



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:

Jason Cook:

What do you consider book? It is just for students since they're still students or that for all people in the world, what the best subject for that? Only you can be answered for that problem above. Every person has diverse personality and hobby for each other. Don't to be forced someone or something that they don't need do that. You must know how great and important the book La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition). All type of book could you see on many solutions. You can look for the internet solutions or other social media.

Paul Avila:

Nowadays reading books are more than want or need but also become a life style. This reading addiction give you lot of advantages. The benefits you got of course the knowledge even the information inside the book that will improve your knowledge and information. The knowledge you get based on what kind of e-book you read, if you want attract knowledge just go with training books but if you want experience happy read one with theme for entertaining like comic or novel. The actual La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) is kind of reserve which is giving the reader unstable experience.

Cherie Fidler:

As a university student exactly feel bored to reading. If their teacher questioned them to go to the library in order to make summary for some publication, they are complained. Just little students that has reading's internal or real their hobby. They just do what the instructor want, like asked to go to the library. They go to generally there but nothing reading critically. Any students feel that studying is not important, boring and can't see colorful photos on there. Yeah, it is being complicated. Book is very important for yourself. As we know that on this era, many ways to get whatever we want. Likewise word says, many ways to reach Chinese's country. Therefore this La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent: Programmes d'entraînement à la pleine conscience (Psy) (French Edition) can make you truly feel more interested to read.

Donald Barber:

What is your hobby? Have you heard which question when you got learners? We believe that that problem was given by teacher to their students. Many kinds of hobby, Everyone has different hobby. So you know that little person including reading or as studying become their hobby. You must know that reading is very important and also book as to be the matter. Book is important thing to add you knowledge, except your own personal teacher or lecturer. You will find good news or update concerning something by book. Different categories of books that can you choose to use be your object. One of them is 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 #H3LV87DPY90

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