

## Bibliographie :

- André C., *Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris : France Loisirs, 2011.
- Hahn T.N., *La paix en soi, la paix en marche*, Albin Michel, 2006
- Hanson R., Mendius R., *Le cerveau de Bouddha : bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Paris : Les Arènes, 2011.
- Golay A., *Maigrir sans stress*, Paris, Payot & Rivages, 2011.
- Golay A., Lagger G., Giordan A., *Comment motiver le patient à changer*, Paris, Ed Maloine,, 2011
- Kabat-Zinn J, *L'Eveil des sens*, Paris, Les Arènes, 2009.
- Kabat-Zinn J, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Bruxelles, de Boeck université, 2009.
- Kabat-Zinn J. *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Paris, J'ai lu, 2005.
- Kabat-Zinn J. *Méditer: 108 leçons de pleine conscience*, Paris, Les arènes, coll. « Documents », 2010.
- Kornfield J., *Après l'extase, la lessive*, La Table Ronde, 2001.
- Lamboy B., *Devenir qui je suis : Une autre approche de la personne*. Paris, Desclée de Brouwer, 2003
- Lacroix A., Assal J.-P., *L'Education thérapeutique des patientes : Accompagner les patients avec une maladie chronique : Nouvelles approches*. Paris, Ed Maloine, 3ème édition, 2011
- Legeron P., *Le stress au travail*, Paris, Odile Jacob, poches, 2003.
- Maex E., *Mindfulness : Apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck université 2007.
- Matura H.R et Varela F.J., *L'arbre de la connaissance. Racines biologiques de la compréhension humaine*, France, Addison-Wesley, 1994
- Philippot P. *Emotion et psychothérapie*, Collection Emotion, intervention, santé, Wavre, Mardaga, 2007.
- Rosenfeld F. *Méditer c'est se soigner*, Paris, Les Arènes, 2007.
- Segal Z.V., Williams M.G., Teasdale J.D., *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : une nouvelle approche pour prévenir la rechute*, Bruxelles, De Boeck, 2006, 2013.
- Varela F.J., Thompson E. et Rosch E., *L'inscription corporelle de l'esprit*. Sciences cognitives et expériences humaine, Ed. du Seuil avril 1993.
- Vermersch P., *L'entretien d'explicitation*, Paris, ESF, 1994, 2006. 2010.
- Vermersch P., *Explicitation et phénoménologie*, Paris, PUF, 2012.

### Juste pour le plaisir de lire :

- Delerm P. *La Première Gorgée de Bière et Autres Plaisirs minuscules*, l'Arpenteur 1997
- Droit R.-P., *101 expériences de philosophie quotidienne*, Paris : France Loisirs, 2005.

### Articles de presse

- Cerveau & Psycho, n°41, septembre 2010, *la méditation de la pleine conscience*, , André C., page 18
- Cerveau & Psycho, n°42, décembre 2010, *La conscience de soi*, Damazio A. page 46
- L'Express, n3229, semaine du 22 mai 2013, *Dossier : L'anxiété ; comment en sortir*, page 56, interview de Jon Kabat-Zinn
- L'Hebdo, n°33, semaine du 13 août 2009, *Stress au travail attention, danger*.
- Pulsations HUG, Juillet-Août 2007, page 4, Février 2010, page 3.
- Santé mentale au Québec, volume XXXV, numéro 1, printemps 2010, page 49-
- SOiNS, N°736, juin 2009, *Prévention du stress, une expérience en formation infirmière*.

### Webographie

- <http://www.association-mindfulness.org/> Association pour le développement de la mindfulness (ADM). Site sur lequel vous trouvez la liste des instructeurs, des cours de 8 semaines MBCT et MBRS et des possibilités de formation.
- <http://www.pleine-conscience.ch> Site sur lequel vous trouverez des informations relatives aux cours que je dispense.
- <http://www.grex2.com/> Site du Groupe de Recherche sur l'Explicitation où vous trouvez les formations en explicitation.
- <http://www.youtube.com/user/pierregrax> Quelques vidéos explicatives sur l'entretien d'explicitation.

- <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx> Le "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society" (CFM) est à l'origine du programme MBSR
- <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx> Le "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society" (CFM) est à l'origine du programme MBSR
- <http://cebmh.warne.ox.ac.uk/csr/mbct.html> L'université d'Oxford dispose d'un centre de formation et d'information sur la méthode MBCT
- <http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/> Le "Centre for Mindfulness Research and Practice" (CMRP), situé dans l'Université du Pays de Galles, propose une série de formation et d'information sur la méthode MBCT. Lien:
- <http://www.association-mindfulness.org/> Association pour le développement de la pleine conscience
- <http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/Contents.htm> Site sur la pleine conscience proposant des formations et des enregistrements audio de méditation de la pleine conscience.
- <http://www.afforthecc.org/> L'Association Francophone de Formation et de Recherche en Thérapie Comportementale et Cognitive propose des formations Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) pour la prévention de la rechute dépressive. Pleine Conscience.
- <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/> Site francophone sur la pleine conscience (mindfulness) en psychothérapie

#### Articles

Bauer-Wu

- Facing the challenges of hematopoietic stem cell transplantation with mindfulness meditation: a pilot study. Integrative Cancer Therapy, 2008

Bondolfi

- <http://users.skynet.be/pdereau/articles/Mind.pdf>
- Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Replication and extension in the Swiss health care system, Journal of Affective Disorders, 2009
- <http://www.erudit.org/revue/smq/2004/v29/n1/008827ar.html> Les approches utilisant des exercices de méditation .....

Chiesa

- A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations, Psychological Medicine, 2009

Eppel

- Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres, Annals of the New York Academy of Sciences

Golay et Van der Linden

- [http://setmc.hug-ge.ch/library/pdf/RevMedOMAG\\_060207.pdf](http://setmc.hug-ge.ch/library/pdf/RevMedOMAG_060207.pdf)

Fournier

- Utile la méditation en oncologie ? in L'actualité médicale, 23 janvier 2008, Canada

Lamanque et Daneault 2006 in Canadian Family Physician

- <http://www.cfpc.ca/cfp/2006/Apr/vol52-apr-research-2.asp?sttype=quick&>

Krasner

- Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians, JAMA, 2009

Ledesma

- Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. Psycho-Oncology, 2009

Morone

- Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study, Pain, 2009

Pipe

- Nurse leader mindfulness meditation program for stress management: a randomized controlled trial. Journal of Nursing Administration, 2009

Pradhan

- Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction in Rheumatoid Arthritis Patients, Arthritis & Rheumatism, 2007

Sephton

- Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women With Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial, *Arthritis & Rheumatism*, 2007

Sullivan

- The Support, Education, and Research in Chronic Heart Failure Study (SEARCH): A mindfulness-based psychoeducational intervention improves depression and clinical symptoms in patients with chronic heart failure. *American Heart Journal*, 2009