



**Nous vous proposons une sélection d'ouvrages (la plupart avec CD inclus) pour vous initier à la pleine conscience ou approfondir vos connaissances sur ce sujet.**

**La pleine conscience :**

C'est porter notre attention et observer nos propres pensées, nos sensations - des plus immédiates aux plus fines -, nos actes quotidiens, notre respiration.

C'est ramener inlassablement notre attention, notre observation sur nos pensées, nos sensations, nos actes, notre respiration.

C'est porter notre attention et observer sans jugement et en silence.

Ce n'est pas simple, c'est un travail de tous les instants, qui au fil des minutes, des heures, des jours, des mois et des années permettra au pratiquant de vivre intensément et en toute conscience une vie plus sereine, plus harmonieuse, plus saine. La pleine conscience peut se pratiquer dès l'enfance et à tous moments de la vie.

Issue du bouddhisme et connue par tous les grands méditants, la pratique et la méditation de la pleine conscience ont été « laïcisées » et occidentalisées dès 1979 par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn et mises au service de la réduction du stress. Jon Kabat-Zinn sera suivi, en

## La pleine conscience

Écrit par Nadine

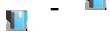
---

France, par le psychiatre et psychothérapeute Christophe André, entre autres.



-

- [Guéris-toi toi-même : Ce que la méditation apporte à la médecine](#)
- [Santorelli, Saki](#)
- [Editions des Arènes](#)



-

- [Vivre en pleine conscience : se détendre](#)
- [Nhat Hanh, Thich \(1926-....\)](#)
- [Belfond](#)



-

- [Un coeur tranquille et sage : La méditation, un art de vivre pour les enfants](#)
- [Kaiser Greenland, Susan](#)
- [Editions Les Arènes](#)



-

- [Tout est là, juste là : Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi](#)
- [Siaud-Facchin, Jeanne](#)
- [Odile Jacob](#)



-

- [Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants... avec leurs parents](#)
- [Snel, Eline](#)
- [Les Arènes](#)



-

- [Méditations : 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres](#)
- [Midal, Fabrice \(1967-....\)](#)

- [Audiolib](#)



- [Prendre soin de l'enfant intérieur : faire la paix avec soi](#)
- [Nhât Hanh, Thích](#)
- [Belfond](#)



- [Apaiser la douleur avec la méditation](#)
- [Kabat-Zinn, Jon \(1944-....\)](#)
- [les Arènes](#)



- [La peur : conseils de sagesse pour traverser la tempête](#)
- [Nhat Hanh, Thich \(1926-....\)](#)
- [Courrier du livre](#)



- [Méditations guidées : Programme MBSR : la réduction du stress basée sur la pleine conscience](#)
- [Kabat-Zinn, Jon \(1944-....\)](#)
- [De Boeck](#)



- [Méditez avec nous : 21 méditants experts vous conseillent et vous guident](#)
- [André, Christophe \(1956-....\)](#)
- [Odile Jacob](#)



- [Je médite, jour après jour : petit manuel pour vivre en pleine conscience](#)
- [André, Christophe \(1956-....\)](#)
- [l'Iconoclaste](#)

## La pleine conscience

Écrit par Nadine

---



- [Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience](#)
- [André, Christophe \(1956-....\)](#)
- [Audiolib](#)



- [Respirez : La méditation pour les parents et les ados](#)
- [Snel, Eline](#)
- [Editions Les Arènes](#)