

Journée départementale de réflexion et d'échanges

# "MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE : QUELLES PERSPECTIVES POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ"

Avignon - 15 mars 2018



Bibliographie sélective



Cette bibliographie, non exhaustive, a été élaborée dans le cadre de la Journée départementale de réflexion et d'échanges "**Méditation de pleine conscience : quelles perspectives pour la promotion de la santé**" organisée par le CoDES de Vaucluse et les Journées d'Accord à Avignon le 15 mars 2018.

Elle offre aux participants un ensemble de références permettant de compléter les connaissances acquises durant la journée.

Sources interrogées :

**BIB-BOP** - Base de données bibliographiques / Base des outils pédagogiques des Comités d'éducation pour la santé de la région Paca, partagée avec les régions Champagne-Ardenne, Franche-Comté-Bourgogne, Normandie, Languedoc-Roussillon, Midi-Pyrénées et Poitou-Charentes.

<http://www.bib-bop.org>

**BDSP** - Banque de données santé publique

<http://www.bdsp.ehesp.fr/Base/QbeA.asp>

**SANTEPSY** - Base documentaire du Réseau ASCODOCPSY, réseau de centres ressources documentaires en santé mentale

<http://www.ascodocpsy.org/santepsy/Base/FormulaireRecherche>

**Archive ouverte HAL**

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion d'articles scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, et de thèses, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

<https://hal.archives-ouvertes.fr/>

**CAIRN.INFO**

Plateforme de versions électroniques d'articles édités dans des revues de sciences humaines, de médecine ou d'éducation

<http://www.cairn.info/>

**OpenEdition Journals**

Portail de revues en sciences humaines et sociales

<http://journals.openedition.org/>

Les **sites Internet** cités p. 11

Les documents ont été **sélectionnés** en fonction des critères suivants :

- . Pertinence par rapport au contenu de la journée
- . Ouvrages, revues ou auteurs admis par les professionnels de l'éducation pour la santé comme faisant référence dans leur domaine de compétences
- . Accessibilité de l'information
- . Date de l'information

***Vous pouvez télécharger cette bibliographie ici :***  
<http://www.codes84.fr/r/55/les-bibliographies/>

**Document réalisé par Stéphanie Morin, service documentation du CoDES 84**  
[documentation@codes84.fr](mailto:documentation@codes84.fr)

## Sélection bibliographique<sup>1</sup>

<i>Généralités / Histoire / Fondement scientifique</i>	<u>7</u>
<i>La pleine conscience en promotion de la santé</i>	<u>8</u>
<i>La pleine conscience dans le soin</i>	<u>9</u>
<i>Outils pédagogiques</i>	<u>10</u>
<i>Vidéos</i>	<u>11</u>
<i>Sitographie</i>	<u>11</u>

---

<sup>1</sup> Cette bibliographie est présentée de manière ante-chronologique



**Ouvrage**

ANDRE Christophe, **La vie intérieure**, L'Iconoclaste, 2018, 195 p.

**Ouvrage**

FALL Estelle, **Introduction à la pleine conscience**, Dunod, 2016, 271 p.

<http://fr.calameo.com/read/005059852fa986e0089eb>

**Article**

RAY Marie-Cécile, **Méditation de pleine conscience : comment agit-elle sur le cerveau ?**, Futura Santé, 2016-09, np.

<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/cerveau-meditation-pleine-conscience-agit-elle-cerveau-61551/>

**Article**

TROUSSELARD M, STEILER D, CLAVERIE D, (et al.), **L'histoire de la Mindfulness à l'épreuve des données actuelles de la littérature : questions en suspens**, Encéphale, n° 6, Vol. 40, 2014-12, pp. 474-480.

**Ouvrage**

BITBOL Michel, **La conscience a-t-elle une origine ? : Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit**, Flammarion, 2014, 748 p.

**Ouvrage**

KABAT-ZINN Jon, **Où tu vas, tu es**, J'ai lu, 2013, 280 p.

**Article**

GARNOUSSI Nadia, **Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale**, Sociologie 2011-03 (Vol. 2), p. 259-275

<https://www.cairn.info/revue-sociologie-2011-3-page-259.htm%20>

**Article**

ANDRE Christophe, **La méditation de pleine conscience**, Cerveau & Psycho, n° 41, 2010-09, pp. 18-24

**Article**

HEEREN Alexandre, PHILIPPOT Pierre, **Les interventions basées sur la pleine conscience: Une revue conceptuelle et empirique**, Revue Québécoise de Psychologie, n°31, 2010, pp. 37-61

[http://www.ucep.be/wp-content/uploads/pdf/Pub/Heeren\\_RQP\\_2010.pdf](http://www.ucep.be/wp-content/uploads/pdf/Pub/Heeren_RQP_2010.pdf)

**Article**

BERGHMANS Claude, TARQUINIO Cyril, KRETCH Marina (and al.), **La méditation comme outil psychothérapeutique complémentaire : une revue de question**, Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, n°4, Vol. 19, 2009-12, pp. 120-135

**Ouvrage**

CHOZEN BAYS Jan, **Réapprendre à manger : L'alimentation en pleine conscience**, Les Arênes, 2016, 272 p.

**Thèse**

GENDRON Bénédicte, **Management des risques psycho-sociaux et capital émotionnel pour une qualité de vie au travail et vers des organisations capacitantes : essai réflexif et intervention sur le stress dans le monde du soin et de l'éducation via l'approche de la pleine conscience, de l'acceptation et de l'engagement et de management de projet**, Psychologie, Université Paul Valéry - Montpellier III, 2016, 369 p.

<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01486114/document>

**Ouvrage**

DEPLUS Sandrine, **La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent**, Mardaga, 2015, 256 p.

**Ouvrage**

MAEX Edel, **Mindfulness : travailler avec les émotions**, De Boeck, 2015, 64 p.

**Article**

HAGEGE Hélène, **Des modèles du sujet pour éduquer à la responsabilité. Rôles de la conscience et de la méditation**, Education et socialisation, Les cahiers du CERFEE, Presses Universitaires de la Méditerranée, 2014, 18 p.

<https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01374517/document>

**Ouvrage**

SIAUD-FACCHIN Jeanne, **Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi**, Odile Jacob, 2014, 400 p.

**Ouvrage**

SCHULTZ Johannes Heinrich, **Le training autogène : Méthode de relaxation par autoconcentration concentrative**, PUF, 2013, 479 p.

**Ouvrage**

KABAT-ZINN Jon, **Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur le mindfulness : programme complet en 8 semaines**, J'ai Lu, 2012, 794 p.

**Ouvrage**

MAEX Edel, **Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience**, De Boeck, 2011, 110 p.

<https://phobiestore.files.wordpress.com/2016/05/mindfulness-apprivoiser-le-stress-par-la-pleine-conscience-edel-maex.pdf>



**Article**

ANDRE C., DULONG F., **Méditation de pleine conscience : un outil d'amélioration des soins ?**, Fondation Pierre Denicker, 2018, np.

<https://www.mmmieux.fr/la-meditation-de-pleine-conscience-un-outil-d-amelioration-des-soins>

**Article**

DECKER Emmanuelle, PHILIPPOT Pierre, BOURGEY-TROUILLET Marion (et al.), **Les interventions basées sur la pleine conscience pour le sujet âgé douloureux chronique : revue de la littérature**, Gériatrie et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement, vol. 13 n° 2, 2015-06, pp. 147-156

[http://www.jle.com/download/gpn-304945-les\\_interventions\\_basees\\_sur\\_la\\_pleine\\_conscience\\_pour\\_le\\_sujet\\_age\\_douloureux\\_chronique\\_revue\\_de\\_la\\_litterature--WafNkX8AAQEAAH9SzCkAAAAG-a.pdf](http://www.jle.com/download/gpn-304945-les_interventions_basees_sur_la_pleine_conscience_pour_le_sujet_age_douloureux_chronique_revue_de_la_litterature--WafNkX8AAQEAAH9SzCkAAAAG-a.pdf)

**Thèse**

DECKER Emmanuelle, **La méditation de Pleine Conscience pour la prise en charge de la souffrance émotionnelle associée à la douleur chronique : adaptation à des patients âgés douloureux chroniques**, Université de Montpellier 3, 2015, 224 p.

<http://www.biu-montpellier.fr/florabium/jsp/nnt.jsp?nnt=2015MON30075>

**Article**

NALLET Audrey, BRIEFER Jean-François, PERRET Irina, **La pleine conscience dans le traitement des addictions**, Revue médicale suisse, n° 480, 2015, pp. 1407-1409

<https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-480/La-pleine-conscience-dansle-traitement-des-addictions>

**Article**

DUNKER SHEUNER Daniela, ROSSIER Valérie, **L'application des interventions basées sur la pleine conscience dans le domaine des addictions**, Dépendances, n° 52, 2014-06, pp. 18-20

[https://www.grea.ch/sites/default/files/dep\\_52\\_art5\\_0.pdf](https://www.grea.ch/sites/default/files/dep_52_art5_0.pdf)

**Article**

BERGHMANS Claude, TARQUINIO Cyril, STRUB Lionel, **Méditation de pleine conscience et psychothérapie dans la prise en charge de la santé et de la maladie**, Santé mentale au Québec, n°1, Vol. 25, 2010, pp. 49-83

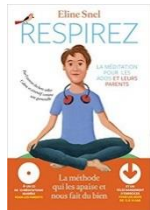
<https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2010-v35-n1-smq3941/044798ar.pdf>



### Site Internet

LAMBOY Béatrice, **Les outils CPS Mindful®**, AFEPS, 2017

<https://afeps.org/outils-cps-mindful-developper-les-competences-psychosociales-de-l-enfant/>



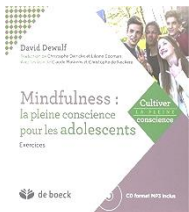
### Ouvrage

SNEL Eline, **Respirez. La méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans**, Les Arènes, 2015, 78 p. + 1 CD mp3



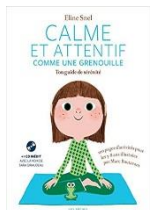
### Ouvrage

DEWULF David, **Mindfulness: la pleine conscience pour les enfants**, De Boeck, 2015, 64 p. + 1 CD mp3



### Ouvrage

DEWULF David, **Mindfulness: la pleine conscience pour les adolescents**, De Boeck, 2014, 64 p. + 1 CD mp3



### Ouvrage

SNEL Eline, **Calme et attentif comme une grenouille**, Les Arènes, 2012, 143 p. + 1 CD contenant 11 exercices



### Ouvrage

KABAT-ZINN Jon, **Méditer : 108 leçons de pleine conscience**, Marabout, 2011, 108 p. + 1 CD mp3



### Ouvrage

ANDRE Christophe, **Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience**, L'Iconoclaste, 2011, 304 p. +1 CD mp3

## Vidéos

---

Conférence de Jon Kabat-Zinn - "**Méditation et médecine du corps-esprit**" à la Faculté de médecine de Strasbourg le 9 novembre 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=YxCHU2qJqkw>

**La Mindfulness dans la relation de soin : Établir un pont entre patients et soignants**, conférence du Professeur Saki Santorelli, directeur exécutif du Center for Mindfulness (CFM) de la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts, et directeur de la Clinique de réduction du stress basée sur la pleine conscience, à la l'Université de Strasbourg en novembre 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=9ka3h1fnp-c>

**Activité physique et méditation, quel impact sur la santé ?**, Présentation du projet de recherche d'Evelyne Lonsdorfer, Maître de Conférence-Praticien hospitalier à Strasbourg, 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=4TKTRMEuawM>

## Sitographie

---

Site des Journées d'Accord

<http://www.journeesdaccords.com/>

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society de l'Université de médecine de Massachusetts

<https://www.umassmed.edu/cfm/>

Association pour le Développement de la Mindfulness

[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)

L'Association Connexion pleine conscience

<http://www.connexion-pleineconscience.org/>

Site de Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne, psychothérapeute, chercheur et enseignante à l'université

<http://www.meditiez.com/>

Liste des principales études médicales sur les effets de la méditation de pleine conscience, Université de Grenoble, 2018

<http://www.la-pleine-conscience.net/recherches-meditation-grenoble>

L'Institut de pleine conscience, Belgique

<http://www.pleine-conscience.be/>

Site francophone sur la pleine conscience (Mindfulness) en psychothérapie

<http://mindfulness.cps-emotions.be/>

Ressource Mindfulness - Graine de conscience

<http://www.ressource-mindfulness.ch/>