

Christian Soleil

Gérer son stress

*Un guide personnel pour se libérer
des tensions inutiles*



Christian Soleil

Gérer son stress

*Un guide personnel
pour se libérer des tensions inutiles*

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-5970-1

Dépôt légal : juillet 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

SOMMAIRE

ÊTES-VOUS CONCERNE PAR LE STRESS ?..	9
TEST D'EXPOSITION AU STRESS.....	11
STRESS = AGRESSION + MAUVAISE REACTION.....	15
MECANISME DU STRESS	17
LES FACTEURS DE STRESS.....	19
LES CONSEQUENCES MEDICALES	25
VAINCRE LE STRESS	27
LA RUSE PSYCHOLOGIQUE.....	31

