

Le programme MyMind

Groupes de méditation en pleine conscience pour enfants TDA-H et leurs parents



D'où vient le programme MYMind ?

Susan Bögels, psychothérapeute et professeurs à l'Université d'Amsterdam, est une pionnière dans l'application de la méditation en pleine conscience auprès des familles. Elle a développé un programme spécifiquement destiné aux parents (Mindful Parenting), ainsi que le programme MyMind s'adressant à des enfants/adolescents présentant un déficit d'attention (TDA-H) et à leurs parents. Plusieurs travaux scientifiques ont démontré l'efficacité du programme MyMind sur les symptômes du TDA-H.

Comment se déroule le programme ?

Les deux groupes (enfants et parents) ont lieu en parallèle.

Dans le groupe des enfants/adolescents : nous abordons des thèmes propres au TDA-H. Nous entraînons les capacités à contrôler l'attention, les comportements impulsifs, ainsi qu'à améliorer la gestion du stress, à travers des exercices de méditation adaptés.

Dans le groupe des parents : nous abordons des thèmes propres au challenge que représente le fait d'élever un enfant présentant un déficit d'attention. Les parents apprendront notamment à prendre du recul par rapport à leur style parental, à développer leurs capacités de gestion du stress, à se donner de l'attention et à en donner à leur enfant, à prendre soin de soi.

Des tâches à domicile sont proposées tout au long des ateliers afin de transposer les effets de l'atelier dans la vie quotidienne.

Qu'est-ce que la méditation en pleine conscience ?

C'est porter son attention sur l'instant présent, dans un esprit de curiosité et d'ouverture. La méditation permet de prendre conscience des signaux que nous donnent notre corps et notre respiration. Cela permet d'améliorer notre attention, de mieux contrôler nos réactions émotionnelles et de prendre de la distance avec nos pensées. C'est un exercice souvent bénéfique pour tout un chacun. Il ne s'agit pas d'une pratique religieuse.

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour qui ?

4 à 6 enfants/adolescents de 10 à 14 ans présentant des troubles de l'attention et leur(s) parent(s).

Quand ?

Les lundis de 17h00 à 18h30, du 8 avril au 3 juin 2019 (excepté 22 avril).

8 séances hebdomadaires + une 9ème séance de rappel environ 2 mois après la fin du programme.

Où ?

Au Cabinet de psychothérapie et neuropsychologie, rue de Bourg 6 à Lausanne.

Animatrices

Louise Reichler Dominik, neuropsychologue FSP, instructrice certifiée MyMind

Anne-Sophie Corbaz Baume, logopédiste ARLD, instructrice certifiée MyMind

Tarif

CHF 1'200.- pour l'atelier complet. Possibilité de remboursement par certaines assurances complémentaires (se renseigner au cas par cas). Les entretiens en début et fin de programme seront facturés à part.

Inscriptions

Au vu du nombre de places limitées (maximum 6 enfants), les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. **Dernier délai : vendredi 29 mars 2019**

Par téléphone: 021 311 48 81 (merci de laisser un message si vous tombez sur le répondeur)

Par email: louise.reichler@neuropsychologo.ch