

Table des matières

INTRODUCTION

POURQUOI SOMMES NOUS TELLEMENT STRESSES ?

BLOQUER LES COMPORTEMENT SANS ELIMINER LE STRESS

STRESS OU ANXIETE

Le QUIZ !

LES CRISES DE PANIQUE

GERER LES CRISES DE PANIQUE

SE CALMER PAR LA VISUALISATION

UTILISER LA MUSIQUE CONTRE LE STRESS

LUTTER CONTRE LE STRESS AVEC L'AUTOHYPNOSE

LA GESTION DU STRESS

LA GESTION DU STRESS ++

QUI DEMANDEZ-VOUS ? STRESS BUSTERS ? 49

DITES NON

FAITES UNE PAUSE

SE DETENDRE AU TRAVAIL

CONCLUSION