

# PROGRAMME DE PLEINE CONSCIENCE

---

Pour les personnes avec un trouble  
du déficit de l'attention avec ou  
sans hyperactivité



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Présentation

---

La pleine conscience (mindfulness) est une qualité de conscience qui émerge lorsque nous tournons intentionnellement notre attention vers le moment présent, avec ouverture, curiosité et sans jugement. Au contraire de la relaxation, la pleine conscience ne vise pas à atteindre un état particulier. Elle consiste simplement à être attentif-ive et conscient-e de ce que nous vivons dans l'instant.

Ce programme en groupe est une approche de la pratique de la pleine conscience destinée aux personnes avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-H). Il propose un entraînement aux techniques de méditation de pleine conscience ainsi que des connaissances sur le trouble et ses répercussions sur la vie quotidienne.

## Pour qui ?

Le programme s'adresse aux adultes ayant un diagnostic de TDA-H, prenant ou non un traitement médicamenteux.

## Quels objectifs ?

Les participant-e-s apprennent à exercer la pleine conscience pour :

- ▶ prendre conscience de l'impact des symptômes du TDA-H
- ▶ entraîner les capacités attentionnelles
- ▶ développer la conscience de soi
- ▶ s'éveiller aux ressources et à la conscience du corps
- ▶ permettre une meilleure régulation émotionnelle et une diminution de l'impulsivité
- ▶ développer la bienveillance vis-à-vis de soi et de ses expériences.

## Comment se déroule le programme?

Organisée deux fois par an, chaque session comprend 11 séances se tenant les vendredis de 9h30 à 11h30. Les 10 premières séances sont réparties sur quatre mois, elles réunissent un groupe de 12 personnes.

Lors de chaque séance, différentes pratiques guidées de pleine conscience sont proposées. La durée des exercices augmente progressivement.

Différentes thématiques sont abordées :

- ▶ Introduction à la pleine conscience et information sur le trouble TDA-H
- ▶ Devenir plus présent
- ▶ Fixer l'esprit vagabond
- ▶ Diriger et ancrer sa conscience
- ▶ Ecouter son corps
- ▶ Observer son esprit
- ▶ Réguler ses émotions
- ▶ Communiquer avec habileté
- ▶ Ralentir pour être plus efficace
- ▶ Pratiques, bilan et encouragement à la pratique

Afin d'approfondir la pratique expérimentée chez soi, une onzième séance est organisée deux mois après la fin de la session.

## Par qui?

Le groupe est encadré par deux infirmières spécialisées du Service des spécialités psychiatriques.

# Informations pratiques

---

## Inscription et renseignements

Sophie Blin: Sophie.Blin-Bluteau@hcuge.ch

Waeber Caroline: Caroline.Waeber@hcuge.ch

Avant de vous inscrire, demandez l'avis du médecin qui vous suit habituellement pour votre TDA-H.

## Facturation

La séance vous est facturée 68.64 CHF, soit environ 755 CHF pour la totalité du programme. Ces séances vous seront facturées en tant que « groupe psychothérapeutique ». Elles peuvent être remboursées par les assurances maladies et/ou assurance complémentaire LCA, veuillez les contacter afin de connaître les conditions de remboursement prévues par votre contrat.

Attention: Toute absence non décommandée une demi-journée à l'avance vous sera facturée.

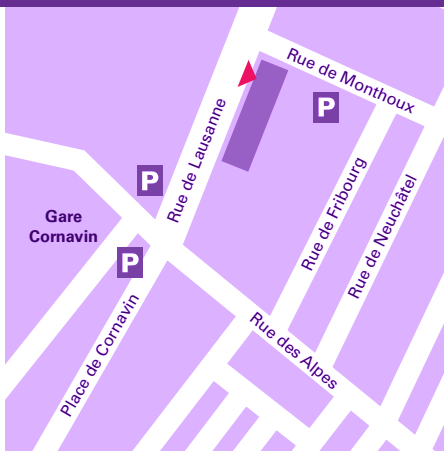
## Service des spécialités psychiatriques

Rue de Lausanne 20bis  
1201 Genève  
4<sup>e</sup> étage

### Accès

Transports  
publics genevois:  
arrêt « Gare Cornavin »

Parkings publics:  
Gare Cornavin et centre  
commercial Les Cygnes



*Ce dépliant a été réalisé par le  
Service des spécialités psychiatriques  
en collaboration avec la Direction de  
la communication.*