

Quelques références mentionnées lors de la conférence

Pour le sommeil:

Vaincre les ennemis du sommeil de Charles Morin (2009). M. Morin est professeur à l'Université Laval et une sommité dans le domaine.

<http://www.editions-homme.com/ficheProduit.aspx?codeprod=343635>

Pour la pleine conscience (mindfulness en anglais):

Ce livre s'inspire de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) développée par un professeur de l'Université d'Oxford (Angleterre) et Toronto. Cette approche a été démontrée cliniquement efficace pour traiter l'anxiété et la dépression. Méthode sur 8 semaines.

La version originale anglaise est moins coûteuse: *Mindfulness an eight-weel plan for finding peace in a frantic world* (Mark Williams and Danny Penman). Il y a aussi un lien internet pour des exercices.

<https://www.amazon.ca/Mindfulness-Eight-Week-Finding-Peace-Frantic-ebook/dp/B005NJ2T1G>

Vous trouverez sur youtube un lien menant vers une courte méditation de 3 minutes en français, tirée du livre. C'est très utile dans la journée quand le tourbillon quotidien nous emporte. Il faut aller à 1h 14min 28 secondes pour la méditation de 3 minutes.

<https://www.youtube.com/watch?v=em3uPCaYGpk>

Et voici la version française:

Méditer pour ne plus stresser : trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien + CD

http://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1388468&def=Méditer+pour+ne+plus+stresser+%3A+trouver+la+sérénité%2C+une+méthode+pour+se+sentir+bien+%2B+CD%2CPENMAN%2C+DANNY%2CWILLIAMS%2C+MARK%2C9782738129420

Un autre livre sur le sujet :

Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux + CD

http://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=1042104&def=Méditer+pour+ne+plus+déprimer+%3a+la+pleine+conscience%2c+une+méthode+pour+vivre+mieux+%2b+CD%2cCOLLECTIF%2c9782738124586

Ou en anglais: *The Mindful Way through Depression* by Mark Williams, John D. Teasdale, Zindel V. Segal, Jon Kabat-Zinn