

QUELQUES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES ET SITES INTERNET

BIBLIOGRAPHIE (non exhaustive !) :

La méditation de pleine conscience :

ANDRE, Christophe, *Méditer, jour après jour*, L'Iconoclaste, 2011. (livre + CD)

ANDRE, Christophe, *Méditez avec nous*, Odile Jacob, 2017. (livre + CD)

KABAT-ZINN, Jon, *Où tu vas, tu es*, J'ai Lu, 2005.

KABAT-ZINN, Jon, *L'éveil des sens*, Poche, 2011.

KABAT-ZINN, Jon, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, De Boeck, 2009

KABAT-ZINN, Jon, *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*, Marabout, 2011. (livre + CD)

KABAT-ZINN, Jon, *Apaiser la douleur avec la méditation*, Les Arènes, 2016. (livre + CD)

KOTSOU, Ilios, *Petit cahier d'exercices de pleine conscience*, Jouvence, 2012.

MAEX, Edel, *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, De Boeck, 2011.

NHAT HANH, Thich, *Le miracle de la pleine conscience*, J'ai lu, 2008.

RICARD, Matthieu, *L'art de la méditation*, Nil éditions, 2008.

ROSENFELD, Frédéric, *Méditer c'est se soigner*, Les Arènes, 2007.

SANTORELLI, Saki, *Guéris-toi toi-même*, Les Arènes, 2017. (livre + CD)

SEGAL, Zindel et al., *Manuel de méditation anti-déprime*, De Boeck Supérieur, 2016. (livre + enregistrements audio mp3)

SEGAL, Zindel et al., *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience*, De Boeck, 2019 (3^{ème} édition).

TOLLE, Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, J'ai lu, 2010.

WILLIAMS, Mark, et al., *Méditer pour ne plus déprimer*, Odile Jacob, 2009. (livre + CD)

WILLIAMS, Mark, et PENMAN, Danny, *Méditer pour ne plus stresser*, Odile Jacob, 2013. (livre + CD)

La méditation de pleine conscience pour les enfants, les adolescent et les parents :

SIAUD FACCHIN, Jeanne, *Tout est là, juste là*, Odile Jacob, 2014. (livre + CD)

SNEL, Eline, *Calme et attentif comme une grenouille*, Odile Jacob, 2012. (livre + CD)

KABAT-ZINN, Jon et Myla, *Être parent en pleine conscience*, Les Arènes, 2019.

La pleine conscience pour mieux vivre avec un cancer ou une autre maladie grave :

BARTLEY, Trish, *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour le cancer*, De Boeck, 2018.

CARLSON, Linda et SPECA, Michael, *La pleine conscience votre alliée face au cancer*, De Boeck, 2015.

REMEN, Rachel Naomi, *Sagesse au coin du feu*, Robert Laffont, 2010.

ROSEBAUM, Elana, *Se sentir bien « malgré » la maladie*, De Boeck, 2014.

SITES INTERNET :

www.mbct.com

Access MBCT

<https://www.accessmbct.com>

MBCT France :

<http://www.mbct-france.fr>

Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM) :

<http://www.association-mindfulness.org>

Site Francophone sur la Pleine Conscience (Mindfulness) en Psychothérapie :

<http://www.cps-emotions.be/mindfulness>

Connexion Pleine conscience :

<http://www.connexion-pleineconscience.org>

La Pleine Conscience (Mindfulness) en Belgique :

www.mindfulness-belgium.net

Association Emergences :

www.pleineconscience.be