

CAS Genève
Mercredi 28 février 2024

"Historique, fondements, cadres théoriques et références issues des sciences médicales et psychologiques sous-tendant la pleine conscience et le stress »

**Ressources
Références bibliographiques**

« Avec le temps, vous vous familiariserez avec les moments de cours où vous ne savez pas quoi faire, quoi dire, qui sont vos élèves et qui ou ce que vous êtes, tout en étant prêt à vous asseoir, à vous tenir debout, à être ou à bouger dans l'inconnu et à résider dans le moment présent en pleine conscience - avec un ordre du jour (puisque vous êtes l'enseignant) et sans ordre du jour (puisque vous êtes l'enseignant), sans s'attacher à un quelconque résultat, mais avec l'intention d'être au service, et l'aspiration à ce que la souffrance de chacun dans la pièce soit honorée et reçue en conscience, sans aucune tentative de réparer ce que vous pensez être cassé »

Jon Kabat-Zinn, 2011, dans la préface de « Teaching mindfulness - A practical guide for clinicians and educators ».

“Pourquoi lutter pour ouvrir la porte qui nous sépare alors que tout le mur est une illusion ? »

Rumi

La liste de références ci-dessous n'a pas pour intention d'être exhaustive, mais vous permettra, le cas échéant, de retourner à la source et/ou d'approfondir des éléments abordés durant notre journée de cours.

Bibliographie complémentaire ici : <https://www.pleine-conscience.be/bibliographie/>

En vous souhaitant une suite de cheminement riche, et au plaisir de croiser à nouveau votre chemin lors d'une prochaine occasion.

Bien sincèrement,
Gwénola Herbette

www.pleine-conscience.be
info@pleine-conscience.be

Sites internet

Institut Pleine Conscience - IPC <https://www.pleine-conscience.be/>

American Mindfulness Research Association www.goamra.org

Ressources pour enseignants de programmes basés sur la pleine conscience : <https://www.pleine-conscience.be/ressources-pour-instructeurs-de-programme-de-pleine-conscience/>

- MBI: TAC
- MBI: TLC
- « Ne pas nuire » et « tenir compte du trauma dans l'enseignement de la MBSR »: boîte de secours créée par Willoughby Britton, PhD et Jared Lindhal, PhD

Associations

- Normes et lignes directrices pour instructeurs : BAMBA (Royaume-Uni) <https://bamba.org.uk/good-practice-guidelines/>
- International Integrity network : https://mindfullytoday.org/wp-content/uploads/2021/09/IMI_Ethics-and-standards-for-MBP-JULY_2021.pdf
- EAMBA (fédération européenne des associations nationales) : <https://www.eamba.net/>
-

Curriculum MBSR en anglais

Lire notamment le prologue rédigé par Saki Santorelli.

<https://www.tarkustekool.ee/wp-content/uploads/2021/09/CFM-Teaching-UMass-MBSR-Curriculum-Teaching-Guide-2017.pdf>

Bibliographie

Crane, R. S., Karunavira, & Griffith G. M. (2021). Essential Resources for Mindfulness Teachers, Routledge.

Goldstein, J. (2017). La pleine conscience, un guide vers l'éveil, De Boeck Supérieur.

Goldstein, J. (2017). Le chemin vers l'éveil, progresser sur la voie de la pleine conscience, De Boeck Supérieur.

Kabat-Zinn, J (2011). L'éveil des sens, Les Arènes.

Kabat-Zinn, J (2014). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, De Boeck.

Donald McCown, Diane C. Reibel, and Marc S. Micozzi (2010). *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*. Springer, New York.

Nyanaponika Thera, « Le cœur de la méditation bouddhiste, l'art de cultiver l'harmonie et l'équilibre de l'esprit », Librairie d'Amérique et d'Orient, Jean Maisonneuve Successeur, Paris, 1983

Santorelli, S. (2017). *Guéris-toi toi-même*, Les Arènes.

Williams, M. G. & Kabat-Zinn, J. (sous la direction de) (2018). *Les richesses de la pleine conscience: Un retour aux origines de la méditation*, De Boeck.

Williams, M. G. & Kabat-Zinn, J. (sous la direction de) (2019). *Forces et bienfaits de la pleine conscience: Ses applications dans le monde moderne*, De Boeck.

Articles

Crane, Rebecca. (2015). Some Reflections on Being Good, on not Being Good and on Just Being. *Mindfulness*, 6. [10.1007/s12671-014-0350-y](https://doi.org/10.1007/s12671-014-0350-y).

Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J.M.G., & Kuyken, W. (2016). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47, 1-10.

Interview by Bonnie J. Horrigan (2007). Interview with Saki Santorelli, Stress Reduction Clinic, Massachusetts Memorial Medical Center. *Journal of Science and Healing*, 3, 136-144.

Kabat-Zinn, J. (2002). Mindfulness : the heart of rehabilitation. In *Complementary and Alternative Medicine in Rehabilitation*, E. Leskowitz (Ed.), Churchill Livingstone, St. Louis, PO, pp xi-xiv.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindful yoga movement and meditation. Yoga International.

Kabat-Zinn, J. (2017). Too early to tell: The potential impact and challenges – ethical and otherwise – inherent in the mainstreaming of dharma in an increasingly dystopian world. *Mindfulness*, 8, 1125–1135.

Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness Meditation: What It Is, What It Isn't, And It's Role In Health Care and Medicine. In: Haruki, Y., Ishii, Y. and Suzuki, M. *Comparative and Psychological Study on Meditation*. Eburon, Netherlands, 1996. Pg. 161-169

J. Mark G. Williams & Jon Kabat-Zinn (2011) Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma, *Contemporary Buddhism*, 12:1, 1-18, DOI: [10.1080/14639947.2011.564811](https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564811)

Santorelli, S. & Kabat-Zinn, J. (2014). Mindfulness Based Stress Reduction. Standards of Practice.

Voir

https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Santorelli_mbsr_standards_of_practice_2014.pdf