

# Références sur la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience

---

## Livres pour les thérapeutes en français

Berghmans, C. (2010). *Soigner par la méditation: Thérapies de pleine conscience*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier-Masson.

Deplus, S. & Lahaye. M. (2015). *La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent*. Belgique : Editions Mardaga.

Gilbert, P., & Choden (2015). *Pleine conscience et compassion : Approches théoriques et applications thérapeutiques*. Paris : Elsevier Masson.

Hanson, R., & Mendius, R. (2011). *Le cerveau de Bouddha : bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*. Paris: Éditions des Arènes.

Kabat-Zinn (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : De Boeck.

Maex, E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience : Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck.

Marquis, S. (2011). *Pensouillard le hamster: Petit traité de décroissance personnelle*. Montréal: Éditions Transcontinental.

Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Sala, L., Siobud-Dorocant, E. (2012). *Mener une démarche de pleine conscience : approches MBCT*. Dunod : Paris.

Philippot, P. (2011). *Emotion et psychothérapie (seconde édition)*. Wavre: Mardaga.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck.

## **Livres pour les clients en français**

- Andrée, C. (2011). *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*. Paris : L'Iconoclaste. (avec CD)
- Bodian, S. (2005). *Zen ! La méditation pour les Nuls : Les bienfaits de la méditation au quotidien*. France : Édition First.
- Dionne, F. (2014). *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*. Paris : Éditions Payot & Rivages.
- Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur*. Montréal : Éditions de l'Homme.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. Paris : Édition J'ai lu.
- Kabat-Zinn (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : De Boeck.
- Kabat-Zinn (2010). *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*. Paris : Éditions des Arènes. (avec CD).
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Apprendre à méditer, la méthode pleine conscience à la portée de tous*. Paris : Les arènes.
- Maex, E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience : Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck.
- Williams, J.M.G, Teasdale, J.D., Segal, Z.V., & Kabat-Zinn, J. (2007). *Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour mieux-vivre*. Odile-Jacob : Paris. (avec CD)

## **Ressources audio**

Site francophone sur la Pleine Conscience (Mindfulness) en psychothérapie

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

Libérez-vous de la douleur : <http://liberezvousdeladouleur.com/meditations/>

Passeportesante.net

: <http://www.passeportesante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

## **Ressources vidéo**

Une entrevue avec Mark Williams, professeur à l'Université d'Oxford et directeur du Oxford Mindfulness Center : <http://bit.ly/RXBgkq>

Une entrevue avec Jon Kabat-Zinn, auteur de nombreux ouvrages sur la méditation et fondateur du programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience : <http://bit.ly/aIS6qG>

## **Références sur le Web**

Groupe de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive (GRIPA)  
: <http://gite.labunix.uqam.ca/gripa/wordpress/>

Association pour le Développement de la Mindfulness : [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)

Site francophone sur la Pleine Conscience (Mindfulness) en psychothérapie  
<http://mindfulness.cps-emotions.be/>

Mindfulness based cognitive therapy (MBCT) : [www.mbct.co.uk](http://www.mbct.co.uk)

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society  
: [www.umassmed.edu](http://www.umassmed.edu)

The Institute for Meditation and Psychotherapy  
: [www.meditationandpsychotherapy.org](http://www.meditationandpsychotherapy.org)

Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive : [www.iftcc.com](http://www.iftcc.com)

Site officiel de Sandrine Deplus, Ph.D., psychologue (pleine conscience chez l'enfant) <http://www.emotions-enfant.be/>

The Mindfulness summit : <http://themindfulnesssummit.com/>

10 exercices de pleine conscience:

<http://www.psychologies.com/Culture/Spiritualites/Meditation/Diaporamas/10-videos-pour-s-initier-gratuitement-a-la-meditation>

<http://www.psychologue.levillage.org/mindfulness.html>