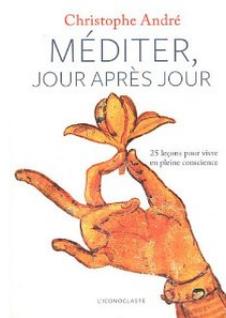


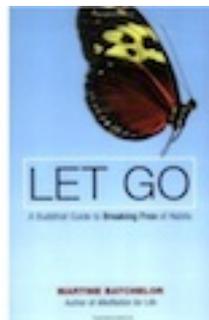
## BIBLIOGRAPHIE PLEINE CONSCIENCE



Les états d'âme: un apprentissage de la sérénité  
**Christophe André**  
Odile Jacob, 2009



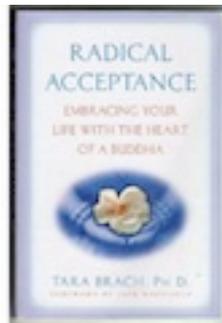
Méditer jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience (+ CD de méditations)  
**Christophe André**  
Iconoclaste, 2011



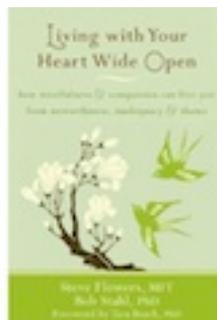
Let Go: A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits.  
**Martine Batchelor**  
Wisdom, 2007



Soigner par la méditation. Thérapies de pleine conscience  
**Claude Berghmans**  
Elsevier Masson, 2010



Radical acceptance  
**Tara Brach**  
Bantam, 2004



Living with Your Heart Wide Open: How Mindfulness & Compassion Can Free You from Unworthiness, Inadequacy & Shame  
**Steve Flowers & Bob Stahl**  
New Harbinger Publications, 2011



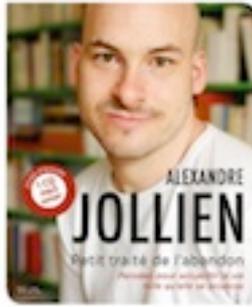
Méditer au quotidien  
Vénérable Hénépola Gunaratana  
Marabout, 2007



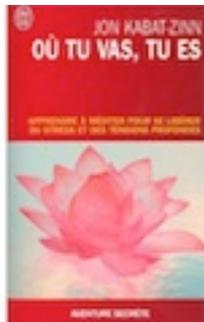
Tristesse, peur, colère : Agir sur ses émotions  
Stéphanie Hahusseau  
Odile Jacob, 2006



Le philosophe nu  
Alexandre Jollien  
Seuil, 2010



Petit traité de l'abandon: Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose  
**Alexandre Jollien**  
Seuil, 2012



Où tu vas, tu es; apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes  
**Jon Kabat-Zinn**  
J'ai lu, 2005

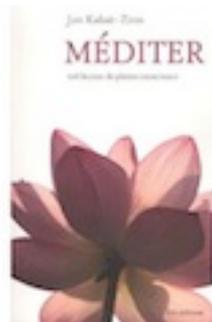


Au coeur de la tourmente, la pleine conscience (en anglais: Full catastrophe living, 1996)  
**Jon Kabat-Zinn**  
De Boeck, 2009



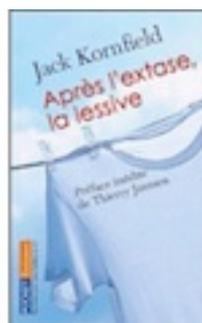
L'éveil des sens (en anglais: Coming to our senses, 2006)

**Jon Kabat-Zinn**  
Les Arènes, 2009



Méditer, 108 leçons de pleine conscience (+ 1 CD audio enregistré par Bernard Giraudeau)

**Jon Kabat-Zinn**  
Les Arènes, 2010



Après l'extase, la lessive

**Jack Kornfield**  
Pocket, 2010

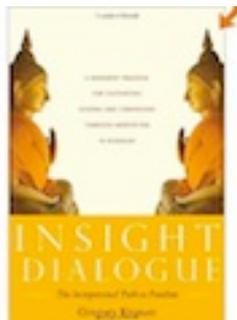


Bouddha, mode d'emploi  
**Jack Kornfield**  
Belfond, 2011



Pleine conscience et acceptation: les thérapies de troisième vague  
**Ilios Kotsou et Alexandre Heeren** - Préface: Christophe André  
De Boeck, 2011

Vous trouverez dans cet ouvrage un chapitre **“Cheval et Pleine Conscience: Éveiller les Sens, Apprivoiser les Emotions, Ancrer sa Présence”** de Gwénola Herbette et Patrick Guilmot



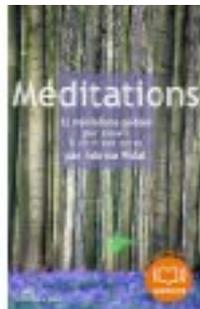
Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom  
**Gregory Kramer**  
Shambhala, 2007



Apprivoiser le stress par la pleine conscience

Edel Maex

De Boeck, 2007



Méditations – 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres (livre + 2 CD audio)

Fabrice Midal

Audiolib, 2011



La plénitude de l'instant : Vivre en pleine conscience

Thich Nhat-Hanh, Marianne Coulin, et Christine Charbonneau

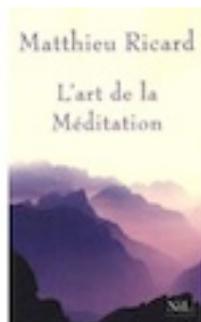
Marabout, 2007



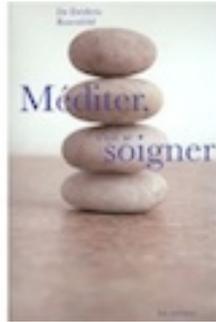
Le miracle de la pleine conscience  
Thich Nhat-Hanh, Neige Marchand, et Francis Chauve  
J'ai lu, 2008



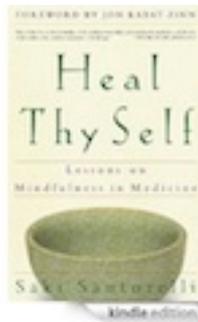
Émotion et Psychothérapie  
Pierre Philippot  
Mardaga, 2007



L'art de la méditation  
Mathieu Ricard  
NIL, 2008



Méditer, c'est se soigner  
Frédéric Rosenfeld  
Les Arènes, 2007



Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine  
Saki Santorelli  
Three Rivers Press, 2000



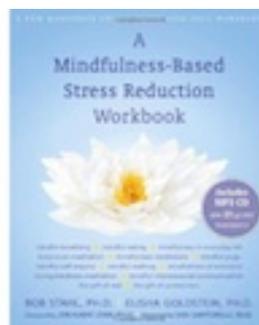
Calme et attentif comme une grenouille  
Eline Snel  
Les Arènes, 2012



La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute

Zindel-V Segal, J-Mark-G Williams, John-D Teasdale

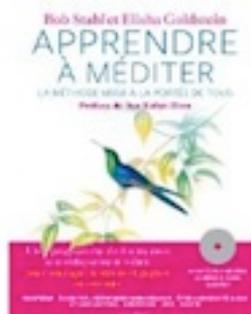
De Boeck, 2006



A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook (+ 1 CD avec 21 méditations, en anglais)

Bob Stahl & Elisha Goldstein

New Harbinger Publications, 2010



Apprendre à méditer : La méthode MBSR à la portée de tous (un CD MP3)

Bob Stahl & Elisha Goldstein

Les Arènes, 2013



Méditer pour ne plus stresser : Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien  
(1CD audio)

Mark Williams, Danny Penman, Christophe André  
Odile Jacob, 2013



Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux (+  
1 CD audio enregistré par Christophe André)

J-Mark Williams, John-D Teasdale, Zindel-V Segal, Jon Kabat-Zinn  
Odile Jacob, 2009