

# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

---

Cours gratuits pour les parents  
d'un enfant hospitalisé



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Présentation

---

Accompagner un enfant hospitalisé peut être une période stressante et complexe. Comment trouver la force d'affronter le quotidien familial et professionnel tout en faisant face à ses propres inquiétudes ? La méditation de pleine conscience est une réponse possible.

## De quoi s'agit-il ?

Cette forme de méditation, mise au point par le Pr Jon Kabat-Zinn à la fin des années 70, propose une pratique non religieuse qui a été validée au niveau scientifique. Elle consiste à ramener votre attention au moment présent et à accueillir, sans jugement, vos pensées, vos sensations et vos émotions.

Avec bienveillance, vous entraînez votre esprit à les observer sans réagir. Cette approche permet de réduire le stress, de mieux gérer la souffrance et de prévenir le risque d'épuisement.

## Pour qui ?

Pour tous les parents dont l'enfant est hospitalisé dans le service de pédiatrie.

Le cours est ouvert à tous, sans prérequis.

## Quel objectif?

Les séances vous offrent un temps pour vous, sans culpabilité, afin de gagner de l'énergie pour affronter la situation actuelle.

## Comment?

Après un moment d'accueil, les bases de la méditation assise sont enseignées, puis quelques mouvements simples de détente sont pratiqués. La séance se termine avec un temps d'échange.

## Par qui?

Une équipe de professionnelles composée d'une enseignante de la pleine conscience également psychomotricienne et d'une infirmière en pédiatrie diplômée en CAS *mindfulness*.

## Quand?

Mercredi de 12h30 à 13h30 (sauf durant les vacances scolaires genevoises), dans la salle d'école de pédiatrie, au premier étage, en face de la salle d'attente de la salle des plâtres. Les cours sont gratuits et sans inscription.

# Informations pratiques

---

## Contact

### **Sandra Bourquin-Wallis de Vries**

Psychomotricienne en pratique privée  
et instructrice diplômée en méditation  
MBSR (*Mindfulness Based Stress  
Reduction*, réduction du stress par la  
pleine conscience)

 077 465 89 04

### **Isabel Moral**

Infirmière aux HUG, consultation  
ambulatoire d'onco-hématologie  
pédiatrique au bénéfice d'un CAS en  
MBI Interventions basées sur la pleine  
conscience (*Mindfulness*) - HES-SO/  
Université de Genève

 076 616 05 46

*Cette brochure a été réalisée par  
le département de l'enfant et de  
l'adolescent en collaboration avec  
la direction de la communication.*