

Sources d'inspiration pour la rédaction des scripts :

- Palouse Mindfulness, d'après Jon Kabat-Zinn
<https://palousemindfulness.com/meditations/mountain.html>
- *Learning ACT*, Harris, 2017
https://www.actmindfully.com.au/upimages/Making_Self-As-Context_Relevant_Clear_and_Practical.pdf
- *Mindfulness for the Next Generation*, Rogers & Maytan, 2019, p 77–78
- *La thérapie d'acceptation et d'engagement*, Monestès & Villate, 2011.
- InnerHealthStudio : <https://www.innerhealthstudio.com/visualization-scripts.html>