

RESSOURCES

Articles scientifiques

- Quelques articles sur le site de l'Association pour le Développement de la Mindfulness : [ici](#)
- 2022 étude publiée dans JAMA psychiatry montre que le MBSR est aussi efficace que le traitement médicamenteux de pointe pour les troubles anxieux.

VIDÉO

- Documentaire sur ARTE : « Les étonnantes vertus de la méditation. »
,
- Pleine Conscience et addiction, le psychiatre Judson Brewer expose clairement le rapport entre les deux : [ici](#)
- SAM 2019 : 10 ans de l'ADM : [ici](#)
- Inserm : [webconférence " se soigner par la conscience"](#)

AUDIO

- Des députés méditent ! : [Ici](#)

ARTICLES

- Geneviève Hamelet, présidente de l'ADM, "Ce qu'est et n'est la méditation de pleine conscience".
- Christophe André : « La pleine conscience permet de distinguer l'urgent de l'important. » Le Monde, juin 2016 : [ici](#)

LIVRES

Pour les adultes :

- Apprendre à méditer, Bob Stahl et Elisha Goldstein 2013
- Au cœur de la tourmente, Jon Kabat-Zinn 2012
- Ou tu vas, tu es, Jon Kabat-Zinn 2012
- Le craving, Judson Brewer 2020

Pour les parents :

- Á chaque jour ses prodiges, Myla et Jon Kabat-Zinn 2012

Pour les futurs parents :

- Se préparer à la naissance en pleine conscience, Nancy Bardacke 2014

Pour les enfants et adolescents (et leurs parents) :

- Calme et attentif comme une grenouille, Eline Snel 2017
- Respirez, Eline Snel 2015
- Un cœur tranquille et sage, Susan Kaiser Greenland 2014
- Comment ne pas finir comme tes parents, Soizic Michelot et Anaël Assier 2016
- Les petites et grandes questions de Boris et Maurice, Anaël Assier 2019