

Sommaire

Introduction	13
Partie 1 - Comment se préparer	15
Étape 1 - Voir le stress autrement	17
Chapitre 1 - Une autre définition (plus juste)	19
Chapitre 2 - Un autre objectif (plus ambitieux).....	25
Chapitre 3 - Une autre approche (plus concrète).....	29
Fiche de synthèse - Voir le stress autrement	32
Étape 2 - Apprendre à déjouer les pièges	33
Chapitre 4 - Ignorer ou sous-estimer le stress.....	35
Chapitre 5 - Un élan velléitaire	39
Chapitre 6 - La fable du stress positif	43
Chapitre 7 - S'enliser dans la confusion des causes et des effets	49
Fiche de synthèse - Apprendre à déjouer les pièges	53
Partie 2 - Comment traquer les stress courts	55
Étape 1 - Réprimer les micro-stress	57
Chapitre 8 - Mini tragi-comédies quotidiennes	59
Chapitre 9 - Vices ou vertus	63
Chapitre 10 - Tolérance zéro	67
Fiche de synthèse - Réprimer les micro-stress	70

Étape 2 - Neutraliser le stress sur rendez-vous	71
Chapitre 11 - Un geste	73
Chapitre 12 - Un travail	81
Chapitre 13 - Une technique.....	87
Chapitre 14 - Une force.....	95
Fiche de synthèse - Neutraliser le stress sur rendez-vous	98
Étape 3 - Contrer le stress par surprise	99
Chapitre 15 - Stress par surprise et instinct de survie	101
Chapitre 16 - Le sang-froid, version « outdoor »	107
Chapitre 17 - Le sang-froid version « office »	111
Chapitre 18 - Le sang-froid dans un guet-apens	117
Chapitre 19 - Une rhétorique désarmante	121
Chapitre 20 - Anticiper ou la traque du stress par surprise dans le futur	125
Chapitre 21 - Effets spéciaux et combinaisons tactiques.....	127
Fiche de synthèse - Contrer le stress par surprise	131
Partie 3 - Comment se libérer du stress long	133
Étape 1 - Prendre la mesure du défi	135
Chapitre 22 - Premier temps : une conjonction de circonstances hostiles	137
Chapitre 23 - Deuxième temps : le temps de la fatigue.....	141
Chapitre 24 - Troisième temps : le temps du doute	147
Fiche de synthèse - Prendre la mesure du défi.....	149
Étape 2 - Se protéger de soi-même	151
Chapitre 25 - L'ambition, force ou faiblesse ?.....	153
Chapitre 26 - Ralentir (sans freiner).....	161
Fiche de synthèse - Se protéger de soi-même	167
Étape 3 - Récuser les figures toxiques	169
Chapitre 27 - Gare aux gourous.....	171
Chapitre 28 - Le mythe des dirigeants mythiques.....	177
Chapitre 29 - Face à un manager ennemi	185

Fiche de synthèse - Récuser les figures toxiques.....	193
Étape 4 - Apprivoiser le présent (une approche innovante de la méditation)	195
Chapitre 30 - Notre indomptable obsession de l'avenir	197
Chapitre 31 - Ici est maintenant.....	201
Chapitre 32 - Élucubrations et rites sophistiqués	207
Chapitre 33 - Une exigeante simplicité	209
Chapitre 34 - Surtensions	215
Chapitre 35 - Le temps compté du répit et ses effets différés.....	217
Chapitre 36 - De la vie en plus	219
Fiche de synthèse - Apprivoiser le présent	222
Étape 5 - Éveiller en soi une force singulière	223
Chapitre 37 - Une intrigante bénédiction	225
Chapitre 38 - Exploration des impasses	227
Chapitre 39 - «La» force	233
Fiche de synthèse - Éveiller en soi une force singulière.....	235
Étape 6 - Reconstruire la confiance	237
Chapitre 40 - La lucidité dans un monologue constructif.....	239
Chapitre 41 - Le détachement.....	249
Chapitre 42 - L'estime de soi.....	255
Chapitre 43 - L'action à tout prix.....	265
Fiche de synthèse - Reconstruire la confiance	271
Conclusion	273
Remerciements.....	275
À propos de l'auteur	277