



# Vivre la pleine conscience en classe Nouveauté

5 minutes d'activités quotidiennes pour favoriser le bien-être socio-émotionnel et l'apprentissage des élèves – 4 à 12 ans

Prix : 49,95 \$

Auteur : [James Butler](#)

Adaptatrice : Caroline Ricard

ISBN13 : 9782765062004

Nombre de pages : 160

## Présentation

*Vivre la pleine conscience en classe* est un guide tout en couleurs qui vous permettra d'intégrer la pleine conscience à votre planification quotidienne. À raison de seulement cinq minutes par jour, les activités conçues selon des techniques éprouvées aideront les élèves du préscolaire et du primaire :

- à augmenter leur concentration ;
- à développer des outils pour gérer leur stress et leur anxiété ;
- à améliorer l'autorégulation de leurs émotions et leur bien-être socioémotionnel.

Pendant 36 semaines, cet ouvrage propose quotidiennement :

- une posture pour *S'étirer en pleine conscience*, inspirée du yoga et décrite au moyen de termes adaptés pour les enfants, accompagnée de photos en couleurs à télécharger et à projeter sur un tableau numérique interactif ;
- un exercice pour *Respirer en pleine conscience*, à l'aide de la respiration guidée et de techniques de respiration ;
- trois autres exercices liés aux sens : *Écouter, Regarder et Goûter en pleine conscience*.

Ces activités simples et concrètes requièrent peu de préparation et de matériel. Elles s'insèrent

aisément dans la routine quotidienne, que ce soit en début de journée, pendant des transitions ou encore avant une tâche d'apprentissage demandant une bonne concentration. En complément, vous trouverez dans cet ouvrage **100 mini-activités** de une ou deux minutes ainsi qu'une **affiche des postures de l'alphabet** pour s'étirer en pleine conscience.

Grâce à *Vivre la pleine conscience en classe*, vos élèves pourront apprendre à se centrer sur le moment présent, dans un climat de classe calme et optimiste.

Pour découvrir les formations en milieux scolaires offertes par l'adaptatrice, consultez :

<https://www.pleineconscienceenclasse.com>

<https://www.facebook.com/pleineconscienceenclasse>

## **Auteur**

### **James Butler**

James Butler est titulaire d'une maîtrise en pédagogie et enseigne aux plus jeunes. Il agit à titre de spécialiste de la pleine conscience au service de l'apprentissage socioémotionnel au district scolaire indépendant d'Austin, et travaille avec le personnel enseignant, les directions d'école, les parents et les élèves de tous les établissements d'enseignement. Il anime par ailleurs des ateliers sur la pleine conscience ainsi que des séances de perfectionnement professionnel.

---

Adaptatrice : Caroline Ricard

## **Table des matières**

### **Introduction**

### **Les activités de pleine conscience : la planification hebdomadaire**

**Semaine 1** Les postures A, B, C et D, et l'expression des émotions

**Semaine 2** Les postures E, F, G et H, et le respect des autres

**Semaine 3** Les postures I, J, K et L, et l'acceptation des autres

**Semaine 4** Les postures M, N, O et P, et l'écoute active

**Semaine 5** Les postures Q, R, S et T, et le jeu honnête

**Semaine 6** Les postures U, V, W et X, et la compassion

**Semaine 7** Les postures Y et Z, les postures classiques et le courage

**Semaine 8** Les postures scolaires et le discours intérieur

**Semaine 9** Les postures au choix et l'affirmation de soi

**Semaine 10** Les postures d'automne et l'honnêteté

**Semaine 11** Les postures du cycle de vie de l'arbre et l'amitié

**Semaine 12** Les postures de formes géométriques et l'intégrité

**Semaine 13** Les postures de ville et la confiance en soi

**Semaine 14** Les postures de musique et l'apprentissage à partir de ses erreurs

**Semaine 15** Les postures de lumière et la gratitude

**Semaine 16** Les postures d'animaux et la générosité

**Semaine 17** Les postures d'hiver et l'autocompassion

**Semaine 18** Les postures au choix et l'optimisme

**Semaine 19** Les postures « Faire des pieds et des mains » et l'art de savoir demander de l'aide

**Semaine 20** Les postures « Bras dessus, bras dessous » et la persévérance

**Semaine 21** Les postures « À bras ouverts » et l'adaptation aux changements

**Semaine 22** Les postures du guerrier et l'empathie

**Semaine 23** Les postures de meubles et la résolution de conflits sans reproches

**Semaine 24** Les postures de créatures volantes et la maîtrise de ses émotions

**Semaine 25** Les postures « Le cœur sur la main » et la politesse

**Semaine 26** Les postures « Les yeux fermés » et la patience

**Semaine 27** Les postures au choix et le pardon

**Semaine 28** Les postures de sports et l'anxiété

**Semaine 29** Les postures du cycle de vie du papillon et le respect des différences

**Semaine 30** Les postures « À bras le corps » et l'écoresponsabilité

**Semaine 31** Les postures du jardin et la responsabilisation

**Semaine 32** Les postures « Se serrer les coudes » et l'esprit d'équipe

**Semaine 33** Les postures « De la tête aux pieds » et les paroles blessantes

**Semaine 34** Les postures « Avoir du cœur au ventre » et le dépassement de soi

**Semaine 35** Les postures d'été et le plaisir

**Semaine 36** Les postures au choix et la consolidation des apprentissages à l'extérieur de la classe

**Annexe: Les scénarios des activités de pleine conscience**

Les scénarios Respirer en pleine conscience

Les scénarios Écouter en pleine conscience

Les scénarios Regarder en pleine conscience

Les scénarios Goûter en pleine conscience

**Les variantes**

**L'affiche L'alphabet pour s'étirer en pleine conscience**

**100 mini-activités pour se calmer et se concentrer**

**Bibliographie**