

GROUPE DE PSYCHOÉDUCATION POUR PERSONNES AVEC TDA-H

Comprendre le trouble
pour mieux le gérer



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Présentation

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-H) se manifeste par des difficultés à porter son attention de manière adéquate au bon moment et à réguler ses émotions. Ce programme propose une approche globale pour comprendre et mieux gérer le TDA-H, associant la psychoéducation et la pratique de pleine conscience. Il vise à mieux connaître votre trouble pour vous permettre de mieux comprendre et diminuer l'impact de certains symptômes au quotidien.

Pour qui?

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

Quels objectifs?

Afin de trouver un équilibre entre acceptation et changement, les participants et participantes apprennent à :

- ▶ 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
- ▶ mieux réguler les émotions et diminuer l'impulsivité
- ▶ développer la bienveillance vis-à-vis de soi et de ses expériences

Comment se déroule le programme ?

Organisé deux fois par an, le programme réunit un groupe de 12 personnes. Chaque session comprend 11 séances ayant lieu les vendredis de 9h30 à 11h30.

Différentes thématiques sont abordées :

- ▶ Information sur le trouble TDA-H et introduction à la pleine conscience
- ▶ À quoi ressemble mon TDA-H ?
- ▶ Devenir plus présent ou présente
- ▶ Fixer l'esprit vagabond
- ▶ Diriger et ancrer sa conscience
- ▶ Écouter son corps
- ▶ Observer son esprit
- ▶ Réguler ses émotions
- ▶ Communiquer avec habileté
- ▶ Ralentir pour être plus efficace
- ▶ Bilan et exercices pratiques

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

Par qui ?

Le groupe est animé par Caroline Waeber et Sophie Blin, deux infirmières spécialisées du Service des spécialités psychiatriques.

Une intervention médicale du Pr Nader Perroud, médecin adjoint agrégé, responsable de l'Unité du trouble de la régulation émotionnelle, est prévue lors de la première séance.

Informations pratiques

Inscription et renseignements

Sophie Blin : sophie.blin-bluteau@hug.ch

Caroline Waeber : caroline.waeber@hug.ch

Avant de vous inscrire, demandez l'avis de votre médecin qui vous suit habituellement pour votre TDA-H ainsi qu'une attestation médicale confirmant le diagnostic de TDA-H.

Facturation

Les séances sont remboursées par l'assurance maladie de base (LAMal) avec l'application d'un tarif Tarmed « groupe psychothérapeutique », sous déduction de la franchise et de la participation (10 % des frais à votre charge).

Attention : toute séance non décommandée 24 heures à l'avance vous sera facturée.

Service des spécialités psychiatriques

Rue de Lausanne 20bis
1201 Genève

Accès

TPG : arrêt
« Gare Cornavin »

Parkings

Gare Cornavin et
Centre commercial
des Cygnes



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