

CULTIVER LA PLEINE CONSCIENCE

UNE PRATIQUE DE VIE

de Bernice Parent



Crédit photo :
Chelsea Howgate, La Liberté



Les Éditions
de la Francophonie

« Cultiver une appréciation du moment présent en pratiquant la pleine conscience peut encourager la guérison, l'acceptation de soi et des autres, ainsi que notre propre transformation tout au long de notre vie. »

Publié aux Éditions de la francophonie, ce guide pratique propose un parcours accessible au cœur de la pleine conscience. À travers de pratiques concrètes, de questions et de réflexions, Bernice Parent vous invite à revenir au moment présent, à mieux apprivoiser le stress et à puiser dans vos propres ressources intérieures. Le livre aborde la pleine conscience comme une pratique de vie, une façon de cultiver l'attention, la compassion et un rapport plus bienveillant à soi-même.

À une époque où le stress, la surcharge mentale et les défis liés au mieux-être occupent une place grandissante, *Cultiver la pleine conscience : une pratique de vie* offre des pistes concrètes pour ralentir, se recentrer et habiter pleinement sa vie. Ce guide d'accompagnement peut être intégré dans des cours universitaires, utilisé par des psychologues en séance, ou encore servir de guide pour améliorer le bien-être des employés.

AU SUJET DE L'AUTEURE

Bernice Parent est enseignante certifiée du *Programme de réduction du stress par la pleine conscience* (aussi connu sous le nom de MBSR) et professeure certifiée de yoga. Avec son entreprise La Vie Mindful, elle partage des pratiques de yoga et de pleine conscience en français et en anglais. Son parcours conjugue l'enseignement du mieux-être, plus de 25 ans d'expérience en ressources humaines auprès des personnes et des organisations, et un engagement profond à rendre la pleine conscience accessible comme pratique de vie.

ACHETER LE LIVRE

FORMAT PAPIER

Directement auprès
de Bernice Parent
en écrivant un courriel à
laviemindful@gmail.com



Librairie à la page
200, boul. Provencher,
Winnipeg

Formats papier, ePub
et Kindle disponibles
sur le site Web
laviemindful.com/livre



La Vie
Mindful

laviemindful.com

COMMUNIQUÉ

BERNICE PARENT : REVENIR À L'INSTANT PRÉSENT



Caraquet, N.-B., mai 2026 — Les Éditions de la Francophonie sont heureuses de vous annoncer la parution du nouveau guide pratique de Bernice Parent, intitulé *Cultiver la pleine conscience : une pratique de vie*.

Bernice Parent présente son tout premier livre aux Éditions de la Francophonie. L'auteure de Saint-Boniface, au Manitoba, est propriétaire de son entreprise de bien-être, La Vie Mindful, enseignante certifiée du *Programme de réduction du stress par la pleine conscience* (aussi connu sous le nom de MBSR) et professeure certifiée de yoga. Son parcours conjugue l'enseignement du mieux-être, plus de 25 ans d'expérience en ressources humaines auprès des personnes et des organisations, et un engagement profond à rendre la pleine conscience accessible comme pratique de vie.

À une époque où le stress, la surcharge mentale et les défis liés au mieux-être occupent une place grandissante, *Cultiver la pleine conscience : une pratique de vie* offre des pistes concrètes pour ralentir, se recentrer et habiter pleinement sa vie. Ce guide d'accompagnement peut être intégré dans des cours universitaires, utilisé par des psychologues en séance, ou encore servir de guide pour améliorer le bien-être des employés.

Ce guide pratique propose un parcours accessible au cœur de la pleine conscience. À travers des pratiques concrètes, des questions et des réflexions, Bernice Parent vous invite à revenir au moment présent, à mieux apprivoiser le stress et à puiser dans vos propres ressources intérieures. Le livre aborde la pleine conscience comme une pratique de vie, une façon de cultiver l'attention, la compassion et un rapport plus bienveillant à soi-même.

Le guide pratique est disponible en formats imprimé et numérique sur le site Web des Éditions de la Francophonie, d'AN Boutique ainsi qu'auprès de votre libraire.

Pour informations ou entrevues :
Les Éditions de la Francophonie, par courriel à
info@editionsfrancophonie.com

– 30 –