

## 12) STRESS ET GESTION DU STRESS

- \* Albert É, Guide de la gestion du stress, City and York, Dublin, 1995
- \* André C, Lelord F, & Légeron P, Le stress, Privat, Toulouse, 1998
- \* André C, Légeron P & Lelord F, La gestion du stress, Éditions Bernet-Danilo, Paris, 1995
- \* Chapelle F & Monié B. Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi. Paris, Odile Jacob, 2007.
- \* Chneiweiss L & Tanneau É. Vivre sans stress. Le Cavalier Bleu, Paris, 2003.
- \* Cungi C, Savoir gérer son stress, Retz, Paris, 1998
- \* Cungi C, Savoir se relaxer, Retz, Paris, 2003
- Graziani P et Swendsen J. Le stress : émotions et stratégies d'adaptation. Paris, Nathan, 2004.
- \* Légeron P, Le stress au travail, Paris, Odile Jacob, 2001.
- \* Maex E. Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. Bruxelles, De Boeck, 2007.
- \* Paulhan I et Bourgeois M, Stress et coping, PUF, collection Nodules, Paris, 1995
- Servant D : Gestion du stress et de l'anxiété. Paris, Masson, 2005.
- \* Servant D, Relaxation et méditation, trouver son équilibre émotionnel. Odile Jacob, 2007.