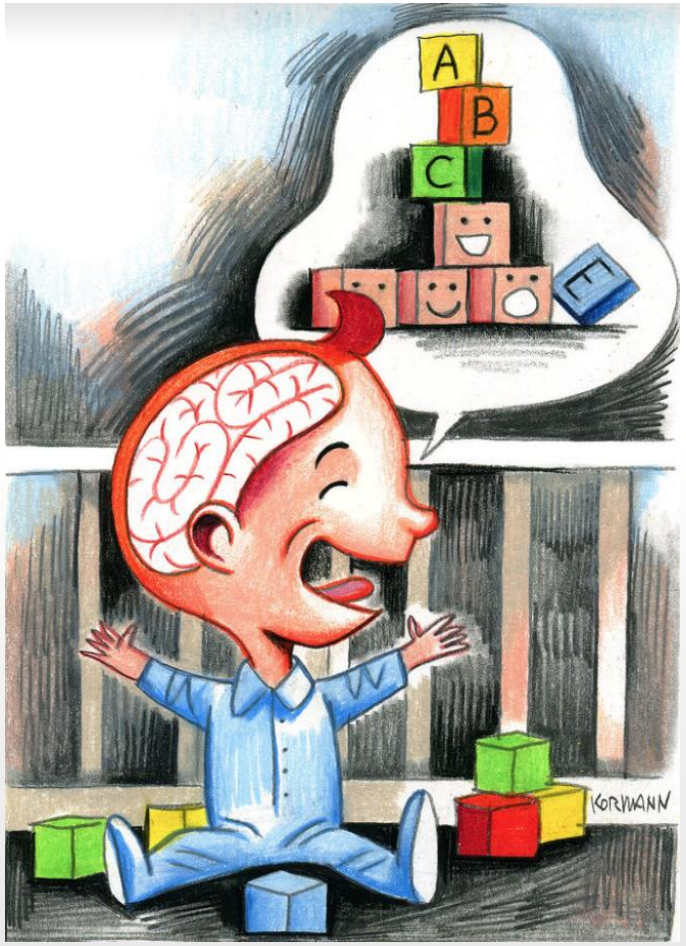
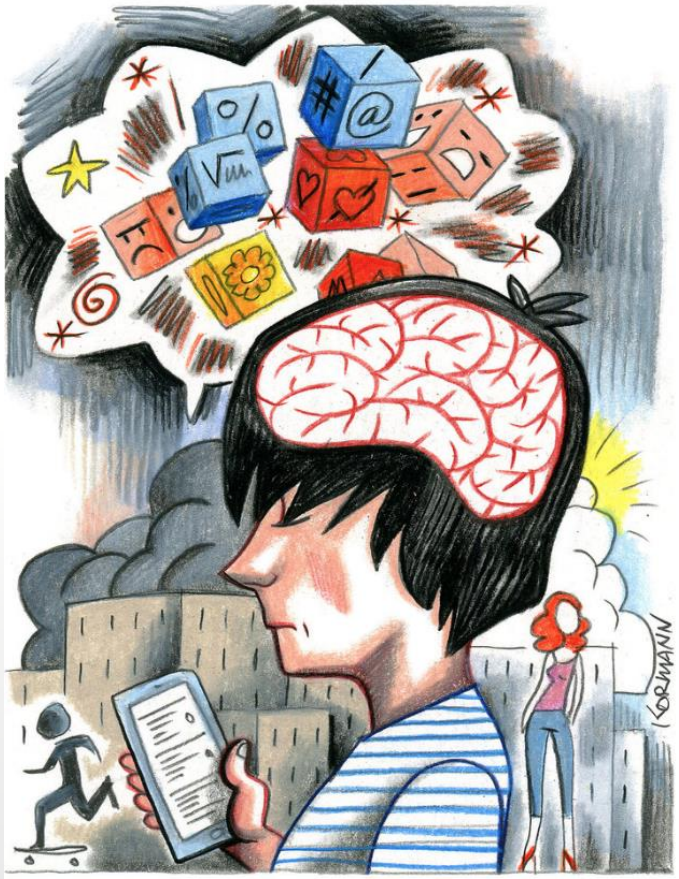
Pourquoi les neurosciences pour la promotion de la santé mentale?

Cherine Fahim
Docteur en neuroscience
Endoxa Neuroscience Château de Vaumarcus Suisse
www.endoxaneuro.com c.fahim@endoxaneuro.com



MIO 0 Ô 7 ans

T’ C † † L 7 Ô 12 ans



Go/Nogo 12 Ô 18 ans

But de l’outil MIO

MIO est un outil de promotion de la santé mentale qui aide les enfants à maîtriser leurs cognitions & émotions grâce à des techniques axées sur la compréhension des concepts clés de leur fonctionnement cérébrale : neurones miroirs, neurones amis, la motivation d’un neurone.

Conçu à l’intention des adultes (tant les parents que les professionnels) qui l’utiliseront avec des enfants de 0 à 7 ans.

Des techniques qui durent toute la vie.

PRISE DE CONSCIENCE
Aider l’enfant à développer l’habileté de comprendre afin d’autoréguler ses émotions.

PENSÉE ET IMAGERIE POSITIVES
Aider l’enfant à s’adapter à l’environnement cognitivo-socio-émotionel.

DÉTENTE ET GESTION DU STRESS
Aider l’enfant à atteindre des objectifs actuels ou futurs sans anxiété.

Basé en partie sur le programme MindMasters2 de la Santé publique Ottawa, Canada Réseau de santé des enfants et des adolescents de l’Est de l’Ontario et CHEO Dr Terry Orlick

Aider les enfants d'âge préscolaire à **améliorer leurs fonctions mentales** peut entraîner de nombreux avantages: développer une **meilleure image d'eux- mêmes**, plus **facilement trouver les moments positifs** de leur journée, **se détendre plus facilement** et **mieux gérer leur stress au quotidien**.

Le programme MIO peut **réduire** le taux d'enfants aux prises avec des troubles comme le **TDAH** et les **problèmes comportementaux**, ainsi que les **difficultés qui y sont liées** (**anxiété de séparation, trouble oppositionnel, TDAH, troubles la dysrégulation émotionnelle et le dysfonctionnement de l'intégration sensorielle**).

La formation axée MIO est peu coûteuse et peut être **intégrée au programme d'enseignement régulier** à l'intention des jeunes enfants.

Les enfants dont les concepts MIO sont optimales **interagissent moins négativement entre eux et avec les adultes**, ce qui crée un **environnement sans stress qui facilite le développement cérébral**.

Morton, J. B. (2013, janvier). Fonctions exécutives. l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. 2013-2017 CEDJE / RSC-DJE

Les forces de MIO

DÉTENTE ET GESTION DU STRESS : Apprendre à reconnaître et à exprimer sa frustration, sa colère ou son inquiétude de manière appropriée; soulager l'anxiété en utilisant diverses techniques de détente telles que la détente musculaire et la respiration contrôlée.

PRISE DE CONSCIENCE
Apprendre à se concentrer et à vivre dans le moment présent; accepter ses pensées et sentiments sans aucun jugement.

PENSÉE ET IMAGERIE POSITIVES
Apprendre à utiliser la pensée et l'imagerie positives; reconnaître les bons moments; établir des relations positives et saines

TéCool
7 -12 ans

Comment ? Des interventions axées sur les fonctions exécutives qui permettent d'améliorer la réussite scolaire et les habiletés socioémotionnelles et même les circuits cérébraux.

Quels sont les liens qui unissent l'empathie, la théorie de l'esprit, les fonctions exécutives et les troubles de comportement (TC) chez les jeunes âgés de 7 à 12 ans ?

Le but de l'outil TéCool est d'améliorer la gestion du comportement émotionnel & cognitif des enfants 7-12 ans afin de supporter l'apprentissage & qu'ils/elles puissent développer des relations plus satisfaisantes avec leur entourage.

OBJECTIF DE L'OUTIL TÉCOOL

1. Aider l'enfant à prendre conscience de ses signaux de colère et de frustration ainsi que des facteurs qui déclenchent ces émotions.

2. Enseigner à l'enfant des moyens de se calmer ou de diminuer l'intensité de la colère ressentie.

3. Aider l'enfant à distinguer les intentions hostiles ou non hostiles des autres personnes.

4. Habiliter l'enfant à mieux résoudre ses problèmes personnels ou interpersonnels.

5. Augmenter le répertoire de solutions comportementales de l'enfant vis-à-vis des situations problématiques.

6. Aider l'enfant à faire face à la colère des autres pacifiquement.

7. Améliorer le rendement scolaire, bien-être social, l'identification précoce des problèmes d'autorégulation cognitive et comportementale.

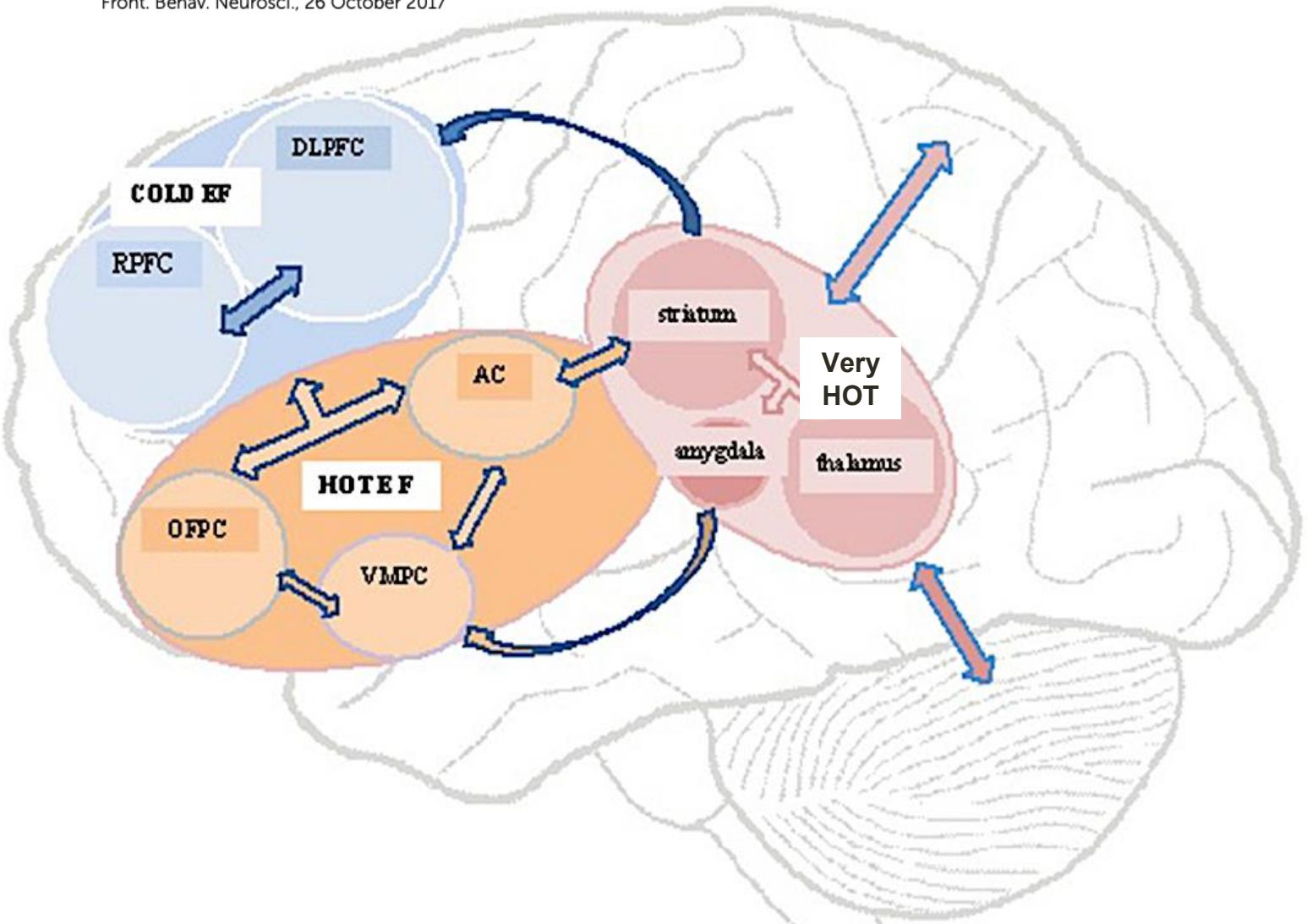
frontiers in Behavioral Neuroscience
REVIEW ARTICLE
Front. Behav. Neurosci., 26 October 2017

TECOOL

T = Théorie de l'esprit

E = Empathie (Fonctions exécutives HOT & Very HOT)

CÖÖL = Fonctions exécutives COOL Cortex Préfrontal



Représentation schématique des structures et des circuits sous-jacents aux fonctions exécutives chaudes et froides. DLPFC, cortex préfrontal dorsolatéral; RPFC, rostralcortex préfrontal; OFPC, cortex préfrontal orbitofrontal; VMPC, cortex préfrontal ventromédial; AC, cingulaire antérieur.

Objectifs du programme Go/no-Go

Sept thèmes sont abordés dans le programme :

1. L'auto-observation / Jeux de rôle
2. Le pas de recul,
3. L'écoute-communication,
4. L'autorégulation de la colère,
5. La gestion du stress,
6. La résolution de problèmes,
7. La résolution de conflits.

- Favoriser l'apparition de comportements prosociaux chez l'adolescent via l'apprentissage de la **MENTALISATION**.

- À l'aide d'activités groupales et individuelles, l'intervenant aide l'adolescent à développer son savoir, soit les connaissances de base à acquérir et son savoir-faire, soit de faire pratiquer le comportement prosocial attendu **POUR DIMINUER LES TROUBLES DU COMPORTEMENT (TC).**

Potvin, P., Massé, L., et coll. (1992). « Prends le Volant ; programme pour développer les habiletés sociales et l'auto-contrôle des adolescents ayant des troubles du comportement. U.Q.T.R.

Quatre Dimensions du concept de mentalisation

1. Interne-externe : indices sur lesquels l'individu se base pour établir ses inférences d'états mentaux, visibles versus invisibles (p. ex., intentions ou visage);

2. Contrôlé-automatique : modes de fonctionnement sur lesquels la mentalisation peut opérer. Le premier engage des processus réflexifs et coûteux alors que le second implique des processus réflexes et plus incarnés;

3. Cognitif-affectif : nature des états mentaux évoqués, typiquement croyances versus désir;

4. Soi-autrui : à la fois le processus de différenciation soi-autrui et les objets de la mentalisation