

Sommaire

| | |
|--|----|
| Préface | 7 |
| Introduction 🌀 • 1..... | 11 |
| Citations et extraits | 13 |
| Quelle est notre intention dans cet ouvrage? | 17 |
| Des questionnaires pour s'interroger..... | 25 |
| I. Des histoires pour entrer dans la pratique, | |
| ensemble, par le conte..... | 31 |
| Préambule..... | 33 |
| Shiny, la cabane 🌀 • 2..... | 36 |
| Les larmes de monsieur Tortue 🌀 • 3..... | 47 |
| Le grand jour et les petites choses 🌀 • 4..... | 55 |
| Marmotton et les poils 🌀 • 5..... | 68 |
| II. Vous avez dit méditer ? | |
| Nous rendre pleinement présent ? | 75 |
| Quelques explications pour les adultes..... | 77 |
| Créer les conditions propices à l'entraînement | |
| « formel » | 81 |
| Quelle attitude puis-je adopter dans les situations | |
| délicates?..... | 85 |
| Que faut-il savoir sur les précautions à prendre?..... | 91 |
| Idées reçues les plus courantes sur la méditation | |
| de pleine conscience | 95 |
| La question des tout-petits..... | 99 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| III. | Des exercices pour s'entraîner à l'attention | 101 |
| 1. | Écoute du son 🧘 • 6 | 103 |
| 2. | Surtout ne changez rien! 🧘 • 7 | 105 |
| 3. | L'attention au corps, je déplace mon attention 🧘 • 8 ... | 107 |
| 4. | L'attention au corps, le <i>body scan</i> 🧘 • 9 | 109 |
| 5. | Plaine attention intégrée au quotidien, méditation dite « informelle » 🧘 • 10 | 111 |
| 6. | Méditation à guider soi-même : l'attention au corps et à la respiration 🧘 • 11 | 117 |
| 7. | S'étirer 🧘 • 12 | 121 |
| 8. | Bouger, se secouer 🧘 • 13 | 123 |
| 9. | Marcher en pleine attention et s'arrêter 🧘 • 14 | 125 |
| 10. | Geste de réconfort 🧘 • 15 | 127 |
| 11. | Serrer fort les poings et relâcher 🧘 • 16 | 129 |
| 12. | Écoute et communication | 131 |
| IV. | Un panel d'outils... et un crayon pour raconter et nous raconter, chacun! | 135 |
| | Ma boîte à outils | 137 |
| | Les vertus de l'écriture et du dessin | 151 |
| | La dégringolade 🧘 • 17 | 154 |
| | L'aventure de Renardeau 🧘 • 18 | 157 |
| | Journal de votre propre expérience | 161 |
| | Et en pratique, au quotidien du soin | 165 |
| | Partages d'expériences | 169 |
| | Épilogue 🧘 • 19 | 179 |
| | Glossaire | 183 |
| | Pour aller plus loin, bibliographie | 185 |
| | Remerciements | 191 |
| V. | Mon carnet de bord, mon entraînement au quotidien ... | 193 |
| | Pratique libre non guidée de 5 minutes 🧘 • 20 | 195 |