

*Améliorer notre présence à l'enfant par la **Mindfulness***

Nastasya van der Straten, PhD

Waterloo 20.11.18

Matinales de l'Enfance



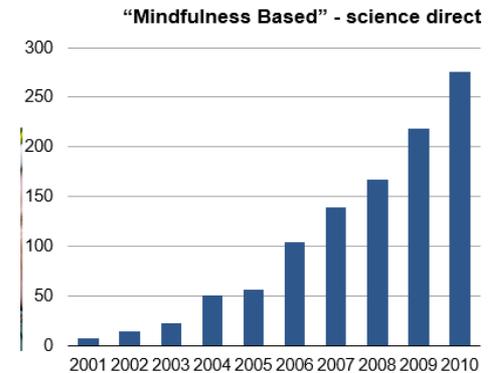
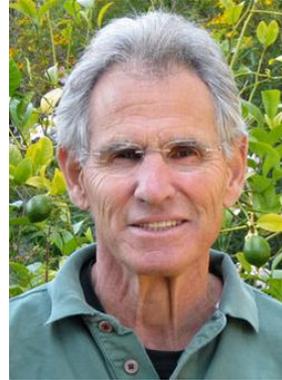
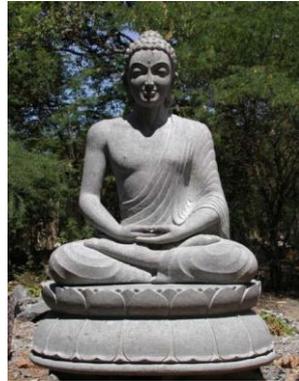
En duo

- Quelle a été l'expérience?
 - Ex: Sensations dans le corps, respiration, attention, pensées qui passent, météo du matin, ...
- Quels liens puis-je faire avec ce qui m'amène ici?



La « Mindfulness »

- Origines



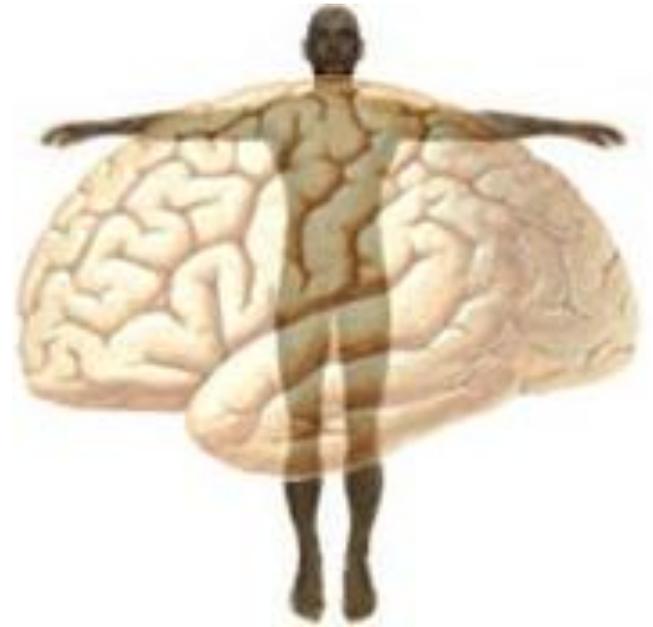
- Définition:

façon d'être

*qui émerge du fait de porter son **attention** sur **l'expérience** telle qu'elle se déroule **moment après moment**, sans jugement.*

Bénéfices démontrés

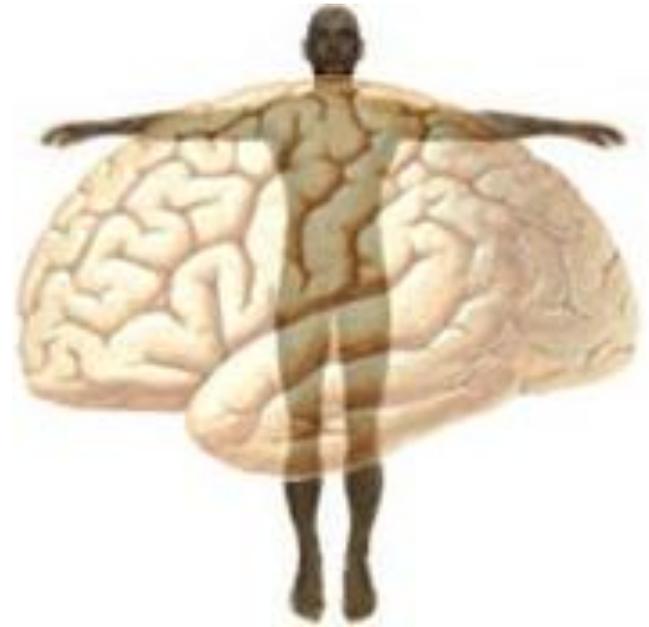
- Physiques
 - Tension artérielle
 - Cortisol
 - Immunité
 - Activation cérébrale



Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004); Baer, R.A. (2003); Hölzel et al (2011)

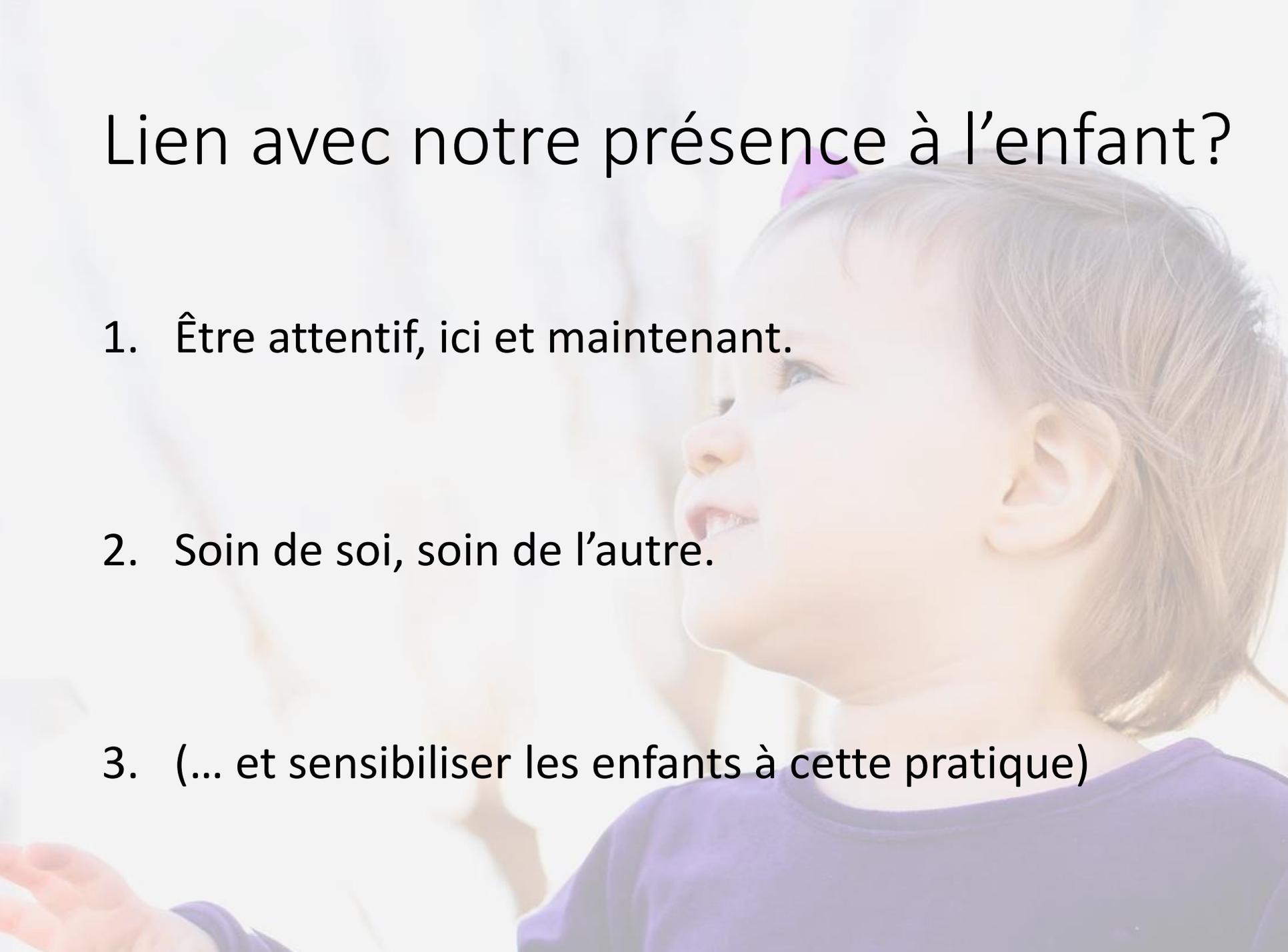
Bénéfices démontrés

- Psychologiques
 - stress, anxiété, ruminations
 - rechutes dépressives, dysthymie
 - détresse associée à la douleur et/ou la maladie chronique
 - insomnie
 - troubles somatoformes
 - impulsivité
 - difficultés attentionnelles
 - troubles alimentaires
 - difficultés relationnelles



Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004); Baer, R.A. (2003); Hölzel et al (2011)

Lien avec notre présence à l'enfant?



1. Être attentif, ici et maintenant.
2. Soin de soi, soin de l'autre.
3. (... et sensibiliser les enfants à cette pratique)

1. Sommes-nous attentifs?

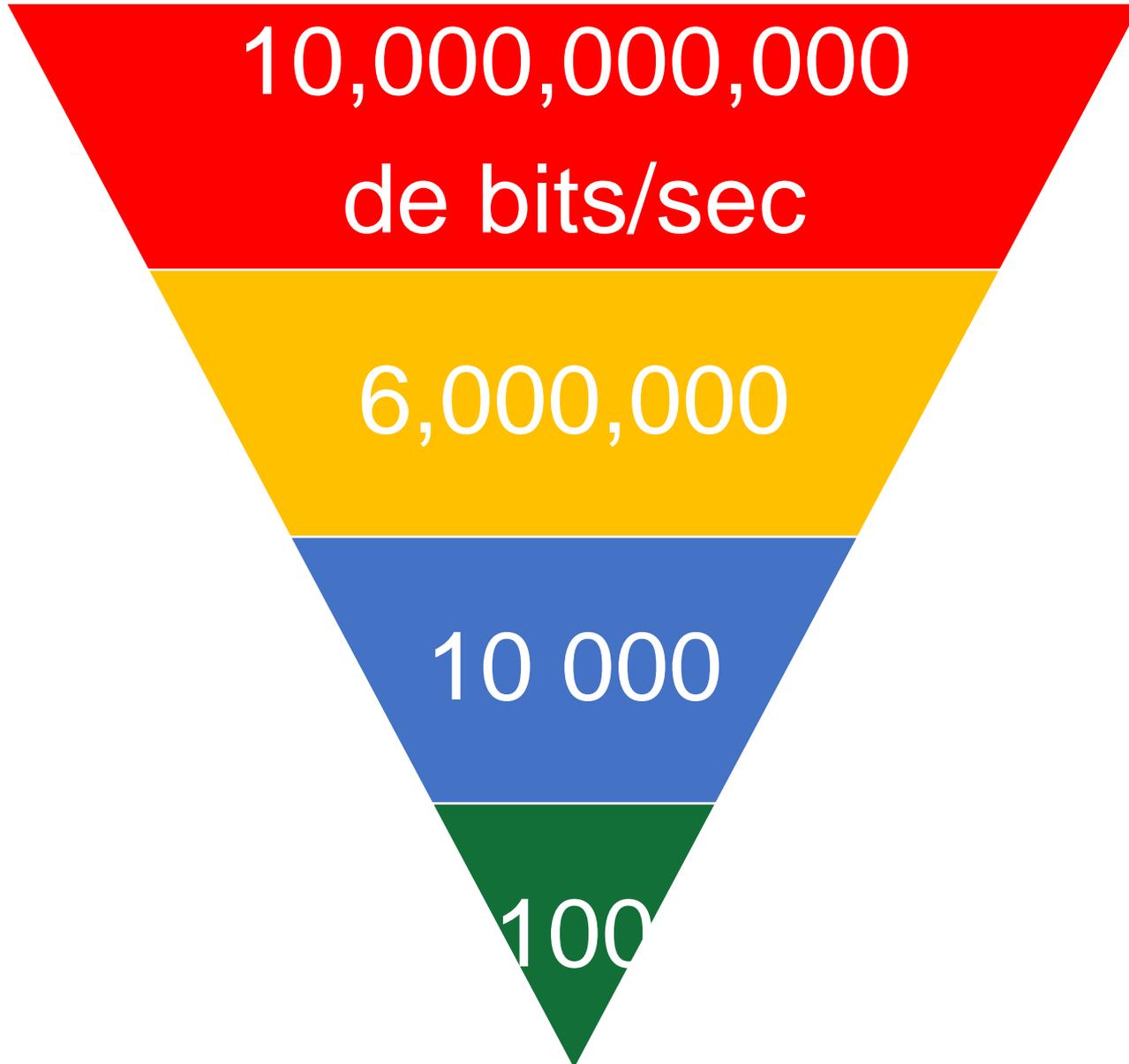


Notre
attention
est comme
un
entonnoir



Sur base de cette image...

- De quel côté se situait l'hôtel?
- Avez-vous vu la dame par terre?
- Combien de lampadaires?
- Quelle était la couleur de la première maison à gauche?
- Le ciel était-il nuageux ou dégagé?
- Etc.



Quantité d'info arrivant à la **rétine**

Quantité d'info quittant la **rétine**

Quantité d'info arrivant au **cortex visuel**

Quantité d'info disponible à la **conscience**

Notre attention est comme un entonnoir... et donc elle CIBLE



L'attention peut être volontairement
et/ou AUTOMATIQUEMENT attirée





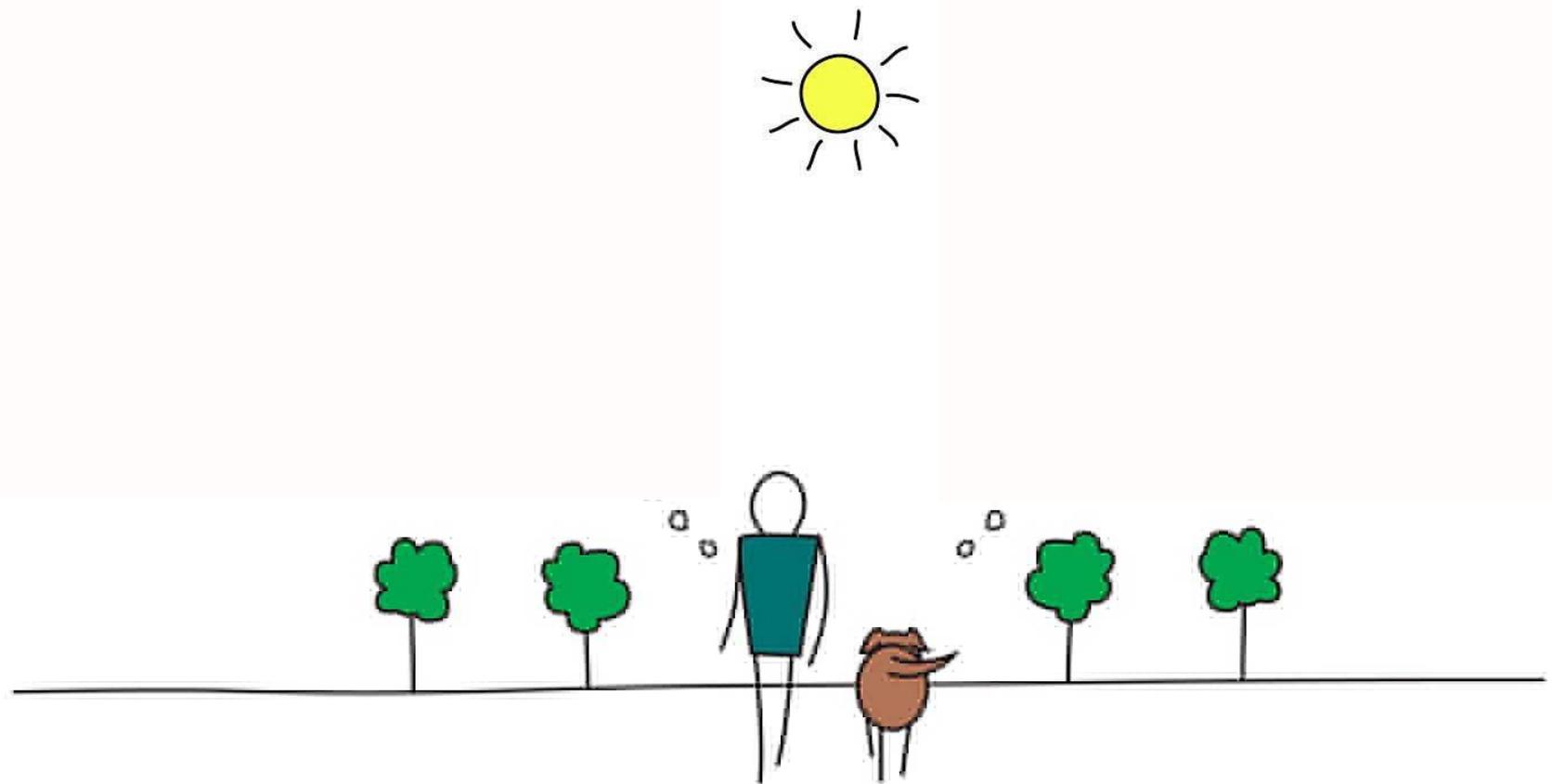




Le « pilote automatique »



Mais alors... où va l'attention?



Mind Full, or Mindful?

Où est le problème... pour l'enfant?



→ Manque **d'attention** aux **signaux** subtils (ex: émotion via non-verbal) permettant de **répondre** aux **besoins** de l'enfant de façon précoce

L'attention est nécessaire pour une bonne SENSIBILITE

- Théorie de l'attachement, Situation de l'Etrange



- Importance ++ de la SENSIBILITE de l'adulte
 - = réponses prévisibles, chaleureuses, synchrones, adaptées aux signaux de l'enfant, encourageant l'exploration mais respectueuses du rythme

Synchronie interactionnelle



De 0'20 -2'10 Cfr travaux de Murray et Trevarthen, 1985

Cette sensibilité est nécessaire pour l'enfant

- Impact développemental ++ pour l'enfant
 - Sécurité affective
 - Plus d'exploration et d'autonomie à 12 mois
 - Répercussion à long terme sur développement cognitif et affectif



*En quoi la méditation peut-elle améliorer
ma présence à l'enfant?*

How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From Conceptual and Neural Perspective

Britta K. Hölzel^{1,2}, Sara W. Lazar²
Zev Schuman-Olivier², David R. V

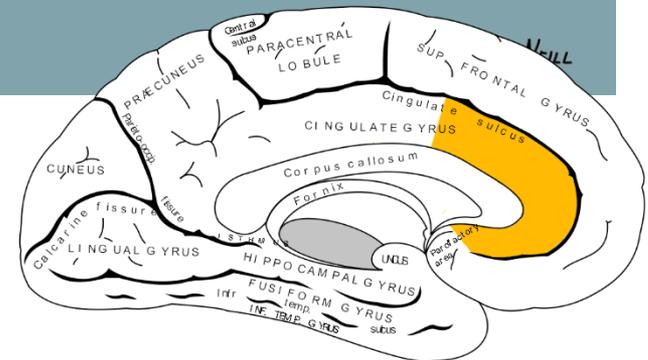
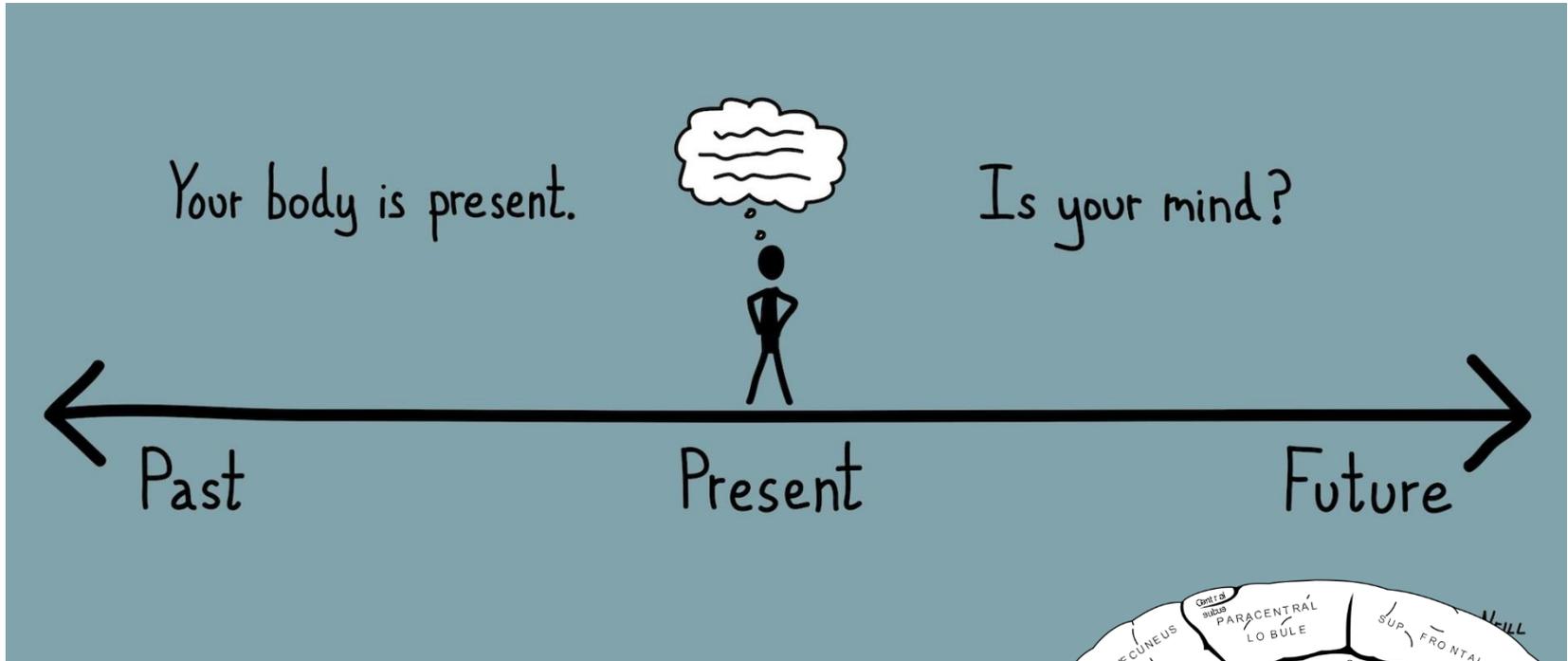
¹Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig-University
Harvard Medical School, Boston, MA; and ²Brigham and V



*Bouddha au temps des
neurosciences, James
Kingsland, DUNOD*



Régulation de l'attention



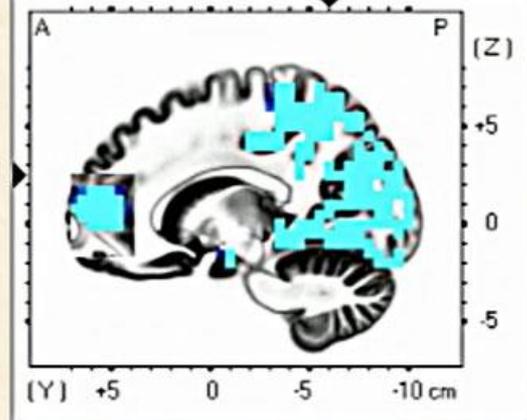
Cortex cingulaire antérieur



Changement du mode par défaut

AIRES CORTICALES DU RÉSEAU EN MODE PAR DÉFAUT : RÉSEAU DU SOI

[XYZ]=[-15, 60, 25][mm] ; [-2.21E+0] ; 3



Cortex
préfrontal
médian

Cortex
cingulaire
postérieur
et
précuneus

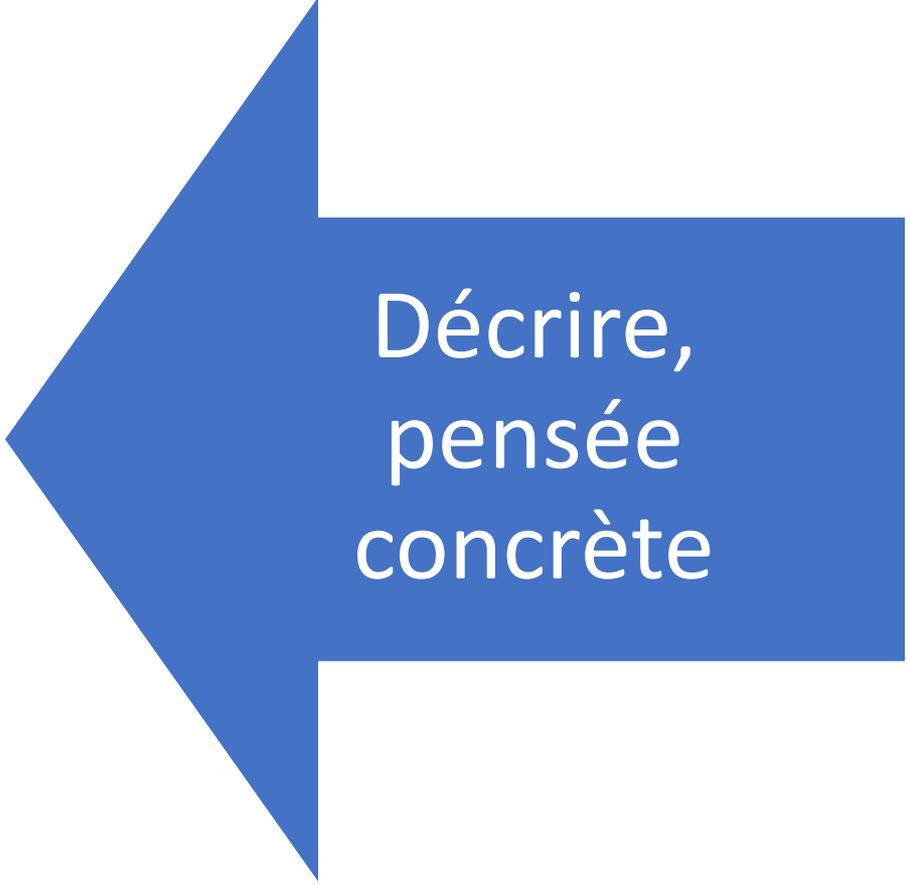


**Moins d'activation du réseau
du mode par défaut**

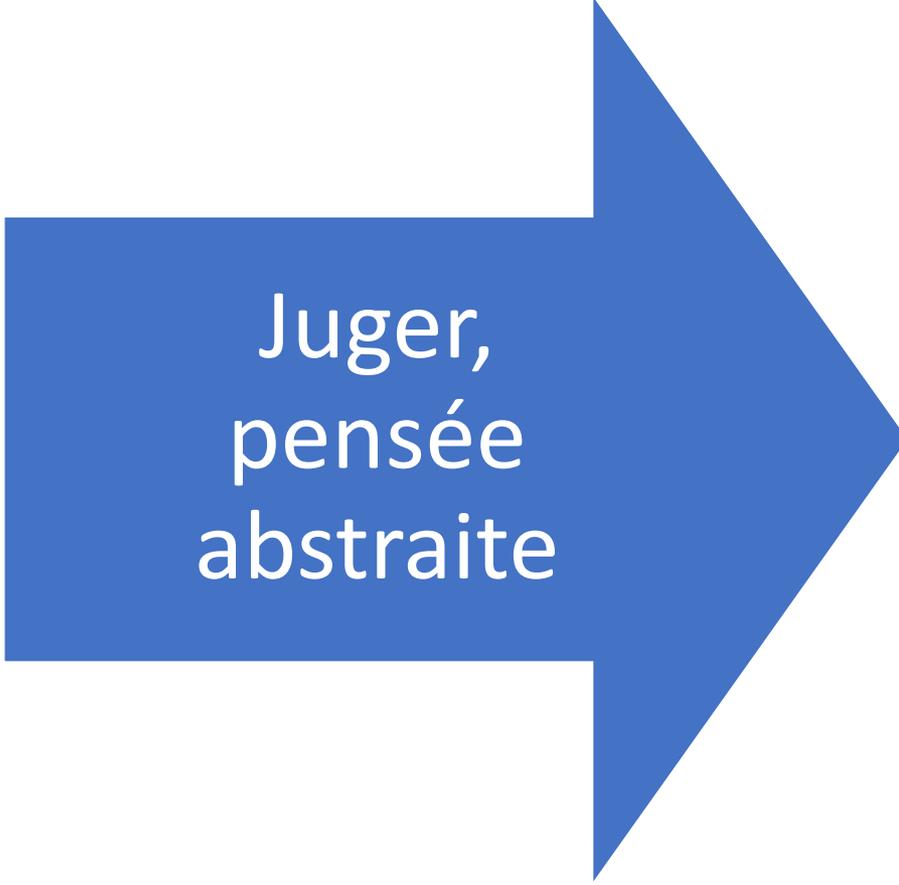
Concrètement?

Apprendre à vivre avec l'esprit du débutant

- Raisin



Décrire,
pensée
concrète



Juger,
pensée
abstraite

Concrètement?

Apprendre à vivre avec l'esprit du débutant

- Raisin
- Enfant
- Mains
- Respiration
- ...





Où est le problème du pilotage automatique... pour l'adulte?



Risque du pilotage automatique et du stress

- ennui
- perte de saveur
- perte de sens
- moins d'attention à ses propres besoins
- ruminations
- stress
- épuisement professionnel
- ...

« prendre soin de soi »

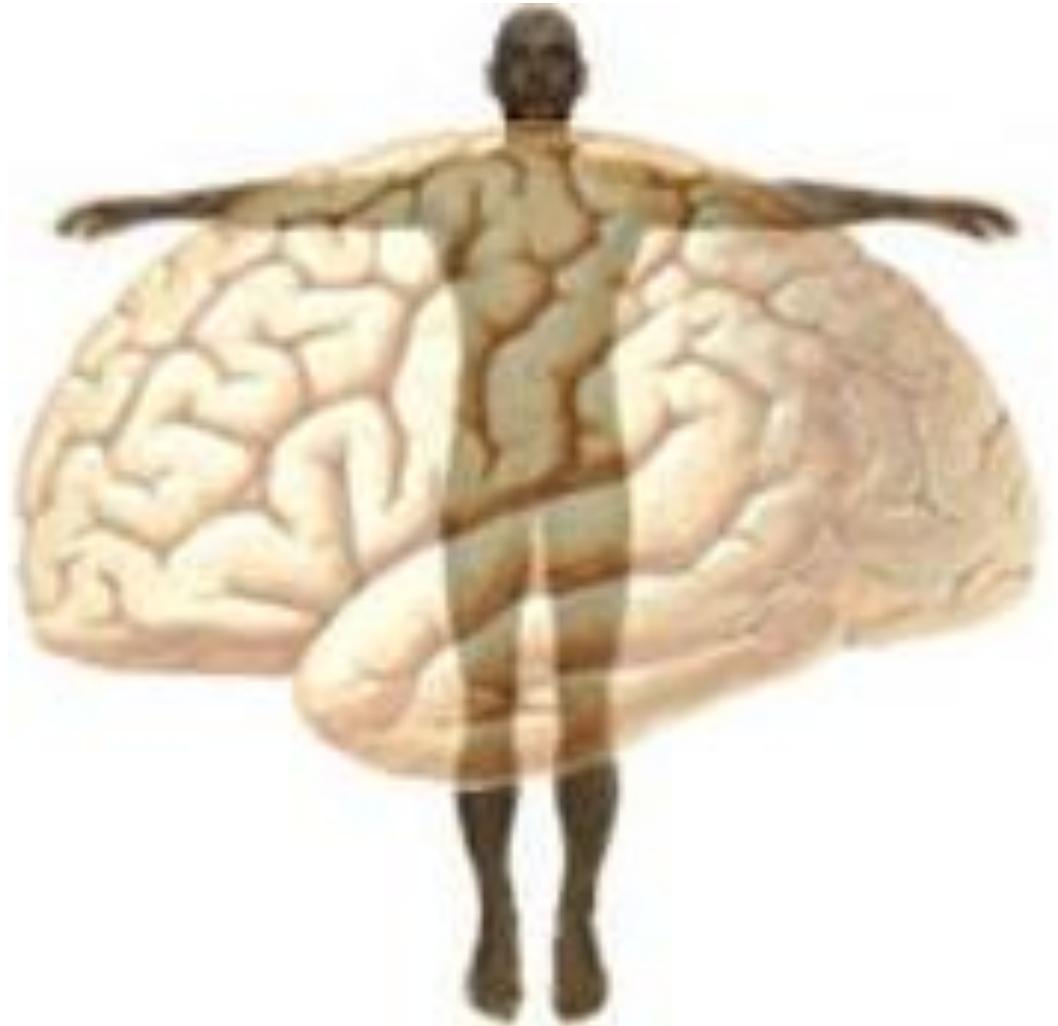
= ESSENTIEL pour un professionnel de la relation **compétent**



2. Soins de soi, soins de l'autre

- Rappel:

méditer est
bénéfique
pour la
personne



Soin de soi, soin de l'autre

- Peu d'études
- infirmiers et médecins
- Groupes de méditants
 - moins d'anxiété, dépression, rumination, stress, et de signes de burnout
 - Et DONC... plus d'empathie, auto-compassion, stabilité émotionnelle, humeur positive



Soin de soi, soin de l'autre

- Thérapeute (psy) entraîné à la pleine conscience (vs ctrl)



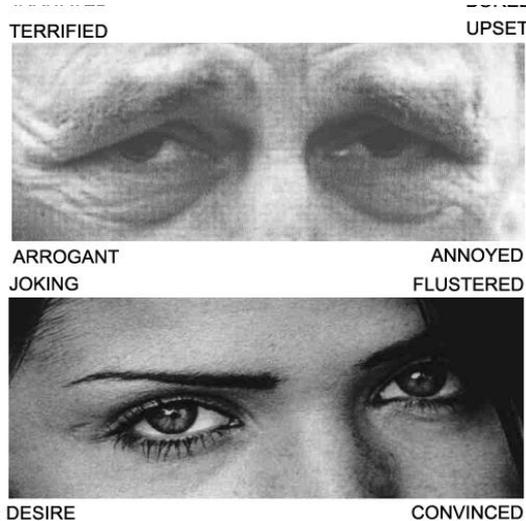
- Patient perçoit la différence
- Meilleure évolution du patient
- Effet dès routine de 5' entre chaque patient



Méditer (ré)ouvre à l'autre

- 5 minutes de méditation sur la respiration...

Effet sur l'empathie



Tan, Lo, & Macrae, 2014

Effet sur la prosocialité



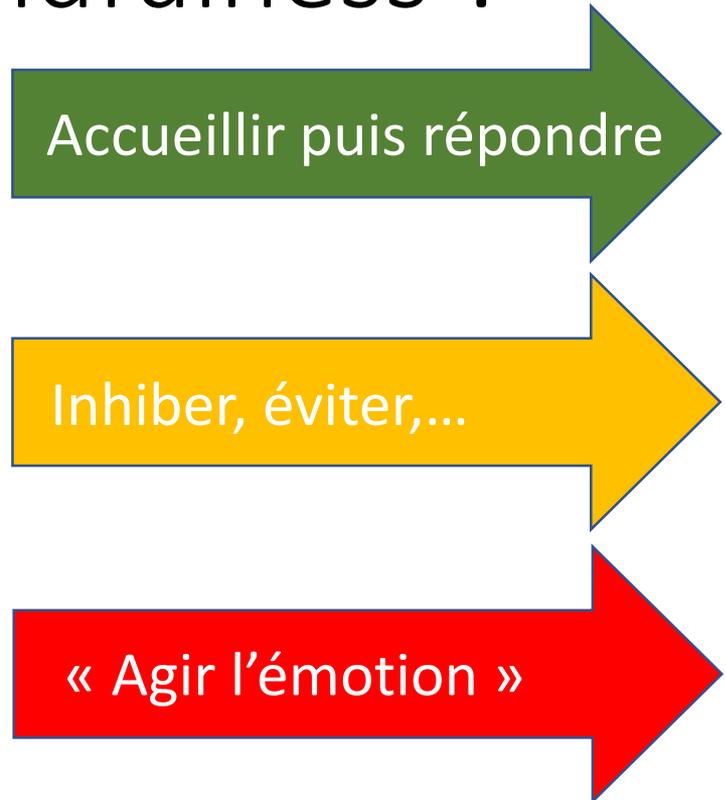
Lim, Condon, & De Steno, 2015

Apprendre à gérer ses émotions...
sinon ce sont elles qui nous gèrent!

Apprendre à gérer ses émotions...
sinon ce sont elles qui nous gèrent!

Au départ, les émotions sont des moteurs d'action fonctionnels...

Comment mieux gérer ses émotions avec la Mindfulness ?



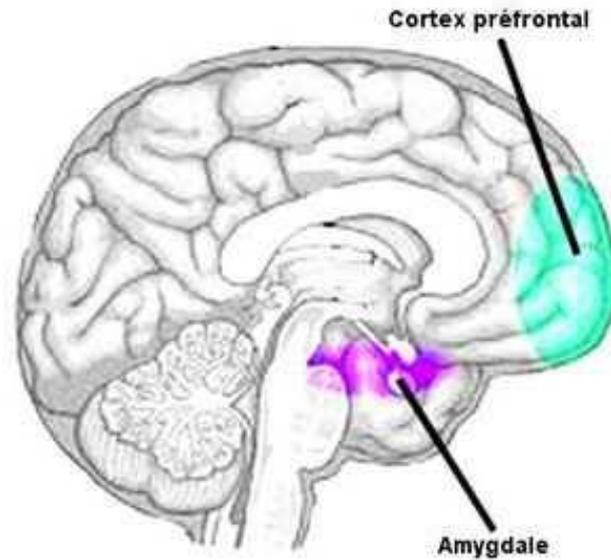
Les recherches ont montré qu'accepter les émotions... permet paradoxalement de mieux les gérer et de les diminuer

S.T.O.P = 3'

- **S'ARRÊTER**
 - Interrompre l'activité.
- **TEMPS DE FOCALISATION**
 - Se focaliser sur le corps, les 5 sens ou sur la respiration.
- **OBSERVER**
 - Quelles pensées, émotions et sensations physiques sont présentes actuellement?
- **PRENDRE ACTION** (avec sagesse)
 - Choisir en toute liberté
 - >< réaction automatique (souvent exploser ou étouffer)

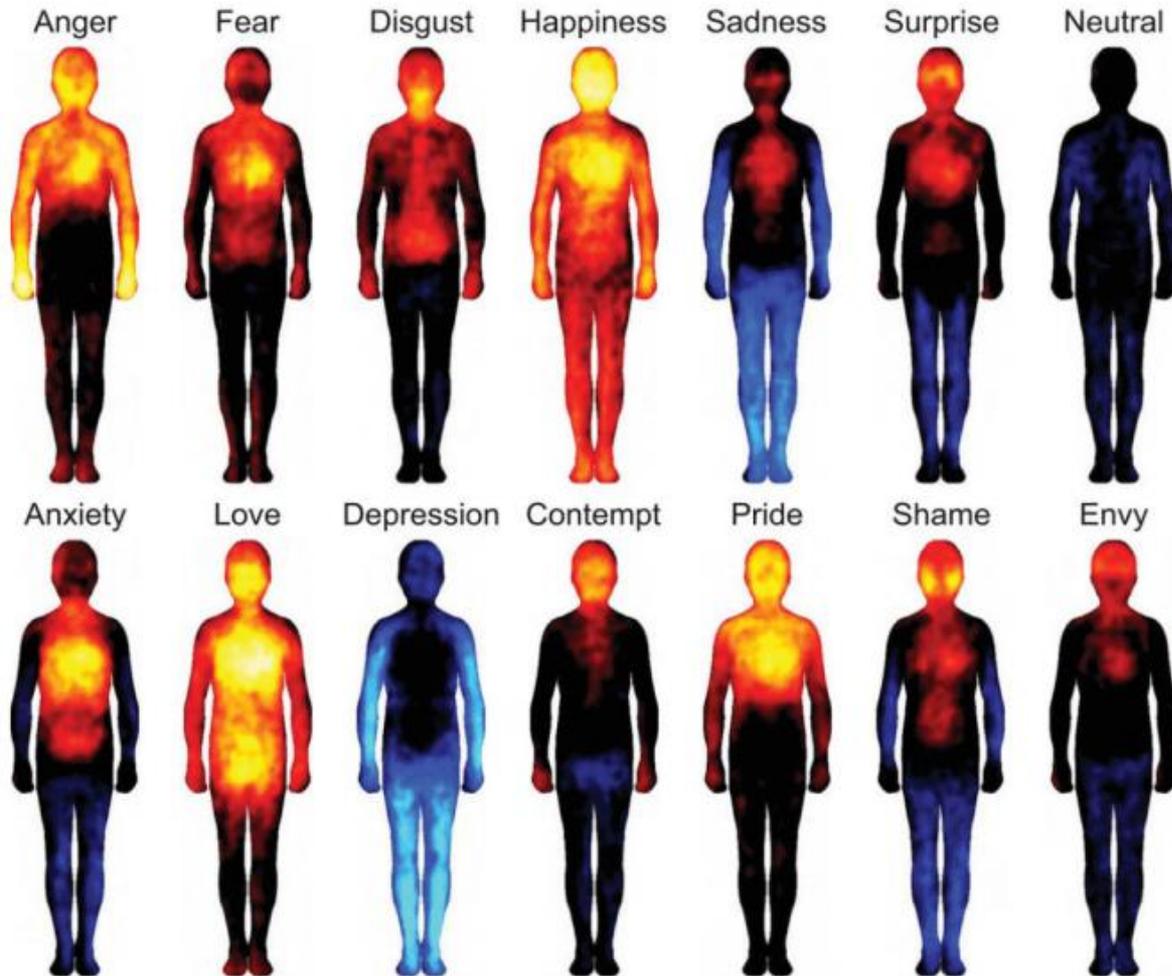


Régulation émotionnelle

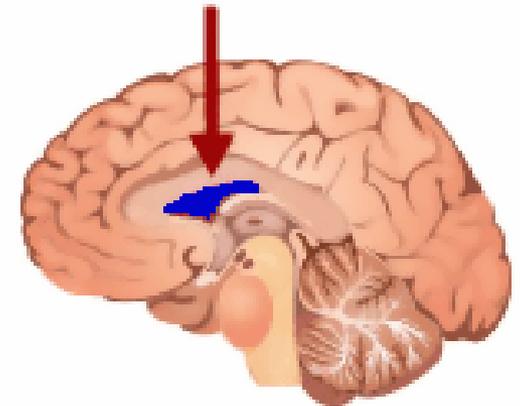




Conscience corporelle



(surtout) Insula

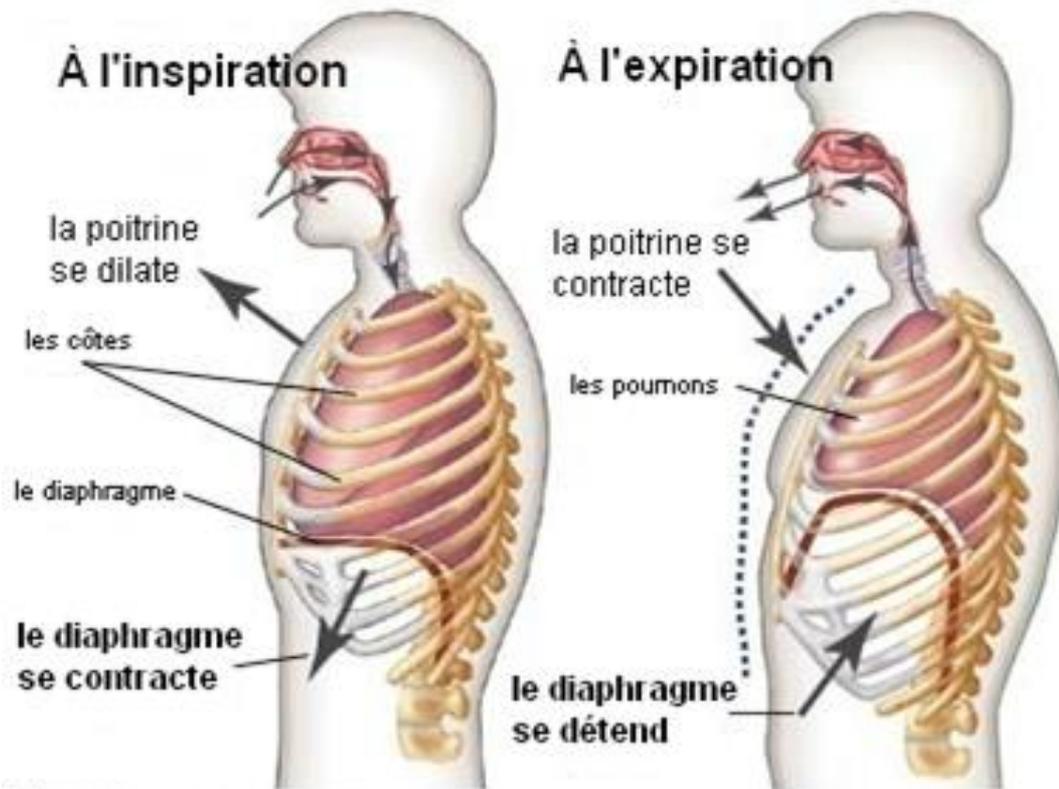


Comment s'entraîner?

3 exercices de moins de 5 minutes



ÊTRE PRÉSENT AU QUOTIDIEN = 0'



© 2006 Encyclopædia Britannica, Inc.

S'ANCRER ICI ET
MAINTENANT

EN RESPIRANT
CONSCIEMMENT,

AVEC L'ESPRIT DU
DEBUTANT

= 0-5'

ESPACE DE RESPIRATION = 3'

- = « espace de respiration » ou « météo intérieure »

S'arrêter



Temps focalisé



Observer



Prendre action



- Audios gratuits sur www.enpleineconscience.be/audio

ESPACE DE RESPIRATION = 3 étapes



En CE moment,

- j'ai la pensée que « »
- l'émotion « » est présente
- les sensations corporelles sont.....



Focalisation sur les sensations de la respiration



Ré-ouvrir l'attention à ce qui est là

S'ENTRAÎNER REGULIEREMENT = 20'

- Audios gratuits : tout en bas de la page  émergences .org
- App's



INSIGHT
Peace in our Timer



Petit BamBou

Ou encore **PROGRAMME EN 8 SEMAINES** (MBSR/MBCT)

Participer à un groupe de pleine conscience (8 semaines)

www.emergences.org

émergences

Se changer, changer le monde

Notre association

Agenda

Activités pleine conscience

Forum



ACCUEIL ▾ ADULTES ▾ ETUDIANTS ▾ PARENTS ▾ ENFANTS-ADOS ▾ PROFESSIONNELS ▾ RECHERCHES ▾



<http://mindfulness.cps-emotions.be/>

Ou alors googlez

« Groupe de pleine conscience Belgique » MBCT ou MBSR

Et avec les enfants?

- Amener l'attention vers les 5 sens



Et avec les enfants?

- L'aider à mettre des mots sur les émotions



Et avec les enfants?

- Sensibiliser à la respiration comme moyen d'ancrage



Merci pour ...
votre attention

Nastasya van der Straten, PhD

Waterloo 20.11.18

Matinales de l'Enfance