Liens avec d'autres sites sur la pleine conscience en psychothérapie

L'association pour le Développement de la Mindfulness vient de se créer: www.association-mindfulness.org

Vous trouverez sur ce site notamment toutes les informations en lien avec la mindfulness (conférences et ateliers, programmes de pleine conscience en Belgique, en France et en Suisse, bibliographie, etc.).

Le "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society" (CFM) est à l'origine du programme MBSR. Il propose un site très complet sur : <http://www.umassmed.edu/cfm/>

Le "Centre for Mindfulness Research and Practice" (CMRP), situé dans l'Université du Pays de Galles, propose une série de formation et d'information sur la méthode MBCT. Lien: <http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/>

L'université d'Oxford dispose d'un centre semblable: <http://cebmh.warne.ox.ac.uk/csr/mbct.html>

Deux centres pour la pleine conscience existent en Flandres:

<http://www.mindfulness.be/NL/>

<http://www.levenindemaalstroom.be/>

Livres sur la pleine conscience

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press. La traduction française est publiée chez DeBoeck : Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2006). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. De Boeck. Pour plus d'informations, cliquer [ici](#)

Kabat-Zinn, J. (2005). Où tu vas, tu es Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes

Sous-titre : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes

Editeur / Edition : J'ai Lu

Date de parution : 17/01/2005

ISBN : 2290343447

Edel Maex (2007). Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience - Un programme d'entraînement en 8 semaines. De Boeck-Larcier, collection Comprendre.

© <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/informations-mindfulness.php>