

Syndrome d'hyperactivité avec déficit de l'attention : essayer la méditation ?

Contexte. La prise en charge des enfants atteints du syndrome d'hyperactivité avec déficit de l'attention est pluridisciplinaire, associant suivi psychologique, éducatif et parfois social. En complément éventuel de ces mesures, des traitements médicamenteux comme le *méthylphénidate*, un amphétaminique, sont d'efficacité limitée et exposent à des effets indésirables graves y compris des morts subites. L'augmentation des diagnostics de ce syndrome et de la prescription de traitements médicamenteux exposent les enfants à des risques disproportionnés. Le recours à la méditation de pleine conscience, une méthode comportementale parmi d'autres, qui n'expose pas à de risque particulier, peut-il être utile pour améliorer les symptômes de ces enfants agités ?

La pleine conscience : un outil à la portée des enfants. La pleine conscience (mindfulness en anglais) est à la base de nombreuses approches méditatives. Elle consiste à être présent avec bienveillance à ce qui se passe maintenant, à chaque moment, avec ouverture et sans jugement. Les enfants sont initiés à la pleine conscience par la pratique régulière d'exercices visant à recentrer l'attention sur les mouvements de la respiration, à développer la conscience du corps, à observer ses pensées sans ruminant ni jugement et à mieux comprendre le fonctionnement mental. Cette forme de méditation favorise la conscience de soi, l'auto-observation, et la maîtrise de soi, trois dimensions essentielles de l'apprentissage socio-affectif. Elle aide les enfants à gérer autrement les troubles ou les problèmes qui les perturbent, comme l'impulsion à toujours bouger, ou à faire immédiatement ce qui vient à l'esprit.

Une évaluation clinique débutante. Quelques essais non comparatifs ont été réalisés sur de petits effectifs d'enfants âgés de 7 à 17 ans et atteints de troubles liés à un syndrome d'hyperactivité avec déficit de l'attention, certains prenant du *méthylphénidate*. Après avoir suivi ainsi que leurs parents une formation à la pleine conscience d'1 heure à 1 heure 30 par semaine le plus souvent sur une période de 8 semaines, avec des intervenants expérimentés, une amélioration du comportement de l'enfant et des relations avec leurs parents ont été constatés, sur la base de questionnaires cotant des scores de symptômes et remplis respectivement par les enfants, les parents et les enseignants.

Des essais comparatifs randomisés en double aveugle, portant sur des effectifs plus nombreux issus de milieux sociaux variés, suivis à plus long terme, et prenant aussi en compte l'influence des traitements associés sont nécessaires pour confirmer ces résultats préliminaires.

Une méthode comportementale parmi d'autres à essayer ? Une méthode simple et ludique « pour se muscler l'attention » a été élaborée de 2008 à 2010 par Eline Snel, thérapeute néerlandaise, sur la base du programme Mindfulness Based Stress Reduction program (MBSR) de Jon Kabat-Zinn pour les adultes. Cette méthode intitulée "L'attention, ça marche !", adaptée par tranches d'âge de 4 ans à 19 ans et à laquelle il est possible de se former, est utilisée dans des écoles, et aussi dans des centres de services psycho-sociaux, des centres de rééducation et des cabinets privés.

Un essai comparatif randomisé est en cours pour évaluer l'efficacité de cette méthode chez 102 enfants âgés de 5 ans à 7 ans ayant un syndrome d'hyperactivité avec déficit de l'attention ou des symptômes évoquant ce syndrome, et chez leurs parents, suite à la pratique pour chacun d'eux de séances de pleine conscience d'1h à 1h30 par semaine pendant 8 semaines. L'amélioration des symptômes et du comportement des enfants, la réduction du stress engendré chez leurs parents font partie des critères principaux de cet essai : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4791862/>.

Un exemple de séance de respiration consciente niveau enfant débutant est en ligne sur le site de l'Association ontarienne des troubles d'apprentissage (www.taalecole.ca) :

- Prendre une position confortable, assis sur une chaise ou allongé au sol.
- Fermer les yeux, si on le souhaite.
- Diriger l'attention vers les sensations corporelles (par exemple, les points de contact entre le corps et la chaise).
- Prendre conscience des sensations suscitées par la respiration. Porter attention à la sensation créée par chacune des inspirations et expirations, sans essayer de contrôler ou de changer le rythme.
- Si nécessaire placer une main, un animal en peluche ou un bijou sur le nombril pour observer le mouvement subtil de montée et de descente de l'abdomen à chaque inspiration et expiration. Lorsque les pensées vagabondent ramener doucement l'attention vers les sensations provoquées par la respiration.