



CAS HES-SO / Université de Genève

Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI)

BIBLIOGRAPHIE DU MODULE 1

1. André C. (2011). *Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ 1 CD)*. Paris : Iconoclaste.
2. André C., Kabat-Zinn J., Rabhi P., Ricard M. (2013). *Se changer, changer le monde*. Paris : L'iconoclaste.
3. Aux origines de la méditation : Les textes fondamentaux commentés. (Hors-séries). (2014). *Le Point, références, 52*.
4. Bowen S., Chawla G., Marlatt A. (2013). *Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique*. Bruxelles : de Boeck.
5. Föllmi D.&O. (2013). *Révélation : 130 pensées d'Amérique Latine*. Paris : Editions de la Martinière.
6. Chödrön P. (2014). *Comment méditer : Un guide pratique pour faire la paix avec son métal*. Paris : Le courrier du livre.
7. Gilbert P., Choden (2015). *Pleine conscience et compassion*. Paris : Elsevier-Masson
8. Granger F. (2014). *La voie des héros de l'éveil*. Paris : Le Passeur.
9. Hanson R. (2011). *Le cerveau de Bouddha : Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*. Paris : Les arènes. (aussi en poche)
10. Hanson R. (2013). *Le pouvoir des petits riens : 52 exercices quotidiens pour changer sa vie*. Paris : Les arènes.
11. Kabat-Zinn J. (1996, 2005). *Où tu vas, tu es - Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. Paris : J'ai lu (1996), Jean-Claude Lattès (2005)
12. Kabat-Zinn J. (2014). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck.
13. Kabat-Zinn J. (2009 b) *L'éveil des sens*. Paris : Les Arènes.
14. Kabat-Zinn J. (2014). *100 expériences de Pleine Conscience : Apprendre à vivre ici et maintenant*. Paris : Flammarion.
15. Kornfield J. (2013). *Bouddha mode d'emploi pour une révolution intérieure*. Paris : Pocket
16. Kotsou I., Heeren A. (2012). *Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de la troisième vague*. Bruxelles : De Boeck.
17. Maex E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles: De Boeck
18. Ricard M. (2008). *L'art de la méditation*. Paris : Nil.
19. Ricard M. (2013). *Plaidoyer pour l'altruisme : La force de la bienveillance*. Paris : Nil.
20. Rosenfeld F. (2007). *Méditer, c'est se soigner*. Paris : Les Arènes.
21. Segal Z.V.& Williams M.G.& Teasdale J.D. (2016). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Prévenir la rechute*. Bruxelles : De Boeck.
22. Segal Z.V.& Williams M.G.& Teasdale J.D. (2016). *Manuel de méditation anti-déprime*. Bruxelles : De Boeck.



23. Stahl B., Goldstein E. (2013). *Apprendre à méditer : La méthode MBSR à portée de tous (+ 1 CD)*. Paris : Les Arènes.

24. Thich Nhat Hanh (2008). *Le miracle de la pleine conscience*. Paris : J'ai lu.

Sites web francophones:

- www.cps-emotions.be/mindfulness (Site de l'Université Catholique de Louvain dédié à l'intégration de la pleine conscience dans les psychothérapies, pratiques guidées téléchargeables avec Guido Bondolfi, Béatrice Weber, Lucio Bizzini, & al. et syllabus)
- www.association-mindfulness.org (Site francophone de l'Association pour le Développement de la Mindfulness)
- www.ressource-mindfulness.ch (Site Genevois)
- www.vimalakirti.org (Centre bouddhiste Vipassana – Charles et Patricia Genoud intervenants (point de vue laïque) dans le module 1 et 3)
- www.mbsr-ge.ch (Site genevois, groupe MBSR pour adultes, groupe MBSR pour enfants)
- www.yoga.ch (site de yoga suisse – trouver un cours dans sa région – formation professionnelle)
- <http://www.matthieuricard.org/>

Sites web anglophones:

- www.umassmed.edu (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society of University of Massachusetts Medical School)
- www.mbct.com □ www.octc.co.uk
- www.bangor.ac.uk/mindfulness
- www.genevamindfulness.com
- www.stressreductiontapes.com
- www.mindandlife.org

Ressources pour le matériel de méditation (coussin, etc.)

- <http://www.yoga-artikel.ch>
- Magasins « Nature et découverte »
- yoga shop 18, rue Jean-violette 1205 Genève tel : 022 321 96 55