

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE



**Formation Initiation aux
pratiques de pleine
conscience**

**Réalisée par Mme MAUREL Valérie
Assistante de gestion / chargée de
documentation et communication**

Février / Mars 2022



Cette bibliographie sélective non exhaustive est réalisée par le Comité Départemental d'Education pour la Santé des Alpes de Haute Provence dans le cadre du Dispositif Régional de Compétences en Education pour la Santé financé par l'Agence Régionale de Santé.

Elle a été élaborée pour la formation « **Initiation aux pratiques de pleine conscience** » organisé **les 17, 18 Février et 25 Mars 2022 à l'Eco Campus de Sainte Tulle.**

Pour permettre à chacun(e) de disposer de ressources pédagogiques pour mener des actions, le Centre de ressources documentaires vous propose un dossier bibliographique constitué d'une sélection d'outils pédagogiques.

Plus de références sont disponibles sur www.bib-bop.org ou <http://www.codes04.org/r/5/se-documenter/>

Bib-Bop : base de données bibliographiques ET bases des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé.



Document réalisé par Valérie MAUREL, Centre de ressources documentaires du Co.D.E.S. 04
vmaurel@codes04.org

Mallette pédagogique

KAISER GREENLAND Susan, **La méditation est un jeu d'enfant**. Un livre et 55 cartes d'activités en famille et à l'école, Les arènes, 2018-10-24

Public : Enfant, Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Résumé : Ce coffret se compose d'un livret et de 55 cartes d'activités ludiques pour apprendre la pleine conscience et partager des expériences avec les enfants et les adolescents. Chaque fiche indique les compétences développées, la durée de l'activité, l'âge recommandé des participants, le matériel nécessaire, le déroulé et les variantes possibles avec des conseils.

Collation : 1 livret, 55 cartes colorées d'activités, un mode d'emploi

Jeu

REYNAUD Laure, BONIWELL Ilona, **Les jeux du bonheur**, Scholavie, s.d.

Public : Enfant, Tout public, Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales, Citoyenneté

Résumé : Ce jeu de cartes 3 en 1 permet de développer les compétences psycho-sociales. Les jeux du bonheur comme le jeu des 7 familles, le détective du bonheur ou un petit moment à partager, sont adaptés à tous les âges, à tous les contextes et besoins ressentis ou exprimés. Il permet d'apprendre à bouger, à savourer, à pratiquer la pleine conscience, à faire des choix, à exprimer les émotions, à identifier les forces, à faire confiance, à construire des relations respectueuses et paisibles, etc.

Collation : 45 cartes

Ouvrage

KOTSOU Ilios, AUGAGNEUR Jean, **Petit cahier d'exercices de pleine conscience**, Jouvence, 2012

Public : Tout public

Thème : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Résumé : Cet ouvrage de la collection « Petit cahier » sur l'estime de soi propose des exercices, des coloriages, des notes et de pensées positives pour aider à découvrir son potentiel et une juste estime de soi.

Collation : 63 p., ill. en coul.

Jeu

BONIWELL Ilona, MARTIN Patricia, Cartes de pleine conscience, POSITRAN, 2020

Public : Adulte, Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Résumé : Adressées aux débutants et amateurs comme aux personnes expérimentées ou aux professionnels du domaine, ces 64 cartes de pleine conscience, illustrées à l'aquarelle, ont été conçues pour les accompagner et enrichir leurs pratiques quotidiennes en offrant une large palette d'interventions et d'exercices qui s'adaptent à tous les types d'activités. Chaque carte conseille sur la durée approximative de l'exercice, ce dernier étant accompagné d'informations utiles et de conseils pratiques.

Collation : 64 cartes illustrées, 1 guide d'utilisation

Ouvrage

SNEL Eline, Calme et attentif comme une grenouille, Les arènes, 2012

Public : Enfant, Parent

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage propose des exercices simples de méditation de pleine conscience pour les enfants de 5 à 12 ans et leurs parents, qui permettent de gérer toutes sortes de situations d'énerverment, de stress, de difficulté à dormir et d'apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions.

Collation : 143 p., 1 cd contenant 11 exercices

Ouvrage

FAVROD Jérôme, NGUYEN Alexandra, Programme d'entraînement aux Émotions Positives pour la Schizophrénie (PEPS), Institut et haute école de santé La Source, s.d.

Public : Adulte, Adolescent

Thème : Santé mentale, Education du patient, Compétences psycho-sociales

Résumé : Le programme Émotions Positives pour la Schizophrénie (PEPS) est un programme groupal qui cherche à réduire l'anhédonie et l'apathie en augmentant le contrôle cognitif des émotions positives. Il s'agit d'un programme en huit séances d'une heure. Les groupes sont composés de 5 à 10 participants. Chaque séance commence par un accueil et un exercice de relaxation ou de méditation. Dès la seconde séance, les animateurs passent en revue l'exercice qui a été prescrit à la fin de la séance précédente. La séance se poursuit avec la remise en question d'une croyance défaitiste, puis l'apprentissage d'une compétence pour améliorer l'anticipation, le maintien, l'augmentation ou la réactualisation d'émotions positives. La séance se termine par la prescription d'une tâche à accomplir pour la séance suivante. Les compétences enseignées sont : savourer l'expérience agréable, exprimer les émotions de manière comportementale, capitaliser les moments positifs et anticiper les moments agréables.

Collation : 8 livrets de séances, 1 cahier du participant, 1 cahier de l'animateur, 1 inventaire des stratégies d'apprentissage

Ouvrage

SNEL Eline, Respirez. La méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans, Les arènes, 2015

Public : Adolescent, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage apporte des éléments de connaissance essentiels, décrit une méthode et propose sur un CD MP3, 13 exercices simples de pleine conscience et de méditation dans l'objectif de permettre aux parents, et aux adolescents, de retrouver la sérénité face aux turbulences de l'existence. L'auteure enseigne la méditation aux enfants, aux adolescents et à leurs parents. Elle propose une série d'exercices comme : "Un bon début de journée" ; "Gérer les émotions pénibles" ; "Se mettre à la place de l'adolescent" ; "L'art d'écouter"... Les ados quant à eux y trouveront des exercices à télécharger.

Collation : 78 p., ill. en coul., 1 CD Mp3

Ouvrage

SIAUD-FACCHIN Jeanne, Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi, Odile Jacob, 2014

Public : Enfant, Adolescent

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage propose des exercices de méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents et des ressources pour faciliter la pratique dans le cadre familial ou scolaire. Il présente également les programmes Mindfull UP, qui permettent aux enfants et adolescents de réguler leur stress et leurs émotions, de développer leur confiance en eux, de mobiliser leurs ressources pour être plus efficaces et d'être plus attentifs, concentrés et moins dispersés. Un CD-Rom permettant de guider les méditations complète l'ouvrage.

Collation : 397 p., questionnaire pour les parents, fiches ressources, 1 CD-Rom avec 12 exercices audio de méditation

Ouvrage

SNEL Eline, Proche, mais pas trop, Les arènes, 2019-03

Public : Adolescent, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Résumé : Ce manuel d'exercices de méditation en pleine conscience est à destination des parents, éducateurs et professionnels de santé travaillant ou vivant auprès et avec des

adolescents (de 12 à 19 ans). Il a pour objectif de se familiariser, à l'aide du DVD, avec la méditation en pleine conscience afin de pouvoir répondre à des situations de stress, d'anxiété ou d'émotion intenses plus justement et sereinement tout en accordant du temps à l'adolescent qui pratiquera la méditation avec l'adulte qui l'accompagne.

Collation : 192 p., fotogr., 1 DVD audio 140 mn

Ouvrage

NHAT HANH Tich, DES LIGNERIS Charlotte, Dix exercices pour bouger et méditer. La méditation en pleine conscience pour les enfants, Pocket jeunesse, 2018

Public : Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales, Activité physique

Résumé : Cet ouvrage propose aux enfants dix exercices physiques pour tester leurs appuis, travailler leur respiration, trouver leur point d'équilibre et prendre conscience de leur corps en mouvement.

Collation : 28 p., ill. en coul.

Ouvrage

COUZON Elisabeth, DORN Françoise, Cahier d'exercices pour être heureux, ESF, 2009

Public : Adolescent, Adulte, Tout public

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ce cahier, conçu par une psychothérapeute et une praticienne en PNL (programmation neuro-linguistique), contient des jeux et des idées pour être heureux. Au fil des pages, il incite, par une succession d'activités et d'exercices pratiques : contes, coloriages, méditation, ..., à se libérer des tensions et des frustrations quotidiennes.

Collation : 50 p., ill. en coul.

Ouvrage

PIGANI Erik, AUGAGNEUR Jean, Petit cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité, Jouvence, 2015

Public : Tout public

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage de la collection « Petit cahier » propose une méthode qui a pour but d'apprendre de manière ludique à rester calme. Il propose des exercices de développement personnel, des tests, des mises en situation, des informations scientifiques en psychologie et en neurophysiologie, des thèmes de méditation et des conseils.

Collation : 63 p., ill. en coul.

Ouvrage

MALBOEUF-HURTUBISE Catherine, LACOURSE Eric, LEBLANC Sébastien, Mission méditation. Pour des élèves épanouis, calmes et concentrés, Midi trente, 2016

Public : Enfant

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ce guide présente différentes techniques de méditation basée sur la présence attentive, des activités de psychologie positives à mettre en application auprès des élèves sont également proposées. Ludiques et simples à intégrer au quotidien, ces exercices ont pour objectif d'offrir des stratégies et des outils concrets aux jeunes du primaire pour être plus épanouis, calmes et concentrés. Chaque exercice est présenté de façon détaillée : durée, mise en place, matériel suggéré, mode d'emploi pour l'activité, script de la méditation guidée, retour en groupe, suggestions.

Collation : 95 p., ill. en coul.

Ouvrage

Art-mella, Friandises philosophiques. De la philosophie pratique en BD, Pour penser, 2015

Public : Adolescent, Adulte, Préadolescent

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet illustré permet d'ouvrir la réflexion et l'imagination autour de thème de la vie courante. La relativité au temps, comment rebondir face aux événements de la vie, le pouvoir des pensées, la paix intérieure, la méditation, le langage de l'amour... Autant de sujets abordés dans cet album de bandes dessinées. L'auteur s'appuie sur des réflexions philosophiques pour aborder de manière accessible pour les enfants ces questionnements existentiels.

Collation : Illustré 48 p.

Ouvrage

BIEGEL Gina M., Journal pour gérer mon stress, La boîte à livres Editions, 2011

Public : Adolescent

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage contient 37 exercices pratiques destinés aux adolescents. Ils ont été conçus pour intégrer les pratiques de la relaxation, de la visualisation et de la méditation au mode de vie particulier des adolescents. Ils permettent aux adolescents d'avoir des outils visant à dédramatiser les situations stressantes et d'aborder la vie quotidienne avec plus de sérénité.

Collation : Cahier d'exercices 118 p.

Ouvrage

BARSOTTI Marie-Claire, Petit cahier d'exercices pour aider son enfant à écouter et transformer ses émotions par la méditation, Jouvence, 2017-05

Public : Enfant, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Résumé : Par les nombreux exercices qu'il propose et les 11 méditations guidées disponibles sur le CD-Rom qui l'accompagne, ce cahier initie les enfants à la spiritualité et au développement personnel avec une approche très pédagogique. Cet outil permet ainsi aux enfants de trouver et cultiver les ressources nécessaires pour surmonter les épreuves, acquérir de la confiance en soi mais aussi de savoir se protéger des critiques.

Collation : 64 p., ill., 1 CD audio 56 mn

Jeu

DE LISLE Isabelle, La parole magique. Jeu d'expression émotionnelle, Le souffle d'or, 2019

Public : Enfant, Tout public

Thème : Compétences psycho-sociales

Résumé : Ce jeu, co-écrit avec des enfants, est également destiné à tous types de publics. Il peut être utilisé dans le cadre d'un atelier (de parole, philo...) ou dans un accompagnement individuel. Chaque carte propose une phrase de méditation associée à une question incluse dans le livret, permettant l'expression des sensations, émotions, intuitions et questionnements sur soi et sur le monde.

Collation : 42 cartes illustrées, livret pédagogique 96 p.

Ouvrage

COUZON Elisabeth, DORN Françoise, Le cahier d'exercices qui vous veut du bien. Apprivoiser son stress, ESF, 2016-03-15

Public : Adolescent, Adulte, Tout public

Thème : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Résumé : Ce cahier, conçu par une psychothérapeute et une praticienne en PNL (programmation neuro-linguistique), contient des jeux et des idées pour être heureux et apprivoiser son stress. Au fil des pages, il incite, par une succession d'activités et d'exercices pratiques : contes, coloriages, méditation, ..., à s'appuyer sur des émotions positives et faire de son stress un mécanisme d'adaptation.

Collation : 50 p., ill. en coul.

Ouvrage

SNEL Eline, L'éveil de la petite grenouille, Les arènes, 2020

Public : Enfant, Parent

Thème : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Résumé : Cet ouvrage propose des méditations, des exercices d'attention, des histoires, des temps calmes pour les enfants de 18 mois à 4 ans, ainsi que des activités parents-enfants, et des méditations pour parents. Les objectifs sont d'aider les tout-petits à explorer leur monde intérieur, d'éprouver moins de stress et de s'ouvrir aux autres. Pour les parents, les objectifs sont de gérer le stress parental, être bienveillant avec soi et les autres et de prendre soin de soi.

Collation : 186 p., 1 cd contenant 11 exercices

Ouvrage

Calme et attentif comme une grenouille 2012

Public : Enfant, Parent

Thème : Santé mentale, Compétences psycho-sociales

Résumé : Cet ouvrage propose des exercices simples de méditation de pleine conscience pour les enfants de 5 à 12 ans et leurs parents, qui permettent de gérer toutes sortes de situations d'énervement, de stress, de difficulté à dormir et d'apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions.

Collation : 143 p., 1 cd contenant 11 exercices