

Genève, le 6 octobre 2021

Méditation pleine conscience

LA PLEINE CONSCIENCE AU SECOURS DES ADOLESCENT.ES NÉ.ES PRÉMATURÉMENT

Les adolescent.es né.es prématurément présentent un risque élevé de développer des troubles du comportement, des fonctions exécutives ou encore des compétences sociales et émotionnelles. Aujourd'hui, des chercheur.ses des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et de l'Université de Genève (UNIGE) démontrent que la pratique de la pleine conscience leur permettrait d'améliorer ces différentes aptitudes. Cette étude, publiée dans la revue [Scientific Reports](#), suggère ainsi d'utiliser la méditation de pleine conscience comme outil d'intervention clinique auprès des adolescent.es, qu'ils/elles soient prématuré.es ou non.

Plusieurs études ont déjà montré que les enfants et adolescent.es né.es très prématurément rencontrent un plus haut risque de présenter des troubles cognitifs et socio-émotionnels qui peuvent persister jusqu'à l'âge adulte. Afin de les aider à surmonter leurs difficultés, les chercheur.ses des HUG et de l'UNIGE ont mis sur pied une intervention basée sur la pleine conscience, connue pour avoir des effets bénéfiques dans ces domaines. Il s'agit d'entraîner son esprit à se concentrer sur le moment présent, en se focalisant sur ses sensations, sa respiration, le poids de son corps ou encore ses émotions et pensées sans émettre de jugement. Les interventions basées sur la pleine conscience (*mindfulness* en anglais) se pratiquent généralement en groupe avec un.e instructeur.trice et sont complétées par des pratiques individuelles à faire à domicile.

Afin d'évaluer avec précision les effets de la pleine conscience, une étude clinique contrôlée randomisée a été réalisée avec des adolescent.es de 10 à 14 ans, né.es avant 32 semaines de grossesse. Les scientifiques ont rapidement constaté que la pleine conscience améliore la régulation des fonctions cognitives, sociales et émotionnelles, soit la capacité de notre cerveau à être en interaction avec notre environnement. Ceci car la capacité à porter son attention sur le moment présent – sur les pensées, les émotions et les sensations physiques, avec curiosité et bienveillance – est augmentée. Grâce à cette pratique, les adolescent.es améliorent en particulier leurs fonctions exécutives, c'est-à-dire l'ensemble des processus mentaux mis en œuvre pour contrôler notre comportement afin d'atteindre un but. Dès lors, les jeunes ont plus de facilité à se concentrer et parviennent à mieux réguler leur comportement et leurs émotions dans la vie de tous les jours.

Amélioration de la vie quotidienne

Durant huit semaines, les adolescent·es ont passé chaque semaine une heure et demie avec deux instructeur·rices de pleine conscience. Ils/Elles étaient en outre invité·es à pratiquer la pleine conscience chez eux/elles tous les jours.

Les parents ont également été impliqués dans cette étude. Ils ont été invités à observer les fonctions exécutives de leur enfant, par exemple la capacité à réguler ses émotions et son attention, sa relation aux autres et son comportement. Les adolescent·es ont enfin été soumi·ses à des tests informatisés pour évaluer leur manière de réagir aux événements. La comparaison de l'ensemble des résultats des tests à un groupe contrôle n'ayant pas pratiqué la pleine conscience atteste de l'impact positif de l'intervention sur la vie de tous les jours de ces adolescent·es et sur leur capacité de réaction face à de nouveaux événements.

«Chaque adolescent·e est unique, avec ses qualités et ses difficultés. Par leur investissement, nos volontaires ont contribué à démontrer que la pleine conscience peut venir en aide à beaucoup de jeunes, né·es prématurément ou non, en les aidant à se sentir mieux, à se recentrer et à faire face au monde», se réjouissent la Dre Russia Hà-Vinh Leuchter, médecin adjointe au Service du développement et de la croissance, du Département de la femme, de l'enfant et de l'adolescent des HUG, et la Dre Vanessa Siffredi du *Child Development Laboratory* au Département de pédiatrie, gynécologie et obstétrique de la Faculté de médecine de l'UNIGE, dernière et première auteures de ces travaux. «A noter que si la pratique de la méditation peut constituer une ressource utile, il est néanmoins important de s'entourer d'instructeur·trices bien formé·es», précisent-elles.

Vers une reconnaissance clinique ?

Les adolescent·es qui ont pris part au programme ont désormais entre 14 et 18 ans. Les scientifiques évaluent actuellement les effets à long terme de la méditation sur leur attention et leur stress au quotidien.

De plus, afin de valider leurs données cliniques avec des mesures neurobiologiques, les chercheur·ses étudient actuellement les effets de la pleine conscience sur le cerveau grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM).

Pour de plus amples informations

HUG, Service de presse et relations publiques
presse-hug@hcuge.ch
+41 22 372 37 37

UNIGE, Service des médias
media@unige.ch
+41 22 379 77 96

Les HUG : soins, enseignement et recherche de pointe

Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) rassemblent [huit hôpitaux publics et deux cliniques](#). Leurs missions sont de prodiguer les soins à la communauté dans toutes les spécialités médicales, de contribuer à former les médecins et professionnel·les de la santé et d'effectuer des recherches médicales et soignantes. Les HUG sont centre national de référence pour [l'influenza](#), les [infections virales émergentes](#), les [méningocoques](#), ainsi que pour l'immunologie de transplantation et le [laboratoire national de référence pour l'histocompatibilité](#). Ils sont centres collaborateurs de l'OMS [dans six domaines](#) et [centres d'excellence](#) dans plusieurs secteurs. Les HUG soignent 280'000 personnes par an, proposent 2'109 lits hospitaliers et emploient 13'557 collaborateurs·trices.

Plus d'informations sur [publications-hug](#)

[www.hug.ch](#) – presse-hug@hcuge.ch

A propos de l'Université de Genève

L'Université de Genève (UNIGE) se classe aujourd'hui parmi les 100 meilleures universités au monde. Fondée en 1559 par Jean Calvin et Théodore de Bèze, elle accueille plus de 19'000 étudiant·es dans ses neuf facultés et treize centres interfacultaires. Reconnue internationalement pour la qualité de sa recherche, elle est aussi membre de la Ligue européenne des universités de recherche (LERU). Elle renforce constamment ses liens avec les organisations internationales et non gouvernementales présentes à Genève, l'une des capitales mondiales du multilatéralisme. L'UNIGE poursuit trois missions: l'enseignement, la recherche et le service à la cité. [www.unige.ch](#)