

Bibliographie française et ressources

- Albers, Susan, (2017). *Je mange en pleine conscience*, de Boeck.
- ♥ Alidina, Shamash, (et auteurs associés), *Méditation : La Pleine Conscience pour les nuls*, First Edition + CD
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 A398m)
- ♥ Alidina, Shamash, (2014). *Exercices de méditation pour les nuls*, First Edition + enregistrements via CODE QR
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 A398e)
- André, Christophe, (2015). *Je médite jour après jour*, L'Iconoclaste.
- André, Christophe, (2017). *Méditez avec nous. 21 méditants experts vous conseillent et vous guident*, Odile Jacob.
- ♥ André, Christophe, (2011). *Méditer jour après jour*, L'Iconoclaste.
Magnifiquement illustré (Bibliothèque Lisette-Morin: 158.12 A555m)
- ♥ André, Christophe, (2009). *Les États d'âme, un apprentissage de la sérénité*, Odile Jacob. (Livre intéressant pour mieux comprendre nos états d'âme. Deux chapitres excellents sur la Pleine Conscience et sur la Compassion)
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158 A555e)
- ♥ Bays, J.C., (2010). *Manger en Pleine Conscience*, Éditions Le Jour.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 613.2 B361m)
- Braza, Jerry (2000). *Pleine conscience, Vivre dans l'instant*, Souffle d'or
- Carlson, L., Speca, M. (2015). *La pleine conscience, votre alliée face au cancer*, De Boeck.
- Chade-Meng, Tan, (2014) *Connectez-vous à vous-mêmes*, Belfond
- Chaskalson, Michael, (2013) *Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité*, Les Arènes
- ♥ Chödrön, Pema, (2014). *Comment méditer*, Le courrier du cœur.
- Chris, Shauna et White, Shapiro, (2016). *Élever un enfant en pleine conscience*, De Boeck.
- Collard, Patricia, (2012). *L'Éveil de soi*, Flammarion.
- Couzon, Elisabeth, (2013). *Méditation Pleine Conscience pas à pas*. Éditions Sociales Françaises.
- De Mello, Anthony, (1994). *Quand la conscience s'éveille*, Bellarmin.
(Bibliothèque Lisette-Morin: 248.482 D376a.Fp)
- Desjardins, A., (2008). *Approches de la méditation*, Paris, Poche.
- ♥ Dionne, Frédérick, (2014). *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*, Payot et Rivages et aussi en Livre de poche
(Bibliothèque Lisette-Morin : 616.0472 D592L)
- ♥ Fehmi, Les et Robbins, Jim, (2007). *La pleine conscience, guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens*, Pocket Évolution.
- Feldman, Christina, (2003) *La méditation*, First éditions. N'est plus disponible neuf. (Bibliothèque Lisette Morin : 158.12F312m)
- Goleman, Daniel et Muchnik, Anatole (2015). *Attentif, concentré et libre*, Pocket

- Goleman, Daniel, (2008). *Surmonter les émotions destructrices : Un dialogue avec le Dalai Lama*, Pocket, 2008 (Bibliothèque Lisette-Morin : 264.342.G 625s)
- Goleman, Daniel, (1997). *L'Intelligence émotionnelle, comment transformer ses émotions en intelligence*, Club France Loisirs.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 152.4 G625e. Fpv.1)
- Goldstein, Elisha, Stahl, Bob (2017) *La vie en pleine conscience*, Les Arènes
- ♥ Hanson, R et associés, (2011). *Le Cerveau de Bouddha*, Les Arènes.
(Bibliothèque Lisette-Morin:612.8 H251c)
- ♥ Kabat-Zinn Jon, (1990). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*, de Boeck. (aussi Éditions Livre de Poche, beaucoup moins cher)
(Bibliothèque Lisette-Morin : 150.9042 K11a)
- ♥ Kabat-Zinn, Jon, (2005). *Méditer, 108 leçons de pleine Conscience*, Les Arènes
(avec CD) (Bibliothèque Lisette-Morin: 158.12 K11m 1)
- ♥ Kabat-Zinn, Jon, (2014). *L'Éveil des sens*, Les Arènes.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 K11e)
- Kabat-Zinn, Jon, Davidson, Richard, (2014). *L'Esprit est son propre médecin, le pouvoir de guérison de la méditation*, Guy St-Jean. (Dialogue avec le Dalai-Lama, Mathieu Ricard, Jack Kornfield)
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294.33615 E778)
- Kabat-Zinn, Jon, (2014). *Reconquérir le moment présent et votre vie*, Les Arènes.
Réflexions de 1 page ½ chacune) + CD
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 K11r)
- ♥ Kabat-Zinn, Jon, (2005). *Où tu Vas, tu es, apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, J'ai Lu.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 155.9042 Z 11o)
- Kabat-Zinn, Jon, (2014). *100 Expériences de Pleine Conscience*, Flammarion.
- ♥ Kabat-Zinn, Myla and Jon, (2012). *À Chaque jour ses prodiges : Être Parent en Pleine Conscience*, Les Arènes.
- ♥ Maex, E., (2007). *Mindfulness, apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck Université.
- Marquis, Serge Dr, (2011). *Pensouillard le hamster, Petit traité de décroissance personnelle*, Les Éditions Transcontinental.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.1 M357 p)
- Midal, Fabrice, (2012). *Pratique de la Méditation*, Livre de Poche.
- Midal, Fabrice, (2014). *Frappe le ciel, écoute le bruit, ce que 28 ans de méditation m'ont appris*, Le Jour.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 M627f)
- Midal, Fabrice. (2017) *Foutez-vous la paix et commencer à vivre*. Edito.
- Mirabel-Sarron, Christine, (2012). *Mener une démarche de pleine conscience, approche MBCT*, Dunod.
- Naht Hanh, Thich, Cheung, Lihan, (2011). *Savourez, mangez et vivez en Pleine Conscience*, Tredaniel.
- Rosenfeld, F., (2007). *Méditer, c'est se soigner*, Paris, Les Arènes.
- Rosenberg L., (2004). *Vivre à la lumière de la mort, de la vieillesse et de la maladie*, Paris, A. Carrière. (Bibliothèque Lisette-Morin : 294.3444R813v)

- Santorelli, Saki, (2017) *Guéris-toi toi-même*, Les Arènes
- Servan-Schreiber, David, (2003). *Guérir le stress, l'anxiété, et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris, Laffont.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 152.4 S491g)
- Sewad, Jeanie, (2011). *La voie de la Pleine Conscience*, Guy Tredaniel éditeur.
- Siaud-Facchin, Jeanne, (2012). *Comment la méditation a changé ma vie et pourrait bien changer la vôtre!*, Odile Jacob.
(Bibliothèque Lisette-Morin: 158.12 S562c)
- ♥ Silverton, Sarah, (2013). *La Pratique de la Pleine Conscience*, Éditions Guy Tredaniel. (bien illustré)
- ♥ Stahl, Bob, (2013). *Apprendre à méditer*, Éditions Les Arènes. (avec CD)
Auto Programme MBSR (Bibliothèque Lisette-Morin: 155.9042 S781a)
- ♥ Tolle E., (2005). *Nouvelle terre, l'avènement de la conscience humaine*, Ariane.
- Tolle E., (2000). *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000
(Bibliothèque Lisette-Morin : 291.44.T651p)
- Vieten, Cassandra, (2014). *Vivre sa maternité en Pleine Conscience*, de Boeck
- ♥ Williams, Mark, (2007). *Méditer pour ne plus déprimer*, Odile Jacob
(Auto Programme MBCT) (Bibliothèque Lisette-Morin : 362.25 W724m)
- Williams, Mark, Penman, Danny (2013) *Méditer pour ne plus stresser : une méthode pour se sentir bien*, Odile Jacob
- Zylowska ,Lidia, (2015) *Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez les adultes*, de boeck
- Collectif (21 auteurs), (2015). *Question de méditation, l'aventure incontournable*, Albin Michel. (Plusieurs témoignages, méditation, yoga, chi-gong)
(manifiquement illustré)

* La plupart de ces livres sont aussi publiés en version anglaise

CD

Kabat-Zinn, Jon, *Méditations de Pleine Conscience pour Soulager la Douleur*, 2013

Films et Vidéos

Film «The connection : mind your body» avec sous-titres français. Excellent documentaire sur les mécanismes et les effets du stress, sur l'impact positif de la méditation et du yoga pour contribuer à la guérison de maladies en lien avec le stress. Pour acheter le téléchargement ou en «streaming» :
<https://www.thewholehealthlife.com/collections/the-connection/products/the-connection-digital>

Plus dans la tradition bouddhiste pure (Méditation Vipassana et Zen):

- ♥ Brach, Tara, (2016). *L'acceptation radicale du cœur. L'esprit d'ouverture*, Place des Éditeurs (Bibliothèque Lisette-Morin 294.3444 B796a)
- Chödrön, Pema, (1999). *Quand tout s'effondre*, La Table Ronde.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294.34 C545w.Fr)
- Chödrön Pema, (2002). *Les bastions de la peur*, La Table Ronde.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294.3444 C545b)
- Chödrön Pema, (2014). *Comment méditer*, Le Courrier du Livre.

- Fronsdal, Gil, (2011). *Toucher le coeur du sujet*, Tranquil Books.
Télécharger gratuitement : (107 pages)
<http://www.insightmeditationcenter.org/documents/iah/IssueAtHandFrench.pdf>
- Genoud, Charles, (2017), *Au-delà de l'inquiétude et de la quiétude*, Méditations bouddhistes, Rabsel Éditions
- Golstein, Joseph, (2017). *Le chemin vers l'éveil*, De Boeck.
- Goldstein, Joseph, (2017) *La Pleine conscience : un guide vers l'Éveil*, De Boeck
- Goldstein, Joseph, (1997). *L'expérience de la clarté intérieure*, Éditions Adyar
- Gunaratana, Henepola, (2008). *Les huit marches vers le bonheur*, Albin Michel.
(Bibliothèque Lisette-Morin 294.3444 G975h)
- ♥ Gunaratana, Henepola, (2012). *Méditer au quotidien*, Marabout.
- Gunaratana, Henepola, (2013) *Les quatre fondements de la Pleine conscience, aux sources de la pratique de l'attention*, Marabout (poche)
- Gunaratana, Henepola, (2014). *Initiation à la méditation profonde en Pleine Conscience*, Marabout. (Bibliothèque Lisette-Morin : 2012 294.34435 G975i)
- Hahn T.N., (1996). *Le miracle de la pleine conscience*, L'espace Bleu.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294.34435 N576m)
- ♥ Hahn, T.N., (1994). *La plénitude de l'instant*, St-Jean-de-Brayes, Éditions Dangles.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294.3444. N576 Fc)
- ♥ Kornfield Jack, (1993). *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table Ronde. N.B. N'est plus disponible.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294,34 K84 fg)
- Kornfield, Jack, (1999), *Le petit manuel de Bouddha*, La table ronde
- ♥ Kornfield Jack, (2001). *Après l'extase, la lessive*, La Table Ronde
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294.34 K84a)
- Kornfield, Jack, (2001), *Dharma vivant*, Vivez soleil
- Kornfield, Jack, (2009), *L'art du pardon, de la bonté et de la paix*, Pocket 2009
- ♥ Kornfield Jack, (2011) *Bouddha, mode d'emploi*, Belfond.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 249.342 K84 b)
- Kornfield, Jack, (2014), *Une lueur dans l'obscurité*, Belfond
- ♥ Kornfield, Jack, (2015). *La sagesse du cœur. La méditation à la portée de tous*, Belfond. (Bibliothèque Lisette-Morin 294.34435 K84s)
- Ricard, Mathieu, (2008). *L'art de la méditation*, Nil.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 294.34485 R487a)
- ♥ Rosenberg, L., (2004). *Vivre à la Lumière de la mort, de la vieillesse et de la maladie*, Paris. A. Carrière.
(Bibliothèque Lisette Morin : 294.3444 R813v)
- Salzberg, Sharon, (2013). *Apprentissage de la méditation, comment vivre dans la plénitude*, Belfond

Et d'autres auteurs : Sharon Salzberg, Charlotte Joko Beck, Shunryu Suzuki, Sylvia Boorstein, Stephan Batchelor. Plusieurs livres de Thich Nhat Hanh.

Gestion du stress

♥ Lupien, Sonia, (2010). *Par amour du stress*, Éditions au Carré.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 616.98 L695p)

Sites WEB: stress humain.ca; Mammoth magazine

Pour l'aspect Pleine Conscience dans la thérapie d'acceptation et d'engagement, excellent pour l'apprentissage de la gestion des pensées et des émotions

Un classique : Harris, Russ (médecin), (2007). *Le piège du bonheur*, Les Éditions de l'Homme.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 152.42 H315 p)

Harris, Russ, (2013). *Le choc de la réalité*, Éditions de L'Homme.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158 H315c)

Un guide pour développer les sentiments du coeur et la gestion des émotions

Childre, Doc et Martin, Howard, (2005). *L'intelligence intuitive du cœur, la solution Heart Math*, Éditions Ariane.

Bienveillance et auto-compassion

Germer, Christopher K, (2009) *L'autocompassion, une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui font du mal*, Odile Jacob

Germer, C.K., (2013). *L'auto-compassion*, Odile Jacob.

Neff, Kristin, (2013). *S'aimer : Comment se réconcilier avec soi-même*, Belfond.

Plus dans la tradition bouddhiste:

Salzberg, Sharon, (2015). *L'Amour qui guérit*, Belfond.

Salzberg, Sharon, (1998). *Un cœur vaste comme le monde*, Le Courrier du Livre.

Communication interpersonnelle

Chapman, Susan G., (2013). *Communiquer en Pleine Conscience*, Payot.

D'Ansembourg, Thomas, (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, Éditions de l'Homme.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.1 D191c)

Golemanm Daniel, (2011). *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Pocket.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.2 G625c)

Naht Hanh, Thich, (2014). *L'Art de communiquer en Pleine Conscience*, Éditions le Jour.

♥ Rosenberg, Marshall B., (2005). *Les mots sont des fenêtres (ou des murs), Introduction à la communication non violente*, Jouvence Éditions.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 153.6 R813n.Fc)

Rosenberg, Marshall B., (2013). *La communication non-violente au quotidien*, Jouvence.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 153.6 R813c)

Pour les enfants et les adolescents

Assier, Anael, Michelot, Soizic(2016). *Comment ne pas finir comme tes parents : la méditation pour les 15-25 ans*, Les Arènes.

♥ Dewulf, David, (2012). *Mindfulness : la pleine conscience pour les ados*, De Boeck. (programme MBSR)

Dewulf, David (2015). *Mindfulness, la pleine conscience chez les enfants*, de Boeck (avec cd)

Greenland, Susan Kaiser, (2014). *En route vers la sérénité : La méditation, un art de vivre pour les enfants*, Éditions Transcontinental.
(Bibliothèque Lisette-Morin : 649.1 G814e)

Saltzman, Amy, (2017). *Petit guide de méditation pour ados*, De Boeck.

Siaud-Facchin, Jeanne, (2014). *Tout est là, juste-là*, Odile Jacob (+ CD)
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 S562m)

Snel, Eline, (2015). *Respirez. La méditation pour les parents et leurs ados*. Les éditions Transcontinental.

Snel, Eline, (2013). *Calme et attentif comme une grenouille*, Les Arènes.

Enregistrements audio à télécharger en français :
(tout au bas de la page)

Sites francophones sur la méditation:

Christophe André : application «Méditer avec Christophe André» disponible sur Apple Store et Google Play. Aussi plusieurs enregistrements sur You Tube.

Matériel de méditation Pleine Conscience guidées par Pierre Philippot et autres :
<http://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php>

Site de méditation Petit Bambou : <https://www.petitbambou.com/>

Sites pour écouter et télécharger enseignements Pleine Conscience bouddhistes en audio ou vidéo (enseignants: Pascal Auclair, un québécois, environ 100 enregistrements, Patricia Genoud-Feldman, Charles Genoud). Dans Google, inscrire Dharmaseed Talks, il y a une fenêtre rectangulaire à gauche pour le choix de langues, choisir français.

Centres de méditation et de retraites bouddhistes (approche de la Pleine Conscience) (ouverts à tous sans discrimination d'origine ou de religion)

Vipassana:

Voie Boréale Montréal, 4812 Boul. Saint-Laurent: méditation ouverte à tous
Tous les mercredis soirs de 19h30 à 21h00 au 4416, Boul. Saint-Laurent 3^{ième} étage (au Sud de Mont-Royal)

Voie boréale: site général :
Retraites de 3 à 7 jours en français et en anglais à Arnprior en Ontario, près d'Ottawa et à Montréal

Centre Vipassana de méditation du Québec (selon enseignement par SN GoenKa)
Retraites de 10 jours en français. 810 côte Azéline, Notre-Dame-de-Bonsecours, Montebello (1-514-481-3504)

Dans la tradition Thich Nhat Hanh

Maison de la pleine conscience, 6000 Côte-des-Neiges, suite 110, Montréal

Sangha Sentier de la Rivière, Québec :
<https://sites.google.com/site/sanghalesentierdelariviere/>

Ateliers Pleine Conscience, MBSR et MBCT ou autres en privé à Montréal et Québec

(Ces ateliers ne sont pas couverts par la Régie d'assurance-maladie, la majorité des instructeurs étant psychologues ou autres professionnels de la santé non médecins)

Ani Lodrö Palmo, (2015). *L'arme de la bienveillance*, Guy St-Jean

Robert Béliveau à Montréal ; (Ateliers de Pleine Conscience ouverts au public)

Robert Béliveau md, Centre Épic à Montréal : <http://www.centreepic.org/atelier-de-reduction-du-stress/>

Emily Moody à Montréal (en français) : <https://emilymoody.com/fr/>

Living arts à Montréal (en français) : <http://www.living-arts.ca/French/mindfulness.php>

Mindspace à Montréal (en français) : <http://mindspaceclinic.com/fr/service/reduction-stress-base-pleine-conscience/>

Pleine Conscience Rive-Sud, Julie Hénare, www.pleineconsciencerrivesud.com

Lucille Shaw à Québec : 418 261-5742 www.cliniquealine.com

Nancy Poirier, psychologue à Québec : <http://www.nancypoirierpsychologue.com/liens---pleine-conscience-mbct.html>

Centre de Pleine Conscience de Rivière-du-Loup, Christine Pelletier, www.pleineconsciencerd1.com
418 894-8948, cpelletier201live.ca

Groupes de pratique de méditation à Rimouski

Pratique laïque méditation Pleine Conscience avec Nicole Archambault et collaborateurs (tous les lundis à 17:00, relâche de 2 semaines pour le congé des fêtes, relâche juillet et août) au Grand Séminaire, 49, St-Jean-Baptiste Ouest, Salle S-17 (Ouvert à tous) (demander l'horaire au 418-722-6438) Voir Facebook : Groupe de Pleine Conscience de Rimouski
<https://www.facebook.com/Groupe-de-Pleine-Conscience-de-Rimouski-804935156319716/>

Pratiques de méditation , studio de yoga Metta à Rimouski, 1 dimanche par mois, de 8h30 à 12h30. Aucune inscription requise. Contribution volontaire. Voir l'horaire sur le site.

Cours de méditation de Pleine conscience au studio de Yoga SAM à Rimouski les mardis à 18h avec Mélanie Sabourin et les jeudis à 12h avec Nicole Archambault. Aucune inscription requise. Contribution volontaire. À partir de février 2020.

Communauté méditation Rimouski <https://www.facebook.com/groups/1709604589106547/>

Centres et professeurs de yoga ou de Feldenkrais à Rimouski

Sarah Yoga, Sarah Doiron, cours de ViniYoga, 418-724-4170, sarahyoga.viniyoga@gmail.com (privé)

Studio Metta : (cours de yoga et parfois méditation associée) 142, ave de la Cathédrale, 418-725-0027 www.studiodeyoga.com

Le Rayonnement de l'Est, Huguette Babin, 192, Montée Industrielle-et-Commerciale, 418-723-1739 (yoga) www.rayonnementdelest.com

Centre Option Mouvement Hélène Lévesque (Feldenkrais) 418-732-4466 www.optionmouvement.com/

Yoga SAM : 115 St-Germain ouest, local 2, Rimouski. 418 722-0804. www.yogasamrimouski.com

Matériel de méditation (zafus et zabutons, petits bancs de méditation)

Centre de Rayonnement de l'est, A/S de Huguette Babin, 418 723-1739. Aussi, bols et cloches de méditation www.rayonnementdelest.com

Line Vigneault à Rimouski 418 725-0861 : Coussins de méditation hauts pour s'agenouiller

Studio Metta ; 142, ave De la Cathédrale, Rimouski www.studiodeyoga.com

Yoga SAM : 115 St-Germain ouest, local 2, Rimouski. 418 722-0804. www.yogasamrimouski.com

Librairie Boule de Neige, 4433, St-Denis, Montréal 514-849-0959

Centre Sri Aurobindo, 4125, St-Denis, Montréal 514-845-2786

Futon d'Or, 3855, St-Denis, 514-499-0438
<http://www.futondor.com/fr/>

La massagerie, 5030 Papineau Montréal
1-877-529-6153