



## PROGRAMME MINDFULTEEN MÉDITER POUR MIEUX VIVRE L'ADOLESCENCE

---

L'adolescence est une période favorable pour apprendre à mieux se connaître et découvrir ses différentes façons de réagir. C'est à cela que la méditation en pleine conscience invite.

Unique à Genève, le Programme Mindfulteen des HUG propose aux adolescentes et adolescents la pratique de la méditation en pleine conscience. Également appelée Mindfulness, elle consiste à ancrer son attention dans l'instant présent, en prêtant attention à ce qui se passe en soi et autour de soi. Cette approche est reconnue pour ses effets positifs sur la santé.



## À qui s'adresse ce programme ?

À toutes et tous les adolescents âgés de 10 à 25 ans motivés à découvrir et à pratiquer la méditation en pleine conscience.

## Quel objectif ?

Aider les jeunes à connaître leur « mode de fonctionnement » afin de gérer au mieux leurs émotions, pensées et réactions à un âge où les difficultés (stress, anxiété, troubles du sommeil, etc.) et questionnements peuvent être nombreux.

## Par qui ?

Le Programme Mindfulteen est animé par des professionnelles et professionnels de santé spécialisés en méditation en pleine conscience.

## Déroulement

Le Programme Mindfulteen se déroule sur deux mois, à raison d'une séance en groupe par semaine qui se déroule habituellement en fin de journée. Ces séances d'entraînement ont lieu à l'Hôpital des enfants, rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève. Dans certaines situations, des séances individuelles peuvent être mises en place.

## Informations et inscriptions

En cas d'intérêt, les adolescentes et les adolescents, les parents et les proches, peuvent s'adresser directement au programme par mail à l'adresse ✉ [Mindfulteen@hcuge.ch](mailto:Mindfulteen@hcuge.ch). Cette prestation est prise en charge dans le cadre de l'assurance obligatoire de base (LAMal).

### + INFO

Le Programme Mindfulteen est le fruit d'une étude menée conjointement par les HUG, l'UNIGE et le CHUV auprès de nombreux jeunes. Elle a consisté à évaluer l'efficacité d'une pratique régulière de la méditation en pleine conscience sur la gestion du stress et de l'anxiété chez les jeunes de 13 à 15 ans. Mal géré, le stress peut être lié à l'émergence de troubles anxieux et de dépression à l'avenir. Apprendre à y résister à l'adolescence peut donc être déterminant pour les années futures.