

Mindfulness et TDA/H.

La méditation de pleine conscience pourrait aider pour la régulation de la douleur et le TDAH

Les adeptes de la méditation de pleine conscience présentent une plus grande épaisseur du cortex dans des régions du cerveau responsables de la régulation de l'attention ; et, une partie de ces mêmes zones est plus mince chez les personnes souffrant d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Des chercheurs de l'Université de Montréal et de l'Université McGill établissent ce rapprochement dans un article publié dans la revue *Biological Psychology*.

Cette étude suggère l'intérêt de mener des études cliniques pour vérifier si des personnes aux prises avec un TDAH pourraient bénéficier des effets de la méditation. "D'autant plus que des travaux à l'aide de l'imagerie fonctionnelle ont déjà montré que la méditation pourrait améliorer les capacités d'attention de gens qui ne présentent pas un tel déficit", explique Pierre Rainville de l'Université de Montréal. Une étude menée avec 18 adeptes de méditation ayant accumulé un minimum de 1000 heures de pratique a montré qu'ils présentaient une plus grande "capacité d'absorption" que des personnes ne pratiquant pas la méditation. La capacité d'absorption est l'aptitude à s'immerger complètement dans ce qui soutient l'attention. C'est la façon, par exemple, dont un spectateur assis dans un théâtre se voit transporter par l'action qui se passe sur scène au point où il en oublie où il se trouve, explique M. Rainville.

Plus grande était la capacité d'absorption, plus grande était l'épaisseur corticale. Et cette capacité d'absorption, ont montré des chercheurs américains au moyen de mesures d'activité cérébrale, est liée à une plus grande capacité de se concentrer sur une source d'information précise et de filtrer toute interférence.

Ces résultats renforcent la pertinence de poursuivre d'autres recherches pour évaluer les effets de la méditation de pleine conscience sur le contrôle de la douleur, souligne le chercheur. Cela pourrait être particulièrement intéressant chez des personnes âgées en bonne santé ou souffrant de troubles cognitifs légers. "Bien qu'ils perçoivent la douleur avec peut-être davantage d'acuité, les adeptes de méditation n'y réagissent pas avec la même émotion. Des résultats en imagerie cérébrale fonctionnelle illustrent bien que les régions de leur système limbique, qui jouent un rôle important dans les émotions, ne sont pas mobilisées lorsqu'ils ont mal. Certaines recherches semblent indiquer que l'efficacité des systèmes d'auto-régulation de la douleur diminuerait au cours du vieillissement normal. Est-ce que la méditation pourrait alors aider les gens âgés à mieux gérer leur douleur ? Cela reste spéculatif mais mérite assurément notre attention".

Si les bienfaits cliniques de la méditation demeurent encore incertains pour les

personnes aux prises avec un TDAH et pour le soulagement de la douleur chez les aînés, ils sont bien démontrés pour les personnes souffrant d'anxiété ou des effets délétères du stress, indique le chercheur.

Ces personnes voient souvent leurs pensées ou leurs activités interrompues par des interférences qui proviennent de ruminations ou de l'anticipation d'un danger potentiel, explique le chercheur. La méditation de pleine conscience, en aidant à recentrer l'attention sur le moment présent, contribuerait à diminuer le retentissement émotionnel négatif de ces pensées. Cela pourrait également expliquer au moins en partie les effets bénéfiques observés sur la douleur.

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité : TDA/H et Mindfulness

MINDFULNESS, une perspective thérapeutique innovante pour le TDA/H ?

Mindfulness se caractérise par l'attention portée intentionnellement au moment présent, avec ouverture et curiosité. Utilisée dans différentes applications thérapeutiques, la pleine conscience (Mindfulness) a montré son efficacité pour réguler le stress et l'anxiété (Dr. Kabat-Zinn) et les rechutes dépressives (Drs. Segal, Williams, Teasdale). Elle est également préconisée dans le cadre des addictions, de la douleur...

Le déficit d'attention est la caractéristique commune aux personnes TDA/H, donc a priori antinomique à l'entraînement Mindfulness qui exige focalisation de l'attention et ouverture attentive à l'environnement et aux sensations corporelles.

Mindfulness et TDA/H seraient-ils incompatibles ? Le Dr. Schwartz enseignant à l'université UCLA, auteur de "Vous n'êtes pas votre cerveau", évoque l'application de Mindfulness au TDA/H : "Une nouvelle approche excitante qui nous permet effectivement de contrôler notre cerveau et ses réponses, transcendant le traitement médical standard."

Cette approche Mindfulness a été mise au point par le Dr. L. Zylowska, psychiatre : un programme en 8 séances abordant non seulement les exercices Mindfulness classiques en les adaptant au TDA/H, et en y ajoutant un entraînement et une psychoéducation spécifiques, basés sur une expérimentation de 6 années de recherche. En 2004 une première étude montrait déjà une amélioration de l'attention, de la mémoire, de l'anxiété et du stress.

Mindfulness, TDA/H et fonctions exécutives.

Les fonctions exécutives (liées au fonctionnement des lobes frontaux et quelques structures sous corticales) les plus fréquemment altérées sont en lien direct avec la cible préférentielle de Mindfulness :

► L'inhibition qui est la capacité à annuler une réponse automatique, ou ignorer les stimulations non pertinentes pour l'activité en cours. (Test de Stroop). La focalisation de l'attention sur les sensations corporelles ou les sons permet de prendre un peu de recul et ainsi d'agir et non de réagir. Cette métacognition facilite donc la faculté d'inhiber par exemple une impulsivité exagérée. (Kuiken 2008)

► La mémoire de "travail" qui permet d'effectuer une tâche tout en retenant une information, comme par exemple dans le calcul mental. (Test N-Back.) Dans les exercices Mindfulness, l'intention initiale de focaliser son attention par exemple sur la respiration, doit être fréquemment réactualisée lors d'un exercice, au rythme de l'échappement du mental. La mémoire de "travail" est ainsi exercée en permanence dans ces exercices (Chambers 2008, Jha 2010).

► La flexibilité psychologique qui est la capacité de passer d'un comportement à un autre en fonction des exigences de l'environnement. (TMT A et B, ou test Plus-Minus). Le modèle Hexaflex que l'on retrouve dans la thérapie ACT met en valeur 6 composantes dont celles spécifiques à Mindfulness : le retour au présent (passer du mode faire au mode être) l'acceptation (ne pas éviter systématiquement les événements psychologiques désagréables), la défusion [les pensées ne sont pas des faits]. (Moore et Malinowski 2009).

► Le contrôle de l'attention. Facteur clé de la neuroplasticité, l'attention développée par les exercices Mindfulness a déjà fait l'objet de nombreuses études (23 en 2010) attestant son amélioration. Ex : Holzel 2011 a constaté une augmentation de la matière grise dans les régions affectées par le tda/h.

► La planification permettant d'organiser de façon optimale une série d'actions. (Test de la Tour de Londres). Cette planification demande organisation et gestion du temps, qui entraînent une procrastination en cas de mauvaise gestion. Les habiletés Mindfulness aident à réguler cette planification.

<http://www.psychomedia.qc.ca/pleine...> Ce site propose également d'autres articles intéressants concernant la pleine conscience.

L'amélioration de ces capacités exécutives permet une diminution de l'hyperactivité (le calme mental est la première conséquence de la Pleine conscience), et une régulation des émotions (autre équilibre classique développé par l'entraînement Mindfulness) Ortner 2007.

Ce programme se décline en 8 séances.

1. Devenir plus présent, l'attention et les 5 sens.

2. Le mental qui voyage, respiration en pleine conscience.

3. Diriger et ancrer son attention.

4. Pleine conscience des sensations corporelles et du mouvement.

5. Observation du mental, pleine conscience des pensées.

6. Réguler ses émotions.

7. Les compétences de communication.

8. Le calme pour plus d'efficacité.

Ce protocole inclut un entraînement quotidien basé sur des exercices courts mais nombreux. Les exercices de type méditation assise avec focalisation de l'attention sur la respiration n'excèdent pas quelques minutes, selon les aptitudes de chaque participant ; Il existe un grand panel d'autres exercices, tout aussi opportuns.

A titre d'exemple nous pouvons préciser le contenu de la partie pratique de la première séance : Faire une pause et tourner l'attention vers le moment présent.

Si le mental nous entraîne souvent (et contre notre gré) vers des ruminations axées vers le passé ou le futur, le corps est beaucoup plus dans le présent ; un bon moyen de s'y orienter est d'observer nos afférences sensorielles.

1. Prêter attention à chaque sens de manière ouverte, juste en observant ce qui arrive, nous permet de revenir au présent :

- ▶ On peut observer ce qui nous entoure avec des yeux de photographe intéressé par les lignes, les couleurs, les angles...Juste voir.
- ▶ Entendre les sons, leur déroulement, noter les espaces de silence, sans partir dans des associations d'idées. Si on commence une analyse des sons, on revient tranquillement à "juste entendre".
- ▶ On peut noter les odeurs, celle du dos de notre main et de la paume, peut-être la trace d'un savon, juste sentir un fruit, une plante, ou simplement l'absence d'odeur.
- ▶ Un morceau de chocolat ou de pain peut être propice à une focalisation de l'attention sur la qualité salée, sucrée, amère...comme si on goûtait pour la première fois.
- ▶ Le toucher peut être observé en appuyant un doigt sur notre cuisse, en testant la chaleur, la douceur ou la rugosité, ou en étant attentif à nos points d'appui, voire les fourmillements de nos paumes.

2. L'observation d'un raisin sec en étant pleinement attentif à chacune des composantes successives de nos 5 sens, est un autre exercice permettant le retour à l'instant présent et donc une déconnexion et une non-identification à nos pensées.

3. Le vase de Ruben peut servir de support à la compréhension du fait que si nous restons focalisés sur le vase, nous ne verrons pas les visages, et inversement. Prêter attention aux multiples possibilités qui nous sont offertes, permet de sortir du cadre restrictif des limites que nous nous sommes créés. Par exemple nous pouvons devenir conscient de l'espace qui existe entre nous et l'objet observé, et observer notre ressenti.

4. Lors d'une focalisation de l'attention par exemple sur la respiration, il importe de remarquer que notre mental est parti ailleurs, et de revenir à l'exercice. Ces allers-retours vont former le socle sur lequel vont s'appuyer les exercices ultérieurs. Quelques trucs vont nous aider à y penser : Une marque dans l'agenda du jour indiquant quelques

minutes de retour à la respiration ou à la dégustation d'un aliment, un post-it ou une application "STOP" pendant lequel on observe le moment présent avec nos 5 sens....

5. Chaque séance se termine par une liste d'exercices à pratiquer. Cette première séance sera donc suivie quotidiennement par :

- ▶ Un repas ou un aliment à manger en pleine conscience, avec attention aux 5 sens.
- ▶ Ou 3 minutes de début de repas en silence (qui peuvent devenir ludiques avec les enfants).
- ▶ Créer une alarme pour prendre conscience de "l'endroit" où nous sommes à ce moment précis, et revenir au présent.
- ▶ Pratiquer des exercices informels, par exemple caresser un animal, sentir le savon ou ressentir l'eau sous la douche, entendre les bruits de la rue, cuisiner de nouvelles recettes.....

Les séances suivantes alternent un peu de théorie et beaucoup d'entraînement mental spécifiques au tda/h, avec des exercices quotidiens en chaque séance, et des conseils pour la vie de chaque jour au delà de ce programme.

Notre journée d'étude consacrée aux liens entre Mindfulness/tda/h en décembre 2012, nous a permis de poser les bases concrètes de ce programme, que nous proposons désormais. Pour plus d'informations, contactez nous : contact@psycomind.fr

Christian Hoenner

Psychologue clinicien

Instructeur Mindfulness

Formé aux thérapies de pleine conscience par Z.Segal (Toronto), P.Philippot (Louvain), L.Bizzini (Genève).

www.psycomind.fr