

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements • 7

Avant-propos • 9

Introduction • 11

Chapitre 1. Le travail, une réalité incontournable • 13

Chapitre 2. Le stress • 19

Le stress dans tous ses états • 19

Les phases du stress • 21

Les formes de stress • 22

La définition du stress • 23

À chacun son stress • 24

Connaître les stresseurs • 31

Les stresseurs au travail • 35

L'action face aux stresseurs • 38

Du stress normal au stress destructeur • 53

Le capitaine de son navire • 55

Chapitre 3. L'anxiété • 57

La mobilisation continuelle et excessive de l'organisme • 57

Distinguer l'anxiété de l'inquiétude et de la peur • 60

Les manifestations de l'anxiété • 63

La peur qui fait peur • 65

Quand les mécanismes d'adaptation tombent en passe • 66

Chapitre 4. Le *burn-out* • 69

Un syndrome de plus en plus fréquent • 69

Des professions « à risque » • 73

Les causes de l'épuisement professionnel • 78

Les conséquences de l'épuisement professionnel • 79

Quelques réflexions sur le *burn-out* • 80

Chapitre 5. Quoi faire ? • 85

Les enjeux thérapeutiques • 86

Penser différemment pour agir autrement • 87

L'affirmation de soi • 91

La résolution de problèmes • 95

Le milieu de travail ne changera pas
pour nous accommoder • 101

S'instruire pour éviter l'ennui professionnel • 102

Comment réagir au harcèlement psychologique • 103

L'harmonie conjugale pour prévenir le *burn-out* • 105

Visualiser une journée idéale de travail • 106

Utilisation de l'autohypnose • 109

Quand le sommeil va, tout va • 113

Le rôle de l'employeur • 123

Chapitre 6. La dépression, résultante de l'épuisement professionnel • 127

Au bord du gouffre • 127

L'établissement du diagnostic • 134

Le plan de traitement • 138

La reprise du travail • 147

Conclusion • 151

Bibliographie • 153

Annexes • 157

Annexe 1. Gestion de la peur • 159

Annexe 2. Relaxation progressive • 161

Annexe 3. Training autogène • 164

Annexe 4. Vertus thérapeutiques de l'auto-observation • 167

Journal des stressés et des symptômes associés • 170

Annexe 5. Mon bilan hebdomadaire • 172