

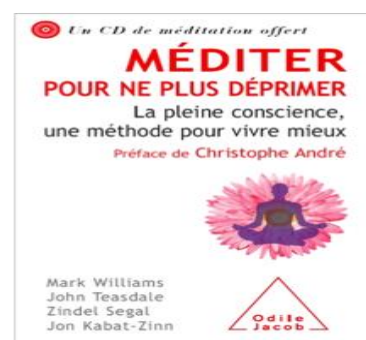
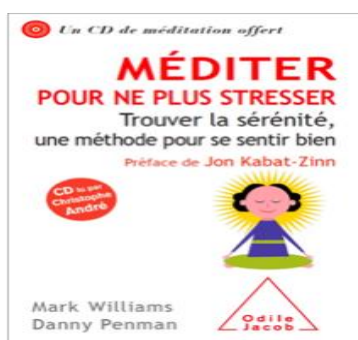
# Bibliographie/webographie POUR TOUS

## Mindfulness en général:

- André, Christophe. Méditer jour après jour, éditions L'iconoclaste, 2012.
- Hanson, Rick. Le cerveau de Bouddha, Oakland, Pocket, 2009
- Kabat-Zinn, J. Où tu vas tu es, j'ai lu, 2013
- Kabat-Zinn, J. Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, 2009

## Initiation au mindfulness pour le grand public (MBCT et MBSR):

- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. Manuel de méditation anti-déprime. De Boeck Supérieur, 2016.
- Stahl, B., Goldstein, E., & Kabat-Zinn, J. Apprendre à méditer: la méthode MBSR à la portée de tous. Les Arènes, 2013.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. Méditer pour ne plus déprimer: la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux. Odile Jacob, 2009.
- Williams, Mark. Méditer pour ne plus stresser, Odile Jacob, 2013



## Douleur et pleine conscience:

- Dionne, Frédérick, Libérez-vous de la douleur par la méditation et ACT, Payot, 2015.

## Auto-compassion:

- Germer, C. L'auto-compassion. Odile Jacob 2013
- Site web de Christopher Germer. [www.chrisgermer.com](http://www.chrisgermer.com)
- Site web de Kristin Neff; [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)
- Site web de Paul Gilbert: [www.compassionfocusedtherapy.com](http://www.compassionfocusedtherapy.com)

## Pour les enfants:

- Calme et attentif comme une grenouille, Eline Snell, les éditions transcontinental, 2010

## Pour les adolescents:

- Snell, E. Respirez. Les éditions Transcontinental, 2017

## Webographie:

- Pour des méditations sur Youtube : écrire : Méditation Le Gardeur, puis cliquer sur Andreeanne Elie pour les audios de toutes les méditations vues dans les groupes de Dre Elie. [https://www.youtube.com/channel/UCKCSItaLI6exN\\_TFffcs6mw](https://www.youtube.com/channel/UCKCSItaLI6exN_TFffcs6mw)
- <http://www.tccmontreal.com>: site portant sur la thérapie cognitivo-comportementale avec une section pour des audios de méditation accessible sous l'onglet « Méditation »
- <http://christopheandre.com/> site du psychiatre français et son blogue
- <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/> site francophone de pleine conscience de Belgique avec matériel didactique.
- <http://oxfordmindfulness.org/science/>: site intéressant, voir le vidéo explicatif
- <http://www.germermonstress.com>: site de Robert Béliveau

### **Applications pour les cellulaires :**

- <https://insighttimer.com/>
- <https://www.petitbambou.com>
- <http://www.10percenthappier.com/>
- <https://www.headspace.com/>

## **ENDROITS OÙ MÉDITER À MONTRÉAL**

- Le Centre Épic à Mtl (affilié à l'institut de cardiologie) offre des ateliers de réduction du stress par la pleine conscience <http://www.centreepic.org/fr/ateliers-conferences.html>
- Le Centre de méditation Vipassana à Montebello a régulièrement des journées portes ouvertes pour un aperçu de leur programme (gratuit). <http://www.suttama.dhamma.org/Home.4053.0.html?&L=2>
- La clinique Mindspace à Montréal offre des sessions individuelles et de groupe (8 semaines) en MBSR, MBCT <http://www.mindspaceclinic.com>
- Gina Rubinsky offre des groupes de MBSR et des retraites de méditation : <https://www.living-arts.ca/>
- L'institut appliqué de la pleine conscience offre des cours et des retraites de méditation dans la tradition de Thich Nhat Hanh [www.mpcmontreal.org](http://www.mpcmontreal.org) incluant des ateliers de MBSR par Dr Patricia Dobkins du programme Whole person care de l'Université McGill <https://mcgill.ca/wholepersoncare/mindfulness-based-programs/wellness>
- Pascal Auclair est un professeur de méditation qui donne des cours certains soirs la semaine à différents endroits. <http://www.pascalauclair.org>
- Site de l'Université de Montréal où des séances de méditation sont offertes en ligne par le Dr Hugues Cormier: <http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>
- Voie Boréale/True North Insight qui offre des conférences, retraites, cours de méditation et une bonne mine d'informations sur leur site internet. <http://www.truenorthinsight.org/index.php/fr/>

## **RETRAITES DE MÉDITATION**

- Centre de méditation Vipassana (Montebello, Québec) <http://www.suttama.dhamma.org/Home.4053.0.html?&L=2>
- Insight meditation society (Barre, Massachussets) <https://www.dharma.org/>
- Village des érables (St-Etienne de Bolton, Québec) <http://www.villagedeserables.org/index.html>
- Voie Boréale (Montréal et ailleurs) <http://www.truenorthinsight.org/index.php/fr/>