



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	19
Les différentes sources de stress	20
Nous l'avons dit en préambule, le stress c'est la vie !.....	24
Le stress est incontournable, d'accord !	24
Carte d'identité et fonction du stress	25
Un bref retour en arrière.....	25
Égoïsme ou autobienveillance ?	28
Biologie et mécanisme du stress	29
La biologie du stress	31
Mécanisme du stress.....	34
Distinguer stress et stresser	38
Identifier la nature et l'origine du stresser.....	39
Stress et état émotionnel sont liés.....	40
Les éventuelles conséquences d'une non prise en compte des signaux d'alarme	41
Rassurons-nous ! Nous pouvons agir en amont pour éviter de subir!	44

AGIR... Le sésame !	45
Comment et sur quoi agir ? Quelle stratégie adopter face à un stresser ?	46
Nos pensées : amies ?... ennemies ?	48
Nos pensées nourrissent notre perception... et réciproquement !	49
Alors, agir, oui, toutefois... ..	51
Ainsi, au cours d'un échange... ..	52
Chapitre 2 - Le stress relationnel	55
Chacun de nous est unique	59
La relation MOI et les autres.....	61
Nous nous adaptons.....	63
Seul, chacun de nous tient les rênes de sa propre évolution.....	64
Communiquer : rester en lien avec les autres	68
Le concept d'assertivité	73
L'agressivité	74
La passivité	76
La manipulation.....	78
L'assertivité	80
L'importance de l'objectivité.....	86
À ce propos.....	86
L'écoute, encore et toujours l'écoute !	88
L'action fait fuir le stress!.....	91
Des peurs, des peurs, des peurs.....	98
Ces pensées qui nous encombrant	99
Les drivers	99
Sois parfait.....	100
Fais plaisir.....	100
Fais des efforts	101
Sois fort	101
Dépêche-toi	101

Les besoins.....	104
Inégaux face au stress.....	108
Ne jouons pas à Superman ni à Madame l’Autruche !	109
Évitons la réaction... agissons !	112
Le stress psycho émotionnel.....	113
Chapitre 3 - Des outils à notre disposition	117
Nous sommes UN et si complexes à la fois !	117
Laissons-nous respirer librement	119
Respirer librement revient à échanger avec l’extérieur le plus harmonieusement possible	120
La stratégie du détour	128
Décision n’est pas synonyme d’action !	129
En situation de stress, tout notre être est impliqué.....	133
Notre corps et notre voix.....	134
Nos pensées	143
Les distorsions cognitives	144
S’entraîner à plus d’objectivité	146
Le flot de nos pensées est intarissable.....	147
Nous pouvons les faire taire !	148
Des pensées, encore des pensées.....	150
Les pensées négatives	150
Les pensées positives	151
Attitudes et comportements.....	155
Expérience professionnelle.....	158
Communication interpersonnelle	160
Les attitudes mentales de Porter	160
Leurs avantages et leurs éventuels inconvénients	161
La reformulation	167
La reformulation écho.....	168
La reformulation clarificatrice.....	168
La reformulation synthèse (partielle ou globale)	169

Le questionnement	170
Questionner est un art !	170
Quelques conseils pour améliorer la communication interpersonnelle	175
Nos émotions.....	176
Relaxation.....	177
Chapitre 4 - Action !.....	183
Se fixer des objectifs.....	184
Une première trame de réflexion.....	186
Une autre trame de réflexion... ..	190
À propos de stress relationnel dans la sphère professionnelle ...	192
À propos de situations relationnelles programmées ou inattendues... stressantes.....	194
En situation de communication dans la sphère professionnelle	198
Quels sont mes comportements observables qui manifestent mon degré d'affirmation de soi ?	200
Décider et agir	202
Quelques réflexions à propos d'égoïsme altruiste.....	202
Élaborer un plan personnel de progression	205
Secret !	205
Stress - grille I.....	208
Stress - grille II.....	209
Stress-affirmation de soi - grille I	211
Stress-affirmation de soi - grille II	212
Stress-communication - grille I.....	213
Stress-communication - grille II.....	215
Combien de fois avez-vous pensé à respirer et à pratiquer la stratégie du détour ?	216
Point personnel suite à mes autoévaluations	216
Conclusion	219
Bibliographie.....	221
À propos de l'autrice	223