



MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE ET STRESS CHEZ LES ADOLESCENTS

Dans le cadre de l'étude MindfulTeen sur les effets de la méditation en pleine conscience sur la gestion du stress et l'anxiété, nous cherchons des adolescents âgés de 13 à 15 ans

- ▶ motivés pour apprendre la méditation en pleine conscience
- ▶ qui ne portent pas de bagues dentaires métalliques
- ▶ qui ne sont pas suivis sur le plan psychologique depuis au moins 6 mois.

But de l'étude : étudier l'efficacité d'une pratique régulière de la méditation en pleine conscience sur la gestion du stress et de l'anxiété chez les adolescents.

Déroulement : les participants sont entraînés à la méditation en pleine conscience. Une fois par semaine, ils participent à des séances de méditation. Ses effets sur le cerveau et le stress sont évalués à l'aide de prises de sang et d'imageries du cerveau.

Durée de l'entraînement à la méditation : 3 mois.

Dédommagement : les participants reçoivent une compensation financière totale entre 200 et 350 francs sous forme de bons d'achat.

Investigateurs : Dre Camille Piguet, Dr Paul Klauser et Dr Arnaud Merglen

Informations et inscriptions :

Coordinatrice de recherche : Dre Mariana Magnus Smith

📞 022 372 50 89 ou mindfulteen.study@gmail.com

➡ hug.plus/mindfulteen