de la méditation et de la pleine conscience (dans l'ordre de mes lectures: 2, 3, 4, 5, 6, 7), j'ai effectué une recherche bibliographique en décembre 2020 sur Pubmed avec les critères suivants : « mindfulness - parent - stress - preschool children - randomized control trial - review ». J'ai retenu une première sélection de 30 articles sur 160 puis finalement 10/30 en ayant éliminé ceux qui ne correspondaient pas à mes critères :

-âge de l'enfant trop élevé (adolescent)

-pathologies de l'enfant ne correspondant à ma pratique (exemple: cancer, obésité)

-contexte différent du mien (maternités, néonatalogie)

ainsi que ceux qui présentaient une faiblesse méthodologique trop importante (essais non randomisés, non contrôlés ou bras contrôle sans intervention) ou bien présentant seulement des protocoles d'étude sans les résultats.

Parmi les articles retenus : 7 articles correspondaient aux mots-clés « mindfulness - parent - stress - preschool children - randomized control trial - review » et 3 articles aux mots-clés « parent - stress - preschool children - randomized control trial- review ».

## **2-2 La méditation de pleine conscience**

La méditation de pleine conscience est issue des traditions orientales et particulièrement de la méditation bouddhiste et ses fondements : attention à la respiration, observation et concentration, pleine conscience, non-jugement, équanimité (2, pp.94-104).

A la fin des années 70, un chercheur en biologie américain J. Kabat-Zinn a développé un programme nommé MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction ou réduction du stress par la pleine conscience) à partir de ses connaissances en yoga, en méditation bouddhiste Vipassana et en bouddhisme Zen. Son objectif était de développer une pratique susceptible de soulager la détresse physique et morale (7, pp. 94-95).

J. Kabat-Zinn donne de la pleine conscience la définition suivante, il s'agit de «porter sa vigilance sur l'expérience du moment présent de façon intentionnelle et sans jugement de valeur sur ce qui vient » (7, p.98).

Le MBSR est un programme en 8 semaines avec 2h30 d'enseignement par semaine et une pratique de 45 mn par jour 6 jours sur 7.

De nombreuses études scientifiques basées sur ce programme ont été menées, avec une recrudescence depuis la fin des années 90 et d'autres programmes se sont développés à partir du MBSR et des thérapies cognitives comme le MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy de Z.Segal et al. (7, p.182).

D'autres programmes se sont développés à partir de pratiques de pleine conscience ou d'auto compassion : Méditations T.Tran (6), Calme et attentif comme une grenouille E.Snel (5), Cognitively-Based Compassion Training ou CBCT (8,9) ou MBPBS Mindfulness Based Positive Behavior Support (10,11).

Les programmes basés sur la méditation de pleine conscience sont regroupés sous le terme MBI : Mindfulness Based Interventions.

### **2-3 Le stress des parents d'enfants handicapés ou présentant un TND\***

Les parents d'enfants présentant des incapacités intellectuelles et développementales sont plus souvent en situation de stress chronique sévère surtout quand les enfants ont des problèmes de comportement ou des besoins extrêmes de soins, ceci peut affecter la santé parentale (N.Miodrag et al.12).

Les parents d'enfants présentant une paralysie cérébrale sont affectés à la fois dans leur bien-être physique et psychologique surtout lorsque les enfants ont des problèmes de comportement ou des besoins extrêmes de soins. L'auteur conclut à la nécessité de soutenir la santé mentale et physique des donneurs de soins notamment par des programmes de réduction du stress (P. Raina et al.13).

Dans une étude contrôlée comparant la qualité du sommeil de parents d'enfants avec incapacités développementales à celle de parents d'enfants au développement normotypique, Gallagher et al. (14) ont montré que les parents d'enfants avec incapacités développementales avaient une

moins bonne qualité du sommeil et une réduction du temps de sommeil, le plus fort prédicteur d'un sommeil de mauvaise qualité étant le stress parental.

R.Rice et al. (15) dans une étude de faisabilité d'un programme MBSR proposés aux parents d'enfants porteurs de Trouble Déficit Attention Hyperactivité\* (\* cf. DSM-5 (1)) notent que les parents d'enfants porteurs de TDAH expérimentent plus de stress dans leur parentalité que les parents du groupe contrôle et que les traitements habituels du TDAH ne s'intéressent que rarement au bien-être parental.

#### **2-4 Les effets des programmes de méditation de pleine conscience sur le stress des parents d'enfants handicapés**

Une revue de littérature portant sur la période 1997-2014, effectuée par K.Townshend et al. (16), recherchant l'efficacité des programmes de pleine conscience sur la parentalité, les troubles émotionnels et du comportement chez les enfants et les parents et les relations parents-enfant a montré que les programmes de soutien des parents basés sur la pleine conscience :

- diminuent le stress parental
- réduisent le désengagement parental chez les enfants d'âge pré-scolaire et les adolescents
- améliorent la disponibilité émotionnelle des parents d'enfants entre 10 et 14 ans
- réduisent les troubles du comportement des enfants d'âge pré-scolaire.

Une autre revue de littérature effectuée en 2016 par A.Rayan et al. (17) destinée à rechercher l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience (MBI Mindfulness Based Interventions) sur la détresse parentale des enfants porteurs d'incapacités révèle que la majorité des articles rapportent un rôle positif des MBI pour aider les parents à surmonter leur détresse.

Une troisième revue de littérature d'études contrôlées publiée en 2019 par V. Burgdorf et al. (18) montre que les MBI pour les parents peuvent réduire le stress parental et améliorer le fonctionnement des enfants de façon significative. De plus, la diminution du stress parental est prédictif d'amélioration des troubles externalisés\* chez les enfants et d'effets cognitifs chez les enfants mais pas d'amélioration des troubles internalisés\* chez les enfants (\* cf. DSM-5 (1)).

En 2014, l'étude américaine d'E.Dykens et al. (19) compare des mères d'enfants porteurs de Troubles du Spectre Autistique TSA\* (65%) ou d'autres TND\* (35%) (\* cf. DSM-5 (1))



bénéficiant d'un programme MBSR versus un programme basé sur la pratique de la psychologie positive (PAD Positive Adult Development). Leurs résultats montrent que les deux types d'intervention permettent d'abaisser de façon significative les niveaux de stress d'anxiété et de dépression des mères et améliorent leur sommeil et leur qualité de vie avec de plus grandes améliorations dans le groupe MBSR.

En 2020, une étude australienne contrôlée à trois bras de N.Singh et al. (11) destinée à évaluer les effets du MBPBS program for mindful parenting (10) versus MBI versus PBS (Positive Behavior Support) sur les mères d'enfants porteurs de TSA\*(\* cf. DSM-5 (1)) montre la plus grande réduction du stress psychologique perçue chez les mères du groupe MBPBS, suivies par celles du groupe MBI sans changement significatif dans le groupe PBS. De plus, ils montrent une réduction des troubles du comportement des enfants ainsi que de meilleures réponses aux requêtes maternelles dans les trois groupes du plus significatif vers le moins significatif MBPBS > MBI > PBS. Les effets positifs chez les mères et les enfants se sont maintenus dans les trois ans post-interventions.

## **2-5 Conclusion**

Mes recherches bibliographiques m'ont permis de mettre en évidence que les parents d'enfants présentant des incapacités intellectuelles ou développementales (TDAH, TSA\*(\* cf. DSM-5 (1)) ou une paralysie cérébrale sont plus souvent en situation de stress surtout quand les enfants ont des problèmes de comportement ou des besoins extrêmes de soins. Cette situation de stress affecte le sommeil et la santé parentale. Les parents d'enfants présentant ces incapacités sont affectés à la fois dans leur bien-être physique et psychologique. Plusieurs auteurs insistent sur la nécessité de soutenir la santé mentale et physique des donneurs de soins notamment par des programmes de réduction du stress.

Les revues de littérature et les recherches mettent en évidence que les programmes de méditation de pleine conscience diminuent le stress chez les parents d'enfants présentant des incapacités ou des TND, et parfois diminuent le niveau d'anxiété et de dépression et améliorent le sommeil, et donc améliorent la qualité de vie et le bien-être parental.

Ces effets sur les parents ont des effets sur leurs enfants : diminution des troubles du comportement, amélioration de la communication, effets cognitifs.

Ces résultats permettent de penser que l'utilisation de la pleine conscience est pertinente pour réduire le stress des parents d'enfants handicapés ou présentant des TND.

## **2-6 Références Bibliographiques**

- 1- DSM-5, version en français. APA, traduction française coordonné par M-A Crocq et J-D Guelfi. Paris, Elsevier-masson, 2015. 1176 p.
- 2- Rahula W. L'enseignement de Bouddha d'après les textes les plus anciens. Paris, Editions du Seuil, 1961, 191 p.
- 3- Ricard M. L'art de la méditation, Paris, NiL éditions, 2008, 150 p.
- 4- Deplus S., Lahaye M. La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent. Bruxelles, Mardaga, 2015, 249 p.
- 5- Snel E. Calme et attentif comme une grenouille. Paris, Editions des Arènes, 2010, 145 p.
- 6- Tran T. Méditاسoins. Vergèze ,Thierry Souccar éditions, 2019, 159 p.
- 7- Rosenfeld F. Méditer, c'est se soigner. Paris, Editions des Arènes,2007, 349 p.
- 8- Centre for contemplative science and compassion-based ethics .décembre 2020  
<https://www.compassion.emory.edu>
- 9- J.Poehlmann-Tynan , A. Engbretson , A. Vigna et al..Cognitively-Based Compassion Training for parents reduces cortisol in infants and young children  
Infant Ment Health J. 2020 Jan; 41(1):126-144.
- 10- Mindfulness Based Positive Behavior Support . décembre 2020  
<https://hcpbs.org/wp-content/uploads/2017/10/mindfulness-based-pbs.pdf>
- 11- N. Singh , G.Lancioni , O. Medvedev et al .A Component Analysis of the Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) Program for Mindful Parenting by Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder  
Mindfulness (N Y). 2020 May 11;1-13.
- 12- N. Miodrag , R.Hodapp .Chronic stress and health among parents of children with intellectual and developmental disabilities . Curr Opin Psychiatry. 2010 Sep;23 (5):407-11.
- 13- P.Raina , M. O'Donnell, P.Rosenbaum et al. . The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy Pediatrics. 2005 Jun; 115(6):e626-36

- 14- S.Gallagher , A. Phillips, D.Carroll . Parental stress is associated with poor sleep quality in parents caring for children with developmental disabilities  
J Pediatr Psychol .2010 Aug; 35(7):728-37.
- 15- R. Rice , A. Ni Bhearra , K. Kilbride et al . Rolling out a mindfulness-based stress reduction intervention for parents of children with ADHD: a feasibility study.  
Ir J Psychol Med . 2020 Dec 4;1-8.
- 16- K.Townshend , Z. Jordan, M.Stephenson, K. Tsey et al..The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review .  
JBI Database System Rev Implement Rep. 2016 Mar;14(3):139-80.
- 17- A. Rayan , M.Ahmad. Mindfulness and parenting distress among parents of children with disabilities: A literature review  
Perspect Psychiatr Care 2018 Apr;54(2):324-330.
- 18- V. Burgdorf , M. Szabó , M.Abbott .The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis  
Front Psychol. 2019 Jun 6;10:1336.
- 19- E.Dykens , M. Fisher , J.Lounds Taylor et al.. Reducing distress in mothers of children with autism and other disabilities: a randomized trial Pediatrics. 2014 Aug; 134 (2):e454-63.

### **3-Rapport de stage**

#### **3-1-Contexte et choix du stage**

J'ai choisi d'effectuer ce stage auprès du Pr TRAN, pédiatre spécialisé dans les affections rhumatologiques et auto-immunes et les troubles des apprentissages au CHU de Nîmes. Je souhaitais pouvoir observer comment le Pr TRAN utilise la méditation de pleine conscience dans le contexte hospitalier auprès des soignants et auprès des enfants qu'il soigne et de leurs famille. Ce contexte est relativement proche du mien puisque je travaille dans un CAMSP hospitalier rattaché au service de Neuropédiatrie au sein du CHU de Montpellier.

### 3-2-Déroulement du stage

**Stage effectué les mercredis 21 octobre 2020 et 10 février 2021**

**auprès du Pr Tu-Anh TRAN au CHU de Nîmes :**

- De 13h à 14h méditation avec le personnel du CHU (le 21/10/2020):

Le Pr TRAN propose par le biais du système intranet du CHU à tout le personnel du CHU une méditation bi-hebdomadaire les personnes souhaitant y participer doivent s'inscrire pour chaque séance en envoyant un mail au Pr TRAN

Ce jour-là, une dizaine de personnes sont présentes, c'est moins que d'habitude en raison de la période de vacances scolaires

Le Pr TRAN nous propose une méditation assise guidée :

Attention à la posture, aux appuis

Attention focalisée sur le souffle à la sortie des narines

Météo des émotions et ressentis

Observation des pensées et ressentis concernant nos relations aux membres de notre famille, nos collègues, nos patients

Attention focalisée sur le souffle à la sortie des narines

Balayage corporel de la tête vers les pieds avec recherche de relâchement et de détente corporelle (2 fois de suite)

Attention focalisée sur le souffle à la sortie des narines

Observation des pensées et ressentis concernant nos relations aux membres de notre famille, nos collègues, nos patients

Attention focalisée sur le souffle à la sortie des narines

Observer son état émotionnel

Attention focalisée sur le souffle à la sortie des narines

Fin de la méditation

Je demande au Pr TRAN pourquoi il propose aux personnes d'observer spécifiquement leurs pensées et ressentis concernant leurs relations aux membres de leur famille, leurs collègues, leurs patients, il m'explique que c'est pour qu'ils puissent prendre conscience que ces pensées et ressentis qui peuvent parfois être envahissants au début de la méditation se sont modifiés, transformés à la fin de la séance et donc leur permettre de les relativiser, avoir conscience de leur impermanence, pour moins les ressasser et moins en souffrir.

- De 14h à 18h30 consultations pédiatriques du Pr TRAN

Le 21/10/2020 et le 10/03/2021

Chaque consultation se déroule de façon classique : anamnèse et examen clinique. Ensuite dans la plupart des cas, le Pr TRAN propose un exercice de méditation choisi en fonction de la problématique de chaque patient (sans prononcer le mot méditation) à l'enfant et/ou à son parent. Enfin, il prescrit en rédigeant une ordonnance des exercices de méditations issus de son livre Méditasoins (6), que la famille peut se procurer facilement. L'enfant ou les parents peuvent scanner un QR-Code pour obtenir sur leur smartphone la version audio des dix principales méditations guidées par le Pr TRAN afin de pouvoir pratiquer chez eux (ou à l'école dans certaines situations).

### **3-3 Apports du stage et conclusion**

J'ai pu observer qu'il était possible d'utiliser la méditation de pleine conscience dans le but de réduire le stress des soignants et de prévenir l'épuisement professionnel en proposant des séances de méditation assise hebdomadaires en groupe au personnel hospitalier.

J'ai pu observer qu'il était possible d'utiliser la méditation de pleine conscience dans des situations cliniques pédiatriques très diverses : douleurs chroniques, incapacités physiques, troubles du sommeil, TDAH, troubles des apprentissages, souffrance liée au harcèlement scolaire.

Les enfants et les parents adhèrent sans aucune réticence aux propositions de pratiquer un temps de pleine conscience pendant la consultation, acceptent la prescription par ordonnance et ceux qui reviennent après avoir déjà eu une telle ordonnance, expriment avoir pratiqué régulièrement et en avoir ressenti les bénéfices.

Dans certaines situations, j'ai pu observer directement ces bénéfices pour l'enfant.

La conclusion est qu'il est possible et pertinent de proposer des pratiques de pleine conscience pour les soignants et les parents.

#### **4-Méthodologie du projet :**

##### **4-1 Hypothèses**

Mon expérience clinique, ma pratique personnelle de la pleine conscience, le stage effectué auprès du Pr TRAN ainsi que les résultats des recherches bibliographiques me permettent de penser que la proposition de séances de pleine conscience dans les groupes de parents afin de réduire le stress parental serait pertinente dans mon contexte de soins.

Par ailleurs, il me paraît utile de sensibiliser les personnels du CAMSP à l'intérêt de la méditation de pleine conscience dans notre contexte de soins en les faisant pratiquer pour qu'ils comprennent le sens de mon projet auprès des familles puisque nous travaillons en équipe. Ils pourront ainsi éprouver eux-mêmes les effets de la méditation de pleine conscience et ensuite pouvoir envisager favorablement des projets de soins intégrant la pleine conscience.

Mon projet est une étude de faisabilité pour:

- **voir s'il est possible de sensibiliser mon équipe à la pleine conscience en leur permettant d'en éprouver les effets**
- **voir s'il est possible d'utiliser la pleine conscience dans le travail avec les groupes de parents**
- **repérer dans les deux situations quels pourraient en être les bénéfices pour les participants (notamment en terme de réduction du stress pour les parents)**

## 4-2 Projet Sensibilisation de l'équipe

- **Modalités:**

Depuis le 4/12/20, je propose une séance par semaine de méditation de pleine conscience à toute l'équipe du CAMSP de Montpellier. La séance dure 30 mn au total, 20 mn de méditation et 10 mn de partage en groupe : chacun peut verbaliser son ressenti s'il le souhaite et écouter les membres du groupe sans jugement.

L'objectif est d'accompagner les participants à porter leur attention sur l'instant présent : attention à la posture, à la respiration, accueillir et observer leurs sensations, leurs émotions, leurs pensées sans agrippement et sans jugement, à repérer les facteurs déclenchant les émotions négatives, les pensées négatives ou le stress et à pratiquer l'auto-compassion.

Pratique de pleine conscience:

Méditation assise 20 mn :

- Centrer son attention sur sa posture et trouver un ancrage corporel
- Apprendre concentrer son attention sur la respiration et observer que l'attention peut partir dans ses sensations, ses émotions, ses pensées et ramener l'attention sur le souffle, pouvoir s'ancrer sur la respiration
- Percevoir son corps et ses tensions à travers des exercices de balayage/détente corporelle,
- Elargir l'attention : méditation ouverte
- Pratiquer l'auto-compassion : être bienveillant envers soi-même, ne pas se juger, se remercier, éprouver de la gratitude

Chaque pratique sera suivie par un partage d'expérience de 10 mn au sein du groupe au cours duquel les participants pourront verbaliser leur ressenti s'ils le souhaitent (qu'il soit agréable, neutre ou désagréable) et écouter les membres du groupe sans jugement et avec bienveillance.

Je proposerai des pratiques inspirées par celles que j'ai pu expérimenter dans le programme MBSR, par celles transmises par les enseignants du DU et celles issues du livre du Pr Tran « Méditاسoins » avec son accord.

C'est un groupe ouvert, qui a lieu le jeudi ou le vendredi de 13h30 à 14h.

- **Ethique et consentement :**

Les professionnels participent sur la base du volontariat après avoir été informés des modalités et du sens de la pratique. Ils peuvent choisir de venir et de poursuivre s'ils le souhaitent et assister aux séances à chaque fois que c'est possible pour eux.

Les échanges au cours de la séance sont confidentiels.

Je les invite à me faire part en entretien individuel s'ils en ressentent le besoin, de tout effet gênant ou non souhaité, lié à la pratique de la méditation.

Le recueil des données du questionnaire sera effectué de façon anonyme.

Les professionnels bénéficieront d'un retour sur les résultats et les projets.

- **Evaluation:**

Je leur demanderai de répondre à un questionnaire anonyme ad hoc élaboré par moi-même pour recueillir leur appréciation subjective quant à leur expérience de la pratique de la méditation de pleine conscience et quant à son introduction dans les soins.

#### **4-3 Projet travail avec les groupes de parents**

**Public visé :**

- Au CAMSP de Montpellier il existe plusieurs groupes de parents animés par les psychologues ou par moi-même: j'anime depuis octobre 2020 un groupe bimensuel de 5 parents d'enfants atteints de troubles du neuro-développement associés à un trouble du comportement alimentaire sévère : un couple et trois mères participent au groupe.
- Les 4 enfants ont entre 3 et 5 ans. Ils sont nourris par sonde de gastrostomie en raison de graves troubles de l'oralité alimentaire ayant des conséquences délétères sur leur croissance staturo-pondérale et leur développement. Ils ont tous initialement un retard global de



développement s'originant dans la période néonatale ou périnatale avec pour certains des troubles associés : anxiété, phobies, troubles de l'intégration sensorielle.

Les 4 enfants participent à un groupe visant à améliorer leurs troubles de l'oralité alimentaire, animé par l'orthophoniste et l'ergothérapeute, pendant que les parents travaillent avec moi.

- En raison des problèmes de distanciation sociale liée à la pandémie de COVID-19, et de mon souhait de pratiquer en direct avec les parents et non en visioconférence, j'ai préféré prendre l'option d'intégrer la pleine conscience dans la pratique clinique avec un groupe existant déjà plutôt que de créer un nouveau groupe. Le troisième confinement d'avril 2021 m'a obligée à décaler d'un mois le début de la pratique de méditation avec ce groupe.

### **Modalités:**

- Présentation du projet aux parents :

« La pleine conscience est un entraînement de l'esprit à mobiliser son attention sur l'expérience du moment présent : accueillir et observer sans jugement ce qui se présente instant après instant. Les objectifs de cette intervention en groupe sont d'accueillir ce qui est là pour chacun de vous en début de groupe : sensations corporelles, émotions, pensées sans jugement et avec bienveillance, de repérer les facteurs déclenchant les émotions négatives, les pensées négatives ou le stress de pratiquer l'auto-compassion. Ceci pourrait vous permettre d'être plus apaisé et disponible pour le temps d'échange autour de votre vécu de parent et autour de la problématique de votre enfant.

Il est possible que cette pratique puisse vous aider à améliorer votre bien-être et réduire votre stress.

Les séances se dérouleront en début de chaque groupe de mai 2021 à juin 2021, 4 séances au total.

Nous vous proposerons de pratiquer 10 mn de méditation assise suivies de 5 mn de reprise en début de chaque séance de groupe (qui dure au total une heure). »

- Pratiques de pleine conscience:

Méditation assise 10 mn:

- Centrer son attention sur sa posture et trouver un ancrage corporel
- Apprendre concentrer son attention sur la respiration et observer que l'attention peut partir dans ses sensations, ses émotions, ses pensées, les bruits extérieurs et ramener l'attention sur le souffle, pouvoir s'ancrer sur la respiration
- Percevoir son corps et ses tensions à travers des exercices de balayage/détente corporelle,
- Ouvrir l'attention aux émotions, pensées, sensations internes et externes
- Pratiquer l'auto-compassion : être bienveillant envers soi-même, ne pas se juger, se remercier, éprouver de la gratitude
- Chaque exercice sera suivi par un partage d'expérience au sein du groupe pendant 5 mn au cours duquel les parents pourront verbaliser leur ressenti s'ils le souhaitent (qu'il soit agréable, neutre ou désagréable) et apprendre à écouter les membres du groupe sans jugement et avec bienveillance.

Je proposerai des pratiques inspirées par celles que j'ai pu expérimenter dans le programme MBSR, par celles transmises par les enseignants du DU et celles issues du livre du Pr Tran « Méditasons » avec son accord.

- **Ethique et consentement :**

Chaque famille est suivie en parallèle de façon individuelle par une psychologue ou par moi-même ce qui m'aurait permis d'avoir connaissance d'une contre-indication éventuelle\* (\* syndrome de stress post-traumatique en phase aigüe, épisode dépressif majeur, addictions sévères, épisode maniaque ou troubles psychotiques) à une pratique de méditation le cas échéant.

En individuel, chaque parent a la possibilité de s'exprimer sur son expérience dans le groupe et signaler en particulier tout effet gênant ou non souhaité lié à l'introduction de la pratique de méditation.

J'ai effectué la présentation au groupe fin mars ainsi qu'une séance test en précisant que si l'un d'entre eux ne se sentait pas à l'aise avec cette pratique ou ne souhaitait pas l'expérimenter,

nous n'ajouterions pas cette pratique en début de groupe. Les quatre familles ont été d'accord pour l'expérimenter.

Les échanges au cours de la séance sont confidentiels.

Le recueil des données des questionnaires sera effectué de façon anonyme.

- **Evaluations :**

Deux questionnaires de stress seront à remplir par les familles avant de commencer la première séance : questionnaire de niveau de stress de Cungi et questionnaire stress perçu de Cohen et al . (cf. annexes II et III pp.32-34).

Les mêmes questionnaires seront à remplir après la fin du cycle.

Le but de ces questionnaires de stress est d'évaluer les effets cliniques pour les parents. J'ai choisi d'utiliser deux questionnaires de stress car les items de ces tests me paraissaient différents et complémentaires.

Je leur demanderai aussi de répondre à un questionnaire anonyme ad hoc élaboré par moi-même pour recueillir leur appréciation subjective quant à l'introduction d'une pratique de pleine conscience dans les soins. Je leur proposerai aussi de donner leur avis lors d'une discussion ouverte pendant la dernière rencontre en groupe.

## **4-4 Résultats**

### **4-4-1 Résultats du projet « Sensibilisation de l'équipe »**

#### **Résultats quantitatifs :**

Nombres de séances réalisées : 26

Participants :

Toutes les catégories professionnelles ont participé une ou plusieurs fois. Sur les 24 membres de l'équipe présents les jeudis et vendredis : 23 ont participé au moins une fois : 2 secrétaires, 3 psychomotriciennes, 3 psychologues, 1 éducatrice, 2 puéricultrices, 1 cadre de santé, 1 assistante sociale, 1 orthophoniste, 2 kinésithérapeutes, 1 ergothérapeute, 2 médecins pédiatres, 4 internes.

Il y a eu de 4 à 10 personnes présentes à chaque séance, le plus souvent 7 à 8 personnes.

**Réponses des professionnels au questionnaire** (cf. annexe V pp.38-44) :

18 personnes sur 24 ont répondu au questionnaire.

Les répondants avaient tous participé aux séances (2 une fois, 6 deux ou trois fois, 2 une ou deux fois par mois, 8 le plus souvent possible)

12 connaissaient déjà la méditation de pleine conscience (par l'intermédiaire du yoga 8, MBSR 3, autres pratiques méditatives 4, autodidacte 2)

13 la pratiquent en dehors du CAMSP (3 2 à 3 fois par semaine, 6 quelques fois dans le mois, 4 ponctuellement)

Tous ont trouvé que la pratique au CAMSP leur apportait quelque chose sur le plan personnel : plutôt 7, beaucoup 11.

Tous ont trouvé que cette pratique leur apportait quelque chose sur le plan professionnel : un peu 3, plutôt 8, beaucoup 7.

Tous ont trouvé que cette pratique apportait quelque chose à l'équipe : un peu 2, plutôt 5, beaucoup 11.

Ces apports sont ainsi décrits :

- sur le plan personnel : « recentrage », « détente », « relaxation », « faire une pause », « apaisement », « reconnexion au corps, aux émotions, aux sensations », « calme », « moment de bienveillance », « gestion du stress », « lâcher-prise »

- sur le plan professionnel : « relâcher les tensions accumulées », « se remobiliser efficacement », « être plus disponible ensuite », « reprise de l'activité avec plus de présence », « faire le lien avec les approches psycho-corporelles proposées aux enfants »

- pour l'équipe : « moment fédérateur », « cohésion d'équipe », « temps partagé en équipe »

Indice de satisfaction : pour 10 participants =5/5, pour 8 participants =4/5

17 participants souhaitent la poursuite de ces séances selon les mêmes modalités (créneau horaire, fréquence, groupe ouvert) (1 a quitté le service), une personne souhaite davantage de séances, une personne souhaite un lieu différent (plus calme).

### **Résultats en termes de sensibilisation :**

Les réponses à la question 13 « Envisagez-vous l'utilisation de la pleine conscience dans les soins et si oui de quelle manière ? » montrent que :

- 9 personnes envisagent l'utilisation de la pleine conscience dans les soins
- 3 ne savent pas
- 4 ne l'envisagent pas
- 2 ne sont pas concernées car elles n'ont pas de pratique soignante.

Selon quelles modalités :

- « soutenir les parents dans l'importance d'être vraiment dans l'instant présent lorsqu'ils s'occupent de leur enfant, de s'autoriser des moments de ressourcement avec pourquoi pas des séances en ligne/application »
- soutenir l'enfant qui appréhende l'examen médical
- une psychomotricienne utilise déjà la méditation de pleine conscience (mpc) avec les enfants en leur proposant de rester centrés sur le jeu choisi et en proposant des exercices de respiration pour les enfants et les parents parfois. Elle aimerait co-animer avec moi un groupe de mpc enfants parents, « nous avons déjà travaillé dessus, il ne manque plus qu'à le mettre en place : ce serait un groupe de mpc pour les enfants grands prématurés de 5 ans avec de bonnes capacités de compréhension et leur parents » (cf. annexe I p.31).
- « même avec les tout-petits, il me semble possible de prendre appui sur le modèle de la pratique de la pleine conscience pour leur proposer des jeux / moments d'éveil des sens (être attentif à ce qu'on entend, ce qu'on touche, regarde, respire). Et avec les un peu plus grands, être attentif à comment on respire, comment ça fait dans le corps, quelle émotion associée à quelle sensation dans le corps. Avec les parents, je me dis qu'il y a peut-être des liens à faire avec la pleine conscience quand on accompagne les parents à observer leur bébé, ses signaux, et parallèlement à observer ce que ça leur fait à eux. peut-être un outil à utiliser aussi pour accompagner les parents dans le portage de leur bébé? »
- « réfléchir comment l'utiliser à plus grande échelle, peut être vis à vis des patients et de leurs parents. Sensibilisation des familles à la pleine conscience »

Après leur participation à quelques séances, deux des psychologues m'ont proposé d'intervenir dans les groupes qu'elles animent pour proposer un temps de pratique de pleine conscience aux parents en début ou en fin de groupe : une des psychologues anime un groupe de parents

d'enfants polyhandicapés, l'autre psychologue anime un groupe de parents d'enfants trisomiques.

#### 4-4-2 Résultats du projet « travail avec les groupes de parents »

##### Résultats / stress parental :

Le stress parental a été évalué au moyen de deux questionnaires l'échelle de stress perçu de Cohen (PSS) et par l'échelle d'évaluation du niveau de stress de Cungi (NS) lors de la première séance début mai, avant le début des pratiques (temps 1) et lors de la dernière séance de groupe mais avant la dernière pratique (temps 2).

Le seuil du PSS pour un niveau de stress élevé est à 26.

Le seuil du NS pour un niveau de stress élevé est à 30.

Au temps 1 :

Quatre parents ont un niveau de stress élevé à très élevé au PSS. Trois parents sur quatre ont un niveau de stress élevé au NS. (cf. tableau). Un parent n'a pas pu remplir les questionnaires au temps 1 (absent à la première session, n'a pas répondu par mail).

Au temps 2 :

Pour trois parents, les scores au PSS restent élevés mais ont diminué, pour un parent il a légèrement augmenté ; Pour trois parents le score au NS est passé en dessous du seuil et correspond à un niveau de stress bas. Le parent 5 a des niveaux de stress élevé (c'est un parent qui fait face à des événements vie actuels très douloureux indépendants de la problématique de l'enfant).

	temps 1		temps 2	
	PSS	NS	PSS	NS
parent 1	36	34	33	32
parent 2	37	35	31	29
parent 3	37	28	27	26
parent 4	27	31	31	26
parent 5	/	/	34	41

Tableau : Résultats / stress parental

## **Réponses des parents au questionnaire** (cf. annexe IV pp.35-37) :

Quatre parents sur cinq ont répondu au questionnaire.

Deux parents sur quatre connaissaient auparavant la méditation de pleine conscience et la pratiquaient quelques fois par mois.

Trois parents sur quatre ont trouvé que la pratique en début de groupe leur apportait « plutôt quelque chose » sur le plan personnel, un autre « un peu ». Les parents n'ont pas décrits les apports sur le plan personnel.

Trois parents sur quatre ont trouvé que la pratique en début de groupe apportait « plutôt quelque chose » pour le groupe et un autre beaucoup.

Les apports décrits pour le groupe sont « être plus disponible » ou « être plus centré sur le moment présent » ou « être plus réceptif au dialogue » pendant les échanges qui suivent au sein du groupe.

Deux parents pensent que la pratique leur a permis de réduire leur stress pendant le groupe et deux parents pensent que la pratique leur a permis de réduire leur stress de façon générale.

Leur degré de satisfaction se situe entre 4 et 5/5 (note de 0 à 5 pour 2=4, pour 2=5).

Un parent exprime sa satisfaction quant à la « formule » employée : 10 mn de méditation sur une séance de groupe d'une heure.

Leurs souhaits ultérieurs quant à l'utilisation de la méditation de pleine conscience dans les soins :

- faire découvrir cette méthode à d'autres parents
- généraliser la pratique au CAMSP lors des consultations médicales ou psychologiques ou des séances de psychomotricité

La discussion que j'ai pu avoir avec 4 des parents présents lors du dernier groupe leur a également permis de me dire :

- qu'ils ne souhaitaient pas de proposition de séances en visioconférence
- qu'ils ne souhaitaient pas de proposition d'un programme plus intensif sur 8 semaines
- qu'ils ne souhaitaient pas que les séances soient faites en grand groupe

- qu'ils pensaient qu'il serait bien de proposer des séances de méditation de pleine conscience dès les premiers temps de la venue de l'enfant au CAMSP, période où ils sont particulièrement stressés, pour se sentir mieux accueillis et moins stressés
- qu'ils pensaient qu'il serait bien de proposer des séances de méditation de pleine conscience pour les parents sur des créneaux hebdomadaire sous forme de groupe ouvert

#### **4-5 Discussion**

##### **Projet « Sensibilisation de l'équipe » :**

Les résultats ont montré une forte adhésion de l'équipe à la proposition de méditation hebdomadaire pour les professionnels en termes :

- de participation :  
95,8% ont participé dont un tiers très régulièrement
- de réponses au questionnaire :  
75% de répondants
- de satisfaction : 100% des participants
- d'apports positifs sur les plans personnel ou professionnel ou pour l'équipe
- de sensibilisation à l'introduction dans les soins :  
50% l'envisagent  
des propositions de projets d'introduction de la méditation de pleine conscience dans les soins ont été faites

L'hypothèse « il est possible de sensibiliser l'équipe à la pleine conscience en leur permettant d'en éprouver les effets » est donc vérifiée. Il a été également possible de repérer les bénéfices pour les participants.

##### **Limites :**

Je n'ai pas approfondi sur le plan théorique la question de l'épuisement professionnel (ou burn-out) des soignants et la part que pourrait prendre la méditation de pleine conscience dans la



prévention de celui-ci car ce n'était pas mon projet initial. Il existe de nombreux travaux et ouvrages, sur le sujet, je compte donc poursuivre ma réflexion dans ce domaine.

### **Projet « travail avec les groupes de parents » :**

Les résultats ont montré une bonne adhésion des parents à la proposition de méditation dans le groupe.

L'évaluation de leur stress au moyen des questionnaires a montré des niveaux stress élevé à très élevé, confirmant les notions apportées par la clinique et la bibliographie.

4 parents sur 5 ont répondu au questionnaire

L'indice de satisfaction est bon 4,5/5

Malgré le faible nombre de séances (5 au total), 4 parents sur 4 trouvent que la pratique constitue un apport intéressant pour le groupe et 2 évoquent une réduction du stress de façon plus générale.

L'hypothèse « il est possible d'utiliser la pleine conscience dans le travail avec les groupes parents » est vérifiée.

#### Limites :

Il semblerait exister une tendance à la diminution des niveaux de stress après l'intervention, mais le petit effectif (calcul de significativité impossible) et l'absence de groupe contrôle avec autre type d'intervention ne permet d'en tirer aucune conclusion.

La question du bénéfice pour les participants demanderait une intervention avec un plus grand nombre de séances, une évaluation plus approfondie et bien sûr un groupe contrôle avec autre type d'intervention.

Je n'ai pas cherché à évaluer les effets sur la relation parent-enfant ou sur les enfants eux-mêmes alors que la bibliographie montre que les effets sur les parents de la méditation de pleine conscience ont un effet indirect sur les enfants. Cependant, des résultats dans ce domaine n'auraient pas été non plus significatifs pour les mêmes raisons. Toutefois, cette question mérite amplement d'être plus étudiée.

## **5- Cheminement personnel et professionnel au cours du DU**

J'ai découvert d'abord la méditation au travers de mes lectures car je m'intéressais aux philosophies orientales en particulier Bouddhisme et Taoïsme.

Lorsque j'étais étudiante j'ai pratiqué pendant un an le Taï-Chi qui demande tellement de concentration que les mouvements doivent se faire en pleine conscience. Puis, j'ai pratiqué en 2008-2009 le Chi-ball (pratique syncrétique associant danse, Yoga, Taï-Chi, Pilates et Feldenkrais) avec des séances qui comportaient toujours 30 mn de méditation couchée.

J'ai pu observer les bienfaits de la méditation chez une amie médecin généraliste qui pratiquait régulièrement et qui traversait ses épreuves de vie et professionnelles avec plus de légèreté et conservant son énergie et sa joie.

Sur le plan professionnel, une consœur pédopsychiatre en CAMSP ayant fait le programme MBSR, nous avait présenté un travail d'utilisation dans les soins auprès d'un groupe de jeunes enfants.

Ces différentes connaissances et expériences ainsi que le sentiment de terminer chaque fin d'année avant les grandes vacances en étant très proche du burn-out m'ont conduit à souhaiter participer à un programme MBSR en 2018 (cf. annexe VI p.45) et à souhaiter m'inscrire au DU « Méditation et Santé » pour développer une pratique de méditation dans les soins.

Lors du programme MBSR, j'ai pu ressentir des effets très positifs de la pratique de la pleine conscience : arrêt des ruminations, augmentation de la concentration et de l'attention, amélioration du sommeil et de l'humeur, meilleure attitude faces aux situations stressantes ou aux émotions négatives (que j'avais tendance auparavant à vouloir éviter ou refouler).

J'ai poursuivi depuis 2018 la pratique personnelle de méditation avec des pratiques guidées : ateliers de soutien MBSR, groupe Whatsapp créé par une amie ostéopathe ayant fait le DU et proposant des méditations hebdomadaires, puis aussi avec une application et puis au cours du DU avec Méditasoins et les méditations du site Mindful France, ainsi qu'avec les différents pratiques que nous ont enseigné les intervenants, ou bien en pratiquant par moi-même.

Lors de la première présentation le premier jour du DU, j'avais évoqué le manque d'adhésion et de compréhension de l'équipe quant à un premier projet fait en 2019 avec Bérénice Martineau (psychomotricienne du CAMSP ayant fait le DU en 2018-2019) (cf. annexe I p.31) : aucune dyade parent-enfant adressée et beaucoup de questions dubitatives de la part des professionnels.

Le Pr TRAN m'avait alors suggéré de pratiquer la méditation avec équipe, ce que j'ai mis en oeuvre dès le mois de décembre 2020. Cette pratique avec l'équipe m'a permis de prendre confiance dans ma capacité à guider. J'ai eu l'impression d'un changement d'atmosphère dans le service avec des relations plus apaisées et bienveillantes des uns envers les autres. Je n'ai eu que des bons retours sur ces séances de pleine conscience et une forte demande de continuer par ceux et celles qui venaient pratiquer régulièrement.

Grâce au DU, j'ai pu effectuer la formation Mindful-France niveau II en mai 2021(cf. annexe VII p.46) qui m'a apporté un très bon approfondissement de certaines notions déjà abordées par les intervenants du DU et un entraînement intensif pour guider différentes pratiques.

Sur le plan cognitif : les notions les plus importantes que j'ai acquises au cours du DU concernant les principes de la méditation de pleine conscience sont celles de l'impermanence, de l'équanimité et de la défusion.

Ce parcours a modifié ma pratique psychothérapeutique : accueillir ce qui est là pour le patient et pour soi à l'instant présent, attention encore plus ouverte à tout ce qui est là pour la personne : postures, émotions, paroles et surtout j'ai pu proposer des pratiques méditatives lors de séances individuelles.

### **Poursuite du cheminement :**

#### Sur le plan personnel :

- Poursuivre la pratique régulièrement au quotidien
- Participer au programme MSC avec Béatrix Toto
- Faire une retraite

#### Sur le plan professionnel :

- Développer mes connaissances par la lecture de nombreux ouvrages qui nous ont été conseillés lors du DU
- Participer à la formation Mindful-France niveau III MCBTI : compassion - approche intégrative - ACT- enfant
- Poursuivre et développer l'utilisation de la méditation dans les soins et dans le programme ETP au CAMSP
- Continuer à pratiquer la pleine conscience avec les professionnels du CAMSP

## 6- Conclusion

### Problématique :

Les parents d'enfants présentant des handicaps ou des troubles du neuro-développement ont à vivre des stress aigus répétés mais aussi un stress chronique qui peut affecter leur sommeil et leur santé physique et mentale. Ma pratique psychothérapeutique habituelle auprès d'eux n'était parfois pas suffisante pour atténuer le stress parental.

Mes recherches bibliographiques m'ont confirmé que les parents d'enfants présentant des incapacités intellectuelles ou développementales sont plus souvent en situation de stress. Les revues de littérature et les recherches mettent en évidence que les programmes de méditation de pleine conscience diminuent le stress des parents. Ces effets sur les parents ont aussi des effets sur leurs enfants : diminution des troubles du comportement, amélioration de la communication, effets cognitifs.

Lors de mon stage auprès du Pr TRAN, j'ai pu observer qu'il était possible et pertinent d'utiliser la méditation de pleine conscience pour les soignants ainsi que pour les parents et/ou leurs enfants.

Mon expérience clinique, le programme MBSR, ma pratique personnelle de la pleine conscience, le stage effectué auprès du Pr TRAN ainsi que les résultats des recherches bibliographiques m'ont permis de penser que la proposition de séances de pleine conscience dans les groupes de parents afin de réduire le stress parental serait pertinente et complémentaire de ma pratique habituelle.

Sur les conseils du Pr TRAN, j'ai décidé de sensibiliser les personnels du CAMSP à l'intérêt de la méditation de pleine conscience en pratiquant avec eux toutes les semaines.

Mon projet a donc été une étude de faisabilité pour:

- voir s'il était possible de sensibiliser mon équipe à la pleine conscience en leur permettant d'en éprouver les effets
- voir s'il était possible d'utiliser la pleine conscience dans le travail avec les groupes de parents
- repérer dans les deux situations quels pourraient en être les bénéfices pour les participants

Le projet « Sensibilisation de l'équipe » était de proposer un groupe ouvert à tous les professionnels pour des séances hebdomadaires de 20 mn de méditation de pleine conscience

suivi de 10 mn de reprise. Les résultats ont montré une forte adhésion de l'équipe à la proposition de méditation hebdomadaire pour les professionnels en termes de participation, de satisfaction, d'apports positifs sur les plans personnel, professionnel ou pour l'équipe ainsi qu'en terme de sensibilisation à l'introduction dans les soins ce qui était l'objectif premier.

Le projet « travail avec les groupes de parents » consistait à proposer de pratiquer 10 mn de méditation assise suivies de 5 mn de reprise en début de chaque séance à un groupe bimensuel de 5 parents d'enfants atteints de troubles du neuro-développement associés à un trouble du comportement alimentaire sévère.

Les résultats ont montré une bonne adhésion des parents à la proposition de méditation dans le groupe. L'évaluation de leur stress au moyen des questionnaires a montré des niveaux stress élevé à très élevé, confirmant les notions apportées par la clinique et la bibliographie. Tous les parents ont trouvé que la pratique constitue un apport intéressant pour le groupe et deux d'entre eux ont évoqué une réduction du stress de façon plus générale.

### **Cheminement personnel et professionnel au cours du DU**

Grâce au DU, j'ai pu approfondir de nombreuses notions fondamentales dans la méditation de pleine conscience dont les notions d'impermanence, d'équanimité et de défusion.

Ce parcours a modifié ma pratique psychothérapeutique : accueillir ce qui est là pour le patient et pour soi à l'instant présent, attention encore plus ouverte à tout ce qui est là pour la personne : postures, émotions, paroles et aussi utilisation de pratiques méditatives lors des séances individuelles.

La pratique avec l'équipe m'a permis de prendre confiance dans ma capacité à guider.

La pratique avec les parents m'a confirmé l'intérêt de l'utilisation de la pleine conscience dans les soins

### **Perspectives :**

- Poursuivre ma pratique personnelle régulière et ma formation en méditation de pleine conscience

- Approfondir mes connaissances sur « méditation de pleine conscience et prévention de l'épuisement professionnel »
- Approfondir mes connaissances sur « méditation de pleine conscience pour les parents et effets sur les enfants »
- Continuer à pratiquer la pleine conscience avec les professionnels du CAMSP toutes les semaines
- Proposer un temps de méditation de pleine conscience dans les groupes de parents  
(3 groupes sont prévus)
- Mettre en place un groupe de pleine conscience parents-enfants pour les 5-6 ans à risque de TDAH avec une psychomotricienne formée (MBSR + DU) (cf. annexe I p.31)
- Réfléchir à proposer des séances de pleine conscience aux parents dès les premiers temps de la venue au CAMSP et sous forme de groupe ouvert hebdomadaire
- Intégrer la pratique de la pleine conscience dans le programme ETP pour les parents et les enfants suivis au CAMSP

# ANNEXES

Annexe I : Projet de Groupe pleine présence parents-enfants	p.31
Annexe II : Test de niveau de stress de Cungi	p.32
Annexe III : Echelle de stress perçu de Cohen	p.33
Annexe IV : Réponses au questionnaire/ Parents	p.35
Annexe V : Réponses au questionnaire/ professionnels	p.38
Annexe VI : Attestation de participation au programme MBSR	p.45
Annexe VII : Attestation de participation au Module 2 de la formation certifiante de Praticien en Mindfulness Mindful France®	p.46
Annexe VIII : copie power point de soutenance du 5/06/21	p.47

# Projet de Groupe pleine présence parents-enfants

**Bérénice Martineau Nathalie Bousquet-Jacq**

Ce groupe est basé les principes de la méditation de pleine conscience qui est un entraînement de l'esprit pour mobiliser son attention sur l'expérience du moment présent. Elle permet de se sentir plus apaisé et plus libre en diminuant le stress. Elle renforce les capacités attentionnelles et la confiance en soi. Elle facilite la régulation des émotions. Elle nourrit le lien à l'autre et la créativité.

Les objectifs de ce groupe sont les suivants :

- Améliorer la régulation tonico émotionnelle
- Améliorer les capacités attentionnelles des enfants
- Réduire le stress parental
- Améliorer les échanges parent-enfant
- Apprendre à écouter son parent
- Apprendre à écouter son enfant

Modalités :

- Ce groupe est proposé à 5 enfants âgés de 4,5 ans jusqu'à 6 ans et un parent référent, Chaque enfant sera accompagné d'un parent qui restera le même sur toutes les séances (le deuxième parent pourra venir s'il le souhaite bien sûr)
- 5 binômes constitueront le groupe
- 8 séances sur un trimestre : tous les lundis (hors vacances scolaires) de 17h à 18h15
- Deux sessions sont programmées de janvier à mars et d'avril à juin
- Deux questionnaires seront à remplir par les familles avant de commencer la première séance : la BRIEF pour les enfants, un questionnaire sur le stress pour les parents. Les mêmes questionnaires seront à remplir après le cycle des huit séances

Déroulé des séances :

Nous allons proposer aux familles de prendre le temps de vivre chaque instant en pleine conscience à travers des exercices qui sont en fait des expériences sensori-motrices diverses.

L'objectif est d'accompagner les participants à porter leur attention sur les jeux proposés et prendre conscience de leur ressenti pour mieux pouvoir y répondre. Nous ferons alors les liens nécessaires avec les émotions de base, les facteurs déclenchant le stress et nous travaillerons sur l'accueil des émotions.

Voici quelques exemples d'exercices :

- Déguster un aliment en prenant le temps au préalable de le regarder, l'écouter, le toucher, le sentir, le goûter
- Apprendre à écouter les bruits de la pièce, les bruits extérieurs
- Apprendre à respirer au niveau ventral, thoracique et puis sentir la vague qui traverse le thorax et le ventre (évidemment le vocabulaire sera adapté pour les enfants)
- Découvrir à travers des postures de yoga que le fait de mettre le corps en mouvement peut aider à prendre conscience de son corps et être attentif
- Sentir à travers la relaxation : son corps, ses tensions et sentir que l'attention peut partir dans ses pensées, les bruits extérieurs...
- Chaque exercice sera suivi par un partage d'expérience au cours duquel enfants et parents pourront verbaliser leur ressenti et apprendre à écouter les membres du groupe



## Test de Cungi : évaluer son niveau de stress

Pour chacune des questions, faites une croix dans la case appropriée selon l'échelle suivante :

1 - Pas du tout

2 - Faiblement

3 - Un peu

4 - Assez

5 - Beaucoup

6 – Extrêmement

	1	2	3	4	5	6
Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
Ai-je des problèmes de sommeil ?						
Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						
Est-ce que je suis fatigué ?						
Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?						
Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
<b>Total par colonne</b>						
<b>Total général</b>						

## Echelle d'évaluation du stress :

- Entre 11 et 19 : mon niveau de stress est très bas
- Entre 19 et 30 : mon niveau de stress est bas
- Entre 30 et 45 : mon niveau de stress est élevé
- Au-dessus de 45 : mon niveau de stress est très élevé

## Echelle de stress perçu (PSS)

Le questionnaire dit " *Perceived Stress Scale* " (PSS) de Cohen Kamarck et Mermelstein est l'une des échelles les plus utilisées pour évaluer sa perception du stress. Les items sont élaborés pour mettre en évidence dans quelle mesure les individus trouvent leur vie imprévisible, incontrôlable. **Échelle internationale validée sur le plan scientifique en France, le PSS 10 est un test simple qui permet d'évaluer de façon objective votre niveau de stress au cours du mois passé.**

### Objectifs

- Évaluer rapidement son niveau de stress.
- Prendre conscience de son stress.
- Disposer de repères clairs.

### Étapes

• **Répondez aux 10 questions suivantes.** Pour chacune d'entre elles, vous devez indiquer comment vous vous êtes senti le mois dernier selon l'échelle ci-dessous :

1- jamais

2- presque jamais

3- parfois

4- assez souvent

5- très souvent

Au cours du dernier mois,

1) Avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?

2) Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

3) Vous êtes-vous senti nerveux et stressé(e) ?

4) Vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?

5) Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

6) Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?

7) Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?

8) Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?

9) Vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?

10) Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?

- Le score est obtenu en additionnant les chiffres correspondants à chaque item. le score maximal est de 50 (stress majeur), le score minimal de 10 (absence de stress). Un score entre 10 et 21 : votre niveau de stress ressenti est plutôt faible, vous vous adaptez. Un score compris entre 21 et 26, vous savez en général faire face au stress mais vous pouvez parfois être animé d'un sentiment d'impuissance entraînant des perturbations émotionnelles. Au-delà, vous entrez en zone rouge. L'impression de subir la plupart des situations est forte et la vie est perçue comme une menace. Il devient urgent de prendre soin de vous.

## **Méthodologie et conseils**

- Ce questionnaire concerne tous vos domaines de vie (travail, vie sociale, famille...).
- Afin d'obtenir des réponses les plus exactes possible, retracez le parcours des 30 derniers jours que vous venez de vivre. Si besoin, reportez-vous à votre agenda.
- Répondre rapidement.

## Réponses au questionnaire/ Parents

1. Connaissiez-vous la pleine conscience avant de la pratiquer au CAMSP ?

oui	2
non	2

2. Si oui :

YOGA	1
MBSR (Réduction du stress par la pleine conscience)	0
Autres pratiques de méditation	1
Autodidacte (livre, appli...)	0
Autre	0

3. Pratiquez-vous en dehors du CAMSP ?

oui	2
Non	2

4. Si oui, à quelle fréquence ?

tous les jours	0
2 à 3 fois par semaine	0
quelques fois par mois	2
jamais	1

## 5. Pour vous la méditation de pleine conscience c'est ?

une technique de lâcher-prise	2
une méthode de relaxation	1
une pratique de connexion à l'instant présent	3

## 6. Pensez-vous qu'une pratique de pleine conscience en début de groupe apporte quelque chose ?

	personnellement	pour le groupe
1	un peu	plutôt
2	plutôt	plutôt
3	plutôt	plutôt
4	plutôt	beaucoup

## 7. Pouvez-vous décrire ces apports en quelques lignes ?

1	Cette pratique permet selon les circonstances de pouvoir se "recentrer" sur le moment présent pour aborder les sujets abordés avec le groupe
2	Permet de prendre le temps d'arriver, de laisser de côté les événements qui ont eu lieu juste avant la rencontre, de pouvoir être présent
3	La séance même courte permet de se rendre un peu plus disponible pour ce qui va venir. Une sorte de coupure. Ça ne marche pas à chaque fois mais je rentre plus facilement dans les échanges par la suite.
4	C'est un moment qui permet de se détendre et d'être plus réceptif au dialogue.

## 8. Pensez-vous que cette pratique en début de groupe a pu contribuer à réduire votre stress ?

pendant le groupe	2
de façon générale	2
ni l'un ni l'autre	0

9. Quel est votre degré de satisfaction globale par rapport aux pratiques de pleine conscience en début de groupe ?

Attribuez une note de 0 à 5

2 parents : 4

2 parents : 5

Note moyenne : 4.50

10. Quels sont vos souhaits quant à l'utilisation de la pleine conscience dans les soins pour les enfants et/ou les parents au sein du CAMSP ?

1- Faire découvrir cette méthode qui pourra éventuellement aider les parents

2- Pourrait être généralisée (début consultation pédiatre, psychologues, psychomotricité par exemple)

3- Je n'ai pas trop d'idée mais la façon dont cela nous a été présenté était très bien: séance courte et sans contrainte

4- Se poser sur l'instant présent et se détendre

11. Commentaires libres :

1- Je trouve la formule très réussie... 10 minutes pour une séance de 1h c'est ce qu'il faut pour ma part en tout cas...

## Réponses au questionnaire/ professionnels

1. Avez-vous participé aux ateliers de pleine conscience proposés par NBJ ?

oui	18
non	0

2. Si oui, combien de fois ?

une fois	2
deux ou trois fois	6
une ou deux fois par mois	2
le plus souvent possible	8

3. Si non, pourquoi

Je ne suis pas intéressé	0
Je ne sais pas de quoi il s'agit	0
J'ai une pratique de méditation personnelle qui me convient mieux	0
Autre	0

4. Pensez-vous que l'instauration de ces ateliers apporte quelque chose?

	Personnellement	Professionnellement	A l'équipe
1	plutôt	un peu	plutôt
2	beaucoup	plutôt	beaucoup
3	beaucoup	plutôt	plutôt

4	beaucoup	plutôt	beaucoup
5	beaucoup	beaucoup	beaucoup
6	beaucoup	beaucoup	beaucoup
7	beaucoup	beaucoup	beaucoup
8	plutôt	plutôt	plutôt
9	plutôt	plutôt	plutôt
10	plutôt	plutôt	beaucoup
11	beaucoup	beaucoup	beaucoup
12	plutôt	un peu	un peu
13	beaucoup	plutôt	plutôt
14	beaucoup	beaucoup	beaucoup
15	plutôt	un peu	beaucoup
16	beaucoup	beaucoup	beaucoup
17	plutôt	plutôt	un peu
18	beaucoup	beaucoup	beaucoup

## 5. Pouvez-vous décrire ces apports en quelques lignes ?

**1-** un temps pour soi, pour se recentrer + relâcher les tensions et émotions accumulées dans le travail + activité partagée qui prend soin de l'équipe

**2-** en équipe : temps de partage et de cohésion d'équipe, totalement différent des temps d'échanges autour de nos patients communs. - personnellement : temps de "bien être" et de ressource, sur le lieu de travail, mais aussi transposable dans d'autres lieux

**3-** C'est un temps de coupure très appréciable au milieu de journées intenses. cela permet de se recentrer, de se poser .

**4-** espace de ressourcement et de prise de recul avec le rythme quotidien: prise de conscience des émotions, découverte de la pratique de la pleine conscience: enrichissement personnel, moment fédérateur d'un état d'esprit partagé en équipe

**5-** permet une relaxation très bénéfique en milieu de journée



**6-** instant privilégié à soi, afin qu'une pause s'impose! recentrage et accueil sur ses propres émotions; échange des ressentis en équipe

**7-** après la séance, je me sens plus calme et plus détendue

**8-** Temps de relaxation, de lâcher prise. Reconnexion avec ses propres sensations, avec son corps

**9-** méthode intéressante, permet de se ressourcer et de se remobiliser efficacement ensuite partage avec l'équipe d'un bien-être commun peut être proposé aux familles

**10-** moment de pause (arrêt de stimulation) et de déconnexion dans la journée intimité retrouvée transitoirement moment de partage en équipe et temps de partage sur nos ressentis individuels, moment de bienveillance

**11-** la méditation de pleine conscience m'apaise beaucoup car elle m'aide à me centrer sur l'instant présent. C'est une pratique que j'aimerais intégrer dans mon quotidien et le fait qu'on me le propose dans le cadre de ma pause de midi est une grande chance pour moi. Professionnellement c'est très ressourçant. ça permet vraiment de marquer un peu plus la pause de midi et être bien détendue et disponible pour le travail que nous fournissons l'après-midi. Il est évident que cet état de sérénité qu'apporte la pleine conscience à un professionnel est bénéfique pour les familles que nous accueillons qui sont souvent en souffrance. A l'équipe, ça permet de créer un peu plus de cohésion d'équipe et de partager une pratique psycho corporelle ensemble, partager les bénéfices d'une telle pratique et faire des liens avec l'approche psycho-corporelle que nous proposons aux enfants que nous accueillons.

**12-** Ces temps d'atelier m'ont permis de faire une pause tout en étant à l'écoute de ma respiration et de mes pensées. Une manière de se recentrer et en même temps de se distancier de l'autre. Un moment de coupure en quelque sorte où je suis parvenu à être un peu dans une bulle. Si ces ateliers apportent quelque chose professionnellement ou à l'équipe, j'aurais plutôt répondu "je ne sais pas" car je n'ai pas suffisamment pratiqué ces ateliers par manque de disponibilité.

**13-** Apaisement, lâcher prise, moins parasitée par trop de pensées, partage avec les participants reprise ensuite de l'activité avec plus de présence

**14-** Ce temps de méditation m'apporte de l'apaisement, du calme pendant la journée de travail. Cela me ressource pour le reste de la journée et me permet de prendre soin de moi.

**15-** Reconnaître et entendre les besoins de l'équipe / mettre en place un temps régulier pour cette pratique au sein même de la structure

**16-** Gestion du stress Lâcher prise

**17-** Une parenthèse fort agréable dans le rythme dense de la semaine, un moment bienveillant pour moi-même. Un ressenti d'apaisement, de calme. Un moment ressourçant partagé avec les collègues. Une pratique qui me permet, par l'observation de ce qui est là, d'être davantage dans l'accueil et dans l'acceptation de ce que je vis et ce que je ressens, avec moins de jugements. Des moments où j'ai pu éprouver que même quand "ça ne va pas", au-delà de mes émotions qui abondent, mes pensées qui me tourmentent, mes fragilités, en fait, en moi, en mon centre, "ça va", c'est solide, c'est ok (merci aux images de la montagne, du phare, de la maison... ).

**18-** Savoir vider son esprit le temps de la méditation. Se recentrer sur ce qui est important.

## 6. Connaissez-vous la pleine conscience avant de la pratiquer au CAMSP ?

oui	12
non	6

## 7. Si oui :

YOGA	8
MBSR (Réduction du stress par la pleine conscience)	3
Autres pratiques de méditation	4
Autodidacte (livre, appli...)	2

## 8. Pratiquez-vous en dehors du CAMSP ?

pas du tout	6
seul	9
en groupe	4
à domicile	8
autre lieu	3

## 9. A quelle fréquence pratiquez-vous ?

tous les jours	0
tous les 2 jours	0
2 à 3 fois par semaine	3
quelques fois par mois	6

## 10. Pour vous la méditation de pleine conscience c'est ?

une technique de lâcher-prise	8
une méthode de relaxation	8
une pratique de connexion à l'instant présent	16

## 11. Quel est votre degré de satisfaction globale par rapport aux ateliers ?

Attribuez une note de 0 à 5

8 personnes : 4

10 personnes : 5

Note moyenne : 4.56

## 12. Quels sont vos souhaits quant à la poursuite de ces ateliers en 2021-2022 ?

1	à poursuivre sur ce mode qui permet de venir lorsqu'on est disponible en hebdo ? à 13h30 c'est bien
2	continuer au même rythme, sur le même temps
3	la poursuite serait pour moi très appréciable, sachant que malgré tout il est parfois impossible d'y participer ... à regret
4	Je souhaiterais vivement que ces ateliers puissent se poursuivre au moins 1 fois par semaine pour pouvoir découvrir davantage. Le créneau entre midi et deux est parfait pour l'organisation
5	je ne travaille plus au CAMSP
6	que des ateliers soient proposés à l'équipe chaque semaine
7	Je souhaite que ces ateliers se poursuivent au moins une fois par semaine
8	Poursuite des séances une fois par semaine
9	la poursuite de ces ateliers
10	ce serait très bien que cela puisse être reconduit
11	J'aimerais que cela se poursuive. L'horaire me paraît idéal, les jours proposés aussi.

12	Je souhaiterais que ces ateliers soient reconduits.
13	pouvoir continuer le plus souvent possible sur les pauses du midi, bien sûr en fonction des dispo de chacun
14	Ce serait super de pouvoir continuer à faire ces séances une fois par semaine mais dans un lieu où nous ne serions pas dérangé (si c'était possible) afin de pouvoir profiter pleinement de la séance.
15	Poursuite des ateliers . ateliers sous forme ouverte
16	plus de créneaux
17	J'espère que les ateliers se poursuivront! Au moins une fois par semaine. Le groupe, c'est pour moi très porteur pour maintenir une pratique régulière. Et puis, notre instructrice est top : j'apprécie tant la forme (sa voix enveloppante et bienveillante) que le fond.
18	poursuite des ateliers

### 13. Envisagez-vous l'utilisation de la pleine conscience dans les soins et si oui de quelle manière ?

1	pourquoi pas ? à réfléchir après une formation de base.
2	non, je ne suis pas suffisamment formée
3	Non : pas adaptée à ma pratique professionnelle
4	Je ne sais pas si c'est de la pleine conscience, mais soutenir les parents dans l'importance d'être vraiment dans l'instant présent lorsqu'ils s'occupent de leur enfant, de s'autoriser des moments de ressourcement avec pourquoi pas des séances en ligne/application
5	non
6	oui
7	je ne suis pas dans les soins
8	Oui, si le patient est contrarié, avec beaucoup d'appréhension de l'examen
9	peut être, mais je ne sais pas encore par quel moyen
10	Une application dans les soins demande une plus grande aisance dans la pratique Peut s'envisager auprès des parents et des enfants un peu grand mais en adaptant les modalités

11	Oui : je l'utilise avec les enfants en leur proposant de rester centrés sur le jeu que nous avons choisi. J'utilise aussi la respiration en proposant des exercices de respiration pour les enfants et les parents parfois. J'aimerais co-animer un groupe de mpc enfants parents, nous avons déjà travaillé dessus, il ne manque plus qu'à le mettre en place : ce serait un groupe de mpc pour les enfants grands prématurés de 5 ans avec de bonnes capacités de compréhension et leur parents.
12	Non, car je suis novice dans la pratique de la méditation de pleine conscience.
13	je ne sais pas
14	Ne suis pas concernée.
15	Non
16	je ne sais pas encore
17	N'étant pas formée à l'instruction, je ne pourrai pas l'utiliser en tant que telle, mais indirectement, oui. En premier lieu, en pratiquant pour moi-même (plus régulièrement), j'ai le sentiment que ça peut peut-être par ricochet, avoir un effet sur mon travail : disponibilité et ouverture à l'autre, gestion des moments parfois difficiles avec certains parents où il faut savoir rester zen, gestion de mes émotions et de mon anxiété, peut-être un meilleur discernement, peut-être moins de fatigue si je gère mieux mes états et me prends moins la tête sur tout et rien? En second lieu, même avec les tout-petits, il me semble possible de prendre appui sur le modèle de la pratique de la pleine conscience pour leur proposer des jeux / moments d'éveil des sens (être attentif à ce qu'on entend, ce qu'on touche, regarde, respire). Et avec les un peu plus grands, être attentif à comment on respire, comment ça fait dans le corps, quelle émotion associée à quelle sensation dans le corps,... La semaine dernière, ça m'a servi pour amener un enfant à discerner ce qui était de ses peurs (pensées qu'on a personnifié pour qu'il puisse prendre du recul par rapport à elles et réaliser que ce n'est pas la réalité, qu'il peut montrer à ses peurs qu'elles lui racontent des histoires,... Enfin, avec les parents, je me dis qu'il y a peut-être des liens à faire avec la pleine conscience quand on accompagne les parents à observer leur bébé, ses signaux, et parallèlement à observer ce que ça leur fait à eux. peut-être un outil à utiliser aussi pour accompagner les parents dans le portage de leur bébé?
18	Oui, nécessité de réfléchir comment l'utiliser à plus grande échelle, peut être vis à vis des patients et de leurs parents. Sensibilisation des familles à la pleine conscience. Et personnellement pour diminuer le stress au travail au quotidien.



# MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

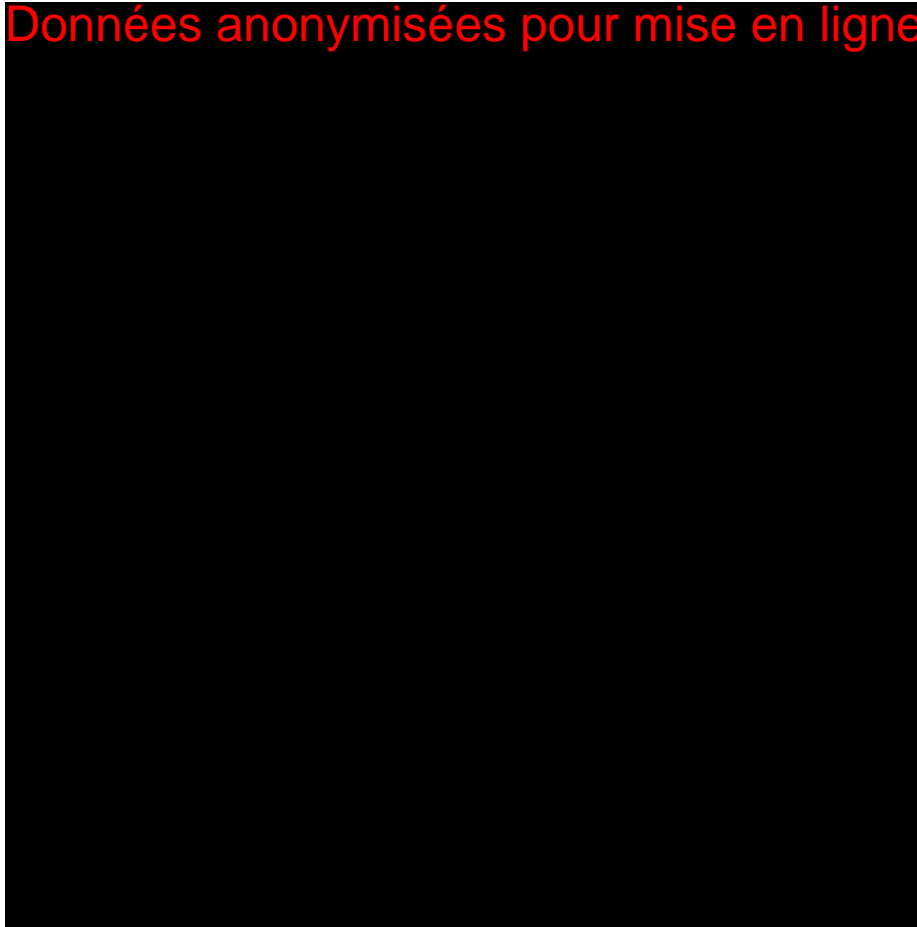
ATTESTATION DE PARTICIPATION au MBSR

**Nathalie Bousquet-Jacq** a bien suivi le programme **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** en **8 semaines**, session **Rentrée 2018** (5 septembre - 24 octobre 2018).

Programme animé par **Béatrix Toto**, instructeur MBSR.

Fait à Montpellier le 24 octobre 2018  
Béatrix Toto

Données anonymisées pour mise en ligne



# mindfulfrance®

INSTITUT DE FORMATION AUX THÉRAPIES BASÉES SUR LA MINDFULNESS (IFTBM)

N° ORGANISME DE FORMATION - 41 54 03396 54

N° SIRET – 809 285 299 00016

NAF 8559 A



**Mindful-France®**  
**MONA FORMATION SAS**

1 rue du chanoine Piéron

54600 Villers-lès-Nancy

contact@mindful-france.org

Villers-lès-Nancy, le 24 mai 2021

## Attestation

Le présent document certifie que Bousquet-Jacq Nathalie,  
pédopsychiatre praticien hospitalier temps plein,  
7 rue des tamaris  
Montpellier 34090

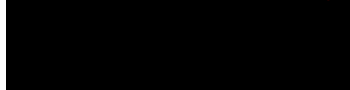
a participé au Module 2 de la formation certifiante de Praticien en Mindfulness  
Mindful France® :  
Entraînement à l'animation de séances de Mindfulness - 4 jours, du 20 mai  
2021 au 23 mai 2021  
au Visio-enseignement (28 heures de formation).

Fait pour servir et valoir ce que de droit.



La présidente Isabelle Ronzier

Données anonymisées pour mise en ligne



# mindfulfrance®

FORMATION CONTINUE N° 41 54 03396 54

CRÉDIT AGRICOLE DE LORRAINE - IBAN: FR76 1610 6006 3796 0037 0982 211 - BIC: AGRIFRPP861

S.A.S. AU CAPITAL DE 1.000,00 € - NAF 5819Z - SIRET 809 285 299 00016

Correspondance : MONA SAS – 1 Rue du Chanoine Piéron – 54600 Villers-lès-Nancy  
www.mindful-france.org / contact@mindful-france.org

## **Réduire le stress parental : méditation de pleine conscience pour les parents d'enfants suivis au CAMSP**

Etude de Faisabilité : Sensibilisation des professionnels et des parents -  
approche clinique

Dr Nathalie Bousquet-Jacq  
pédo-psychiatre CAMSP de Montpellier

Diplôme Universitaire "Méditation et santé "  
Faculté de Médecine, Université de Montpellier –Nîmes  
Année 2020-2021

### **Problématique et projet**

#### **Problématique:**

- ✓ Les parents d'enfants suivis au CAMSP vivent
  - des stress aigus répétés
  - un stress chronique lié aux troubles de l'enfant et à leurs inquiétudes
- Cette situation de stress peut affecter leur sommeil et leur santé physique et mentale
- ✓ Les professionnels du CAMSP éprouvent eux aussi des stress importants

**Projet:** Sensibilisation des professionnels et des parents aux pratiques de pleine conscience

#### **Bibliographie**

- Parents d'enfants handicapés plus souvent en situation de stress
- Le stress affecte la santé, le bien-être physique et psychologique, le sommeil
- Importance de soutenir la santé mentale et physique des donneurs de soins par des programmes de réduction du stress
- Les programmes de méditation de pleine conscience diminuent le stress parental, l'anxiété et la dépression et améliorent le sommeil
- Effets collatéraux sur leurs enfants: diminution des troubles du comportement, amélioration de la communication, effets cognitifs

**=>L'utilisation de la pleine conscience est pertinente pour réduire le stress des parents d'enfants handicapés ou présentant des TND.**



## Stage

après du Pr Tran pédiatre CHU de Nîmes 21/10/20 et 10/02/21

- 13h à 14h méditation assise guidée personnel CHU :

Méditation pour prévenir l'épuisement professionnel

- 14h à 18h30 consultations pédiatriques:

diverses situations cliniques

Méditation avec l'enfant, ou enfant-parent ou parent seul

Prescription méditations pluri-hebdomadaires pour l'enfant ou l'adolescent ou enfant-parent à partir de Méditasoins+guide audio

## Premières réalisations

- Professionnels du CAMSP :

Méditation PC assise guidée 1x/sem

Proposée à l'équipe depuis le 4/12/2020

20mn pratique + 10mn partage expérience

21 séances réalisées, 7 à 8 personnes en moyenne

Toutes les catégories ont participé

- Parents :

Méditation PC assise guidée pour groupe de parents d'enfants porteurs de TND + TCA depuis le 5/5/2021 1x/15j

10mn pratique + 5mn partage expérience en début de groupe

## Conclusion et Perspectives

- Intérêt et participation des professionnels aux séances hebdomadaires de pleine conscience

Questionnaire prévu :

leur ressentis et leurs souhaits pour l'an prochain  
quels projets pour les patients ?

- Utilisation de la pleine conscience dans les groupes de parents (3 groupes)
- Groupe de pleine conscience parents-enfants pour les 5-6 ans à risque de TDAH

RESUME :

Les parents d'enfants d'âge préscolaire présentant des handicaps ou des troubles du neuro-développement sont plus souvent en situation de stress que les autres parents. La bibliographie met en évidence que les programmes de méditation de pleine conscience diminuent le stress chez ces parents. Cette étude de faisabilité a montré qu'il est possible de sensibiliser une équipe de professionnels du handicap de l'enfant au sein du CAMSP à la méditation de pleine conscience en leur permettant d'en éprouver les effets et qu'il est possible d'utiliser la méditation de pleine conscience dans le travail avec les groupes de parents. Dans les deux situations, nous avons pu repérer quels pouvaient être les bénéfices pour les participants.

MOTS-CLES : CAMSP - méditation - pleine conscience - professionnels - parents – enfants d'âge préscolaire – handicap – troubles du neuro-développement – étude de faisabilité

DISCIPLINE : Méditation et santé - pédopsychiatrie

Université de Montpellier-Nîmes

UFR de Médecine

2 rue de l'école de médecine

34000 MONTPELLIER