



## STRESSÉ·E ? LA MÉDITATION PEUT T'AIDER

---

Tu as entre 13 et 15 ans, tu te sens stressé·e ? Des médecins des HUG et du CHUV souhaitent démontrer que la méditation appelée « en pleine conscience » aide les adolescent·e·s à mieux gérer leur stress.

### **Comment se déroule l'étude ?**

Tu apprends à méditer en pleine conscience en participant une fois par semaine à une séance de méditation aux HUG. Tu peux également pratiquer à la maison. Les effets de la méditation sont ensuite évalués lors d'entretiens avec les médecins, à l'aide de prises de sang et d'imageries du cerveau. Les groupes de méditation durent trois mois.

### **Tu ne peux pas participer si :**

- ▶ tu portes des bagues dentaires métalliques
- ▶ tu es suivi·e sur le plan psychologique, sauf si ce suivi est terminé depuis 6 mois.

### **Plus d'infos**

➔ [hug.plus/mindfulteen](https://hug.plus/mindfulteen)

📞 022 372 50 89 ou par mail à [mindfulteen.study@gmail.com](mailto:mindfulteen.study@gmail.com)



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève