



# SOIGNER EN PLEINE CONSCIENCE

## Bibliographie

### JEUNES ENFANTS ET ADOS

	<p><b>Un prof heureux peut changer le monde –</b> (Français) Broché – 16 mai 2018</p> <p><b>Un livre événement : le premier manuel de méditation destiné aux enseignants et appliqué au milieu éducatif.</b> Dans une société en perpétuelle mutation, où tout va de plus en plus vite, l'enseignement et l'éducation sont devenus des enjeux cruciaux. Comment transmettre ? Comment aider les nouvelles générations à transformer le monde de demain ?</p> <p>À ces défis colossaux, la pratique de la pleine conscience apporte une réponse à la fois simple et précieuse.</p> <p>Pensé par Thich Nhat Hanh, le grand maître du bouddhisme, et les éducateurs du Village des Pruniers, composé d'exercices de méditation faciles à suivre, de conseils, de propositions d'activités, ce manuel guidera les enseignants dans leur pratique de la pleine conscience, au sein de leur propre vie, mais aussi dans leur classe et auprès de leurs élèves.</p> <p>Lumineux et inspirant, cet ouvrage ouvre la voie vers une éducation bienveillante et heureuse, et vers un monde meilleur.</p>
	<p><b>CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE</b> <b>ÉLINE SNEL</b></p> <p>Pourquoi la méditation pour les enfants ? Les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéos, SMS et autres voleurs d'attention altèrent leurs capacités de concentration. Ils sont aussi stressés, comme les adultes : certains ne parviennent pas à s'endormir. D'autres sont inquiets : comment trouver le bouton « pause » quand les idées tournent dans la tête ? Parents et professeurs sont démunis face à cette situation. La méditation est une méthode d'apprentissage de la sérénité adaptée aux besoins des petits. Elle connaît un développement fulgurant aux États-Unis et en Europe du Nord.</p> <p>La méthode d'Eline Snel est directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn. Elle repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations.</p> <p>Ce livre est une véritable boîte à outils pour aider son enfant à changer d'état d'esprit et de relation avec le monde qui l'entoure. On trouve : Des exercices à faire au quotidien (sur le chemin de l'école, à table, quand on regarde un film ensemble, etc.) pour apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions. Une rubrique « Trucs pour la maison » qui conduit parfois à des découvertes inattendues sur l'enfant ou sur soi-même.</p>



## Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents : S'exercer à la maison... et dans la vie quotidienne (Français)

Broché – 16 février 2015

de **David Dewulf (Auteur)**, **Christophe Dierickx (Traduction)**, & 1 plus

Es-tu stressé à l'école ou as-tu des difficultés à étudier ? Aimerais-tu avoir davantage confiance en toi ?

Depuis quelques années, la pleine conscience est devenue une des méthodes les plus importantes pour apprendre à gérer le stress. Elle se base sur la méditation, une technique d'entraînement de l'attention qui peut aider les adolescents à traverser les hauts et les bas de cette étape de vie stressante et délicate. Au lieu de ressasser le passé ou de toujours tendre vers des buts éloignés dans l'avenir, la pleine conscience apprend à être présent à ce qui est là, dans l'instant, avec une attention bienveillante et ouverte.

Sous la forme d'un programme en 8 étapes, ce livre montre comment la pleine conscience peut être une voie vers une meilleure concentration, une meilleure confiance en soi, moins de ruminations mentales et un plus grand respect de soi. Les adolescents, leur famille, leurs éducateurs trouveront dans ce guide des mises en situation, des vignettes illustratives, des témoignages ainsi que des suggestions d'activités et d'exercices à pratiquer au quotidien.

Médecin, David Dewulf est une autorité dans le domaine de la pleine conscience. Il dirige l'Institut pour l'Attention et la Mindfulness, et anime de nombreuses formations tout au long de l'année, tant pour les adultes que pour les jeunes. Il travaille également avec différentes universités aux fins d'étudier les effets de la pleine conscience.

MYRIAM JÉZÉQUEL



## Attentif, heureux et efficace : Des exercices pour tous (Français) Broché – 23 juin 2016

de **Myriam Jézéquel (Auteur)**

Jour après jour, entraînez votre attention et découvrez tout ce qu'un petit supplément d'attention peut apporter de positif à votre quotidien. Savoir être attentif, cela peut paraître banal, mais c'est pourtant la principale clé pour être heureux et performant. Parce que la qualité de vie est profondément liée à la qualité d'attention, chacun gagne à cultiver cette ressource en soi. A l'aide de 31 exercices, vous apprendrez à perfectionner une présence et une écoute, une attitude réceptive et une force de concentration mentale. Accessible à tous, ce guide vous accompagne pas à pas dans une démarche plus attentive : comment se réapproprier ses sensations physiques ? Se recentrer et stabiliser ses émotions ? Atteindre ses principaux objectifs ou ses souhaits profonds ? Etre plus disponible pour les autres ? Eveiller ses sens et un esprit alerte ? Se relier au monde avec ouverture et conscience ? Ce livre vous amène à devenir conscient de votre force d'attention et de la manière dont elle façonne qui vous êtes et ce que vous captez du monde. Une invitation à vivre pleinement sa vie !



## L'École en pleine conscience

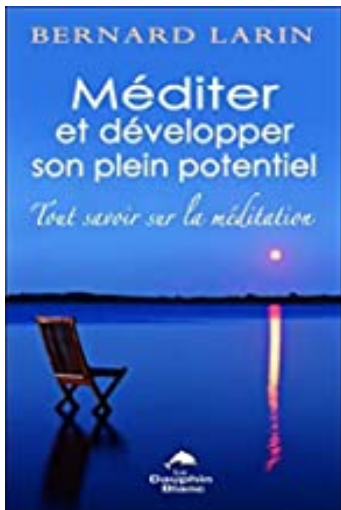
(Français) Broché – 6 mars 2019

« Ce livre est le fruit de quarante années d'expérience en tant qu'enseignante, formatrice, méditante et chercheuse. Alors que nos systèmes éducatifs font face à d'énormes problèmes, je reste optimiste. Une transformation radicale de l'éducation est en marche. Ce livre apporte cette nouvelle connaissance à l'art d'enseigner. »  
 Manque de concentration, absence de motivation, agitation, incompréhension, l'école peut devenir stressante pour les enfants comme pour les enseignants, ce qui constitue un frein majeur aux apprentissages.

De nombreuses recherches en neurosciences et en psychologie montrent comment la posture de la pleine conscience, c'est-à-dire la présence à soi et aux autres, permet de créer un environnement d'apprentissage exceptionnel.

Ce livre comporte de nombreux outils pratiques pour apprendre l'équilibre émotionnel, l'attention et l'empathie. Une école de la confiance, de la motivation et de la créativité est possible, dans laquelle les adultes sont heureux d'enseigner et les enfants heureux d'apprendre.

Patricia A. Jennings enseigne les sciences de l'éducation à l'université de Virginie. Chercheuse reconnue pour ses travaux sur le rôle des émotions et de la pleine conscience, elle a développé un programme unique pour aider les enseignants et transformer l'éducation.



## Méditer et développer son plein potentiel - Tout savoir sur la méditation (Français) Broché – 1 novembre 2014

de **Bernard Larin** (Auteur)

Voici un tour d'horizon complet et concret de la méditation. L'auteur expose tout d'abord l'ABC de cette pratique, propose ensuite une séance type et présente enfin la contemplation conduisant à l'état de maître, le plus haut niveau spirituel qu'un être humain puisse atteindre. Méditer et développer son plein potentiel est une méthode d'apprentissage qui prend en compte les besoins des débutants. On y évoque les diverses embûches, que ce soit le temps nécessaire à cet exercice, en passant par la préparation et les lieux physiques requis pour la méditation, le tout ponctué de recommandations pratiques permettant à chacun d'évoluer à son rythme. Dans la séance type, le lecteur apprendra à développer la séance qui lui convient. D'ailleurs, l'auteur propose une méthode inédite de méditation qui lui est propre. Pour finir, méditer et développer son plein potentiel est présenté dans un cadre. Chacune des étapes est reliée à l'un des trois trésors de la méditation : l'harmonie, la sagesse et la contemplation.



## Un cœur tranquille et sage + CD (Français) Broché – 3 septembre 2014

de **SUSAN KAISER GREENLAND** (Auteur)

### À LA MAISON ET À L'ÉCOLE

Des exercices et des jeux pour cultiver l'équilibre, la concentration et la joie.

« La pleine conscience n'est pas un luxe, elle est au cœur de nos vies. Susan Greenland démontre brillamment comment cette pratique quotidienne est pour l'enfant un outil majeur d'épanouissement, pour toute sa vie. »

MATTHIEU RICARD

« Ce livre met la pleine conscience à la portée des enfants, des parents et des enseignants. »

JON KABAT-ZINN

« Un des meilleurs livres de pleine conscience pour les enfants que j'aie jamais lus, pratique et accessible. Les années d'expérience et le dévouement de Susan y sont tangibles à chaque page. »

JACK KORNFIELD

À l'école ou à la maison, les parents et les professeurs demandent tous les jours aux enfants d'être attentifs et sages. Mais ils ne leur expliquent pas comment y parvenir. Et si la chance de nos enfants était une technique inventée il y a 2 400 ans ?

La méditation est un apprentissage extraordinaire pour acquérir plus de calme, de concentration, mais aussi pour développer la curiosité, la confiance en soi et l'ouverture aux autres.

Dans un monde où jeux vidéo, téléphones portables et ordinateurs entraînent agitation et troubles du sommeil, le pouvoir de quelques exercices tout simples est spectaculaire. Depuis plus de quatorze ans, Susan Greenland a mis au point une méthode spécialement adaptée aux enfants. Inventif et ludique, ce livre restitue la quintessence de son travail validé par l'université de Californie.

Il comporte :

Une mine de ressources et d'idées pour les parents et les enseignants

De nombreux jeux et contes pour grandir à l'intérieur

Un CD de 8 exercices faciles pour apprendre à se concentrer, à se calmer et à se sentir plus heureux.

Cliquez sur le lien pour découvrir une des méditations guidées pour les enfants :

[https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b\\_Zhl](https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_Zhl)

### UN CD AUDIO POUR LES ENFANTS

Des exercices tout simples pour développer le bien-être physique et mental.

À faire tout seul dans sa chambre, ou avec un parent, ou à l'école. Il suffit d'un coussin, d'un tapis ou même d'une chaise.

1. L'étoile de mer : yoga en pleine conscience.

Méditation en mouvement pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

2. Sentir son souffle :

La respiration comme support de l'attention

Méditation de base pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

3. Écouter une cloche : le son comme support de l'attention

Pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

4. Contempler le ciel et les étoiles : La vue comme support de l'attention

Pour les enfants de 7 à 12 ans. 6 min.


5. Le voyage du papillon :


Le corps comme support de l'attention

Relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

6. Le grain de raisin : les 5 sens comme support de l'attention

	<p>Pour les enfants de 7 à 12 ans. 8 min.  7. La méditation sous la pluie : apprendre l'impermanence  Méditation sur le changement pour les enfants de 7 à 12 ans. 6 min.  8. Tout comme moi : méditation de compassion  Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. 6 min.</p> <p>Traduit de l'anglais (États-Unis) par Laurent Bury Illustrations de Marc Boutavant</p>
--	---

	<p><b>Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences (Français) Broché – 2 septembre 2015</b>  de <a href="#">Jean-Philippe Lachaux</a></p> <p>Le cerveau sélectionne à chaque instant les informations qui lui paraissent les plus importantes grâce à ce que l'on appelle l'« attention ». Mais dans notre monde hyperconnecté, les données qui lui parviennent sont de plus en plus nombreuses. Comment utiliser notre cerveau au mieux pour ne pas se laisser distraire et concentrer notre énergie sur ce qui est le plus important ? Comment être plus attentif au quotidien ? En partant des problèmes d'attention qui nous compliquent constamment la vie, Jean-Philippe Lachaux décrypte notre fonctionnement cérébral pour nous apprendre à restabiliser rapidement notre attention à chaque distraction, comme un funambule sur un fil. D'exemples concrets en exercices pratiques, il nous apprend ainsi à développer notre sens de l'équilibre attentionnel pour mieux nous concentrer, quelle que soit notre activité.</p>
---	---

	<p><b>Mission méditation : Pour des élèves épanouis, calmes et concentrés (Français) Broché – 21 novembre 2016</b>  de <a href="#">Catherine Malboeuf-Hurtubise</a> (Avec la contribution de), &amp; 2 plus</p> <p>Les enseignants, les intervenants scolaires et les parents notent de plus en plus que les jeunes sont anxieux, stressés, agités, hyperactifs... Ces difficultés ont souvent des répercussions importantes sur le fonctionnement de ces jeunes à l'école. Leurs relations sociales, leur performance académique et leur persévérance peuvent en être affectées. La recherche en milieu scolaire suggère que la méditation basée sur la présence attentive a un impact positif sur les difficultés liées à l'anxiété, à la dépression, à la détresse psychologique, à l'absentéisme, à l'attention en classe, aux capacités d'autorégulation des émotions et aux problèmes comportementaux chez les jeunes. De plus, la pratique de la méditation aiderait à améliorer le climat de classe et elle contribuerait à la réussite scolaire des élèves. Présenté de manière ludique et engageante, ce guide propose donc différentes techniques de méditation basée sur la présence attentive à réaliser en classe ou à la maison. Des exercices de psychologie positive sont également suggérés, de même que plusieurs idées de réinvestissement. Faciles à intégrer au quotidien, toutes ces activités ont pour objectif d'offrir des stratégies et des outils concrets afin d'aider les jeunes du primaire à se sentir plus épanouis, plus calmes et plus concentrés.</p>
--	---

# Comment Améliorer le Bien-Être et la Santé des Enseignants des Ressources pour la Résilience Educat (Français) Broché – 16 février 2015

de **Manon Theoret (Auteur)**



Force est de constater que les problèmes de stress jouent sur la qualité du travail éducatif car leur impact dépasse généralement la personne de l'enseignant. Pourtant, le manque de soutien institutionnel à l'insertion professionnelle, la surcharge de la tâche, le renouvellement des programmes et la diversité des clientèles demeurent des éléments conjoncturels, qui figurent au nombre des facteurs de risque investigués et qui peuvent conduire à l'épuisement professionnel et à l'abandon hâtif de la profession. Si les impacts de ces problèmes sont connus, l'intervention structurelle autour de facteurs de protection demeure difficile à concevoir et à mettre en oeuvre, au niveau organisationnel et systémique de l'école. Le bien-être professionnel et la santé des enseignants devraient être des facteurs de protection prioritaires pour le système éducatif.

Mais malgré ces constats, la formation des enseignants n'offre encore guère d'outils pour amener les futurs enseignants à tenir compte de leur santé, ni à développer des pratiques propres à prévenir les difficultés psychologiques, ni à considérer l'interaction entre leur bien-être et la qualité de leur travail auprès des jeunes. Or, on peut penser que l'autonomie professionnelle, tant valorisée dans les référentiels de compétence, ne peut être atteinte en faisant abstraction de ces dimensions psychologiques et psychopédagogiques. Pour suppléer à ce manque de formation, l'intention de cet ouvrage est de fournir des connaissances contemporaines qui permettront aux éducateurs d'accentuer leur vigilance envers leur bien-être professionnel. Les auteurs veulent également montrer de quelle manière on peut instaurer de nouvelles habitudes de santé et intégrer des pratiques saines et efficaces au sein de l'école, pour faciliter le développement de la résilience éducationnelle au cours de la carrière. Plusieurs études mènent d'ailleurs à penser qu'une telle préoccupation à l'égard du bien-être enseignant éclaire du même coup des conditions propices à l'appropriation de meilleures pratiques pédagogiques et éducatives.

## Manon Théorêt

Psychopédagogue et psychologue, elle est professeure à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université de Montréal au Québec. Ses recherches ont porté sur l'enseignement et l'apprentissage en milieux défavorisés, auprès des élèves et des enseignants. Ses intérêts actuels de recherche portent sur la résilience et la santé psychologique au travail.

## Mylène Leroux

Enseignante de formation, elle est professeure-chercheuse au département des sciences de l'éducation de l'Université du Québec en Outaouais. Elle est également chercheuse associée au Centre de recherche interuniversitaire sur la formation et la profession enseignante (CRIFPE). Ses recherches portent sur la résilience et la réflexion des enseignants, la différenciation pédagogique, l'insertion professionnelle et la formation pratique.



## La méditation avec les enfants, ça marche !

**(1CD audio) (Français) Broché – 30 janvier 2018**

de [Evelyne Drouère](#) (Illustrations), [Candice Marro](#) (Avec la contribution de), & 1 plus

La méditation laïque dès le plus jeune âge est un trésor à cultiver. En effet, il est essentiel pour un enfant de comprendre le rôle et les capacités de son corps, tant au niveau du ressenti et de l'attention que des émotions et des pensées. En cultivant des qualités telles que l'écoute, le respect ou la bienveillance, il développera de meilleures relations avec son entourage et son environnement.

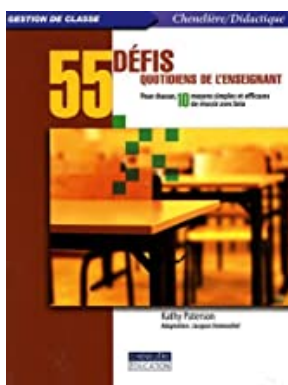
Ce livre très joliment illustré propose à la fois une découverte et une exploration du pays de la méditation : son origine, son développement, ses applications. Vous trouverez aussi des conseils pratiques, associés à une grande variété de séances, que les enfants pourront intégrer et appliquer par eux-mêmes.

### À PROPOS DU CD

6 méditations guidées à faire chez soi, seul ou en famille.

Une manière ludique de se détendre, de calmer les émotions et de développer la confiance en soi et la bienveillance !

- 1 Se réveiller, se dire bonjour
- 2 Mon paysage intérieur
- 3 Des racines et des ailes
- 4 Observer les émotions
- 5 Le refuge intérieur
- 6 La magie de la bienveillance



## 55 défis quotidiens de l'enseignant : Pour chacun, 10 moyens simples et efficaces de réussir avec

**brio** (Français) Broché – 1 janvier 2009

de [Kathy Paterson](#)

CAROLINE  
**SOST**  
**S'épanouir  
à l'école**  
De nouvelles clés pour une éducation  
au service de la vie



**S'épanouir à l'école** (Français) Broché – 11 janvier 2018  
de **Caroline SOST**

**Des solutions concrètes pour mieux éduquer nos enfants... et changer le monde.**

**Une vision novatrice de la pédagogie, par la fondatrice de l'école *Living School*.**

Diplômée d'une grande école, Caroline Sost se destinait à une carrière dans le marketing jusqu'au jour où son intérêt croissant pour l'éthique et le développement personnel l'amène à changer de vie. Avec cette envie profonde de se rendre utile, elle se passionne pour l'éducation.

Convaincue que quelque chose ne fonctionne pas dans notre système scolaire, Caroline Sost envisage alors un nouveau type d'école réellement créative et porteuse d'humanité. Cette école, elle la crée à Paris, en 2007. C'est Living School, un lieu innovant où les enfants apprennent dans le plaisir à lire, écrire, compter... et devenir des citoyens épanouis et responsables.

En s'appuyant sur ses dix années d'expérience, elle présente ici une nouvelle approche psychologique reposant sur des idées originales comme le " plein potentiel ", le " centrage " ou encore le " repère intérieur ". Caroline Sost explique comment un enseignement fondé sur la confiance en soi et la bienveillance favorise la réussite des élèves. Cette méthode permet aux enfants de mieux apprendre, d'avoir des relations constructives avec les autres et d'agir pour une société plus juste.

Une pédagogie pour réussir sa vie.

CHRISTOPHER WILLARD  
**Méditer  
pour mieux  
grandir**



EXERCICES SIMPLES POUR  
UN ENFANT ÉQUILIBRÉ,  
CALME ET ÉPANOUÍ.

idos

www.editionsidos.com

**Méditer pour mieux grandir**

(Français) Broché – 19 octobre 2016

de **Christopher Willard**

Télévision, jeux vidéos, téléphone portable, ordinateur : nos enfants sont en permanence accaparés par des sollicitations extérieures. Leurs émotions, leurs capacités d'attention et de concentration sont sans cesse mises à rude épreuve.

La méditation au quotidien permet de les aider à retrouver un calme et une conscience de soi indispensables. Cette maîtrise contribue à la construction de l'intelligence émotionnelle des enfants, renforce leur curiosité et réduit l'anxiété. Apprendre à méditer, c'est apprendre à être plus heureux.

Ce livre propose 75 exercices simples à faire en classe, à table ou à la maison. Il aide parents et enseignants à apprendre aux enfants à « vivre pleinement ».

Plantez les graines de la pleine conscience et regardez vos enfants s'épanouir !

**Une méthode simple et efficace pour les parents et les enseignants.**



# APPLICATIONS

**Headspace**

<https://www.headspace.com/fr/headspace-meditation-app>

**Mind**

<https://www.mind-app.io/>

**Petit bambou**

<https://apps.apple.com/ca/app/mindfulness-with-petit-bambou/id941222646>

**Namatata**

<https://www.namatata.com/>

**RespiRelax**

<https://apps.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420>

**Plum Village**

<https://plumvillage.app/>