Renforcer la capacité d'attention à soi

Les centres de ressources documentaires et pédagogiques de Promotion Santé Normandie vous proposent une sélection d'outils d'intervention pour renforcer la capacité d'attention à soi. Ces outils d'intervention sont classés par âge/cycle scolaire.

3-6 ans / Cycle 1

Mallette pédagogique

La bande des 7

Trousses éducatives pour une santé positive des tout-petits, Santé mentale Québec. Chaudière-Appalaches, 2023

Les trousses éducatives du projet «La bande des 7» permettent d'aborder la santé mentale avec des enfants de 4 à 5 ans. Ces 7 trousses sont thématiques : créer des liens, se ressourcer, ressentir, agir, s'accepter, découvrir et choisir. Les activités fournies dans ces trousses permettent aux tout-petits de s'amuser tout en apprenant à se découvrir eux-mêmes pour développer une santé mentale positive. Chacune des trousses se concentre sur une astuce, les activités y étant réparties en 3 catégories : «Moi, mon groupe et ma classe», «Ma garderie» et «Mon école» et guidées par une mascotte différente selon les thématiques.

1 classeur reprenant le contenu des 7 trousses éducatives

Ouvrage

SNEL Eline

L'éveil de la petite grenouille

Les arènes, 2020

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.

186 p., 1 cd contenant 11 exercices

6-9 ans / Cycle 2

Mallette pédagogique

LAMBOY Béatrice, GUILLEMONT Juliette, LUIS Elisabeth (et al.)

Les outils CPS Mindful©,

AFEPS, 2017

Ces supports s'adressent aux professionnels souhaitant réaliser des interventions CPS (compétences psycho-sociales) fondées sur les données probantes à destination : des jeunes enfants (2 à 4 ans), des enfants (6 à 11 ans), des parents (ayant des enfants âgés de 2 à 11 ans). Ils visent à mettre à la disposition des professionnels les principaux savoirs et savoir-faire issus des programmes CPS validés et des connaissances scientifiques sur les CPS sous un format adapté au contexte français. Les supports ont été développés à l'aide de la littérature sur les programmes CPS et de recherches sur les émotions et la psychologie positive. Les activités CPS des fiches ont été élaborées à partir des principaux programmes validés CPS enfants et parents. Les activités ont été adaptées et reformulées afin de s'ajuster aux objectifs du projet et aux formats des supports.

1 manuel d'implantation qui présente l'état des connaissances scientifiques et les modalités pratiques relatives à l'implantation, 1 support pour les intervenants sous forme de fiches-CPS qui sert de base pour la réalisation des séances de groupe, 1 livret pour les bénéficiaires (sous forme de fiches-CPS pour les parents) en appui aux séances de groupe ou à utiliser de façon individuelle (par les parents)

6-9 ans / Cycle 2

Ouvrage

SNEL Eline

Calme et attentif comme une grenouille

Les arènes, 2012

Cet ouvrage propose des exercices simple 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.

143 p., 1 cd contenant 11 exercices

Ouvrage

BUTET Dominique

Mes premières méditations avec Petit Bambou : Un voyage en 12 épisodes pour initier les enfants à la pleine conscience

Marabout, 2021-01-13

Cet ouvrage est un outil qui peut aider les enfants dès 4 ans, à mieux se connaître et se comprendre, et donc à être plus attentifs et plus sereins à la maison ou à l'école. La pratique de la méditation de pleine conscience est une aide précieuse au quotidien pour reconnaître ses émotions, pour faciliter le sommeil et pour nourrir la confiance en soi. Pendant près de trois mois, l'enfant bénéficie de cette méthode avec 12 épisodes mettant en scène deux personnages Aïna et Clément.

223 p.

9-12 ans / Cycle 3

Mallette pédagogique

LAMBOY Béatrice, GUILLEMONT Juliette, LUIS Elisabeth (et al.)

Les outils CPS Mindful©,

AFEPS, 2017

Ces supports s'adressent aux professionnels souhaitant réaliser des interventions CPS (compétences psycho-sociales) fondées sur les données probantes à destination : des jeunes enfants (2 à 4 ans), des enfants (6 à 11 ans), des parents (ayant des enfants âgés de 2 à 11 ans). Ils visent à mettre à la disposition des professionnels les principaux savoirs et savoir-faire issus des programmes CPS validés et des connaissances scientifiques sur les CPS sous un format adapté au contexte français. Les supports ont été développés à l'aide de la littérature sur les programmes CPS et de recherches sur les émotions et la psychologie positive. Les activités CPS des fiches ont été élaborées à partir des principaux programmes validés CPS enfants et parents. Les activités ont été adaptées et reformulées afin de s'ajuster aux objectifs du projet et aux formats des supports.

1 manuel d'implantation qui présente l'état des connaissances scientifiques et les modalités pratiques relatives à l'implantation, 1 support pour les intervenants sous forme de fiches-CPS qui sert de base pour la réalisation des séances de groupe, 1 livret pour les bénéficiaires (sous forme de fiches-CPS pour les parents) en appui aux séances de groupe ou à utiliser de façon individuelle (par les parents)

Ouvrage

SNEL Eline

Calme et attentif comme une grenouille

Les arènes, 2012

Cet ouvrage propose des exercices simple 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.

143 p., 1 cd contenant 11 exercices

Ouvrage

MALBOEUF-HURTUBISE Catherine, LACOURSE Eric, LEBLANC Sébastien,

Mission méditation. Pour des élèves épanouis, calmes et concentrés

Midi trente, 2016

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.

95 p., ill. en coul.

12-15 ans / Cycle 4

Mallette pédagogique

CORTYL Tatiana, LEROYER Anne, SAAD
BOUCHER Véronique (et al.)

Privés de sortie !

IREPS Pays-de-la-Loire, 2021

L'outil «Privés de sortie !» est un répertoire d'activités proposant des ressources pour prendre soin de soi et de sa santé mentale à destination des adolescents et des jeunes. Les visuels présentés dans ce document sont issus du compte Instagram « Privés de sortie ! », lancé à l'annonce du premier confinement en mars 2020. Les objectifs qui avaient été définis pour construire la ligne éditoriale de ce compte étaient les suivants : aider à mieux vivre le confinement afin qu'il soit mieux respecté (santé mentale, compétences psychosociales, nutrition, hygiène de vie) ; proposer des ressources validées (messages de prévention et de santé publique, dispositifs de soutien) ; soutenir les jeunes et les professionnels qui les accompagnent ; poursuivre l'information et le soutien dans le contexte sanitaire pandémique (gestes barrières, éducation aux médias, adaptation du quotidien). Cet outil présente des activités autour de la gestion du stress, de l'anxiété mais également l'éducation aux médias, le développement de l'esprit critique, la lutte contre les « fake news » et enfin la poursuite du lien social afin de favoriser le bien-être.

1 livret, 1 carnet de bord

Ouvrage

SNEL Eline

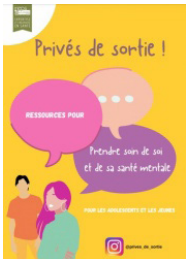
Proche, mais pas trop

Les arènes, 2019-03

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'angoisse 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.

192 p., photogr., 1 DVD audio 140 mn

15-18 ans / Lycée



Mallette pédagogique

CORTYL Tatiana, LEROYER Anne, SAAD
BOUCHER Véronique (et al.)

Privés de sortie !

IREPS Pays-de-la-Loire, 2021

L'outil «Privés de sortie !» est un répertoire d'activités proposant des ressources pour prendre soin de soi et de sa santé mentale à destination des adolescents et des jeunes. Les visuels présentés dans ce document sont issus du compte Instagram « Privés de sortie ! », lancé à l'annonce du premier confinement en mars 2020. Les objectifs qui avaient été définis pour construire la ligne éditoriale de ce compte étaient les suivants : aider à mieux vivre le confinement afin qu'il soit mieux respecté (santé mentale, compétences psychosociales, nutrition, hygiène de vie) ; proposer des ressources validées (messages de prévention et de santé publique, dispositifs de soutien) ; soutenir les jeunes et les professionnels qui les accompagnent ; poursuivre l'information et le soutien dans le contexte sanitaire pandémique (gestes barrières, éducation aux médias, adaptation du quotidien). Cet outil présente des activités autour de la gestion du stress, de l'anxiété mais également l'éducation aux médias, le développement de l'esprit critique, la lutte contre les « fake news » et enfin la poursuite du lien social afin de favoriser le bien-être.

1 livret, 1 carnet de bord

Ouvrage

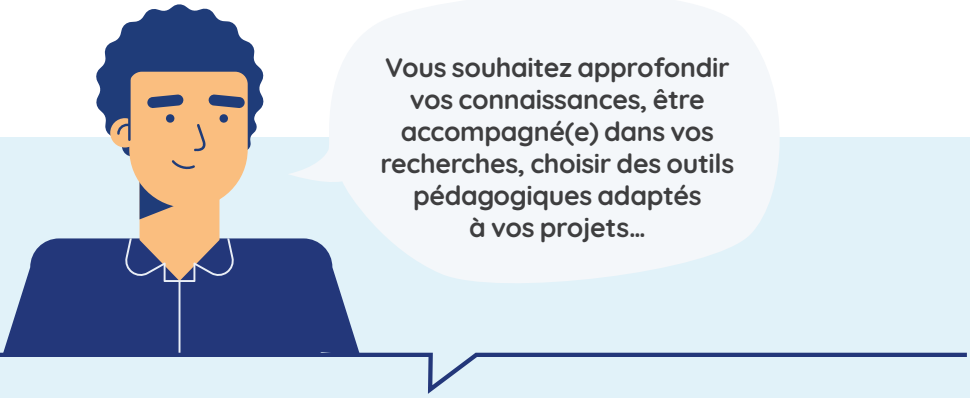
SNEL Eline

Proche, mais pas trop

Les arènes, 2019-03

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'angoisse 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.

192 p., photogr., 1 DVD audio 140 mn



Nos équipes vous accueillent et vous proposent un accompagnement personnalisé.

Uniquement sur rendez-vous :
doc.herouville@promotion-sante-normandie.org
doc.rouen@promotion-sante-normandie.org

www.promotion-sante-normandie.org

Retrouvez l'ensemble des outils d'intervention :
www.bib-bop.org