



La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition)

Sandrine Deplus, Magali Lahaye

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition)

Sandrine Deplus, Magali Lahaye

La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) Sandrine Deplus, Magali Lahaye
Un guide pour les professionnels de l'enfance ou pour les parents qui souhaitent intégrer de la pleine conscience dans le quotidien de leur enfant

Les approches psychologiques basées sur la pleine conscience connaissent actuellement un succès important. Il n'a donc pas fallu attendre longtemps pour que des programmes d'entraînement à la pleine conscience, initialement développés pour l'adulte, soient proposés à des plus jeunes. Ces nouvelles approches fondées sur l'expérience sont séduisantes. Cependant, éveiller les jeunes à la pleine conscience confronte les praticiens à des défis spécifiques – défis relevés par les auteures dans cet ouvrage.

La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent donne des pistes concrètes pour soutenir les jeunes dans leur découverte de la pleine conscience, en tenant compte de leur niveau de développement. Plus précisément, la première partie du livre présente une revue approfondie de la littérature scientifique afin d'appréhender la pleine conscience et ses liens avec la régulation émotionnelle chez les jeunes. Quant à la deuxième partie, elle fournit deux programmes de gestion des émotions par la pleine conscience, l'un pour l'enfant et l'autre pour l'adolescent.

Deux programmes d'entraînement à la pleine conscience : l'un pour l'adolescent, l'autre pour l'enfant et un site Internet compagnon du livre, fournissant des exercices audio à télécharger gratuitement

EXTRAIT

La pleine conscience peut être définie comme un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment (Kabat-Zinn, 1982). Plutôt que d'être immergé dans l'expérience, il s'agit de la vivre tout en développant une conscience réflexive. Cette manière particulière d'entrer en relation avec sa propre expérience constitue un mode de régulation émotionnelle particulièrement adapté dans des situations où la personne est aux prises avec des réactions dysfonctionnelles caractérisées par leur automaticité, répétitivité ou impulsivité, ou par le manque de conscience émotionnelle (Philippot & Segal, 2009).

CE QU'EN PENSE LA CRITIQUE

- « Le livre propose un programme d'entraînement à la pleine conscience qui demande aux enfants de porter leur attention sur l'instant présent un état quasi naturel chez la plupart d'entre eux tout en donnant des pistes concrètes aux professionnels de l'enfance. » - (*Le Métro*)
- « Destiné aux professionnels de la santé, le guide fourmille d'idées, d'exercices pour les parents et les enseignants qui souhaitent recommander la pleine conscience. » - (*Daily Science*)

A PROPOS DES AUTEURS

Sandrine Deplus est docteure en psychologie et psychothérapeute auprès d'enfants présentant des difficultés de régulation émotionnelle. Elle anime régulièrement des ateliers basés sur la pleine conscience auprès d'enfants et d'adolescents, mais aussi d'adultes.

Magali Lahaye est docteure en psychologie. Elle exerce en tant que psychologue avec des enfants, des adolescents et leurs familles aux cliniques universitaires Saint-Luc (Bruxelles). Elle travaille également à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Louvain (UCL).

Depuis plusieurs années, Sandrine Deplus et Magali Lahaye développent des approches basées sur la pleine conscience auprès de l'enfant et de l'adolescent ; elles sont responsables d'un certificat universitaire portant sur les interventions psychologiques dans ce domaine.

 [Download La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent ...pdf](#)

 [Read Online La pleine conscience chez l'enfant et l'adolesce ...pdf](#)

Download and Read Free Online La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) Sandrine Deplus, Magali Lahaye

From reader reviews:

Paul Skeens:

Do you have favorite book? For those who have, what is your favorite's book? Reserve is very important thing for us to learn everything in the world. Each guide has different aim as well as goal; it means that e-book has different type. Some people really feel enjoy to spend their time for you to read a book. They are reading whatever they get because their hobby is definitely reading a book. What about the person who don't like examining a book? Sometime, person feel need book after they found difficult problem or perhaps exercise. Well, probably you will require this La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition).

Cynthia Briscoe:

Here thing why this kind of La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) are different and trusted to be yours. First of all looking at a book is good however it depends in the content of it which is the content is as delicious as food or not. La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) giving you information deeper since different ways, you can find any publication out there but there is no e-book that similar with La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition). It gives you thrill studying journey, its open up your eyes about the thing this happened in the world which is perhaps can be happened around you. It is possible to bring everywhere like in recreation area, café, or even in your means home by train. When you are having difficulties in bringing the imprinted book maybe the form of La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) in e-book can be your alternative.

Maxine Whitley:

The reserve with title La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) includes a lot of information that you can understand it. You can get a lot of benefit after read this book. This specific book exist new know-how the information that exist in this book represented the condition of the world today. That is important to you to understand how the improvement of the world. This book will bring you in new era of the glowbal growth. You can read the e-book in your smart phone, so you can read it anywhere you want.

Barbara Hall:

Don't be worry if you are afraid that this book will probably filled the space in your house, you could have it in e-book means, more simple and reachable. This La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) can give you a lot of buddies because by you checking out this one book you have thing that they don't and make anyone more like an

interesting person. This kind of book can be one of one step for you to get success. This guide offer you information that probably your friend doesn't realize, by knowing more than various other make you to be great folks. So , why hesitate? We should have La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition).

Download and Read Online La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) Sandrine Deplus, Magali Lahaye #120CO3NV4MH

Read La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) by Sandrine Deplus, Magali Lahaye for online ebook

La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) by Sandrine Deplus, Magali Lahaye Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) by Sandrine Deplus, Magali Lahaye books to read online.

Online La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) by Sandrine Deplus, Magali Lahaye ebook PDF download

La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) by Sandrine Deplus, Magali Lahaye Doc

La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) by Sandrine Deplus, Magali Lahaye Mobipocket

La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) by Sandrine Deplus, Magali Lahaye EPub