

Sommaire

Remerciements	5
Introduction.....	11
Une existence dépourvue de stress... En rêvez-vous, parfois ?	11
Nous sommes inégaux face au stress.....	14
Chapitre 1 - Le stress c'est la vie.....	17
Les différentes sources de stress.....	18
Nous l'avons dit en préambule, le stress c'est la vie !.....	21
Le stress est incontournable, d'accord !... ..	21
Carte d'identité et fonction du stress	22
Un bref retour en arrière... ..	22
Égoïsme ou autobienvieillance ?	25
Biologie et mécanisme du stress.....	26
La biologie du stress.....	27
Mécanisme du stress.....	30
Distinguer stress et stressleur	33
Identifier la nature et l'origine du stressleur.....	34
Stress et état émotionnel sont liés.....	35
Les éventuelles conséquences d'une non prise en compte des signaux d'alarme	36
Rassurons-nous ! Nous pouvons agir en amont pour éviter de subir! ...	37
AGIR... Le sésame !.....	39

Comment et sur quoi agir ? Quelle stratégie adopter face à un stresser ?	39
Nos pensées : amies ?... ennemies ?...	41
Nos pensées nourrissent notre perception... et réciproquement !	42
Alors, agir, oui, toutefois.....	44
Ainsi, au cours d'un échange.....	44
Chapitre 2 - Le stress relationnel.....	47
Chacun de nous est unique.....	50
La relation MOI et les autres	52
Nous nous adaptons.....	54
Seul, chacun de nous tient les rênes de sa propre évolution	55
Communiquer : rester en lien avec les autres	58
Le concept d'assertivité	63
L'agressivité	63
La passivité.....	65
La manipulation	66
L'assertivité	69
L'importance de l'objectivité	74
À ce propos.....	75
L'écoute, encore et toujours l'écoute !	76
L'action fait fuir le stress !.....	78
Des peurs, des peurs, des peurs.....	84
Ces pensées qui nous encomrent	85
Les drivers	85
Sois parfait.....	87
Fais plaisir	87
Fais des efforts	87
Sois fort	87
Dépêche-toi	87
Les besoins	90
Inégaux face au stress	93
Ne jouons pas à Superman ni à Madame l'Autruche !	94

Évitons la réaction... agissons !	96
Le stress psycho émotionnel	97
Chapitre 3 - Des outils à notre disposition	101
Nous sommes UN et si complexes à la fois !	101
Laissons-nous respirer librement	103
Respirer librement revient à échanger avec l'extérieur le plus harmonieusement possible.	104
La stratégie du détour.....	111
Décision n'est pas synonyme d'action !	112
En situation de stress, tout notre être est impliqué.....	115
Notre corps et notre voix	116
Nos pensées.....	124
Les distorsions cognitives.....	124
S'entraîner à plus d'objectivité.....	126
Le flot de nos pensées est intarissable	127
Nous pouvons les faire taire !	127
Des pensées, encore des pensées.....	129
Les pensées négatives.....	129
Les pensées positives	130
Attitudes et comportements.....	134
Expérience professionnelle	136
Communication interpersonnelle	138
Les attitudes mentales de Porter	138
Leurs avantages et leurs éventuels inconvénients.....	139
La reformulation.....	144
La reformulation écho	144
La reformulation clarificatrice.....	145
La reformulation synthèse (partielle ou globale).....	145
Le questionnement	146
Questionner est un art !	146
Quelques conseils pour améliorer la communication interpersonnelle.....	150

Nos émotions.....	152
Relaxation.....	152
Chapitre 4 - Action !	157
Se fixer des objectifs	158
Une première trame de réflexion.....	159
Une autre trame de réflexion... ..	162
À propos de stress relationnel dans la sphère professionnelle	164
À propos de situations relationnelles programmées ou inattendues... stressantes... ..	166
En situation de communication dans la sphère professionnelle.....	168
Quels sont mes comportements observables qui manifestent mon degré d'affirmation de soi ?	170
Décider et agir	171
Quelques réflexions à propos d'égoïsme altruiste	171
Élaborer un plan personnel de progression.....	174
Secret !	174
Stress - grille I.....	176
Stress - grille II.....	178
Stress-affirmation de soi - grille I.....	179
Stress-affirmation de soi - grille II.....	180
Stress-communication - grille I.....	182
Stress-communication - grille II	183
Combien de fois avez-vous pensé à respirer et à pratiquer la stratégie du détour ?	184
Point personnel suite à mes autoévaluations	185
Conclusion.....	187
Bibliographie.....	189
À propos de l'auteur	191