

Méditation et pleine conscience

Articles du RIRE



Les bienfaits de la méditation pour enfants

Dans cet article, Annie Devault, professeur à l'UQO, parle de son expérimentation de la méditation avec des jeunes de 7 à neuf ans et montre ses multiples bienfaits.



Fermer les yeux pour apprendre

Jennifer L. Roberts discute de sa stratégie d'éducation basée sur la pleine conscience qui prend forme dans la visualisation et les techniques de respiration.



La conscience pour prévenir l'anxiété à l'école

Les auteurs de l'article explorent une approche novatrice pouvant être mise de l'avant pour prévenir et réduire l'anxiété, tant chez les adultes que chez les enfants : les interventions basées sur la pleine conscience.



Anxiété et pleine conscience : la pratique en classe

Cet article présente les pratiques de pleine conscience et leurs influences sur la santé mentale des jeunes ainsi que sur leur réussite scolaire.



La pleine attention (méditation) et l'apprentissage

Cet article aborde les effets bénéfiques de la méditation en classe et, notamment de l'approche de la pleine attention sur les apprentissages scolaires.



Leçons de pleine conscience à l'école : l'apport de la présence attentive en milieu scolaire

Cet article présente les résultats d'une étude qui s'attarde sur les bienfaits de la pleine conscience en milieu scolaire.

La méditation

Méditer à l'école, pour mieux apprendre

Est-ce une solution pour se concentrer, gérer ses émotions et mieux apprendre?

La méditation pour les enfants [Anglais]

Cette étude cherche à identifier les impacts de la méditation et du yoga en classe.

Pratiques de pleine attention et effets de la méditation

Quels effets peut-on attendre d'une formation à la pleine attention (méditation) pour les élèves, mais aussi les enseignants et le personnel des établissements ?

Un programme de méditation à grande échelle

Cet article présente un projet pilote mené au Royaume-Uni pour améliorer la santé mentale et le bien-être des écoliers.

La pleine conscience

Pleine conscience, performance cognitive et stress

Méta-Analyse des interventions fondées sur la pleine conscience [Anglais]

La pleine conscience dans la salle de classe [Anglais]

8 exercices pour soulager le stress par le corps



Pleine conscience, métacognition et inhibition [Anglais]

La pleine conscience améliore la santé mentale des étudiants universitaires [Anglais]

Le recours à la pleine conscience n'est pas toujours la solution appropriée avec les élèves qui ont vécu un traumatisme [Anglais]



Dossier
La pleine conscience [U.Laval]

Toute l'information qu'offre ce dossier a été répertoriée dans la bibliothèque virtuelle du RIRE. Pour trouver des informations semblables, utiliser les mots-clés suivants :

#yoga

#méditation

#pleine_conscience