



Apprendre
et former
avec SCIENCES
les COGNITIVES

BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE

NIVEAU : ENSEIGNANTS

TITRE	AUTEUR
La pleine conscience à l'école <i>De 5 à 12 ans</i>	Sous la direction de Ilios KOTSOU

RÉFÉRENCE

KOTSOU I., sous la direction de. (2018). *La pleine conscience à l'école, de 5 à 12 ans*. Collection Psycho & Bien-être. De Boeck éditions.

SOMMAIRE ESQUISSE

Partie 1 : La pleine conscience à l'école

Partie 2 : Conseils pour l'enseignant

Partie 3 : Fiches pratiques

- Les incontournables
- Le corps
- La respiration
- Les émotions
- Les 5 sens
- Les pensées
- Bienveillance et gratitude



PRÉSENTATION DE L'OUVRAGE

L'apprentissage du calme mental fait une entrée massive dans le monde scolaire depuis quelques années. C'est sain et nécessaire. Car si le stress, les émotions, les jaillissements de la pensée, l'agitation interne, font partie du quotidien de la classe et caractérise l'enfance, il apparaît fortement que leur contrôle relève d'une compétence qui impacte l'apprentissage scolaire, et doit se développer au cours de l'enfance et de l'adolescence.

Cet ouvrage expose les conditions nécessaires pour y parvenir :

- Mieux connaître les éléments s'appuyant sur des études reconnues, sur la nature de la méditation : qui est entre autres de développer la précision de la cible attentionnelle à un instant donné, en gérant les distracteurs externes et internes de la pensée ; d'établir une relation entre l'apaisement mental et des indicateurs physiologiques ; de tendre vers un équilibre personnel tout autant que social.

- Replacer la méditation dans un contexte large de construction d'un climat collectif et inter-individuel de bienveillance : attentif à soi, attentif aux autres, attentif au monde. Si la pratique de la pleine conscience conduit à des effets immédiats indiscutables d'apaisement pour un apprentissage plus efficace et agréable, elle s'inscrit dans une formation de l'individu bénéfique pour toute la vie, et ce dès le plus jeune âge.
- Pour atteindre ces objectifs, les pratiques doivent être pensées et conduites avec compétence : où, comment, quand. Sans pour autant enfermer l'enseignant et les élèves dans un cadre rigide : les expériences peuvent être multiples. Et en prenant en compte la diversité des profils d'enfants.

La partie pratique de l'ouvrage est construite à partir de nombreuses fiches qui en font sa richesse, organisées en progression simple, claire, autour des perceptions du corps, de la respiration, des émotions, des sens et des pensées. Les activités sont variées, adaptées au langage de l'enfant. Pour l'adulte, les conseils aident au passage à la mise en œuvre, pour se lancer avec confiance dans cette belle aventure.

L'auteur

Ilios KOTSOU est docteur en psychologie des émotions et chercheur. Il intervient dans les domaines de l'intelligence émotionnelle, de la pleine conscience et de la psychologie positive. Il est cofondateur de l'association Emergences.