



**Nouvelles**  
**Janvier 2024**

# Étude MindfulTeen

## Améliorer la santé mentale des adolescents entre 13 et 15 ans par la pleine conscience

La recherche scientifique a montré que les programmes d'intervention basés sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Intervention, MBI) peuvent améliorer la qualité de vie et diminuer le stress, l'anxiété et la dépression. L'objectif principal de notre protocole d'étude translationnelle était de répondre à la question clinique suivante : *la pleine conscience est-elle une prise en charge qui peut être recommandé pour les adolescents, est-ce qu'elle a un effet sur l'anxiété et la régulation émotionnelle et quels sont les mécanismes d'action ?*

De 2019 à 2022, nous avons pu recruter 70 adolescents qui ont participé à ce protocole complexe, et nous les en remercions. Les résultats sont en cours de publications dans des revues scientifiques internationales, mais voici une synthèse de l'étude.

### Résultats de l'étude qualitative

Pour obtenir l'impression directe des participants de l'étude, nous avons mené des entretiens avec 13 adolescents et 10 parents de ces adolescents. Les résultats montrent une satisfaction globale des adolescents et les effets subjectifs ? positifs de l'intervention sur la gestion du stress, la régulation émotionnelle, le contrôle de l'attention, la conscience de soi et l'amélioration du sommeil.

---

*« C'est un atout qu'on a  
sur la longue durée »*

*Adolescent participant*

---

#### 1. Perception de l'intervention de pleine conscience :

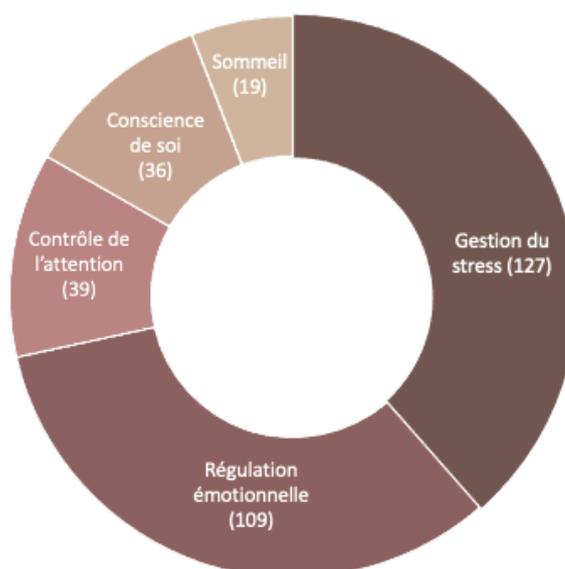
L'analyse des entretiens a fait ressortir un parcours type de l'adolescent à travers l'intervention basée sur la pleine conscience. Lorsqu'ils commencent l'intervention, les participants ont souvent des attentes importantes, par exemple que le stress devrait complètement disparaître. Par la suite, les participants découvrent que la pleine conscience représente un processus de changement progressif et que les effets apparaissent à condition d'une pratique régulière. À la fin de l'intervention, 100% des participants de l'étude qualitative recommanderaient l'intervention basée sur la pleine conscience à leur pairs adolescents.

Mécanisme	Citations représentatives
Attention exécutive	« Avant, si je me concentrais sur quelque chose et que je me déconcentrais, mon attention partait ailleurs. Maintenant j'arrive plus à m'en rendre compte et à me dire que faut que je me reconcentre et me remettre dans ce que je suis en train de faire. »
Meta-awareness, posture de l'observateur	« Avant on me disait un truc qui me plaisait pas et je m'énervais et là je m'énerve mais je sais dans ma tête que je suis énervée et qu'il faut que je me calme. »
Réévaluation cognitive	« Je pense que ça m'a aidée à essayer de relativiser quand je m'énerve pour rien, de me dire non c'est pas grave, ça va aller. »
Intéroception	« Quand je suis stressée, j'essaie de voir où j'ai mal, parce que j'ai souvent mal au ventre, j'ai les mains moites et je sais même pas pourquoi donc je me pose des questions, je me dis « ah c'est peut-être ça » enfin je réfléchis plus à ce que je ressens et je pense que c'est ça qui m'a le plus aidée. »
Compassion	« Du coup ça te fait ressentir un peu mieux dans ta peau parce que t'essaies d'être plus gentil avec toi-même et du coup tu te sens mieux. »

**Figure 1** - Mécanismes psychologiques à l'œuvre dans l'intervention (n=13)

## 2. Effets de la pleine conscience sur les adolescents :

Les analyses ont permis de regrouper une liste de 16 catégories d'effets mentionnés par les adolescents, regroupés ensuite en 5 grands thèmes : amélioration du stress, régulation émotionnelle, contrôle de l'attention, conscience de soi et sommeil. Les deux thèmes de l'amélioration du stress et de la régulation émotionnelle sont les plus largement mentionnés par les adolescents.



**Figure 2** - Principaux effets de l'intervention de pleine conscience selon la fréquence mentionnée pendant les entretiens (n = 13)

## Résultats - Neuroimagerie IRM

L'équipe de recherche a également analysé les données en neuroimagerie, obtenues grâce aux IRM effectuées par les adolescents participants à l'étude.

1. **Traitement d'un retour social négatif** : L'entraînement à la pleine conscience a montré des effets significatifs sur le traitement par le cerveau d'un retour social négatif (par exemple une critique). Les chercheurs ont observé une activation accrue des régions frontales liées à la régulation émotionnelle et à la réévaluation cognitive après l'intervention de pleine conscience.
2. **Réduction de la réactivité négative** : Les résultats indiquent également une diminution de la réactivité des régions limbiques et du striatum après l'intervention de pleine conscience. Ces régions cérébrales sont associées aux émotions négatives lors du traitement de signaux sociaux négatifs.

Ces résultats suggèrent qu'une intervention de pleine conscience peut avoir un impact positif sur la façon dont le cerveau traite les interactions sociales, en particulier les signaux sociaux négatifs. Cette amélioration pourrait être due à une meilleure capacité de régulation émotionnelle et à une diminution de la réactivité aux émotions négatives.

---

*La pleine conscience  
modifie le traitement  
des réactions sociales  
par le cerveau*

---

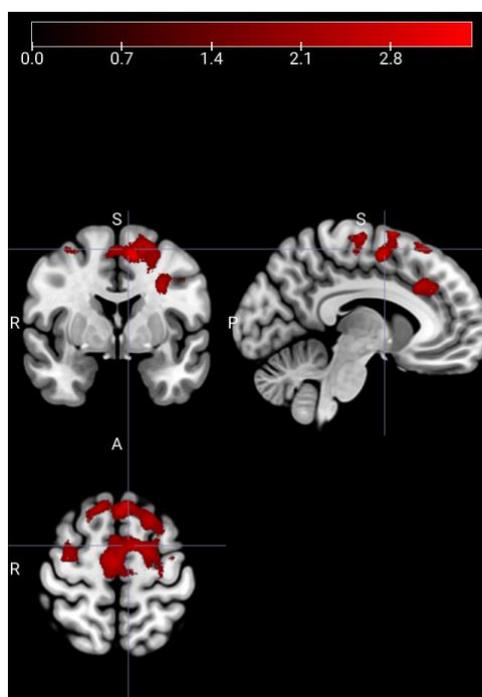


Figure 3 - Augmentation d'activité dans les régions de contrôle émotionnelle après l'entraînement à la pleine conscience

## Résultats – Données biologiques

Nos résultats indiquent qu'après la puberté, les filles montrent une régulation différente des défenses antioxydantes par rapport aux garçons. Chez les filles, les défenses antioxydantes sont fortement associées à l'axe hormonal du stress, ainsi qu'au développement des connexions entre les différentes régions cérébrales, ce qui pourrait expliquer la vulnérabilité accrue des adolescentes aux troubles anxieux et dépressifs après la puberté.

## Programme Mindfulteen aux HUG

À la suite de l'étude clinique, le programme Mindfulteen est désormais **intégré au sein des HUG**, dans le contexte de la Consultation Ambulatoire de Santé des Adolescents et Jeunes Adultes (CASAA). Il propose la **pratique de la méditation en pleine conscience afin de mieux se connaître et de découvrir ses façons différentes de réagir, en ancrant son attention dans l'instant présent et en observant ce qui se passe en soi et autour de soi.**

Le programme s'adresse aux **enfants et adolescents entre 10 et 25 ans**, regroupés par tranches d'âge.

Il se déroule en groupe sur **8 semaines**, à raison d'**une séance par semaine**, d'une durée de **1h30**. Les groupes ont lieu à la Maison de l'Enfance et de l'Adolescence, 26 boulevard de la Cluse, 1205 Genève.

Durant ces séances, animées par des professionnels de santé formés en pleine conscience, de courtes méditations sont proposées, suivies d'échanges entre les participants autour de ces pratiques. Chaque semaine un thème différent est abordé : l'attention, les sensations, les émotions, les pensées, le stress, la bienveillance etc. Pour davantage d'informations, adresser un mail à l'adresse [Mindfulteen@hcuge.ch](mailto:Mindfulteen@hcuge.ch)



---

**Dr Camille Piguet**, Laboratoire de la régulation émotionnelle chez les enfants et les adolescents, Centre Synapsy de recherche en neurosciences pour la santé mentale

**Dr Arnaud Merglen**, co-responsable de la Consultation Ambulatoire de Santé pour Adolescents et Jeunes Adultes, Service de pédiatrie générale, Département Femme, Enfant, Adolescent, HUG

**Prof Paul Klauser**, Unité de recherche sur la psychose au Centre de neurosciences psychiatriques du CHUV