



Lâchez pas !

Français + English

Recueil de ressources afin de nourrir sa pratique

Resources to nurture your practice

Révision: 30 avril 2026

OBJECTIF

Voici un recueil de ressources (lecture, site web, app, réflexion...) afin de soutenir et nourrir votre pratique de méditation au quotidien. Lâchez prise, certes, mais ne lâchez pas la patate (la pratique) !

PURPOSE

Here's a collection of resources (books, websites, apps, reflections, etc.) to support and nourish your daily meditation practice. Let go, yes, but don't let go of the practice!

LA PRATIQUE

La pratique c'est d'apprendre: à se détendre (**relaxe**), développer l'introspection (**écoute**), d'aborder nos expériences avec curiosité, non-jugement et compassion (**amicale**) et finalement, de soutenir (**lâche pas!**) cette écoute détendue et amicale afin de cultiver et libérer l'esprit, le cœur.

RAPPEL

R elaxe

É coute

A micale (curiosité, non-jugement, compassion)

L âche pas! (continuer)

THE PRACTICE

This practice is about learning to: **relax**, develop introspection (**acknowledge**), approach our experiences with curiosity, non-judgment, and compassion (**investigate**), and finally, **nurture** this relaxed and friendly self-awareness in order to cultivate and free the mind and heart.

REMINDER

R elax

A cknowledge

I nvestigate

N uture (practicing with care and continuity)

LIVRES

Méditation

- Méditer, jour après jour, Christophe André
- Ne te quitte pas, Martin Aylward
- Méditer au quotidien, Hénépola Gunaratana (Editions Marabout)
- Toucher le coeur du sujet, Gil Fronsdal ([Gratuit sur internet](#))
- La Pleine conscience : un guide vers l'éveil, Joseph Goldstein (inclus le Sati Pathanna Sutta)

Introduction au Bouddhisme

- L'enseignement du Bouddha, Walpola Rahula

Zen

- Sans boue, pas de lotus, Thich Nhat Hanh

Autres recommandations de livres:

<https://www.truenorthinsight.org/index.php/fr/ressources/livre>

BOOKS

Meditation

- The Path of Insight Meditation, Jack Kornfield & Joseph Goldstein
- Real Happiness, A 28-Day Program to Realize the Power of Meditation, Sharon Salzberg
- The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology, Jack Kornfield
- Mindfulness: A Practical Guide to Awakening, Joseph Goldstein
- Mindfulness in Plain English, Hénépola Gunaratana (free to [download](#))
- The Issue at Hand, Gil Fronsdal (free to [download](#))

Introduction to Buddhism

- What the Buddha Taught, Walpola Rahula

Discourses from the Buddha

- Treasures of the Buddha's Teaching, Ajahn Thiradhammo (free to [download](#))
- In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Bhikkhu Bodhi

Zen

- No Lotus, No Mud, Thich Nhat Hanh

Further reading suggestions:

<https://www.dharma.org/resources/reading-list/>

APPS

Voici quelques apps pour la méditation:

Français + English:

- [Headspace](#)
- [Insight Timer](#)

English:

- [Ten Percent Happier](#)
- [Waking Up](#)

INTERNET

Voici quelques site internet relié à la méditation

Français:

- maisonbodhi.org La Maison Bodhi est une communauté de méditation au Nouveau-Brunswick et en ligne avec B. Viveka et autres facilitateur.rices.
 [Maison Bodhi sur YouTube](#)
 [Maison Bodhi sur Facebook](#)
- <https://fr.insightdialogue.org/> La Communauté Dialogue Conscient est une communauté mondiale dédiée aux pratiques du Dhamma relationnel comme vecteur d'éveil ensemble. ***Vous verrez quelques groupes en ligne facilités par Viveka, dont un en français.**
- <https://www.truenorthinsight.org/index.php/fr/> Voie Boréale / True North Insight est une communauté de méditation au Québec et en Ontario.
- <https://www.dhammadelaforet.org/> *Le site de Jeanne Schut une auteure et traductrice de plusieurs textes sur la méditation et le Bouddhisme.*
- <http://www.initiativemindfulnessfrance.com/> *Une association recensant des initiatives destinées à faire connaître la pleine conscience dans la société (enseignement, entreprise, justice, etc.).*

English:

- maisonbodhi.org The Bodhi House is a meditation community in New-Brunswick with B. Viveka and other facilitators.
- <https://insightdialogue.org/> The Insight Dialogue Community is a global community dedicated to the practices of relational Dhamma as a vehicle for awakening together.
- <https://tricycle.org/> Tricycle: The Buddhist Review is an independent, nonsectarian Buddhist quarterly that publishes Buddhist teachings, practices, and critique.
- <https://dharmaseed.org/> Dharma Seed is an free online audio recording library about meditation practice and theory.
- <https://www.dharma.org/> Insight Meditation Society (IMS) is a world renowned meditation retreat center in Barre, Massachusetts.

- <https://www.truenorthinsight.org/index.php/en/> True North Insight / Voie Boréale is a meditation network in Quebec and Ontario offering online meditation and other activities.
- <https://www.themindfulnessinitiative.org/> The Mindfulness Initiative bridges contemplative practice and public policy, championing the inner dimension of social change.

SAYADAW U TEJANIYA

And a few more Dhamma goodies from my meditation teacher in Myanmar

Texte/ Français:

- Instructions sur la pratique, Sayadaw U Tejaniya ([télécharger](#) gratuitement)

Books / English:

- Don't Look Down on the Defilements, Sayadaw U Tejaniya (free to [download](#))
- Dhamma Everywhere, Sayadaw U Tejaniya (free to [download](#))
- Relax and Be Aware, Sayadaw U Tejaniya

More here: <https://ashintejaniya.org>

BHIKKHU VIVEKA

Voici quelques méditations guidées et enseignements que j'ai offert et qui sont disponibles sur le web.

Here are few guided meditations and Dharma talks that I have offered and that are available online:

Méditations guidées et enseignements (en français):

- [À la découverte d'un Chemin vers l'Éveil : le Noble Sentier Octuple \(série de 8 clips\)](#) 
- [Dix qualités humaines à cultiver \(La série des 10 Paramis\)](#) 
- [Les éléments et la dissolution des frontières](#) 
- [Le grand ménage !](#) 
- [En amitié avec soi](#) 

Guided Meditations and Teachings (in English):

- [Discovering a Path to Awakening: The Noble Eightfold Path \(8 part series\)](#) 
- [Ten Human Qualities to Cultivate \(10 Paramis series\)](#) 
- [Awakening Here & Now -- Bhikkhu Viveka](#) 

AUTRES GROUPES DE MÉDITATION EN LIGNE

Afin de favoriser la continuité de votre pratique, voici une liste de groupes de méditation en ligne que vous pourriez joindre (notamment pendant nos vacances).

<https://www.truenorthinsight.org/index.php/fr/activites/sessions-de-meditation>

OTHER ONLINE MEDITATION GROUPS

In order to support the continuity of your practice, here is a list of online meditation groups that you may want to join (especially during our vacation periods).

<https://www.truenorthinsight.org/index.php/fr/activites/sessions-de-meditation>

POSTURE

Il y a plusieurs ressources sur le web qui peuvent vous aider à trouver une posture adéquate pour la méditation, en voici deux:

There are plenty of videos and articles online that can help you find a suitable posture for meditation, here are two:

Français:

- [Position pour méditer- article.](#)

English:

- [A Rough Guide To Meditation Posture](#)

Bonne continuation!



Happy continuation!