

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 suivre le cycle MBSR est aussi efficace que le traitement médicamenteux pour les troubles anxieux.

VIDÉO

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

AUDIO

- [Des députés méditent](#) :

ARTICLES

- Geneviève Hamelet, member fondatrice de l'[ADM](#), "[Ce qu'est et n'est pas la méditation de pleine conscience](#)".
- Christophe André : "[La pleine conscience permet de distinguer l'urgent de l'important](#)". Le Monde, Juin 2016.
- Le Monde : "[La méditation de pleine conscience est très loin des images ésotériques et des odeurs d'encens](#)". 2022
- CNRS : "[La méditation agit directement sur notre stress](#)". Entretien de Francis Lecompte avec Antoine Lutz. 2020

LIVRES

Pour les adultes:

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

Pour les parents:

- A 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

- Calme et attentive comme une grenouille, Eline Snel 2015
- Respirez, Eline Snel 2017
- Un Coeur Tranquille et sage, Susan Kaiser Greenland 2014
- Comment ne pas finir comme ses parents, Soizic Michelot et Anaël Assier 2016

SITES

- <https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/>
- [ADM](#)
- [La Mindfulness dans la société française](#)
- [Ministère de la santé](#)
- [Haute Autorité de Santé](#) : la mindfulness, un outil pour la prise en charge du burn out.