Je cherche des informations sur la méditation de pleine conscience. Pourriez-vous m'indiquer des ouvrages ou articles à consulter ?



By Amila Tennakoon (Meditation Sri Lanka) [CC BY 2.0], via Wikimedia Commons

Notre réponse du 19/03/2018

La méditation, notamment dans sa forme dite de pleine conscience, connaît actuellement une vogue médiatique. Je vous propose une sélection de références pour y voir plus clair sur le sujet :

Vous pouvez lire cet article :
La méditation de pleine conscience *Cerveau & Psycho* – n° 41 – Septembre – octobre 2010
https://catalogue.bpi.fr/fr/document/

Vous y trouverez une description des différentes écoles page 7, ainsi qu'une bibliographie :

L. Fehmi et J. Robbins, **La Pleine conscience**, Belfond, 2010.
C. André, **Les états d'âme, Un apprentissage de la sérénité**,

Odile Jacob, 2009.
M. Williams et al. **Méditer pour ne plus déprimer**, Odile Jacob, (avec un CD d'exercices), 2009.
J. Kabat-Zinn, **Au cœur de la tourmente, la pleine conscience**, De Boeck, 2009.
T. Nhat Hanh, **Le miracle de la pleine conscience**, J'ai Lu, 2008.
M. Ricard, **L'art de la méditation**, NiL, 2008.
F. Rosenfeld, **Méditer c'est se soigner**, Les Arènes, 2007.
Z. Segal et al, **La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression**, De Boeck, 2006

Une approche via le site MBSR (*(Mindfulness Based Stress Reduction)*
Voir en particulier la page ressources

Mise à jour depuis l'article de 2010 :

Pratiquer la pleine conscience et la méditation : en 7 étapes
Miquel, Christian (1953-….) Editeur Jouvence éditions, 2015
Résumé Bibliogr. p. 121 Ouvrage d'initiation à la pleine conscience, méthode consistant à développer son attention par la méditation et l'examen de la matière, du corps, des perceptions, des habitudes mentales ou encore de la durée des choses. Des étapes progressives sont proposées, accompagnées d'exercices d'approfondissement pour parvenir à se détacher des sensations, des perceptions, des conditionnements, etc. ©Electre 2015

Une interview d'un précurseur Jon Kabat-Zinn: **« Il faut accepter l'anxiété »** sur le site de l'*Express,* Par Philippe Coste, publié le 23/05/2013
et un livre récent :
Méditer : 108 leçons de pleine conscience
Kabat-Zinn, Jon (1944-….)
Editeur Marabout 2016
Ce guide de méditation permet la pratique régulière de cet exercice. S'inspirant de traditions anciennes, le livre se

compose de petites leçons de conscience et de recommandations pour suivre les méditations guidées, avec des conseils à mettre en oeuvre. ©Electre 2016

Méditer jour après jour Christophe André 2012 Edition : les Arènes

Et article : **«Christophe André : La pleine conscience permet de distinguer l'urgent de l'important »**
A une époque de profondes mutations, le psychiatre spécialiste de la méditation raconte son rapport au temps « très animal ».
LE MONDE | 24.06.2016 Par Anne-Sophie Novel

Enfin, voici un lien vers un article académique sur une application de la pleine conscience en service hospitalier
Faszczenko Laëtitia**, « Les approches psychocorporelles : des outils pour le rétablissement »**, *Perspectives Psy*, 2017/3 (Vol. 56), p. 224-228.
DOI : 10.1051/ppsy/201756224. URL : https://www.cairn.info/revue-perspectives-psy-2017-3-page-224.htm

Cordialement,

Eurêkoi – Bibliothèque Publique d'Information