

LE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE



Designed by pch.vector / Freepik

SÉLECTION DOCUMENTAIRE

BU INSPE LORRAINE



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

BIBLIOTHÈQUES
UNIVERSITAIRES

BU.UNIV-LORRAINE.FR



Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Académie de Nancy-Metz

Table des matières

Bien dans son cartable.....	3
Bien-être dans la classe	3
Relaxation pour mieux apprendre.....	12
Concentration par la méditation et le yoga.....	14
La joie par les livres.....	18

**Sélection indicative de documents présents dans les
bibliothèques de l'Université de Lorraine
ou consultables en ligne**

Bien dans son cartable

Bien-être dans la classe

Le bien-être des enseignants, un atout pour le bien-être des élèves [Vidéo]

Louis Compoin, Christophe Marsollier
Canopé, 2022



[Je veux la voir](#)

Christophe Marsollier, docteur en sciences de l'éducation et inspecteur général de l'Éducation nationale, replace les compétences psychosociales dans le contexte du bien-être des enseignants : comment aider ces derniers à accueillir les émotions, à faire preuve de bienveillance et à être dans l'empathie.

Terre de joie : pour des enfants heureux qui apprennent mieux : MS-GS [Jeu de société]

Sandra Meunier, Armelle Bretonnière
Paris : Nathan; 2021

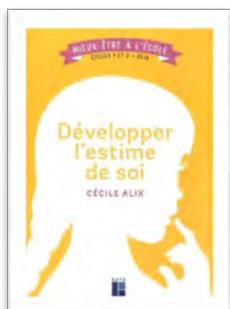


[Je veux le lire](#)

Un outil complet autour du bien-être, spécialement conçu pour la classe qui permet d'apaiser les élèves avant d'entrer dans les apprentissages et de créer un climat de classe apaisé et favorable aux apprentissages. Il s'adresse à l'imaginaire des élèves de cycle 1 pour les aider à se concentrer sur les émotions.

Développer l'estime de soi : cycles 1 et 2 + ULIS

Cécile Alix
Paris : Retz; 2021



[Je veux le lire](#)

Fiches pratiques ayant pour objectifs : - d'amener les élèves à mieux se connaître ; - de mieux comprendre qui ils sont, ce qu'ils savent faire et comment ils font pour réussir, ce qu'ils doivent améliorer et comment faire pour y parvenir ; - d'être capable, en fin de projet, de reconnaître leurs mécanismes, pour mieux apprendre.

Innover en classe avec les pédagogies alternatives : [cycles 2 et 3]

Madeleine Deny
Paris : Vuibert; 2021



[Je veux le lire](#)

Des fiches pratiques sur la gestion positive de la classe, les ateliers autonomes, la classe flexible, l'éco-citoyenneté, les déplacements à l'école, le jeu en classe, la méditation et la relaxation.



[Je veux l'emprunter](#)

Ronchonchon [Jeu de société]

Perdreauville : Zazimut, 2021

L'ambiance n'est pas au beau fixe dans la maison. Un de vos colocataires est ronchonchon. Il va falloir coopérer pour trouver une solution à son problème. 24 scénarios pour aborder les principes de la communication bienveillante entre amis ou en famille.



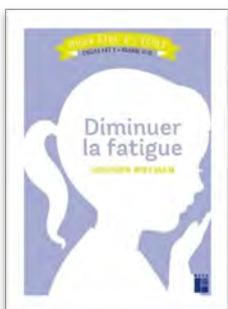
[Je veux la voir](#)

Le kindergarden au Danemark [Vidéo]

Pascal Fancéa, Hanne Knudsen

Canopé, 2020

Jusqu'en 2016, les kindergarden au Danemark étaient des espaces de jeu ou l'épanouissement de l'enfant et son bien-être étaient privilégiés. Depuis le choc PISA, les kindergarden sont envisagés comme des lieux de pré-apprentissage.



[Je veux le lire](#)

Diminuer la fatigue : cycles 1 et 2 + classes ULIS

Louison Nielman

Paris : Retz; 2020

Trente fiches d'activité cartonnées présentent divers types de fatigue que peuvent ressentir les élèves, les conditions de leur survenue et la façon d'y remédier. Les unes, destinées à l'enseignant, décrivent le déroulement d'une séance : objectif, durée, lieu et matériel. Les autres, destinées aux enfants, comportent des ressources pour mener des activités : jeux, illustrations et histoires.



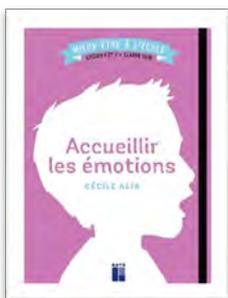
[Je veux le lire](#)

Y a de l'éval' sur la toise : ou comment évaluer de façon positive

Vincent Paré

Vanves : Hachette; 2020

À l'école comme dans le monde professionnel, l'évaluation est souvent vécue comme un couperet qui sanctionne et mesure à un instant t la performance de l'être humain. [...] Devant ce triste constat, Caroline, une enseignante accomplie, s'interroge et cherche comment dépasser cette approche dévalorisante de l'évaluation. Dans sa quête, elle croise le chemin de trois personnages aussi différents qu'insolites un élève, un jeune homme, une grand-mère. [...] Ce roman, fiction issue des multiples expériences dont a été témoin l'auteur, constitue avant tout un outil de formation professionnelle. Il propose une approche de l'évaluation par la valorisation des réussites et des progrès (les talents) ainsi qu'un dispositif matérialisant un cheminement d'apprentissage : l'Eval'toise. Il donne à voir et à vivre ensemble de ce processus espérant ainsi poser les bases d'une évaluation positive et bienveillante pour tous.



[Je veux le lire](#)

Accueillir les émotions

Cécile Alix

Paris : Retz; 2020

Trente fiches d'activités cartonnées pour expliciter les états émotionnels des élèves, leur survenue et leurs modalités d'expression. Les unes, destinées à l'enseignant, décrivent le déroulement d'une séance : objectif, durée, lieu et matériel. Les autres, destinées aux enfants, comportent des ressources pour mener des activités : jeux, illustrations et histoires.

Refus et refusés d'école

Julien Cahon, Youenn Michel

PUG, 2020



[Je veux le lire](#)

Décrochage scolaire, absentéisme, éducation à domicile, école privée hors contrat, de l'éducation séparée à l'inclusion scolaire, les refus d'école interrogent de façon pressante le monde éducatif contemporain. C'est sur leur histoire longue, complexe, et jusqu'alors méconnue, que ce livre propose de revenir. Dans une logique interdisciplinaire, l'ouvrage montre la multiplicité des formes et des significations des refus d'école, ainsi que l'attitude et les réponses de l'État éducateur face à ces diverses conduites contestataires. Il questionne les résistances à l'ordre scolaire, les refus de la forme de l'école, la mise en place de dispositifs éducatifs alternatifs, ou encore la nature du débat public. Au-delà des acteurs et chercheurs de l'éducation, ce sujet sensible interpelle la société tout entière, car il questionne les principes fondamentaux de notre système éducatif.

Le bien-être des enfants à l'école : fondements et enjeux [article en ligne]

Christophe Marsollier

Canopé, Septembre 2019



[Je veux le lire](#)

De plus en plus, les enseignants cherchent à offrir aux élèves les meilleures conditions pour favoriser leur réussite scolaire et leur épanouissement personnel. Quels sont les fondements et les enjeux du bien-être à l'école ? Quels repères peut-on donner aux équipes pédagogiques en la matière ?



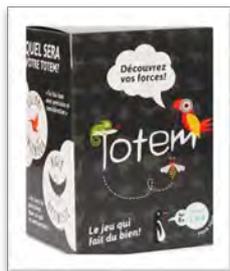
[Je veux le lire](#)

Terre de joie : objectif bien-être : cycles 2 et 3 [Jeu de société]

Sandra Meunier, Marjorie Piechocki-Iacchetti

Paris : Nathan; 2019

Ce coffret permet à l'enseignant de proposer des activités d'apaisement à ses élèves avant de débiter les apprentissages. Grâce à cette expérience, les enfants apprennent à écouter, à gérer leurs émotions et s'ouvrent davantage aux autres.



[Je veux l'emprunter](#)

Totem [Jeu de société]

Anancy : Equipe Totem Inc, 2019

Totem, c'est le jeu de développement personnel qui permet de vous amuser tout en découvrant vos forces et qualités à travers le regard des autres. A tour de rôle, chaque joueur assiste à la construction d'un totem à son image. Celui-ci est constitué d'une carte ANIMAL associée à une force et d'une carte QUALITE, toutes deux choisies par les autres joueurs. De 3 à 8 joueurs.



[Je veux le lire](#)

Le bien-être des enfants à l'école, un enjeu d'avenir.

Agnès Florin

La revue de santé scolaire et universitaire, vol. 10, N° 55, 2019

Aujourd'hui, les objectifs éducatifs ne visent plus seulement le développement des connaissances et des savoirs des enfants, mais ils concernent également leur épanouissement à l'école, afin qu'ils s'intègrent le mieux possible dans la société, qu'ils réalisent ainsi leurs potentialités et vivent pleinement leur vie. La notion de qualité de vie des enfants s'inscrit dans une perspective développementale et d'éducation. Un lien entre qualité de vie scolaire et globale des enfants et réussite à l'école a été établi : il s'agit de la satisfaction engendrée par les relations avec les enseignants et celle qui est due aux activités scolaires.



[Je veux le lire](#)

Bienveillance et bien-être à l'école : plaidoyer pour une éducation humaine et exigeante

Aziz Jellab, Christophe Marsollier

Boulogne-Billancourt : Berger-Levrault; 2018

La notion de bienveillance connaît aujourd'hui une reconnaissance croissante, grâce, notamment, aux travaux en sciences humaines et sociales, en psychologie et en neurosciences, notamment sur le fonctionnement du cerveau. Elle est régulièrement convoquée tant dans la sphère publique que dans le monde de l'entreprise. Cet ouvrage relève le défi de dépasser l'opposition apparente entre bienveillance et exigence en montrant le caractère indissociable des deux notions. En investissant cette double compétence, l'école peut se renforcer dans sa capacité à doter chaque élève de ressources lui permettant de s'ouvrir et d'apprendre de manière confiante et lucide. Appuyé sur des illustrations et des exemples concrets, cet ouvrage collectif est aussi une invitation à mettre la bienveillance au cœur du travail pédagogique et didactique.



[Je veux le lire](#)

Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes

Sous la dir. De Nadia Rousseau et Gaëlle Espinosa
Presses de l'Université du Québec, 2018

Cet ouvrage, composé de 15 chapitres proposant des réflexions et des travaux belges, canadiens, français et suisses, présente, d'une part, les enjeux du bien-être de l'élève à l'école et, d'autre part, les stratégies gagnantes pour tendre vers cet état de satisfaction. Il s'adresse aux professeurs, aux enseignants, aux futurs enseignants ou aux professionnels des services éducatifs complémentaires, tant pour susciter leurs réflexions que pour les outiller en matière de bien-être à l'école.



[Je veux le lire](#)

Les écoles du bonheur ; suivi de Cinq leçons pour apprendre à être heureux

François Durpaire
Paris : Téraèdre; 2018

Le laboratoire BONHEURS de l'Université de Cergy-Pontoise est le premier en Europe à approfondir cette question simple : peut-on apprendre à être heureux ? Il initie une démarche innovante consistant à labelliser des dispositifs concrets. À quoi sert l'éducation au bonheur ? D'abord, à faciliter l'acquisition des connaissances. Ensuite, à préparer le parcours de vie des individus. Enfin, à pratiquer dès l'enfance des activités formant aux relations à soi, à l'autre, à la planète. C'est le moyen le plus sûr pour fonder une société plus humaine. C'est l'utopie de notre temps !



[Je veux l'emprunter](#)

Le monstre des couleurs [Jeu de société]

Guyancourt : Asmodée, 2018

Le monstre des Couleurs s'est réveillé tout désorienté, et il ne sait pas pourquoi. Ses émotions sont toutes en pagaille, alors il faut maintenant qu'il les trie et les remette chacune à leur place. Peux-tu l'aider ? Pour cela, il faudra que tu penses à des choses qui te rendent joyeux, triste, calme, et qui te mettent en colère ou qui te font peur puis que tu dises à tout le monde ce que sont ces choses...". Il s'agit d'un jeu collaboratif.

De 2 à 5 joueurs. Durée moyenne d'une partie : 20 min.



[Je veux le lire](#)

Promouvoir le bien-être à l'école [article en ligne]

Laure Reynaud

L'école des parents, 2017/1 (N° 622), pages 50 à 53

Laure Reynaud n'a cessé de questionner son expérience d'enseignante. Elle raconte ici le parcours qui l'a conduite à introduire en France le programme Well-being.

J'aime l'école. Je l'ai toujours aimée, au point de ne jamais l'avoir quittée. Des études de droit, de sciences politiques puis, le diplôme de professeur des écoles en poche, j'occupe mon premier poste aux États-Unis : une expérience déterminante, qui marquera ma vie professionnelle. Là-bas, le professeur encourage, valorise le positif, est proche de ses élèves et considère que l'erreur fait partie de l'apprentissage. De retour à Paris, j'enseigne dans un établissement bilingue renommé, ouvert sur le monde et les pédagogies innovantes. J'y exerce quinze ans, dont trois en lycée, avec passion. Le temps de réaliser qu'être prof, c'est bien plus qu'enseigner.



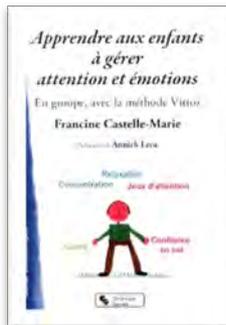
[Je veux le lire](#)

Prendre soin : santé et bien-être en éducation

Régis Guyon

Futuroscope 86 : Canopé éditions; 2017

Ce numéro propose une réflexion autour des questions du soin, de la santé et du bien-être des jeunes ; en abordant les risques liés au mal-être d'une part, puis en présentant des travaux et témoignages portant sur des pratiques éducatives qui visent le développement de l'estime de soi, de l'empathie, de la motivation, la gestion des émotions, ...et qui accordent une place toute particulière aux compétences sociales.



[Je veux le lire](#)

Apprendre aux enfants à gérer attention et émotions : en groupe, avec la méthode Vittoz

Francine Castelle-Marie ; [préface du Dr Annick Leca]

Lyon : Chronique sociale; 2017

Ce livre est la présentation d'une expérience vécue avec des enfants de 8 à 12 ans, désireux d'améliorer leur état de présence, par la gestion de leur attention, de leur concentration et de leurs émotions.



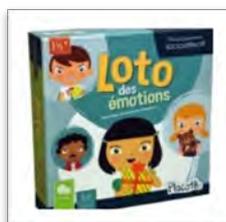
[Je veux le lire](#)

Le bien-être des écoliers

Bénédicte Courty, Jean-François Dupeyron

Pessac : Presses universitaires de Bordeaux; 2017

Propose un travail pluridisciplinaire d'exploration de la question de l'expérience de bien-être et/ou de mal-être, en proposant de revenir au singulier, à l'intime, à la qualité d'être, à la vie humaine et à sa difficile recherche de sens. La question du bien-être au principe de la vie scolaire ; les pratiques en école maternelle pour gérer bien-être et nouveaux rythmes ; entretiens avec des élèves de cycle 3 ; les représentations des élèves de primaire sur ce que pourraient être des cours de récréation idéales ; le bien-être et les situations de handicap.



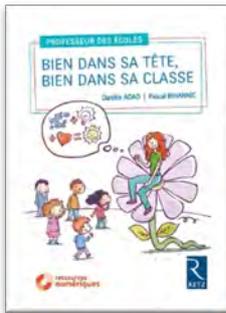
[Je veux l'emprunter](#)

Loto des émotions [Jeu de société]

Québec : Placote, [2017]

Jeu pour apprendre à reconnaître et à nommer 4 émotions : joie, tristesse, peur, colère.

Pour 2 joueurs. Durée moyenne d'une partie : 5 minutes.



[Je veux le lire](#)

Bien dans sa tête, bien dans sa classe

Danièle Adad, Pascal Bihannic
Paris : Retz; 2017

Comment développer l'estime de soi pour prétendre favoriser le bien-être des élèves et installer une relation de confiance. Proposition d'un cheminement, s'inspirant de techniques du développement personnel, pour que l'enseignant aille chercher en lui ses qualités et les mettre au service d'actions concrètes. Propositions d'expériences concrètes proposant des astuces, des exercices tous reliés à des situations pédagogiques impliquant la classe, les collègues ou les parents.



[Je veux le lire](#)

Feelinks [Jeu de société]

Vincent bidault et Jean-Louis Roubira ; illustrations Franck Chalard
Bruxelles : Act in games; C 2017

Jeu d'expression pour aider les enfants et adolescents à identifier leurs émotions et plus largement pour travailler contre les discriminations et le harcèlement. Un joueur lit une carte présentant une situation. Chaque joueur désigne, en secret, la carte de l'émotion que cette situation provoque pour lui. Enfin, chacun doit deviner quelle émotion cette situation peut provoquer chez leur partenaire. Ce jeu permet donc d'exprimer des émotions de la vie courante au sein d'un groupe. Les échanges permettent aussi de développer l'empathie et le mieux vivre ensemble.

De 3 à 8 joueurs. Durée moyenne d'une partie : 30 min.



[Je veux la voir](#)

A chacun son rythme [Vidéo]

Pierrick David, Bernard Taillat
Canopé, 2016

L'école Jules Verne de Chavagnes-en-Palliers entretient le bien-être dans ses murs et adapte les apprentissages en fonction des rythmes de l'enfant. Ce témoignage a été réalisé dans le cadre des Journées de l'innovation 2016.



[Je veux la voir](#)

Joie de vivre au lycée [Vidéo]

Aurélie Dulin, Gaëlle Girard-Marchandise
Canopé, 2016

Le lycée professionnel Ile-de-Flandre à Armentières imagine un projet sur « la joie de vivre » à travers la création d'une webradio et la mise en place d'une semaine du bien-être. Ce témoignage a été réalisé dans le cadre des Journées de l'innovation 2016.

Oser le bien-être au collège

Christian Garcia et Caroline Veltcheff

Brignais : Le Coudrier; 2016



[Je veux le lire](#)

Le collège est un temps particulier du cursus scolaire : temps de l'adolescence, temps d'une première orientation et aussi temps du désinvestissement de l'école pour beaucoup d'enfants. Baisse des résultats scolaires, augmentation des incivilités et de l'absentéisme, dégradation du climat sont le lot commun des établissements. Face à cette réalité, plusieurs collèges ont mené avec succès des démarches pour améliorer le bien-être et instaurer de bonnes conditions de travail pour tous, élèves et adultes. Quatre d'entre elles sont détaillées dans la première partie de cet ouvrage. Elles illustrent différentes approches possibles et la nécessaire adaptation au contexte de l'établissement. De ces expériences, les auteurs ont tiré des enseignements et recommandations qui constituent la deuxième partie.

L'anxiété et le stress chez les élèves : stratégies d'accompagnement, activités et exploitation de la littérature jeunesse

Chantal Besner

Montréal : Chenelière éducation; 2016



[Je veux le lire](#)

Outil pédagogique pour aider l'enseignant à reconnaître un enfant anxieux ou stressé, déterminer les attitudes favorables à adopter, comprendre les problématiques les plus fréquentes en milieu scolaire, réagir adéquatement, et, informer les parents. Éléments théoriques sur le stress et l'anxiété. Propositions d'activités pédagogiques : activités d'accompagnement, activités de relaxation, activités liées à la littérature jeunesse.

Climat scolaire et bien-être à l'école [Rapport]

Fabrice Murat et Caroline Simonis-Sueur, Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports

Revue Education et formations, n°88-89, décembre 2015



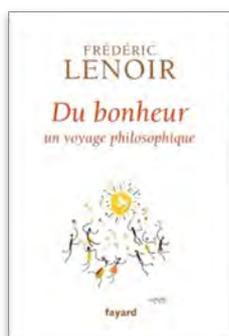
[Je veux le lire](#)

Ce numéro spécial de la revue Éducation et formations s'intéresse au climat scolaire et au bien-être à l'école. Ces concepts y sont définis et discutés dans leurs multiples dimensions individuelles et collectives : goût pour l'école, satisfaction professionnelle, relations entre élèves, relations entre enseignants et élèves, rapport aux évaluations, sentiment de sécurité, etc. Ces dimensions sont confrontées aux caractéristiques des individus et des établissements. La construction et l'analyse des indicateurs de climat scolaire et de bien-être nécessitent des méthodes statistiques appropriées.

Du bonheur : un voyage philosophique

Frédéric Lenoir

Paris : Fayard; 2013



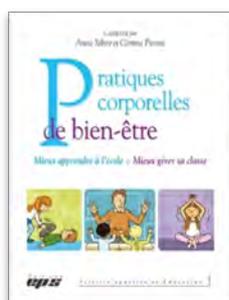
[Je veux le lire](#)

Qu'entendons-nous par "bonheur" ? Dépend-il de nos gènes, de la chance, de notre sensibilité ? Est-ce un état durable ou une suite de plaisirs fugaces ? N'est-il que subjectif ? Faut-il le rechercher ? Peut-on le cultiver ? Souffrance et bonheur peuvent-ils coexister ? Pour tenter de répondre à ces questions, Frédéric Lenoir propose un voyage philosophique, joyeux et plein de saveurs. Une promenade stimulante en compagnie des grands sages d'Orient et d'Occident. Où l'on traversera le jardin des plaisirs avec Epicure. Où l'on entendra raisonner le rire de Montaigne et de Tchouang-tseu. Où l'on croquera le sourire paisible du Bouddha et d'Epictète. Où l'on goûtera à la joie de Spinoza et d'Etty Hillesum. Un cheminement vivant, ponctué d'exemples concrets et des dernières découvertes des neurosciences, pour nous aider à vivre mieux.

Pratiques corporelles de bien-être

Annie Sébire, Corinne Pierotti ; Corinne Tarcelin

Paris : Editions EP&S; 2013



[Je veux le lire](#)

Présentation de 77 situations illustrées, organisées en 7 "familles du bien-être" (concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, massage, visualisation), à réaliser avec des élèves. Les exercices proposés, individuels, à deux ou en groupe, peuvent être mis en place en classe, en salle d'EPS ou en sortie, et permettront une plus grande disponibilité et une plus grande autonomie, ainsi qu'une meilleure gestion des tensions et de la fatigue. Les auteurs proposent également des pistes pour la constitution d'un répertoire personnel d'exercices, ou pour l'articulation de ces pratiques corporelles avec les autres apprentissages scolaires.

Relaxation pour mieux apprendre



[Je veux le lire](#)

Être zen pour mieux apprendre, favoriser la détente en classe : cycle 2 et 3 : 69 fiches de pratiques corporelles expérimentées en classe

Juliette Grollmund-Depoorter
Paris : Hatier; 2019

Des fiches pratiques pour la mise en place rapide de séances de pratique corporelle inspirée du yoga, de la gymnastique et des exercices de respiration, accompagnées d'idées d'activités de détente telles que des contes, des chansons ou des coloriages.

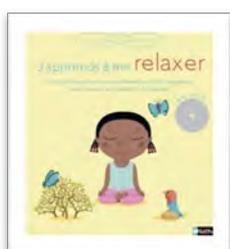


[Je veux le lire](#)

Petits rituels de relaxation

Elisabeth de Lambilly ; Charlotte des Ligneris
Paris; 2017

Grâce à ces 12 affiches sur chevalet, l'enfant trouvera facilement des moments apaisants de calme et de relaxation. En s'entraînant à maîtriser son agitation et à exprimer ses émotions, il gagnera une grande confiance en lui. Un livre-chevalet pour le bien-être de l'enfant... et celui de ses parents !

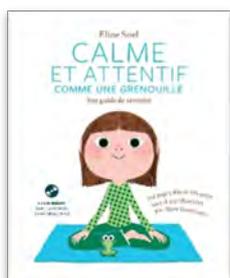


[Je veux le lire](#)

J'apprends à me relaxer

Gilles Diederichs ; illustrations de Nathalie Choux ; textes et chansons interprétés par Noémie Brosset et Philippe Wercker
Paris : Nathan; 2017

A travers un voyage sur cinq continents, les comptines et musiques permettent d'alterner des moments de motricité sur un rythme doux et des moments de détente (automassage, étirements, yoga, respiration consciente, relaxation musicale...) à partager avec un parent.



[Je veux le lire](#)

Calme et attentif comme une grenouille : ton guide de sérénité

Eline Snel ; illustré par Marc Boutavant ; avec 5 histoires de Marie-Agnès Gaudrat ; avec la voix de Sara Giraudeau
Paris : Les Arènes; 2017

Propositions d'exercices simples pour aider les enfants de 5 à 10 ans à mieux se concentrer, canaliser leur attention et gérer toutes sortes de situations stressantes.



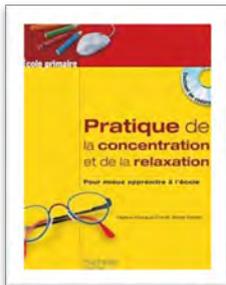
[Je veux le lire](#)

140 jeux de relaxation pour l'école et la maison : 3-11 ans

Cécile Alix

Paris : Retz; 2016

Les exercices de relaxation proposés sont destinés à canaliser les tensions et instaurer une situation de bien-être chez les enfants, et permettre à l'enseignant de créer un bon climat de travail en classe ou une ambiance calme dans un cadre périscolaire. La plupart des jeux proposés sont conçus pour une durée de une à cinq minutes.



[Je veux le lire](#)

Pratique de la concentration et de la relaxation : pour mieux apprendre à l'école

Hélène Marquié-Dubié, Marie Baixas

Paris : Hachette éducation; 2016

Méthode pour guider les enseignants dans la pratique d'exercices de relaxation et de visualisation inspirés du yoga (différentes postures, exercices de respiration, concentration, jeux axés sur la détente et le repos, visualisations). Le cédérom propose des cartes illustrées de chacune des postures qui servent d'appui aux apprentissages.



[Je veux le lire](#)

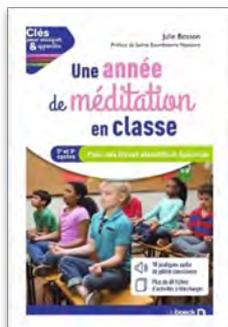
Jeux de relaxation : pour des enfants détendus et attentifs

Nicole Malenfant

Bruxelles : De Boeck; 2010

Propose 111 jeux de relaxation et d'attention, des astuces pour mieux orienter les expériences avec les enfants, des réponses claires aux questions fréquemment posées : Pourquoi la relaxation ? Comment procéder ? Quand et où animer les jeux de détente, etc. Le CD audio comprend 12 comptines et chansons relaxantes, la version instrumentale de ces chansons et une série de sons apaisants avec, entre autres, des gazouillis d'oiseaux et des murmures de ruisseaux.

Concentration par la méditation et le yoga



[Je veux le lire](#)

Une année de méditation en classe : pour des élèves attentifs et épanouis : cycles 2 et 3

Julie Bosson ; [préface de Soline Bourdeverre-Veyssiere]
Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur; 2021

La méditation de pleine conscience est une pratique aux nombreux effets positifs pour la classe. Elle permet de : instaurer une ambiance de classe plus paisible, améliorer l'attention, apprendre à se connaître, découvrir la richesse du moment présent, écouter les autres avec bienveillance, sans jugement... Son apprentissage est donc un véritable atout, dès le plus jeune âge !

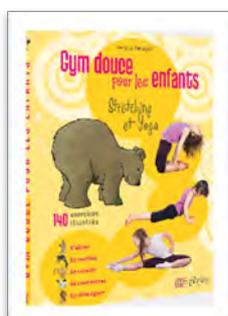
Activités de yoga à l'école : cycles 1, 2, 3

Émilie Top-Labonne
Paris : Retz; 2020



[Je veux le lire](#)

Cet ouvrage s'adresse aux enseignants désireux de transmettre une activité apportant bien-être, joie, partage, bienveillance et envie de travailler dans de bonnes conditions. Face à des élèves parfois surexcités, hyperactifs ou au contraire apathiques, on a besoin de ressources ou de méthode pour capter leur attention et leur transmettre des manières d'être, de faire ou de comprendre différentes. Le yoga est un outil formidable pour détendre, recentrer et finalement mieux apprendre. [...] Trois types d'activités sont proposés dans cet ouvrage. Leur durée et leur type varient en fonction des besoins du groupe et du temps dont l'enseignant dispose. Nul besoin de pratiquer le yoga soi-même. L'enseignant est accompagné pas à pas. [...] Pour chaque exercice sont indiqués l'âge auquel il est destiné, le lieu (classe, salle de motricité ou de sport), les objectifs (respirer, se concentrer, mémoriser, bienveillance et partage...) et le matériel nécessaire.



[Je veux le lire](#)

Gym douce pour les enfants : stretching et yoga

Jacques Choque
Paris : Amphora; 2018

Le stretching et le yoga ont des points communs et des bases de travail similaires : ils permettent d'atteindre en douceur différents objectifs, tels que la conscience des sensations, la régulation du tonus, le calme, la détente, la relaxation, la gestion du stress, la souplesse, le renforcement musculaire...

La méditation est un jeu d'enfant : un livre et 55 cartes d'activités en famille et à l'école

Susan Kaiser Greenland ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Elena Zahariev ; [illustration, Marc Boutavant]

Paris : les Arènes; 2018



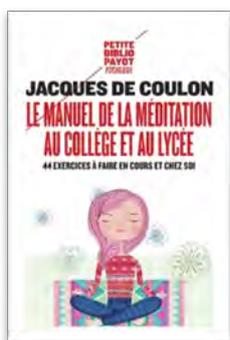
[Je veux le lire](#)

Ce coffret propose une méthode simple et ludique pour apprendre la méditation en famille et à l'école. C'est aussi une façon de motiver les enfants, jour après jour. Il comprend : un livre de 13 chapitres qui expliquent les bases de la méditation et de la méthode de Susan Kaiser Greenland. 55 cartes avec des jeux, des activités, des exercices de respiration, des méditations, des visualisations, une chanson. Un mode d'emploi et des conseils pratiques pour animer les jeux. Ces jeux permettent de développer 6 compétences utiles pour toute la vie.

Le manuel de la méditation au collège et au lycée : 44 exercices à faire en cours et chez soi

Jacques de Coulon ; préface de Frédéric Lenoir

Paris : Éditions Payot & Rivages; 2018



[Je veux le lire](#)

La méditation est un outil extraordinaire. Elle permet à l'adolescent de se déconnecter, de gérer le stress des examens, d'améliorer sa concentration, de développer sa confiance en soi et l'ouverture aux autres. Elle l'aide à se construire et à s'épanouir, à donner un sens à sa vie. Cette méthode a fait ses preuves au collège et au lycée : depuis plus de trente ans, les élèves de Jacques de Coulon la pratiquent avec succès. Dans la même veine que Le Manuel du yoga à l'école, mais à destination cette fois des 12-18 ans, cet enseignant passionné propose ici des exercices simples et courts qui sauront se révéler utiles, rassurants, et efficaces "A mettre entre toutes les mains." (Frédéric Lenoir).

Je fais du yoga

Gilles Diederichs ; illustrations de Marion Billet

Paris : Nathan; 2017



[Je veux le lire](#)

Grâce à une musique relaxante et des comptines, votre enfant découvre et réalise, pas à pas, ses premiers mouvements de yoga. Ces techniques lui seront utiles toute sa vie pour comprendre l'importance du souffle et du mouvement sur ses émotions.

J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune : méditations pour les 7-12 ans

Johanne Bernard et Laurent Dupeyrat ; illustrations Alice Gilles
Paris : Éditions de La Martinière; 2016



[Je veux le lire](#)

Pour les enfants, qui sont naturellement curieux, méditer devient un formidable terrain de jeu. En se familiarisant peu à peu avec la méditation, l'enfant découvre que l'attention et la concentration peuvent se développer sans effort et de manière joyeuse.

Plus présents, vivants et détendus, ils se découvrent aussi plus autonomes, prêts à montrer l'exemple... à leurs parents ! Ce livre introduit la méditation aux enfants au travers d'explications simples et illustrées, de petites histoires traditionnelles et d'exercices de méditation, assise et en mouvement, guidés pas à pas. Conçu comme un manuel pratique et ludique que l'enfant peut utiliser seul à partir de 7 ans, il apprend aussi de manière humoristique aux enfants à enseigner ces petits exercices à leurs parents pour un partage et un moment de méditation familial.

Le manuel du yoga à l'école : des enfants qui réussissent

Micheline Flak, Jacques de Coulon
Paris : Payot; 2016



[Je veux le lire](#)

Ce livre est l'édition revue et augmentée de l'ouvrage "Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation" paru à l'origine chez Desclée et Brouwer Comment réussir à l'école sans stresser ? Ce livre contient une trentaine d'exercices de yoga illustrés (la petite salutation au travail, la respiration consciente, la relaxation, le mandala...) faciles à effectuer en classe. Une pratique qui, derrière l'apparente simplicité, apporte aux enfants et aux adolescents de nombreux bénéfices : confiance en soi, stabilité émotionnelle, capacité de se concentrer et de mieux assimiler le savoir, créativité... Un livre à l'attention de tous les éducateurs, enseignants et parents.

Méditer pour mieux grandir

Christopher Willard ; traduit de l'anglais par Judith Strauser
Bernay : Ideo éditions; 2016



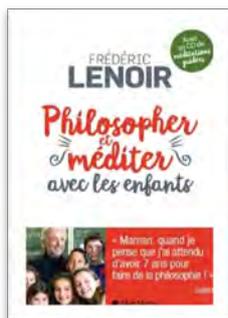
[Je veux le lire](#)

Télévision, jeux vidéo, téléphone portable, ordinateur : nos enfants sont en permanence accaparés par des sollicitations extérieures. Leurs émotions, leurs capacités d'attention et de concentration sont sans cesse mises à rude épreuve. La méditation au quotidien permet de les aider à retrouver un calme et une conscience de soi indispensables. Cette maîtrise contribue à la construction de l'intelligence émotionnelle des enfants, renforce leur curiosité et réduit l'anxiété. Apprendre à méditer, c'est apprendre à être plus heureux. Ce livre propose 75 exercices simples à faire en classe, à table ou à la maison. Il aide parents et enseignants à apprendre aux enfants à « vivre pleinement ». Plantez les graines de la pleine conscience et regardez vos enfants s'épanouir ! Une méthode simple et efficace pour les parents et les enseignants.

Philosopher et méditer avec les enfants

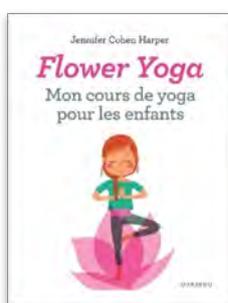
Frédéric Lenoir

Paris : Albin Michel; 2016



[Je veux le lire](#)

La pratique de l'attention avec les élèves à partir d'exercices concrets. La pratique de la philosophie en organisant des ateliers philo à l'école sur les thèmes suivants : le bonheur, l'émotion, l'amour, l'amitié, l'être humain, la violence, la différence, le sens de la vie, la réussite de sa vie. Proposition de fiches pédagogiques sur vingt grandes notions philosophiques : l'amour, l'argent, l'art, autrui, le bonheur, le corps et l'esprit, le désir, le devoir, l'émotion, l'être humain, la liberté, la morale, la mort, la religion, la société, le temps, le travail, la vérité, la violence. L'enfant va apprendre ainsi les règles du débat d'idées et développer l'esprit critique, du discernement et une pensée personnelle. Le CD propose des exercices de méditation pour favoriser la concentration et former à la réceptivité sensorielle.



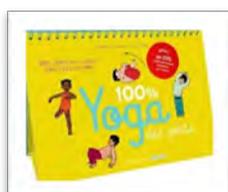
[Je veux le lire](#)

Flower yoga : mon cours de yoga pour les enfants

Jennifer Cohen Harper ; [Traduction : Catherine Bricout]

Vanves : Marabout; 2015

Un programme d'initiation au yoga pour accompagner des enfants dans la pratique de la relaxation et des exercices physiques propres à cette discipline.



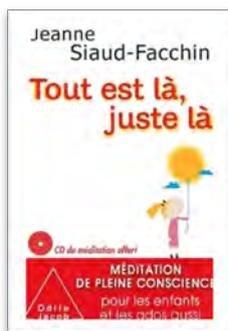
[Je veux le lire](#)

100% yoga des petits

Elisabeth Jouanne ; Ilya Green

Montrouge : Bayard Editions; 2015

Propositions d'enchaînements, d'exercices de relaxation et d'automassages adaptés aux enfants. Ils sont classés selon l'objectif souhaité : rituels du matin ; réveiller les sens ; s'assouplir et se muscler ; fortifier son dos ; équilibre, seul ou à deux ; calme et concentration ; au moment du coucher. Quatre textes sont proposés pour accompagner les relaxations allongées (la neige, l'arbre du soir, la vague qui berce, le papillon). Ces 45 postures s'adressent plus particulièrement aux enfants de 3 à 7 ans. Le DVD propose la visualisation des postures (la toilette du petit chat, le tableau magique, la vache, la neige, la grenouille, l'étoile, le bûcheron, le papillon, le roi, l'oiseau, l'archer, l'arbre dans le vent, l'abeille, le bébé, la tortue).



[Je veux le lire](#)

Tout est là, juste là : méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi

Jeanne Siaud-Facchin

Paris : Odile Jacob; 2014

Des conseils pratiques pour pratiquer la méditation en famille, aider les enfants de tous âges à se concentrer et favoriser des relations familiales harmonieuses grâce à la pleine conscience. Avec des ressources numériques disponibles grâce à un QR code.

La joie par les livres



[Je veux le lire](#)

Le marchand de bonheur

Davide Cali ; Marco Somà

Paris : Sarbacane; DL 2020

Monsieur Pigeon vend du bonheur en pot. Petit ou grand format, en pack de six ou modèle décoré pour Noël. Dans le bois qu'il visite ce jour-là, chacun des oiseaux en achète selon ses moyens, sa personnalité, pour offrir ou partager. Ou pas du tout, par principe, car le bonheur ne s'achète pas. Et lorsqu'il repart, voilà que monsieur Souris, le pauvre balayeur dont personne ne s'occupe, ramasse un pot tombé de sa camionnette...



[Je veux le lire](#)

Bonjour le monde !

Clémence Sabbagh ; Margaux Grappe

Paris : Maison Eliza; DL 2019

Il suffit d'un papillon qui sort de son cocon et qui s'écrie : "Bonjour le monde, me voici !" pour que se déclenchent en chaîne tout un tas de petits bonheurs...



[Je veux le lire](#)

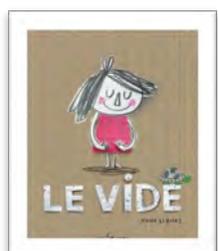
Un tout petit silence bleu

Alain Serres ; Sandra Poirot Cherif

Voisins-le-Bretonneux : Rue du monde; DL 2017

Trop de bruits dans la cour de l'école ou dans la ville ! Joan collectionne les silences. Un jour, dans une grande forêt enneigée, il a même trouvé un fascinant petit silence bleu...

La couverture le dit d'emblée, cet album va nous apaiser... Aux premières pages vibrantes des brouhahas multicolores de l'école et de la ville, succèdent très vite des pages de respiration et d'attention. Le petit Joan entre en scène pour nous raconter son observation attentive du monde. Ce petit collectionneur de silences a le don de trouver des instants de paix, même bien cachés, dans le concert de la cité. Le voici consolant les feuilles des arbres de la cour de récréation ou admirant une goutte de pluie suspendue à un pétale. Autant de silences qui rejoignent aussitôt son sac à trésors !



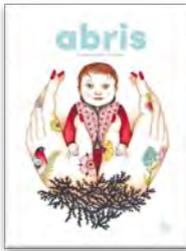
[Je veux le lire](#)

Le vide

Anna Llenas ; [traduction Jude Des Chênes]

Montréal Québec : Les 400 coups; DL 2016

C'est l'histoire de Julia, une fillette heureuse qui, jusque-là, vivait sans soucis. Mais un jour, elle ressent un vide. Un énoooOoorme vide qui laisse le froid passer, les monstres entrer et qui aspire tout. Julia enchaîne les tentatives pour combler ce vide, pour trouver le bon bouchon qui règlera ce problème et lui rendra son insouciance. Un beau récit sur la compréhension de soi, la maturité et la joie de vivre.



[Je veux le lire](#)

Abris

Emmanuelle Houdart

Montreuil : Les fourmis rouges; DL 2014, 2014

A la manière d'une berceuse, cet album égrène les abris de l'existence, depuis le ventre maternel jusqu'aux bras protecteurs de l'amoureux...



[Je veux le lire](#)

Le livre qui te rend super méga heureux

Françoise Boucher

Paris : Nathan; DL 2013

Dans le même esprit que celui du Livre qui fait aimer les livres et du Livre qui explique tout sur les parents, l'auteure s'attaque ici au thème à la fois joyeux, universel mais délicat du bonheur. L'ouvrage aborde les valeurs et les attitudes qui favorisent une vie d'enfant joyeuse, riche et rigolote. Mais ce sujet profond est traité avec beaucoup d'humour et de poésie.



[Je veux le lire](#)

Oncle Shelby raconte Lafcadio, le lion qui visait juste

Shel Silverstein ; [traduit de l'anglais (USA) par Valérie Le Plouhinec]

Paris : les Grandes personnes; impr. 2013, 2013

Quand un jeune lion amateur de marshmallows devient le meilleur tireur du monde entier, célèbre et choyé, devient-il pour autant un lion heureux ? Et est-il seulement encore un lion ? Autant de questions essentielles auxquelles Shel Silverstein répond avec un humour et une plume qui ont fait de cette fable sur le bonheur un classique de la littérature jeunesse américaine.



[Je veux le lire](#)

La vie, c'est quoi ?

Oscar Brenifier ; Jérôme Ruillier

Paris : Nathan; DL 2012

6 grandes questions sur la vie pour initier les enfants au questionnement et ouvrir le dialogue avec les adultes : Comment peux-tu être heureux dans la vie ? Pourquoi la vie est-elle dure ? Pourquoi vit-on ? Seras-tu un champion plus tard ? Pourquoi l'homme existe-t-il ? Pourquoi meurt-on ?



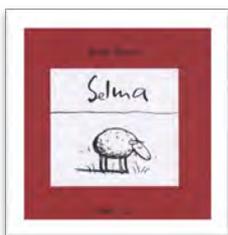
[Je veux le lire](#)

La gigantesque petite chose

Beatrice Alemagna

Paris : Autrement; DL 2011

Un jour d'été elle est passée par là...



[Je veux le lire](#)

Selma

Jutta Bauer ; traduit de l'allemand par Anne Salem-Marin
Genève : la Joie de lire; DL 2008

Selma est un mouton très occupé. Entre ses petits, ses copines et le renard, les journées passent vite. On lui demande un jour ce qu'elle ferait si elle avait plus de temps ou plus d'argent, sa réponse est inattendue... L'histoire de Selma est à lire comme une fable, parabole du bonheur, qui est parfois plus proche qu'on ne le croit.



[Je veux le lire](#)

Célestin le ramasseur du petit matin

Sylvie Poillevé ; Mayalen Goust
Paris : Père Castor-Flammarion; impr. 2007

Chaque jour, de bon matin, Célestin s'en va sur les chemins. A grandes enjambées, il s'en va ramasser les petits riens, les gros chagrins. Mais il faut s'en débarrasser et les faire s'envoler... Alors, chaque jour, de bon matin, Célestin se transforme en magicien !

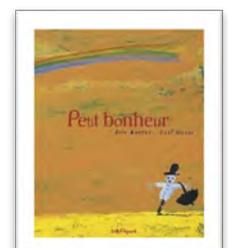


[Je veux le lire](#)

Cinq, six bonheurs

Mathis
Paris : Thierry Magnier; impr. 2006

Théophile doit rendre une rédaction sur le bonheur à la fin des vacances. Il interroge les membres de sa famille sur leur vision du bonheur et s'aperçoit que chacun à une réponse différente.



[Je veux le lire](#)

Petit bonheur

Carl Norac ; Éric Battut
Mont-près-Chambord : Bilboquet; DL 2005

Un garçon et son parapluie, un parapluie qui s'envole, des changements de lumière... Une métaphore pleine de tendresse qui nous parle des sentiments et du bonheur.



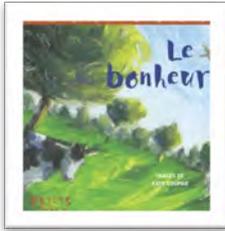
[Je veux le lire](#)

Le petit bout manquant

Shel Silverstein ; traduction de Françoise Morvan
Nantes : Éditions Memo; 2005

*« Oh mais où il est mon ptit bout
Mais où il est, où, mon ptit bout
Aïe, dee, hoo, aïe dis où
Où il est, où, où, mon ptit bout. »*

C'est la quête essentielle d'une boule à bonne bouille, à qui il manque un quart. Le jour où notre héros trouve son petit bout, il le prend et s'en repart tout content, jusqu'à découvrir que depuis qu'il est complet... il ne peut plus chanter ! Il choisira de déposer son petit bout trouvé, et de s'en aller, incomplet, mais en chantant.



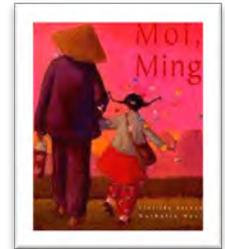
[Je veux le lire](#)

Le bonheur

Paul Fort ; Katy Couprie

Voisins-le-Bretonneux : Rue du monde; DL 2004

Cet album est une véritable poursuite vers le bonheur. L'enfant doit apprendre à le saisir avant qu'il ne lui échappe.



[Je veux le lire](#)

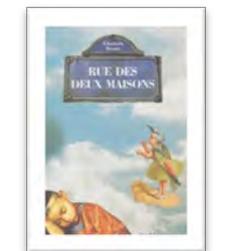
Moi, Ming

Clotilde Bernos ; Nathalie Novi

Bernos, Clotilde; Novi, Nathalie

Voisins-le-Bretonneux : Rue du monde; DL 2002

Chacun aurait pu être reine d'Angleterre, crocodile au bord du Nil ou empereur du monde... Un récit philosophique qui nous parle d'un bonheur simple, loin des grands de ce monde, du pouvoir et de l'argent.



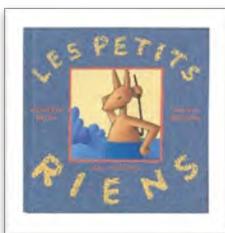
[Je veux le lire](#)

Rue des deux maisons

Élisabeth Brami

Paris : Seuil jeunesse; 2001

Dans la rue des deux maisons, il y a la maison où l'on rit et celle où l'on pleure. Sur le bonheur et le malheur, illustré par de superbes collages...



[Je veux le lire](#)

Les petits riens qui font du bien et qui ne coûtent rien

Elisabeth Brami ; Philippe Bertrand

Paris : Seuil; DL 1995

Un livre qui parle des petits riens de l'enfance qui font du bien au quotidien... Qui n'a jamais porté des cerises en pendentif sur l'oreille? Qui n'a jamais suçoté des glaçons jusqu'à totale disparition? La liste est infinie de ces petits riens qui font du bien et qui ne coûtent rien...
