

# Sommaire

Introduction .....	13
<b>Partie 1 - Comment se préparer</b> .....	15
<b>Étape 1 - Voir le stress autrement</b> .....	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
<b>Étape 2 - Apprendre à déjouer les pièges</b> .....	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
<b>Partie 2 - Comment traquer les stress courts</b> .....	55
<b>Étape 1 - Réprimer les micro-stress</b> .....	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

<b>Étape 2 - Neutraliser le stress sur rendez-vous</b> .....	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
<b>Étape 3 - Contrer le stress par surprise</b> .....	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
<b>Partie 3 - Comment se libérer du stress long</b> .....	133
<b>Étape 1 - Prendre la mesure du défi</b> .....	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
<b>Étape 2 - Se protéger de soi-même</b> .....	151
Chapitre 25 - L'ambition, force ou faiblesse ?.....	153
Chapitre 26 - Ralentir (sans freiner).....	161
Fiche de synthèse - Se protéger de soi-même .....	167
<b>Étape 3 - Récuser les figures toxiques</b> .....	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
<b>Étape 4 - Apprivoiser le présent (une approche innovante de la méditation) .....</b>	<b>195</b>
<b>Chapitre 30 - Notre indomptable obsession de l'avenir .....</b>	<b>197</b>
<b>Chapitre 31 - Ici est maintenant.....</b>	<b>201</b>
<b>Chapitre 32 - Élucubrations et rites sophistiqués .....</b>	<b>207</b>
<b>Chapitre 33 - Une exigeante simplicité .....</b>	<b>209</b>
<b>Chapitre 34 - Surtensions .....</b>	<b>215</b>
<b>Chapitre 35 - Le temps compté du répit et ses effets différés.....</b>	<b>217</b>
<b>Chapitre 36 - De la vie en plus .....</b>	<b>219</b>
Fiche de synthèse - Apprivoiser le présent .....	222
<b>Étape 5 - Éveiller en soi une force singulière .....</b>	<b>223</b>
<b>Chapitre 37 - Une intrigante bénédiction .....</b>	<b>225</b>
<b>Chapitre 38 - Exploration des impasses .....</b>	<b>227</b>
<b>Chapitre 39 - «La» force .....</b>	<b>233</b>
Fiche de synthèse - Éveiller en soi une force singulière.....	235
<b>Étape 6 - Reconstruire la confiance .....</b>	<b>237</b>
<b>Chapitre 40 - La lucidité dans un monologue constructif.....</b>	<b>239</b>
<b>Chapitre 41 - Le détachement.....</b>	<b>249</b>
<b>Chapitre 42 - L'estime de soi.....</b>	<b>255</b>
<b>Chapitre 43 - L'action à tout prix.....</b>	<b>265</b>
Fiche de synthèse - Reconstruire la confiance .....	271
Conclusion .....	273
Remerciements.....	275
À propos de l'auteur .....	277