

1. Record Nr.	UNINA9910159373003321
Autore	Deplus Sandrine
Titolo	La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent // Sandrine Deplus et Magali Lahaye
Pubbl/distr/stampa	Bruxelles : , : Mardaga, , [2015] ©2015
ISBN	2-8047-0334-7
Descrizione fisica	1 online resource (256 p.)
Collana	PSY-Théories, débats, synthèses
Disciplina	158.13
Soggetti	Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Sommario/riassunto	<p>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. Ce guide pour les professionnels de l'enfance offre également une source d'idées pour les parents qui souhaitent intégrer de la pleine conscience dans le quotidien de leur enfant.</p>