Initiative Mindfulness France

3 questions à Gregory Michel

C'est l'un des experts invités pour la journée anniversaire des 10 ans de l'association « Enfance et Attention » le 23 novembre prochain, aux côtés de Jean-Philippe Lachaux, Eline Snel et Jeanne Siaud-Facchin. Dans ce cadre, il partagera les résultats de l'étude* qu'il a publiée en 2019 dans les Annales Médico-Psychologiques à propos des effets de la mindfulness sur les enfants, en appui sur le programme de Pleine conscience « L'Attention, ça marche », développé par Eline Snel.

Quelle a été votre motivation pour engager une étude sur la méditation de Pleine conscience auprès des enfants ?

C'est à partir de mes travaux académiques et scientifiques menés sur les déterminants des troubles comportementaux, surtout chez les adolescents et les enfants, que j'ai souhaité m'orienter vers des études interventionnelles axées sur le développement des compétences psychosociales dans une démarche préventive. Parmi les programmes proposés chez l'enfant, ceux basés sur la Pleine conscience commençaient à être utilisés. Or aucune étude scientifique étayée n'avait été menée en France dans cette perspective auprès d'enfants. Aussi j'ai souhaité mener une recherche à partir d'une méthode reconnue et déjà déployée en milieu scolaire par des enseignants formés à l'outil, sensibilisés à la méditation, et curieux de s'investir dans une démarche scientifique et académique en examinant ses effets cliniques sur l'enfant. Nous nous sommes donc basés sur une méthodologie scientifique rigoureuse réalisée dans la « vraie vie », scolaire et familiale, en valorisant la parole des enfants, de leurs parents ainsi que des enseignants.

Ma démarche s'appuie également sur une motivation personnelle. En effet, je pratique quotidiennement la méditation de Pleine conscience depuis plus de 40 ans. Mon intention aujourd'hui est de porter une « attention raisonnée » sur ces pratiques, pour dépasser les résistances légitimes qu'elle peut susciter en milieu scolaire, et soutenir son développement à condition qu'elle soit menée de manière éthique et protectrice pour les enfants.

J'ajouterai que dans mon activité de psychothérapeute, j'ai pu constater les effets bénéfiques de la pratique de la Pleine conscience auprès de mes patients, adultes et adolescents. Je l'utilise avec certains patients en complément du travail psychothérapeutique.

Quels ont été les principaux enseignements de cette étude ?

L'étude visait à mesurer en quoi la pratique de la méditation au travers du programme « L'attention ça marche » avait un impact sur plusieurs variables observables chez les enfants. En 1er lieu, la capacité à être PRESENT, à se recentrer sur l'ici et maintenant, en développant la capacité à s'extraire d'un mode de fonctionnement psychologique centré sur les expériences passées.
En 2e lieu, la nature des EMOTIONS ressenties par l'enfant : émotions négatives telles que tristesse ou irritabilité, stress et inquiétude, mais aussi à l'inverse sentiment de bonheur et de bien-être (tant physique que psychologique, familial et scolaire).
En 3e lieu, les COMPORTEMENTS observés chez les enfants : agitation, instabilité, qualité des relations avec les pairs.

Notre étude a mis en évidence l'impact du programme tout particulièrement auprès des élèves « en difficulté » (sensibles aux émotions et en difficulté pour les réguler, sujets au stress…), avec des résultats d'autant plus significatifs à partir de 7 à 8 ans. Parmi les bénéfices observés auprès de ces enfants en particulier, une meilleure capacité à se poser pour rester dans l'instant présent, une diminution de l'anxiété (peurs, stress, préoccupation), et une meilleure capacité à réguler ses émotions (en particulier anxiété, tristesse et colère). Des résultats prometteurs pour prévenir très en amont les risques de difficultés scolaires et de décrochage, particulièrement de la part d'enfants en difficulté psychologique et souvent issus d'un milieu social défavorisé. Il s'agit ainsi d'agir tôt auprès d'enfants qui n'ont pas les ressources, pour limiter d'une certaine manière les inégalités sociales de santé.

Bien plus, l'étude a montré des effets concrets en termes de développement du sentiment de bien-être physique et psychologique, de conscience de soi (identité, place qu'on occupe), et de bien-être familial et scolaire. Des facteurs de protection précieux pour venir réguler les facteurs de risque. Préalable à la régulation comportementale, la prosociabilité apparaît alors comme favorisée chez ces enfants, en lien avec la capacité d'ouverture aux autres, de prise en considération de l'autre, et une meilleure régulation des émotions sociales. Des résultats qui invitent à déployer la mindfulness particulièrement auprès d'enfants en difficulté ayant vécu des évènements traumatiques, des carences, pour les accompagner à réinvestir un monde intérieur inquiétant pour plus sereinement pouvoir alors s'ouvrir aux autres et au monde.

Selon vous, quel peut être l'intérêt de la Pleine conscience auprès des enfants dans les politiques publiques ? Et si vous aviez 3 recommandations de politique publique à formuler, quelles seraient-elles ?

Développer des programmes méditatifs auprès des enfants constitue un investissement pour l'avenir, avec l'ambition de les outiller pour développer des compétences d'attention et de souci de l'autre. Une démarche non pas seulement centrée sur des facteurs de risque, mais destinée à favoriser le développement de compétences psychosociales (conscience de soi, prise en considération de l'autre). Une manière pour l'école de suppléer aux insuffisances parfois liées au contexte social, et de rétablir une forme d'égalité de soins de santé.

Pour cela, il me semble essentiel de promouvoir des programmes structurés et standardisés, afin d'éviter des dérives susceptibles de ternir l'image de la mindfulness. La sensibilisation et la formation des professionnels qui sont en contact avec les enfants me semblent également cruciales : enseignants, mais aussi psychologues, éducateurs, médecins, … Avec l'idée de construire une alliance avec ces derniers pour faciliter leur adhésion, et d'aménager si besoin les programmes pour qu'ils s'adaptent à leurs contraintes. Ce que j'appelle volontiers un « universalisme proportionné », qui consiste à respecter l'ADN du programme tout en l'ajustant aux spécificités du terrain.

*Certains programmes sont déjà mis en œuvre autour des compétences psychosociales. À nous de promouvoir à présent des programmes autour de la mindfulness. Pour cela il pourrait être utile de répondre aux prérogatives des critères des interventions efficaces ou prometteuses en prévention et promotion de la santé mis en place par Santé Publique France** (pour garantir la qualité et l'éthique des programmes proposés) Ceci constituerait certainement une belle opportunité pour légitimer la mindfulness et favoriser son déploiement en milieu scolaire et auprès des enfants.*

*https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000344871930294X

**https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/services/interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante/registre-des-interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante

Bio

Grégory Michel est professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'Université de Bordeaux, Psychothérapeute en cabinet libéral et Expert Judicaire auprès de la cour d'appel de Bordeaux. Il a notamment travaillé plus d'une dizaine d'années à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris en pédopsychiatrie, a créé le CERUP (Centre d'Études et de Recherches Universitaire en Psychologie) et a été directeur du laboratoire de Psychologie Santé et Qualité de Vie et co-directeur de l'équipe « Healthy » à l'Inserm.
Grégory tient une chronique dans la revue Cerveau & Psycho et a publié plus d'une centaine d' articles dans des revues nationales et internationales dont «Effets de la mindfulness sur l'anxiété et le bien-être chez des élèves du CE2 au CM2».