

carrefour  des psychothérapies

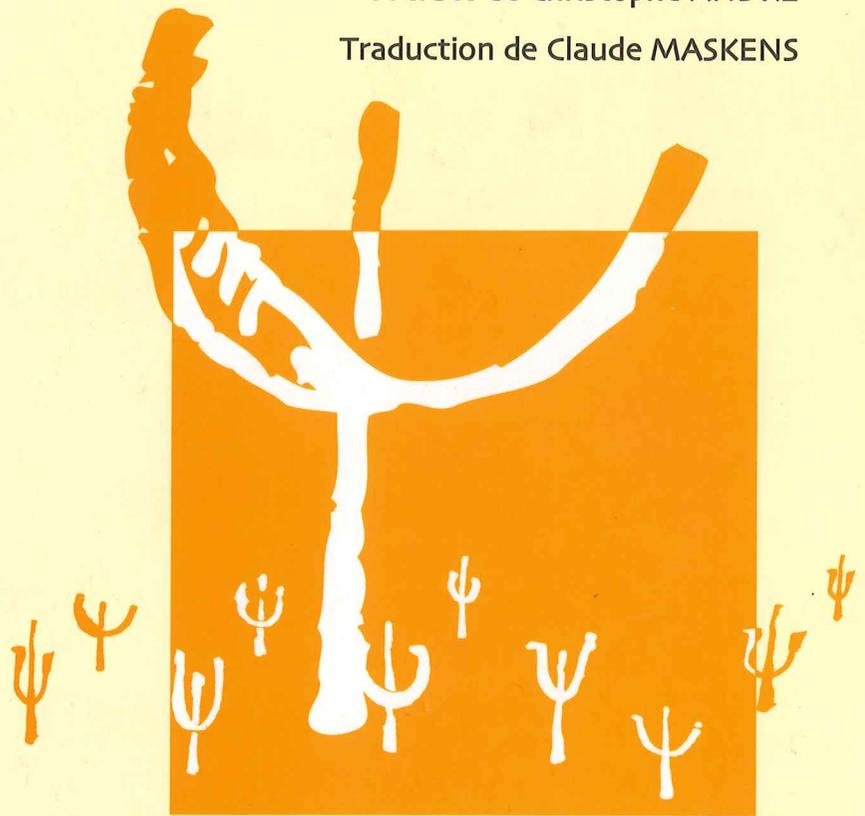
# Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness :  
programme complet en 8 semaines

Jon KABAT-ZINN

Préface de Christophe ANDRÉ

Traduction de Claude MASKENS



de boeck

FIGURE 10  
GÉRER LE STRESS: RÉPONDRE OU RÉAGIR

