



Atelier de Perfectionnement ASPCo

MYmind : mindfulness training for children with ADHD and ASD and their parents

Rachel Van der Meulen & Anne Formsma, Amsterdam, NL

Le 5 novembre 2016

Cet atelier, en deux parties, nous a présenté un programme d'intervention clinique de pleine conscience pour enfants et adolescent-e-s avec un diagnostic de TDAH (déficit de l'attention / hyperactivité – selon le DSM-V) ou de TSA (trouble du spectre de l'autisme – selon le DSM-V). Ce programme inclut également les parents de manière intensive.

Introduction :

La pleine conscience est une approche thérapeutique reconnue auprès des adultes et qui montre son efficacité dans différentes pathologies (troubles de l'humeur, troubles anxieux, troubles de la personnalité, etc.). Elle peut être définie comme une manière de porter son attention, sans jugement, de façon intentionnelle et avec ouverture sur le moment présent (Kabat-Zinn, 2005).

L'utilisation de la pleine conscience s'est développée également auprès des enfants et des adolescent-e-s avec des troubles internalisés et externalisés (Lee et al., 2008) et semble montrer un effet thérapeutique positif aussi bien sur les enfants que sur le fonctionnement familial en intégrant les parents dans la démarche (Harnett et al., 2012).

Dans la famille des troubles externalisés, le TDAH est d'origine neurodéveloppementale et se caractérise par une perturbation de l'activité (hyperactivité) et / ou de l'attention (inattention) persistante dès l'enfance, qui peut jouer un rôle invalidant aussi bien dans les apprentissages de l'enfant (école, sport, cours de musique, par exemple) que dans le contexte familial. Ces conséquences sont susceptibles de perdurer pendant l'adolescence et l'âge adulte. La prévalence du TDAH serait de 5% auprès des enfants en âge de scolarité ainsi que chez les adultes en Europe (Wittchen et al., 2012).

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) est, quant à lui, également un trouble neurodéveloppemental qui se caractérise par des difficultés dans ces deux domaines principaux :

- la communication et les interactions sociales
- les comportements, activités et intérêts restreints et répétitifs.

Les deux intervenantes (Mmes Van der Meulen et Formsma) nous ont ainsi présenté leur programme de pleine conscience adapté au TDAH et au TSA pendant ce séminaire. Travaillant en cabinet privé principalement avec des enfants et des adolescent-e-s, j'ai donc été curieux de découvrir leur approche, car je suis souvent confronté dans ma pratique clinique à des jeunes avec ces difficultés. Il ne faut pas oublier la nécessité d'intégrer la famille dans ces prises en charge et, en ce sens, leurs groupes pour les parents m'ont intrigué.



MYmind - Pleine conscience et TDAH

Le TDAH peut avoir un impact certain sur le développement psycho-social des individus (relations sociales et emplois insatisfaisants, comorbidités). Les parents d'enfants avec un TDAH peuvent, en outre, présenter un plus haut niveau de stress, de trouble de l'humeur ou de conflits de couple (Faraone et al, 2003). Des outils thérapeutiques doivent être développés en contrepoint de la seule prescription (ou en accompagnement) de methylphenidate, par exemple. Un des axes d'intervention clinique semble être la gestion du stress et la régulation des émotions (augmentation des symptômes de TDAH sous stress, par exemple). Aussi, les outils de pleine conscience comme le programme *MYmind* semblent améliorer les capacités attentionnelles et de concentration des jeunes, leur auto-observation et diminuer leurs niveaux de stress et d'anxiété.

Le programme *MYmind* s'articule principalement de la manière suivante :

- 8 séances de groupes d'une heure et demie pour jeunes enfants (9-12 ans) ou adolescent-e-s (12-18 ans)
- 8 séances de groupes pour parents d'une heure et demie
- Une séance de suivi 2 mois après la fin du programme (*follow-up*)
- Tâches à domicile régulières pour les jeunes et leurs parents
- Système de renforcement positif
- Les séances sont très structurées et contiennent des règles précises

Ce groupe s'adresse à des jeunes avec un diagnostic de TDAH sans troubles du comportement avérés et dont le QI est supérieur à 80. Les parents doivent accepter de s'impliquer dans ce programme intensif.

Les 8 séances pour les jeunes sont systématiquement centrées sur une thématique précise (« *Man from Mars* » i.e. exercice « classique » du raisin en pleine conscience mais avec des bonbons / « *My breath* » i.e. les enfants marchent dans une salle pendant que le/la thérapeute leur raconte 3-4 histoires différentes sur un ton qui varie (personne énervée, peureuse, triste) afin de les sensibiliser au rythme de la respiration en fonction de l'émotion qui émerge / « *Distraction meditation* » i.e. rester dans une attitude de pleine conscience lors de tentative d'attention divisée d'une partie du groupe de jeunes). Une revue des tâches à domicile est, en outre, effectuée au début de chaque nouvelle séance.

Les 8 séances pour les parents se déroulent en parallèle de celles avec les enfants (parfois avec un début de séance en commun) pour leur donner des outils de gestion du stress, d'auto-observation de leurs attitudes et permettre une meilleure gestion d'une réponse impulsive (par exemple si leur enfant crie dans la maison ou refuse de faire ses devoirs). Ces séances reprennent le même canevas que celles de leurs enfants avec quelques outils de psycho-éducation, d'analyse fonctionnelle sur leurs propres réactions face à une situation vécue notamment.

Une étude d'efficacité sur le programme *MYmind* a été effectuée avec des conclusions positives aussi bien sur les jeunes que sur leurs parents (diminution des réactions impulsives, par exemple). La prochaine étape consistera en une étude comparative entre *MYmind* et une médication de methylphenidate aux Pays-Bas.



MYmind - Pleine conscience et TSA

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) peut engendrer un impact émotionnel important aussi bien pour les jeunes que pour les parents et le coût sociétal en termes de santé publique est également grand (27x plus important dans les Pays-Bas que pour des enfants sans TSA). La pleine conscience peut être une approche thérapeutique aidante dans les manifestations typiques de jeunes avec un TSA :

- Difficultés dans la communication sociale
 - Augmentation de l'attention envers soi-même et les autres
- Flexibilité cognitive, se centrer sur les détails, routines
 - Permettre aux choses de se passer, élargir le champ d'observation

Les outils de pleine conscience peuvent à nouveau aider les parents à gérer les difficultés inhérentes à leurs enfants dans la même idée que les parents d'enfants avec un TDAH. Les séances sont à nouveau structurées sur un modèle comparable pour les jeunes et leurs parents. Néanmoins, il faut tenir compte de certaines spécificités propres aux TSA :

- Les consignes doivent être extrêmement claires (utilisation de pictogrammes, check-lists)
- La structure des séances doit être prédictible
- Il y a 9 séances (vs 8 pour enfants avec un TDAH) : adaptation du rythme

Les 9 séances dédiées aux jeunes se centrent autour d'une prise de conscience de l'attention sur les aspects corporels (le corps, la respiration), les routines comportementales, l'hyper (ou l'hypo) réactivité aux sensations corporelles (une des caractéristiques fondamentales dans les TSA).

Les 9 séances avec les parents reprennent le même canevas.

Une étude d'efficacité du programme *MYmind* a été effectuée et a montré sa faisabilité dans un groupe de jeunes avec TSA (83% de persistance de l'utilisation des outils appris pendant le groupe).

Conclusion

Cet atelier nous a présenté deux applications pertinentes de la pleine conscience dans des situations de TDAH et TSA auprès des enfants, des adolescent-e-s et de leurs parents. Mmes Van der Meulen et Formsa nous ont, par ailleurs, mentionné qu'elles vont proposer des formations certifiées en *MYmind* et qu'un livre retraçant en détail le module TDAH sortira prochainement (« *MYmind for children with ADHD and their families* »).

J'ai eu le sentiment que certaines informations (notamment dans le support de cours) étaient volontairement absentes dans l'idée de « vendre » le programme *MyMind* et d'acheter le livre cité ci-dessus. Mentionnons, en effet, qu'il existe déjà des applications de pleine conscience auprès des enfants et des adolescent-e-s, notamment dans les situations de troubles anxieux (Semple et al., 2011) et que certains outils présentés par les intervenantes sont déjà connus.

Dans ma pratique clinique, j'ai désormais intégré certains outils de pleine conscience dans un groupe d'habiletés sociales pour adolescents avec un TSA que j'anime au cabinet avec mon collègue.



Quelques références

- Harnett et al. (2012). Review : The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health*, 17, 195-208.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Où tu vas, tu es. J'Ai Lu
- Lee et al. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children : Results of a Pilot Study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22, 15-28.
- Semple et al., (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children: A Manual for Treating Childhood Anxiety. New Harbinger.

Fait par Mathias Romailier
Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP