

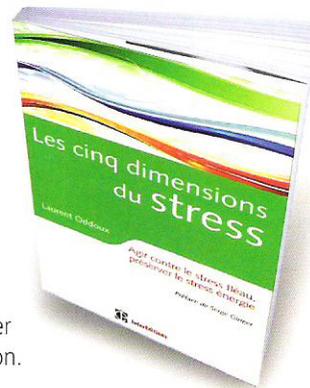
# Faites du stress votre allié

L'approche retenue par Laurent Oddoux présente le grand avantage d'envisager le stress de manière globale. Elle va plus loin que de constater que le stress est destructeur et qu'il importe de s'en protéger. Il est ici analysé de manière globale, comme un flux, une énergie tantôt négative et tantôt positive qu'il importe de gérer et de canaliser de manière optimale. Au lieu de combattre le stress, l'auteur propose de le travailler pour le réguler et l'utiliser à son profit. Il emploie un modèle appelé «pentagramme du stress» qui permet d'identifier ses facteurs de stress et d'évaluer sa marge de manœuvre pour éventuellement corriger la situation. Il montre concrètement comment passer d'un management par le stress au management du stress.

Le livre est composé de six chapitres destinés à tirer le meilleur profit des situations de stress. Dans le premier chapitre, un certain nombre de données générales ainsi qu'une présentation du stress et ses manifestations négatives et positives sont analysées. On fait en quelque sorte un bilan de la situation. Vient ensuite la description des cinq dimensions du stress à travers le pentagramme. Cette manière de penser permet d'éclairer les facteurs de stress de manière systématique à l'aide d'une

grille de lecture. Le pentagramme propose un état des lieux à partir duquel il est possible d'envisager des moyens d'action. Il met en évidence cinq pôles qui représentent les dimensions physique, affective, rationnelle, sociale et spirituelle de l'être humain. Partant de là, Laurent Oddoux montre comment influencer les sources du stress. Remonter à l'origine du stress est plus «productif» que de se borner à tenter d'en limiter les effets. Toujours très concret, il fournit au chapitre 4 un outil facile à utiliser, dénommé «Mentor» qui accompagne les personnes et les équipes dans leur travail en vue de sortir des situations de stress mal vécues. Le chapitre suivant est consacré au burn-out avec la présentation du processus «Ailes» dont la vocation est de prévenir l'épuisement professionnel, car du stress au burn-out, il n'y a souvent qu'un pas. Le dernier chapitre est consacré à deux témoignages offrant deux éclairages différents et intéressants illustrant les enjeux essentiels liés à la maîtrise du stress.

## LES CINQ DIMENSIONS DU STRESS



Cet ouvrage vise à faciliter la démarche de développement durable en proposant des solutions adaptées aux problématiques caractéristiques de chaque fonction de l'entreprise. Pour faire évoluer conjointement développement durable et performance économique.

### LE DÉVELOPPEMENT DURABLE AU CŒUR DE L'ENTREPRISE

Ouvrage collectif coordonné par Emmanuelle Reynaud, Editions Dunod



Personne n'est à l'abri. Tout le monde peut, un jour, faire l'objet de mobbing. Comment identifier un cas de harcèlement? Que faire si l'on estime être «mobbé»? Que dit le droit suisse? Comment procéder pour ne pas un jour risquer d'être accusé de mobbing?

### MOBBING

Par Gabriella Wennubst, Editions Eyrolles



Une nouvelle édition qui intègre les dernières évolutions d'Internet, en particulier celle des réseaux sociaux. Un livre pour comprendre

comment le consommateur passe de l'état d'internaute à celui de «webacteurs». Pour ne pas être à la traîne du progrès.

### COMMENT LE WEB CHANGE LE MONDE?

Par Francis Pisani et Dominique Piotet, Editions Pearson



Dans un environnement en pleine mutation, il est logique que le dynamisme du coaching s'impose. Les auteurs de cet ouvrage collectif identifient les

principaux changements auxquels le coaching prépare et montrent ses apports au regard de chacune de ces évolutions.

### LE COACHING EN MOUVEMENT

Sous la direction d'Emilie Devienne, Editions Dunod

Choix de livres de Michel Bloch, consultant, professeur à l'ESM, Ecole de Management et de Communication, blochmichel@hotmail.com

## Bulletin de commande - PME Magazine

- Les Cinq Dimensions du stress CHF 44.80
- Le Développement durable... CHF 50.60
- Mobbing env. CHF 36.00
- Comment le web change... CHF 39.00
- Le Coaching en mouvement CHF 57.90

Prix sous réserve de modification.  
TVA de 2,4% inclus. Plus frais de port.

Livraison par l'intermédiaire de: **orell füssli**  
www.books.ch

Merci de retourner votre commande (en lettres capitales) à:  
PME Magazine, case postale 466,  
1211 Genève 13, ou par fax 022 740 09 59

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Oui, j'accepte que PME Magazine me contacte dans le futur par e-mail pour m'informer d'offres intéressantes. Si non, veuillez biffer ce paragraphe.