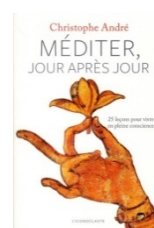


Bibliographie – Méditation & Pleine Conscience

ANDRÉ Christophe, *Méditer, jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, L'Iconoclaste (éd.), Paris, 2011

« Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, qui a été étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases – comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent – jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur... », Quatrième de couverture



BIBAS Laurence, *Manuel de Mindfulness : Pratiques et méditations de pleine conscience*, Eyrolles (éd.), Paris, 2012 (avec cd audio)

« Notre esprit est parfois aussi agité que des singes qui sautent de branche en branche. Essayer de les calmer ne fait qu'amplifier le stress, l'agitation, les pensées négatives dont nous sommes victimes au quotidien. Comment remédier à ce déséquilibre et trouver une façon de « mieux être » à la vie et à nous-mêmes ? En nous reconnectant au moment présent, en acceptant ces pensées et ces émotions y compris les plus difficiles, avec bienveillance : la Mindfulness, c'est l'art de vivre en pleine conscience, d'harmoniser le corps et l'esprit pour gagner en paix et en authenticité. Redécouvrir le moment présent cela s'apprend. Ce *Manuel de Mindfulness* vous accompagne sur huit semaines de pratique à votre rythme. C'est un « livre à vivre » qui rassemble méditations, exercices, contenus pédagogiques, invitations à la réflexion et témoignages, dans lequel vous pourrez noter vos progrès pas à pas. Vous retrouverez sur le CD audio 4 heures 40 minutes de pratiques guidées par l'auteure : Bodyscan (ou conscience des mouvements corporels), mouvements conscients (issus du hatha yoga) et méditations en position assise. », Quatrième de couverture



GUNARATANA Bhante Henepola, *Les quatre fondements de la pleine conscience: Aux sources de la pratique de l'Attention*, Marabout (éd.), Paris, 2014

« Le Satipatthana Sutta, un des plus synthétiques mais aussi un des plus riches discours donnés par le Bouddha sur la méditation, est la base de la méditation en pleine conscience. Dans le langage simple et direct qui a fait le succès de son best-seller, *Méditer au quotidien*, le Vénérable Henepola Gunaratana partage ces enseignements, et expose comment nous pouvons utiliser ces principes pour améliorer nos vies quotidiennes, approfondir notre pleine conscience et nous rapprocher de nos buts spirituels. », Quatrième de couverture



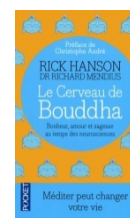
HANSON Rick, *Le pouvoir des petits riens, 52 exercices simples pour changer sa vie*, Olivier Colette (trad.), Pocket (éd.), 2015



« En adoptant des attitudes mentales toutes simples, nous pouvons transformer notre vie intérieure et « muscler » notre cerveau – comme les découvertes en neurosciences l'ont montré. Dans ce livre, Rick Hanson a sélectionné les exercices les plus efficaces pour renforcer, au fil des jours, les fondements de la résilience, du bien-être et de la sérénité. En pratiquant ces « petits riens », vous nourrissez et révélez ce qu'il y a de meilleur en vous. », Présentation de l'éditeur

HANSON Rick, MENDIUS Richard, *Le cerveau de Bouddha : Bonheur, amour et sagesse au temps de neurosciences*, Olivier Colette (trad.), Les Arènes (éd.), Paris, 2011

« Le saviez-vous ? Il suffit de petites modifications pour provoquer de grandes transformations dans votre cerveau et dans votre vie. La méditation est la clé de ce changement. Chacun peut entraîner ses capacités naturelles et avoir un « cerveau de Bouddha ». A l'origine, Bouddha avait le même cerveau que tout le monde, capable de sérénité mais aussi de colère, de clairvoyance comme de confusion, d'amour ou haine. Par le travail de la méditation, il a transformé son être profond. Rick Hanson vous explique comment, à la lumière des neurosciences et des plus récentes découvertes en psychologie. Il vous propose également des conseils pratiques et des méditations guidées, pour intégrer la pleine conscience à votre quotidien. Avec ce livre, laissez la méditation transformer votre vie ! », Présentation de l'éditeur



KABAT-ZINN Jon, *Où tu vas, tu es, Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Yolande Du Luart (trad.), J'ai lu (éd.), 2013

« Des recherches scientifiques récentes ont démontré que la pratique de la méditation et de la pleine conscience avait des effets remarquables sur le corps et l'esprit. *Où tu vas, tu es* s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou approfondir une pratique de la méditation pour se libérer du stress et trouver le chemin de la guérison. En apprenant à



vivre dans le présent et en éveillant votre conscience, vous aurez accès à des ressources de joie, de créativité, de santé et d'intelligence dont vous ne soupçonniez même pas l'existence. », Quatrième de couverture

KABAT-ZINN Jon, **Méditations guidées : Programme MBSR - La réduction du stress basée sur la pleine conscience**, Claude Maskens (trad.), De Boeck (éd.), 2013 (avec cd audio)

« Bienvenue dans le monde de la pratique de la pleine conscience et de la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR, *mindfulness based stress reduction*). Ces CDs vous sont proposés comme outils pour vous aider à cultiver la pleine conscience, en tant que pratique formelle de méditation et dans votre vie de tous les jours. On peut dire simplement que la Mindfulness est la conscience qui vient d'une attention systématique, délibérée et non jugeante, à ce qui - au moment présent - est au plus proche dans votre expérience : il s'agit en réalité de cet instant précis dans lequel vous êtes vivant, quel qu'il soit - agréable, difficile, ou absolument inattendu -, et des sensations corporelles, des pensées et des sentiments dont vous faites peut-être l'expérience à cet instant. Dans la pleine conscience, aussi étrange cela puisse-t-il paraître, nous n'essayons pas de régler quoi que ce soit, ni davantage de résoudre nos problèmes. Curieusement, les contenir dans la conscience, d'instant en instant, sans porter de jugement, conduit parfois à ce qu'ils se dissolvent d'eux-mêmes au fil du temps. Vous en viendrez peut-être à voir votre situation sous un jour nouveau, qui révèle des manières nouvelles et plus créatives d'être en relation avec elle. Cette nouvelle perspective viendra de votre plus grande stabilité et clarté d'esprit, ainsi que du soin apporté à ce qui est le plus important. Quand nous pratiquons la pleine conscience, nous n'essayons pas d'atteindre activement un quelconque état de relaxation profonde ni tout autre état. Mais, de façon intéressante, en ouvrant notre conscience à la réalité des choses à cet instant, nous goûtons souvent des états très profonds de relaxation et de bien-être du corps et de l'esprit, même face à d'extraordinaires difficultés. Je ne peux vous dire combien de personnes m'ont dit récemment « je ne sais pas ce que j'aurais fait sans cette pratique », se référant aux difficultés ou aux angoisses que nous rencontrons probablement tous en tant qu'êtres humains à un moment ou l'autre de notre vie, en général quand nous nous y attendons le moins et avons un mal fou à les accepter. La Mindfulness peut révéler ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en nous, et le rendre vivant quand nous en avons le plus besoin, d'une façon très pratique et très créative. », Extrait de l'introduction



KABAT-ZINN Jon, **L'éveil des sens, vivre l'instant grâce à la pleine conscience**, Olivier Colette (trad.), Pocket (éd.), Paris, 2011

« Jon Kabat-Zinn est l'inventeur de la « méditation en pleine conscience ». Une méthode scientifiquement reconnue utilisée, depuis trente ans, dans 250 hôpitaux et cliniques à travers le monde comme outil de soin. Voici le livre qui vous apprendra à tirer tous les bénéfices de la pleine conscience : éveiller vos sens, vous reconnecter à vous-même, vous ouvrir à l'instant, évacuer stress et angoisses...Calmé et bien-être sont à votre portée ! », Quatrième de couverture

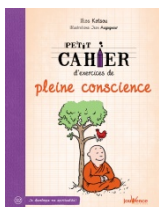


KABAT-ZINN Jon, **Méditer : 108 leçons de pleine conscience**, Olivier Colette (trad.), Marabout (éd.), Paris, 2011 (avec cd audio, voix de Bernard Giraudeau)

« 108 leçons de pleine conscience, accompagné d'un CD de 12 méditations guidées à pratiquer chez soi, avec la voix de Bernard Giraudeau : Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur. S'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zinn a élaboré une forme de méditation dite « de la pleine conscience » voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science. Les méditations réunies dans ce CD ont déjà inspiré des dizaines de milliers de personnes. Elles sont écrites dans un langage simple et universel. », Présentation de l'éditeur



KOTSOU Ilios, **Petit cahier d'exercices de pleine conscience**, Jouvence (éd.), 2015



« La Mindfulness ou pleine conscience est un état de conscience qui résulte d'une attention au moment présent. C'est une manière d'être ouvert à la vie telle qu'elle se présente à nous, à nos émotions, à notre corps et ce, d'instant en instant. Selon le Professeur Jon Kabat-Zinn, vivre en pleine conscience, c'est embrasser la vie dans toute sa richesse. Ilios Kotsou vous propose ici de nombreux exercices qui vous aideront à utiliser et à approfondir cette pratique aux multiples vertus, reconnue par les plus grands scientifiques : parmi ses bienfaits, celui d'arriver à gérer et réduire le stress ou encore à prévenir la rechute dépressive. Utiliser la pleine conscience au quotidien, c'est chercher à porter sur la vie un regard neuf pour l'apprécier dans toute sa richesse ! », Quatrième de couverture

MAEX Edel, **Mindfulness : initiation**, Henri Martens (trad.), De Boeck (éd.), 2013 (avec cd audio)

« La pleine conscience, ou Mindfulness, est une méthode permettant de mieux appréhender le stress inévitable de la vie. Ce livre constitue un compagnon idéal tant pour les personnes souhaitant s'engager dans un programme d'apprentissage de la pleine conscience que pour celles voulant maintenir ou redynamiser leur pratique. Accompagné de séances audio, ce livre vous permettra de développer votre propre pratique. Il vous guidera pas à pas à travers une série de méditations de base qui vous aideront à accueillir l'instant présent et, finalement, à (re)trouver la paix intérieure. », Quatrième de couverture

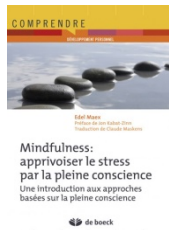


MAEX Edel, **Mindfulness : travailler avec les émotions**, Anny Van Lierde (trad.), De Boeck (éd.), 2015 (avec cd audio)

« *Mindfulness : travailler avec les émotions* vous permettra de découvrir une nouvelle manière de vivre, débarrassée du stress quotidien. À l'aide de séances audio, il vous apprendra à mieux gérer les émotions négatives comme la jalousie, l'anxiété ou la colère, et à progressivement les transformer en une force positive. Dès que votre attention s'ouvre et devient bienveillante, vous constatez non seulement un changement en vous, mais également que le monde qui vous entoure change. Là ou naguère vous cherchiez peut-être des preuves et trouviez de l'animosité, vous devenez de plus en plus conscients de la bienveillance, de la bonne volonté, de l'empathie exprimées par les personnes qui vous entourent. Vous voyez combien et comment les gens s'apportent aide et soutien et se souhaitent le meilleur. », Quatrième de couverture



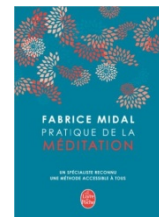
MAEX Edel, **Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience, une introduction aux approches basées sur la pleine conscience**, Claude Maskens (trad.), De Boeck (éd.), 2011



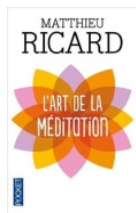
« Cet ouvrage apprend comment trouver la paix et la clarté en soi. Même si la vie ne nous offre pas cette paix, la pleine conscience nous permet de traverser des situations très stressantes sans nous y perdre. Le terme « Mindfulness », ou « pleine conscience », trouve son origine dans les techniques bouddhistes de méditation. Au lieu de toujours tendre vers des buts éloignés dans l'avenir, la pleine conscience apprend à être présent à ce qui est là, dans l'instant, avec une attention bienveillante et ouverte. Ce livre, composé de textes courts et aérés, suit en huit chapitres les huit semaines du programme de réduction du stress par la pleine conscience élaboré par le Dr Jon Kabat-Zinn. (...) Le livre du Dr Edel Maex arrive à point nommé pour les personnes qui suivent les programmes d'entraînement à la pleine conscience et, également, pour celles qui ont décidé de vivre autrement l'agitation de la vie. », Présentation de l'éditeur

MIDAL Fabrice, **Pratique de la méditation**, Le livre de Poche (éd.), 2013 (avec cd audio et dvd)

« La méthode essentielle de Fabrice Midal, déjà vendue à 25 000 exemplaires, dans un coffret incluant un Livre de Poche, un CD et un DVD inédit. Le livre (format de poche) : découverte pas à pas de la méditation, description de ses effets bénéfiques sur la santé et de sa relation avec les diverses formes de psychothérapies, réponses à toutes les questions pratiques. Le CD (durée : 1 heure) : six séances de méditation guidées pour un parcours évolutif. Le DVD INÉDIT (durée : environ 40 min) : un entretien avec Fabrice Midal, une séance de méditation collective guidée par l'auteur, des extraits de ses meilleures conférences. », Présentation de l'éditeur



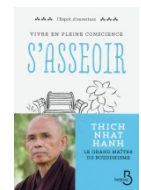
RICARD Matthieu, **L'art de la méditation**, Pocket (éd.), Paris, 2010



« L'art de méditer est une pratique que les plus grands sages poursuivent tout au long de leur vie. Matthieu Ricard vous ouvre le chemin et vous guide pas à pas sur la voie d'une expérience universelle fondée sur l'amour altruiste, la compassion et les bienfaits de la méditation. », Quatrième de couverture

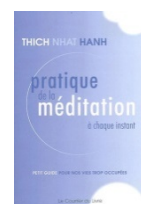
THICH NHAT HANH, **Vivre en pleine conscience : s'asseoir**, Stéphanie Chaut (trad.), Belfond (éd.), Paris, 2016

« Nous passons de longs moments de notre vie assis, à patienter. Par une simple attention portée à notre posture et à notre respiration, nous pouvons transformer ces moments d'attente en un éveil riche de sens. Grâce aux bases de la méditation en pleine conscience, Thich Nhat Hanh propose d'améliorer notre qualité d'être, au quotidien : « Quand vous vous asseyez, la première chose à faire est de prendre conscience de votre respiration. Prendre conscience de sa respiration est la première étape de l'attention à soi. [...] Chaque inspiration peut apporter de la joie ; chaque expiration peut apporter calme et détente. C'est une raison suffisante pour s'asseoir. Nous n'avons pas besoin de vouloir devenir plus intelligent ou nous éveiller pour nous asseoir. Nous pouvons nous asseoir simplement pour apprécier l'assise et la respiration ». », Présentation de l'éditeur



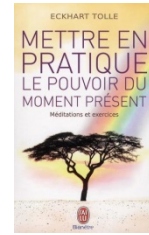
THICH NHAT HANH, **Pratique de la méditation à chaque instant, petit guide pour nos vies trop occupées**, Le Courrier du Livre (éd.), 2011

« Parmi les nombreux ouvrages écrits par Thich Nhat Hanh, voici probablement celui qui représente le mieux le bouddhisme appliqué. Véritable petit guide de méditation, il est à la fois profond, facile à lire et simple à mettre en pratique. Il prouve que la pratique spirituelle est possible pour chacun d'entre nous. Nous ne pourrions plus dire : je suis trop occupé, je n'ai pas le temps de méditer. En nous déplaçant d'un lieu à l'autre, du parking au bureau, nous pouvons toujours en profiter pour marcher en pleine conscience et apprécier chacun de nos pas. Chaque pas fait en pleine conscience nous aide à relâcher les tensions dans nos sensations et apporte guérison, joie et transformation. », Quatrième de couverture



TOLLE Eckart, **Mettre en pratique le pouvoir du moment présent**, Méditations et exercices, Anne-J. Ollivier (trad.), J'ai lu (éd.), 2011

« Le pouvoir du moment présent a aidé des millions de personnes à sortir de la prison de leurs pensées négatives et à vivre plus sereinement. Mettre en pratique le pouvoir du moment présent propose des exercices et des méditations essentielles qui vous aideront à ne plus tomber dans les schémas automatiques de la souffrance, des peurs et des jugements. Avec ce livre compagnon, vous apprendrez à devenir un observateur de vos pensées, à calmer votre esprit et à « habiter » votre corps. En pratiquant cette conscience du moment présent, vous accéderez à une source d'amour, de beauté et de joie qui vous libérera. », Présentation de l'éditeur



SEGAL Zinden, TEASDALE John, WILLIAMS Mark, **Manuel de méditation anti-déprime**, Catherine Verhaeghe (trad.), De Boeck (éd.), 2016 (avec exercices audio)

« Imaginez un programme en 8 semaines qui puisse vous libérer du stress, de l'anxiété, de la déprime ou de la dépression simplement en vous enseignant de nouvelles manières de répondre à vos propres pensées et sentiments... Ce programme existe : c'est la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Depuis de nombreuses années, il a fait ses preuves partout dans le monde. Ce manuel de méditation anti-déprime a été conçu comme une véritable immersion dans le programme. Vous y trouverez des méditations à faire chez vous semaine après semaine, des questions de réflexion, des outils pour mesurer vos progrès... Grâce aux nombreux exercices enregistrés, vous pourrez vous entraîner et vous exercer à tout moment, afin de tirer au maximum parti du programme. Un livre pour vous guider pas à pas sur le chemin du changement ! », Présentation de l'éditeur.



Sites internet sur la pleine conscience et la psychothérapie

Conférence de KABAT-ZINN John intitulée « méditation et médecine du corps », Université de Strassbourg, Faculté de médecine, 09.11.2016 : <https://www.youtube.com/watch?v=YxCHU2qJqkw>

Association (Suisse, Belgique, France) pour le développement de la *mindfulness* : <http://www.association-mindfulness.org/>

Center for mindfulness (USA) : <http://www.umassmed.edu/cfm/>

MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience) en Suisse Romande : <http://www.enpleineconscience.ch/>

Site francophone sur la pleine conscience (Mindfulness) en psychothérapie : <http://mindfulness.cps-emotions.be/index.php>

Sélection de liens internet intéressants (dont ressources audio-visuelles) : <http://www.ressource-mindfulness.ch/ressources/liens-internet/>

Indication bibliographique et quelques articles : <http://www.ressource-mindfulness.ch/ressources/bibliographie/>

Applications smartphone

Petit Bambou : méditation pleine conscience (<https://www.petitbambou.com/>)

Les méditations par Pierre Gallaz (pour des informations sur l'auteur : <http://www.enpleineconscience.ch/>)

Pleine Conscience (<https://itunes.apple.com/fr/app/pleine-conscience/id560451557?mt=8>), disponible sur iPhone

« Imagine Clarity » de Matthieu Ricard (<http://www.imagineclarity.com/>), en anglais

« Mindfulness Daily » (<http://www.mindfulnessdailyapp.com/>), en anglais



Mind Full, or Mindful?



WWW.FRI-MIND.CH