



Vaincre le stress

Célia Jacquet-Fournier

*Guide des méthodes naturelles
antistress*

ellipses

MD n° 86

Vaincre le stress

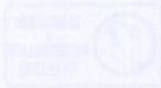
Guide des méthodes naturelles antistress

Célia Jacquet-Fournier



056930

3





Avertissement au lecteur.....	7
Introduction.....	9

Partie 1
LE STRESS

■ Chapitre 1
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE STRESS

L'homéostasie	13
Qu'est-ce que le stress ?	15
Le stress, ce « syndrome général d'adaptation »	17
Évolution de la notion de stress	21
Les facteurs de stress	23
Les différents types de stress	24
La pathologie du stress	33
Les réactions au stress.....	40

■ Chapitre 2
LES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'ÉVALUATION DU STRESS

Méthodes d'évaluation du stress « objectif ».....	51
Méthodes d'évaluation du stress « perçu »	56
Proposition d'autoévaluation.....	56
Pour aller plus loin	61

Partie 2
LES THÉRAPEUTIQUES ANTISTRESS

■ Chapitre 1
LES THÉRAPEUTIQUES ALLOPATHIQUES ET MÉTHODES DE « GRAND-MÈRE »

Les médicaments et l'effet placebo	67
L'hygiène de vie	71
Les méthodes de « grands-mère »	78

■ Chapitre 2
LES THÉRAPEUTIQUES HOLISTIQUES

L'hypnose	81
La sophrologie	86
Le yoga	91
L'acupuncture	95
Le shiatsu	100
La phytothérapie	108
L'aromathérapie	117
L'homéopathie	124
Les fleurs de Bach	129

■ Chapitre 3
INTÉRÊTS ET LIMITES DES THÉRAPEUTIQUES HOLISTIQUES

Pourquoi préférer des méthodes holistiques ?	135
Risques d'une vision limitée des techniques psychocorporelles	139
Risques d'une vision limitée des approches énergétiques	141
Conclusion	143
Glossaire	145
Bibliographie	149
Adresses utiles	151

Vaincre le stress

Peut-on soigner les maux de l'esprit par le corps ? Peut-on vaincre le stress en douceur ?

Cet ouvrage apporte des éléments concrets et originaux sur les meilleures façons de «gérer» le stress qu'il soit aiguë ou quotidien : méthode d'autoévaluation de son stress, présentation complète des différents types de stress... Illustré de références scientifiques, cet ouvrage recense les techniques les plus courantes (médicament, relaxation, méthodes de grand-mère, Shiatsu...) ayant prouvé leur efficacité dans la gestion du stress. Ce livre intéressera aussi bien les professionnels de santé que les simples curieux ou les personnes à la recherche de solutions concrètes pour les aider au quotidien.

Célia Jacquet-Fournier est psychologue clinicienne diplômée de l'école des psychologues praticiens (Psychoprat, Paris)

