



LISTE BIBLIOGRAPHIQUE

La mobilisation de ses ressources pour prévenir le stress

03/2021

47-100242 RH 311 E

L'épuisement professionnel : Chronique d'un effondrement / ROBERT Didier
Chronique sociale, coll : Comprendre les Personnes, 2020, 89 p.

Lorsque l'épuisement touche l'auteur, il ignore tout du phénomène dont il est victime. Le nom même de " burnout " lui est presque inconnu. Commence alors un voyage aux limites de soi. Le récit détaille un processus physique et psychique difficile où les prises de conscience sont parfois douloureuses. Le lecteur trouvera dans la force du récit une expérience incarnée et les étapes clés d'un processus de progression à travers l'épreuve.

47-100238 RH 311 C

Comment rester vivant au travail : guide pour sortir du burn out / VASEY Catherine
Dunod, 2020, 224 p.

Cet ouvrage est destiné à toute personne atteinte de burn-out qui souhaite comprendre ce qui lui arrive et être guidée pour s'en sortir. Depuis près de vingt ans, Catherine Vasey accompagne de très nombreuses victimes d'épuisement professionnel. Chacune a pu retrouver un nouvel équilibre de vie. Son livre contient l'essentiel des conduites à tenir pour faire face efficacement à cette situation de rupture provoquée par le stress chronique. L'auteure vous guide pas à pas dans : - les mesures d'urgence à prendre, - les étapes à suivre pour faire le bilan de votre situation, - les cinq piliers du processus de guérison pour vous assurer un équilibre de santé durable et une meilleure qualité de vie. Un livre ressource qui vous aidera à revenir à l'essentiel et vous permettra de développer une nouvelle attitude au travail : non seulement performante et efficace, mais surtout bienveillante avec vous-même.

47-099188 RH 311 J

J'ai mal au travail. Parcours en quête de sens / MIEG Catherine
François Bourin, coll : Essai, 02/05/2019, 321 p.

On peut être malade d'inquiétude, de jalousie, d'amour ; on peut aussi tomber malade du travail. Quand les conditions de réalisation d'un travail de qualité ne sont plus là, quand la reconnaissance et la coopération ne sont plus au rendez-vous, le corps lâche. Pour dépasser cette souffrance, il faut comprendre ce qui s'est joué dans la rencontre entre le travailleur et sa situation professionnelle. Or, trop souvent, les soignants sont démunis face aux burn out, car les prises en charge n'accordent pas au travail une place centrale. C'est pourtant en portant attention à l'activité professionnelle, et au rapport singulier que le travailleur entretient quotidiennement et concrètement avec elle, que se dégagent les ressources pour sortir de l'impasse. Dans cet essai novateur, Catherine Mieg, psychanalyste, apporte un éclairage inédit sur la particularité de cette clinique du travail : à travers six récits de prises en charge, elle raconte l'impact des activités professionnelles sur l'économie psychique. Elle donne ainsi des clés de compréhension au travailleur, au manager et au clinicien, pour mieux accompagner la souffrance au travail et ses effets sur la santé. Catherine Mieg est clinicienne du travail, psychanalyste et consultante en management. Elle est membre de l'équipe de recherche de l'Institut de psychodynamique du travail. Actuellement, elle reçoit en consultation des salariés en souffrance et accompagne des cadres dans leur management. Elle a notamment publié *Les Habits neufs du management*

47-098765 MAN 45 S

Stress aigu en situation de crise : comment maintenir ses capacités de décision et d'action / VRAIE Benoît - De Boeck, coll : Manager RH, 2018, 144 p.

Cet ouvrage a pour finalité d'offrir au lecteur une approche pragmatique et opérationnelle de la gestion de crise fondée non seulement sur les principes théoriques mais aussi sur les enseignements issus des « retours d'expériences » et intégrant la dimension incontournable du « vécu » de la prise de décision sous stress. Comment expliquer que, lors de la bataille de Wagram, des voltigeurs italiens affolés aient tiré sans ordre sur des grenadiers saxons, leurs alliés ? Que, lors de l'incendie du stade de Bradford, un homme se laisse brûler telle une torche humaine ? Que des pilotes chevronnés provoquent la chute et le crash de l'AF 447 Rio-Paris ? Les réponses se trouvent dans les manifestations comportementales des effets du stress aigu qui peuvent conduire les individus à mettre en place des décisions et/ou des actions contreproductives ou absurdes. Cet ouvrage apporte un éclairage nouveau sur la thématique. En mettant au centre des problématiques de gestion de crise le déterminant « stress aigu », il ambitionne à la fois de décrire les effets positifs et négatifs de ce dernier, mais également de mettre à jour les logiques et solutions qui permettent de fiabiliser nos capacités de décision et d'action en situation de crise. Il offre au lecteur une approche fondée sur des principes théoriques, mais aussi sur les enseignements issus des retours d'expériences et intégrant la dimension incontournable du vécu de la prise de décision sous stress.

47-098330 RH 311 B

Le Burn-out pour les nuls / PEZE Marie - First éditions, coll : Pour les Nuls, 2017

En France, près de 2 salariés sur 10 sont victimes du burn-out, également appelé syndrome d'épuisement professionnel. Ce phénomène de stress chronique au travail, dont les symptômes sont aussi variés que la démotivation, l'insomnie, l'isolement ou encore la baisse d'estime de soi, peut toucher n'importe qui et toute catégorie professionnelle. Vous vous rendez au travail avec la boule au ventre ? Vous êtes constamment stressé et avez du mal à vous concentrer ? Vous êtes surmené et votre qualité de travail s'en ressent ? Vous êtes une victime potentielle du burn-out.

Comment réagir à temps ou aider un proche à surmonter cette épreuve ? Ce livre pratique vous fournit toutes les informations pour comprendre le mécanisme de cette maladie du siècle. Vous y apprendrez comment reconnaître les symptômes du burn-out, quelles thérapies mettre en place pour y remédier et comment réorganiser sa vie et son mode de fonctionnement pour ne pas reproduire le schéma douloureux.

47-098085 RH 3 J

J'ai décidé d'être heureux...au travail : comment réconcilier bonheur et travail ? / THIRIET Jean-François - Géréso édition, 2016

Le travail est une part importante de notre identité. Notre travail nous définit et nous nous définissons par notre travail. Mais à l'heure du chômage de masse et des risques psychosociaux dans l'entreprise, n'est-ce pas un peu indécent d'aborder la question du bonheur au travail, n'est-ce pas être naïf que d'oser même parler du bonheur ? Et si, justement, ce contexte était celui de la question du sens du travail, de son organisation, de la place de l'homme dans le travail, ou du travail dans nos vies ?

À l'aide d'exemples concrets, d'exercices simples et de témoignages réels, l'auteur présente les apports de la psychologie positive, science qui propose une perspective inédite sur le bonheur, la qualité de vie et la santé au travail. Vouloir être heureux au travail ne relève pas de l'utopie... Parce qu'avec de l'envie, de l'inspiration et de l'audace, vous pouvez faire du bonheur au travail votre réalité !

47-097048 MAN 42 T

Transformez votre colère en énergie positive ! - Poser les limites et se faire respecter /

DEDEBANT Nathalie

Eyrolles, 2015, 193 p.

Vous éclatez violemment à tout propos, vous accumulez de la rancœur non exprimée, ou vous évitez les situations conflictuelles par peur d'avoir à poser vos limites... Dans tous les cas, vous ne savez pas utiliser votre colère. Pire, elle vous dessert. Quel est votre profil colérique et comment faire bon usage de cette émotion ? Pour certains se mettre en colère équivaut à perdre le contrôle de soi, pour d'autres, il s'agit du seul moyen de se faire respecter, quitte à saborder ses liens affectifs et professionnels.

Or, dans la gamme des émotions, la colère est avant tout une source d'énergie pour se lancer dans l'action et faire changer les choses. Tests, méthodes et outils à l'appui, les auteurs proposent un tour d'horizon des techniques pour transformer sa colère, qu'elle soit chronique, masquée ou refoulée, en énergie positive : analyse transactionnelle, PNL, affirmation de soi, approche systémique, Communication NonViolente, gestion du stress...

vous saurez comment vous mettre sagement en colère.

47-097049 RH 311 C

Le choix : souffrir au travail n'est pas une fatalité / DEJOURS Christophe

Bayard, 2015

Rares sont ceux qui contestent encore les conséquences néfastes des méthodes de travail généralisées au sein des entreprises depuis les années 1990, notamment de l'évaluation individuelle des performances. La mise en concurrence sans limite entre salariés et la solitude qu'elle engendre font souffrir, parfois jusqu'à la mort : la multiplication des suicides en est devenue le sinistre symptôme. Mais ce constat s'accompagne bien souvent d'un certain fatalisme, qui fait comme un écho aux mots de Margaret Thatcher, «il n'y a pas d'alternative».

Ce livre, fondé sur diverses enquêtes de terrain, s'inscrit en faux. Si les dérives sont graves et se retrouvent aussi bien dans un service de réanimation de l'hôpital public que dans une société commerciale de vente par téléphone, d'autres entreprises se sont montrées capables de mettre en place une nouvelle organisation du travail et d'en recueillir les gains, sur le plan de la santé comme de la productivité. Une étape a été franchie. Nous avons le choix : maintenir des méthodes gestionnaires qui détruisent les êtres humains et avec eux, une partie de la valeur, ou reconnaître la place essentielle de la subjectivité dans les activités de production, en particulier dans les services, et répondre, d'un même geste, à la souffrance psychique et à la crise économique.

47-097058 MAN 4 C

**Cultiver la sérénité au travail - Efficacité et bien-être, c'est possible ! / BERNARD Michel
Dunod, 2015**

«Qu'est-ce qui me rendrait la vie plus belle au travail ?» «Comment gagner à la fois en sérénité et en efficacité ?» A partir d'un autodiagnostic sur son bien-être au travail, chacun est invité à explorer les voies qui l'amèneront vers plus de sérénité : donner un cap à sa vie professionnelle ; accueillir ce qui se passe ici et maintenant ; simplifier son environnement professionnel ; cultiver la force de la bienveillance.

Puisant aux sources de la psychologie positive et de la programmation neurolinguistique, cet ouvrage donne des clés pour sortir du mal-être, activer ses ressources intérieures et (re)devenir acteur de sa vie professionnelle. Les quatre chemins de sérénité vous permettront de construire votre «PEPS» (Plan d'efficacité professionnelle sage) au travail.

47-097181 RH 3 M

**Le manager et la dynamique humaine du travail - Managez mieux, stressez moins /
BLACKBURN Claudine, TETREAU Sylvain
Géréso édition, 2014**

Dans ce cinquième titre de la série "Managez mieux, Stressez moins", explorez les relations interpersonnelles et leurs dynamiques dans le cadre du travail. Car un management réaliste doit s'appuyer sur une connaissance de l'humain en général et de son équipe en particulier. Vous découvrirez des conseils pour gérer les différentes personnalités qui composent vos équipes, pour mieux communiquer sur les changements organisationnels, et pour anticiper et faire face aux risques psychosociaux.

Parce que le rôle de manager est déterminant au sein de votre entreprise, la série "Managez mieux, Stressez moins" vous guidera et vous permettra de développer votre plein potentiel.

099341 MAN 42 A

**L'accomplissement personnel - Se réjouir, s'apaiser, réussir - KOURILSKY Françoise
InterEditions, 2014**

Comment tirer profit de son libre arbitre et exercer une influence bénéfique sur soi-même ?

Savoir que ses pensées, même les plus noires recèlent aussi de belles forces.

Libérer le meilleur de soi sans combat, ni rapport de force avec soi-même.

Voici les questions fondamentales auxquelles répond ce livre qui vous invite à un rapport plus riche à vous-même et à la vie. Vous y trouverez de précieux conseils pour embellir votre existence et faire face aux difficultés de votre vie personnelle et professionnelle.

Ce livre se veut un vrai compagnon du quotidien au service du coaching de soi pour progresser vers son propre accomplissement.

Pour l'auteur, l'unique priorité est de savoir se réjouir et s'apaiser afin de devenir l'acteur de son bien-être, de sa réussite, et donc de son propre accomplissement.

096529 RH 3 T

**Le travail peut-il devenir supportable ? - CLOT Yves - GOLLAC Michel
Armand Colin - 2014**

Le travail demeure une source de plaisir pour certains. Mais, pour trop d'entre nous, il est devenu difficile à supporter. Pour la plupart des travailleurs, il est en tout cas un souci dont aucune condition sociale, aucune position hiérarchique, aucun statut ne mettent complètement à l'abri. Et cela, particulièrement en France. Faut-il alors transformer les travailleurs ? Peut-on concevoir des organisations salubres ? Peut-on aller vers une performance compatible avec la qualité du travail ? Vers des produits et des façons de produire moins toxiques pour la santé publique ? La santé au travail peut-elle être octroyée ou les travailleurs doivent-ils avoir les moyens de la construire ? Yves Clot, psychologue du travail, et Michel Gollac, sociologue, confrontent leurs conceptions et celles de leurs disciplines.

Leur débat débouche sur une conviction : non seulement le travail peut devenir supportable mais il peut être l'une des sources d'une vitalité retrouvée, d'autres façons d'être soi-même et de vivre ensemble. Une nouvelle liberté est possible si l'entreprise s'ouvre à la démocratie.

096801 MAN 45 R

Regards croisés sur la gestion du stress professionnel / BERGHMANS Claude, BAYAD Mohamed

Harmattan (L'), 2014

Entre la naïveté et le soupçon, le concept de stress professionnel peut trouver l'espace d'un usage judicieux pour les responsables des ressources humaines, les professionnels de la santé et les dirigeants d'organisations publiques ou privées. Le stress professionnel est-il le propre de l'évolution de notre société ? Quel est le rôle de l'organisation, de l'individu et des institutions dans cette question épineuse du stress professionnel ?

096881 SH 0 G

Global burn-out / CHABOT Pascal

Presses universitaires de France, 2013

Il fallait établir ce constat : avant d'être un problème individuel, le burn-out est d'abord une pathologie de civilisation. Marquée par l'accélération du temps, la soif de rentabilité, les tensions entre le dispositif technique et des humains déboussolés, la postmodernité est devenue un piège pour certaines personnes trop dévouées à un système dont elles cherchent en vain la reconnaissance. Mais ce piège n'est pas une fatalité.

Face aux exigences de la civilisation postmoderne, on peut se demander comment transformer l'oeuvre au noir du burn-out afin qu'il devienne le théâtre d'une métamorphose, et que naisse de son expérience un être moins fidèle au système, mais en accord avec ses paysages intérieurs.

097084 MAN 42 I

Intelligence émotionnelle et management - Comprendre et utiliser la force des émotions / KOTSOU Ilios

De Boeck, 2012

Longtemps considérées comme étant un phénomène gênant ou même une faiblesse, les émotions apparaissent aujourd'hui liées à des compétences indispensables pour évoluer dans un environnement en perpétuel changement. Les recherches en psychologie des émotions et en neurobiologie nous montrent que si les compétences de régulation émotionnelle sont liées à la santé physique et mentale, elles le sont aussi à la capacité à prendre des décisions, gérer des relations et faire preuve de leadership.

Cet ouvrage, dont la 2e édition est actualisée et enrichie, traite de l'importance et de l'utilisation de ces compétences dans le management. Parmi les thèmes traités nous retrouvons la gestion de ses propres émotions et de celles des autres, la prise de décision, la gestion des conflits dans les organisations et la gestion du changement. Les concepts de l'intelligence émotionnelle sont développés ici de manière scientifique rigoureuse, mais toujours en lien avec leur utilisation pratique dans le management.

L'ouvrage s'adresse prioritairement aux managers, directeurs des ressources humaines, consultants et formateurs. Il intéressera également les étudiants dans le domaine de la gestion des ressources humaines.

099434 MAN 45 M

Manuel de gestion des émotions - REGARD Jacques

Eyrolles, 2012

On pouffe de rire quand il ne le faudrait pas, on pleure de joie, on se dope à l'adrénaline, on voit rouge hors de propos... Pour le meilleur et pour le pire, quels que soient nos fonctionnements psychologiques ou nos cultures, les émotions rythment nos vies sans qu'il nous soit toujours donné de les comprendre ou d'en connaître le maniement. Les émotions ont toutes un rôle à jouer, mais elles nous laissent parfois bien démunis face aux situations difficiles.

Ce manuel a été conçu pour vous aider à déchiffrer et à maîtriser les réactions les plus douloureuses. Qu'il s'agisse de joie, de colère, de stress ou d'anxiété, ce livre est un véritable mode d'emploi des émotions qui vous aidera à traverser toutes les météores de la vie. Des origines physiologiques aux techniques susceptibles de mettre de l'ordre dans le chaos, le Manuel de gestion des émotions a beaucoup à vous apprendre. Illustré de schémas et truffé d'exercices pratiques et accessibles, il deviendra rapidement l'ouvrage de référence de la bibliothèque familiale.

92518 MAN 42 I

L'intelligence émotionnelle-2 - Accepter ses émotions pour s'épanouir dans son travail - GOLEMAN Daniel

Editions J'ai lu, 2012

Après son premier best-seller, Daniel Goleman se penche sur les vraies raisons de la réussite professionnelle. Là encore, il ne s'agit pas de Q.I., de diplômes ou d'expertise technique, mais bien de nos aptitudes émotionnelles. Il nous aide à améliorer nos compétences personnelles - le self-control, la motivation, l'intégrité - et nos compétences sociales - la capacité de communiquer, d'évoluer, de stimuler les autres - en nous apprenant à gérer nos émotions dans le cadre du travail. Pour nous permettre de nous épanouir pleinement dans notre vie professionnelle.

92553 MAN 42 E

Les émotions. Développer son intelligence émotionnelle - COUZON Elisabeth ; DORN Françoise, ESF, 2011

Alors que nous sommes sans cesse confrontés dans le monde du travail aux exigences de résultats et aux effets de l'opinion des autres, nos émotions les plus intimes, colère, peur, humeurs, peuvent devenir des freins et des handicaps. Avec ce livre, vous découvrirez l'importance et l'utilité de ressentir vos émotions et de les utiliser. En effet, les émotions sont des indicateurs dans nos relations avec les autres : elles servent à nous orienter, soutiennent nos décisions et sont source d'énergie.

En faisant appel à différents outils, tels la programmation neuro-linguistique, l'analyse transactionnelle, l'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), ou l'hypnose, et à des concepts novateurs comme l'intelligence émotionnelle et la communication non violente, cet ouvrage donne des pistes et des conseils pour faire de vos émotions de réelles alliées face aux difficultés.

47-098386 SH 1 E

Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité - ANDRE Christophe

Odile Jacob, coll : Poches Odile Jacob, 2011

Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité... Et aussi cafard, inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir... Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme sont le cœur battant de notre lien au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie.

Ce livre va vous aider à les comprendre et à les moduler. Savoir descendre en soi, accueillir ses états d'âme et les faire évoluer peut tout changer dans votre vie. Et vous guider alors vers un petit peu plus de bonheur, de sagesse et de sérénité.

86865 MAN 4 S

Savoir s'adapter au changement. - YALA Amina, Vocatis, 2011

Nous sommes tous confrontés à des bouleversements, que ce soit dans notre vie professionnelle ou notre vie privée.

Qu'ils soient petits ou grands, contraints ou souhaités, les changements sont perturbateurs et suscitent bien souvent stress, doutes et inquiétude. Mobilité géographique, évolution professionnelle, nouvelles responsabilités... : si les événements nouveaux sont inévitables, nous pouvons toutefois nous y adapter afin de rendre ces moments plus sereins, plus constructifs et plus épanouissants. Salariés, travailleurs indépendants, et même étudiants, cet ouvrage vous apportera une méthode, des conseils, des orientations, mais également des témoignages de personnes de profils et d'horizons différents livrant leur expérience, toujours riche d'enseignement.

88186 MAN 45 C

Les cinq dimensions du stress. Agir contre le stress fléau, préserver le stress énergie - ODDOUX Laurent

Inter Editions, 2011

La prévention du stress et du burn-out est un enjeu majeur dans la société actuelle.

L'auteur, Gestalt praticien et expert en prévention du burn-out a développé, avec son équipe de coach, de psy et d'ancien DRH, un modèle qui permet de mettre en évidence l'ensemble des facteurs générateurs et/ou transmetteurs de stress. Ce modèle, rodé par l'expérience, se fonde sur le pentagramme de la gestalt thérapie, une figure à cinq côtés. Il fait prendre conscience de toutes les dimensions du stress et offre des stratégies, individuelles et collectives, efficaces.



85301 MAN 45 V

Vivez sans stress votre journée de travail avec 47 exercices simples pour rester zen - CHEVALIER-BEAUMEL Alain ; BOUTHORS Marie-Claire Vuibert, 2011

L'actualité met en évidence une certaine dérive dans notre façon de vivre, tant personnelle que professionnelle. Le travail, normalement source de satisfaction et d'enrichissement matériel, est de plus en plus souvent vécu comme une contrainte et altère la qualité de notre vie. Comment endiguer ce stress qui vous épuise ? Comment prendre du recul pour le canaliser et retrouver la sérénité ? Eh bien, sachez qu'une journée sans stress se prépare dès que vous avez ouvert les yeux et êtes sorti de votre lit ! Depuis votre réveil jusqu'à votre endormissement, voici différentes situations de la vie quotidienne sources de stress et, pour chacune, les moyens originaux d'y faire face. Des conseils et des exercices simples, praticables par tous et inspirés de la sophrologie, du yoga, de l'autosuggestion... vous guideront, tout au long de la journée, pour désormais vivre le quotidien en vous épanouissant. 30 situations quotidiennes : Le p'tit déj de la forme - Chantons sous la douche - Choisissez votre habit de lumière - J'y vais comment ? - Chef, je fais du mieux que je peux - Si je mettais de l'ordre dans tout cela - Service réclamations, j'écoute - C'est tout de suite ou maintenant - Thé ou café... Qu'est-ce qu'on fait ce soir ? Rendez-vous avec Morphée

92602 MAN 45 O

6 ordonnances anti-stress. Les meilleurs remèdes de 6 experts - SETBON Pierre ; O'HARE David ; WÜTHRICH Philippe ; CARRIO Christophe ; CURTAY Jean-Paul ; MENAT Eric Thierry Souccar Editions, 2010

Comment se prémunir efficacement contre les ravages du stress, accusé de favoriser une longue liste de maladies, sans compter fatigue, insomnies, anxiété, baisse de la libido... ? Parce qu'aucun spécialiste, aucune discipline n'ont à eux seuls la réponse, ce livre réunit en exclusivité les conseils et les traitements de 6 experts dans 6 domaines. Face au stress, il faut des réponses rapides ! Dans ce livre, pas de blabla inutile, mais des explications et 6 ordonnances anti-stress concrètes, éprouvées, immédiatement utilisables, à appliquer seules ou en association selon la nature du stress et les impératifs de la vie quotidienne. Par exemple : Des exercices de respiration extrêmement simples avec des résultats immédiats et spectaculaires ; Un programme d'exercice physique pour évacuer les tensions, facile à intégrer dans son quotidien ; Un guide d'emploi des meilleures plantes et huiles essentielles pour la relaxation et le sommeil ; La forme de magnésium la plus efficace contre le stress - et les doses utiles ; En dernier recours, des médicaments peu connus des médecins avec pourtant bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants !

83470 RH 312 S

Le stress - STORA Jean-Benjamin PUF, 2010

Le stress est-il le nouveau " Malaise dans la civilisation " ? La fortune sémantique de cette notion, que l'on ne rencontre pas dans la langue française avant le XXe siècle, ne peut en tout cas laisser indifférent un chercheur, tant le stress possède cette rare spécificité de féconder presque toutes les sciences. Quelles sont les sources de ce nouveau mal du siècle ? Dans quelle mesure est-il lié à la vie professionnelle des individus ? Peut-on élaborer une théorie générale du stress ? Quels moyens permettent de le prévenir et de le soigner ?

85491 MAN 2 H

Happy Manager : Le bonheur ? Pourquoi pas ! - CARTON Gérard-Dominique ; CABROL Christian Editions du Palio, 2010

Etre heureux quand tout va bien est à la portée de presque tous.

Le demeurer dans l'adversité passe pour moins aisé. C'est pourtant, selon Gérard-Dominique Carton, à la fois l'objectif que chacun devrait se fixer dans sa vie professionnelle, et l'horizon que les entreprises gagneraient à viser pour leurs collaborateurs. L'intérêt et la vertu se rejoignent en effet dans cette double ambition : le happy Manager est plus performant. A partir d'une observation sans complaisance des pratiques managériales, et en s'appuyant sur de nombreux exemples, l'auteur démontre qu'être heureux devient une condition nécessaire de l'efficacité en entreprise.

Mais comment rester stoïque lorsque les vents sont contraires ? Expert reconnu de la gestion du changement, Gérard-Dominique Carton propose une méthode en forme d'impératif catégorique : décider que la norme est d'être heureux. Avec une telle démarche, tout se simplifie. Les difficultés apparaissent alors comme autant d'opportunités. Le cercle vicieux de la souffrance est rompu et le bonheur cesse d'être l'exception pour devenir la règle. Happy Manager nous dit comment y parvenir.

83469 RH 3 S

S'épanouir au travail, c'est possible ! - SUTTER Pierre-Eric

Ellipses, 2010

Le propos de cet ouvrage est de répondre positivement à cette question : " Peut-on s'épanouir au travail ? " Oui, il existe un juste équilibre entre souffrance insidieuse et passion dévorante au travail. Un juste équilibre qui offre à l'individu le sentiment de ne pas avoir à subir son travail, d'en être le jouet. L'épanouissement au travail est un processus qui donne à l'individu à la fois une direction et un sens à sa vie professionnelle. Il est la réponse à la triple question : " D'où viens-je, qui suis-je, où vais-je professionnellement parlant ? " Pour répondre à cette triple question, l'ouvrage propose à l'individu soucieux de son épanouissement professionnel un cheminement en cinq étapes. Ce cheminement vers l'épanouissement au travail se concrétise par cinq auto-diagnostics complémentaires à conduire par soi-même. Ainsi, après lecture de ce livre, à la question : " Que faites-vous dans la vie ? " il sera aisé à l'individu de répondre : " Je m'épanouis au travail, à mon travail ! ".

83439 MAN 2 M

Manager (presque) sans stress : 25 situations à maîtriser - GALLOIS Pascal

Liaisons, 2010

Le contexte mondialisé de course à la performance et à la rentabilité que vivent les entreprises ne leur laisse que peu de marge de manœuvre pour faire face à la montée en puissance du stress. . Pascal Gallois propose ici une réflexion à contre-pied des idées reçues.

Il pose le postulat que le management est la réponse incontournable au développement de la performance par le bien-être au travail. . En repensant les relations au travail et les modes de fonctionnement au sein de son équipe, le manager peut prévenir les risques sur la santé des hommes et des femmes de l'entreprise et libérer ainsi leur motivation. . Ce livre analyse les enjeux, les origines et les conséquences du stress professionnel et décrypte 25 situations réelles stressantes pour les managers et leurs collaborateurs, illustrées de bonnes pratiques à adopter.

83449 RH 3 R

Repenser le bien-être au travail - PORTELLA Angela ; GIRY Romain

Studyrama, 2010

Améliorer les conditions de travail des salariés est plus que jamais au coeur de l'actualité.

Pour cela, des solutions existent. Encore faut-il se poser les bonnes questions, avoir la volonté de faire changer les choses et s'en donner les moyens. Aux dispositifs théoriques existants et à venir, doit prévaloir l'action des hommes, en tant que maillons incontournables de l'entreprise. Une entreprise aujourd'hui malade de la dictature des chiffres et du rendement. Mais qui peut agir ? Les dirigeants ? Les managers ? Les salariés ? Tout le monde en réalité.

Car améliorer son bien-être au travail est l'affaire tous et la responsabilité de chacun ; C'est ce que tente de mettre en lumière ce guide à travers des conseils pratiques, des témoignages de salariés et l'avis de nombreux experts.

83466 RH 311 T

Le travail à coeur. Pour en finir avec les risques psychosociaux - CLOT Yves

La Découverte, 2010

Suicides en série sur le lieu de travail, épidémie de troubles musculo-squelettiques, explosion des pathologies professionnelles...Une réalité trop longtemps occultée occupe désormais la scène publique française. Devant l'ampleur des maladies du travail, tout est secoué : entreprises, État, institutions, chercheurs et experts. Et, face aux dégâts engendrés, se multiplient dans l'urgence les fausses solutions qui risquent de virer au despotisme compassionnel sans rien résoudre sur le fond. C'est à ce paradoxe intenable qu'a voulu réagir le psychologue du travail Yves Clot dans cet essai aussi vif qu'informé, nourri de longues années d'expérience sur le terrain des rapports entre santé et travail.

Il instruit le dossier en rassemblant les différentes pièces du puzzle social : discours officiels, analyses de situations concrètes, controverses scientifiques, commentaires et récits. Il montre comment la négation des conflits autour de la qualité du travail au sein de l'entreprise menace le collectif et empoisonne la vie des organisations. Pour Yves Clot, le plaisir du travail bien fait est la meilleure prévention contre le stress : il n'y a pas de bien-être sans bien faire.

En se mobilisant autour d'une idée neuve du métier, avec tous les autres acteurs concernés - dirigeants d'entreprise, syndicalistes et spécialistes -, ceux qui, au travail, sont en première ligne peuvent eux-mêmes retourner la situation. Pour en finir, enfin, avec les risques psychosociaux.



83168 MAN 14 C***Le changement sans stress. Dépasser les résistances et la pression.* - LUGAN Jean-Paul Eyrolles, 2010**

La réalité économique de plus en plus dure contraint les directions d'entreprise à conduire des restructurations.

Pour être plus performant, un seul chemin : réorganiser! De ces réorganisations à tout-va naissent des effets pervers pour les salariés et les directions : alors que les uns sont victimes du "syndrome du rescapé", les autres souffrent de pathologies telles "l'anorexie" ou "l'alzheimer". Comment alors éviter les écueils liés au management du changement ? Cet ouvrage écrit par un formateur-coach spécialiste dans la formation des dirigeants et managers à la conduite du changement vous permettra de : comprendre les enjeux liés aux changements au sein de l'entreprise et leurs impacts organisationnels et humains ; posséder les outils et les méthodes de management permettant de prendre en compte les résistances et les préoccupations des équipes ; identifier et gérer les facteurs de pression, notamment en période de restructuration.

83166 MAN 42 D***Développez vos compétences émotionnelles* - CORCOS Gilles, Eyrolles, 2010**

Formidables moteurs pour l'action, les émotions ne doivent ni nous être étrangères ni nous déborder, mais au contraire nous guider pour développer notre créativité et orienter nos motivations.

Cet ouvrage permettra à tous ceux qui ont pour mission d'accompagner et de manager des hommes de mieux utiliser leur potentiel d'intelligence émotionnelle afin d'en faire une compétence clé au sein de l'entreprise. En prenant davantage conscience de votre vie émotionnelle, en la reliant aux actions et décisions prises au travail et enfin en intégrant cette nouvelle posture dans votre manière d'être au quotidien, faites de vos émotions le partenaire indispensable de votre efficacité professionnelle.

Le premier ouvrage qui aborde les émotions comme une compétence. Des outils pour maîtriser ses émotions et intégrer les compétences émotionnelles à la stratégie managériale. Une démarche pédagogique avec des cas pratiques, des tests, des schémas explicatifs et des exercices pour s'entraîner.

80386 RH 30 A***Au-delà de la souffrance au travail. Clés pour un autre management* - TIRMARCHE Olivier Odile Jacob, 2010**

En quelques années, le stress au travail a envahi l'actualité.

Surtout depuis qu'il a été invoqué comme l'une des grandes causes de suicide dans certaines grandes entreprises. Par-delà les témoignages et les indignations, une question demeure : est-il possible de modifier les conditions de travail pour réduire le stress dans le contexte d'une double pression des clients et des actionnaires ? Sommes-nous absolument contraints par la logique économique ? Et que faire vraiment ? Non, la souffrance professionnelle n'est pas une fatalité uniquement due à la pression de la concurrence, répond Olivier Tirmarche.

Il est donc possible de transformer l'organisation du travail pour en réduire les causes. Fort de son expérience dans différents types d'entreprises, voire d'administrations, il propose ainsi des solutions globales.

75213 RH 312 S***Du stress au bien-être et à la performance* - ZABLOCKI Barbara EDIPRO, 2009**

Fait positif : la réaction de stress est un processus physiologique normal qui nous permet notamment de relever des défis sur les plans personnel et professionnel.

Nuance toutefois : notre organisme a besoin de périodes de détente complète après des épisodes de stress pour rester en bonne santé. Bémol certain : nos conditions de vie nous confrontent à maintes situations stressantes successives que nous n'arrivons plus forcément à " digérer correctement. Il en résulte un épuisement progressif, voire insidieux, des ressources de notre organisme. S'ensuivent des signaux d'alarme sur les plans psychologique et physiologique qu'il faut pouvoir détecter à temps.

Cet ouvrage vous permettra d'abord de comprendre exactement ce qu'est le " stress ", avec ses causes, ses indicateurs et ses conséquences. Vous découvrirez de nombreux moyens et méthodes pour vous libérer des tensions et des maux qui jalonnent votre quotidien pour retrouver équilibre et sérénité ! Bref, vous saurez comment ne pas permettre au stress d'être votre ennemi numéro un !

L'ouvrage propose aussi des clés pour réaliser un état des lieux du stress en entreprise et améliorer le bien-être de chaque collaborateur. Ce livre est destiné à tout un chacun, et aussi aux dirigeants d'entreprise, aux DRH et à tous les professionnels qui savent qu'un travailleur " mal stressé ", aux performances réduites, participe moins bien au développement d'une organisation.



75222 RH 312 A

Agir sur le stress au travail - CHAPUS-GILBERT Valentine ; GUEZ Fabrice ; DELHOMMEAU Anne-Carole

Nathan, 01/2009

Cet ouvrage apporte à tous ; salarié, manager, DRH ou entreprise, des clés pour : comprendre le phénomène du stress au travail ; connaître ses sources et ses conséquences ; prévenir le stress au niveau collectif et individuel ; agir sur le stress.

Des outils personnels permettront à chacun de mettre en place des méthodes pour réguler son stress professionnel.

75221 RH 311 S

Stress et burnout au travail : identifier, prévenir, guérir - GREBOT Elisabeth

Eyrolles, 02/2008

Stressé, harcelé, " burnouté " ? 26 questionnaires pour faire le point.

Trois salariés français sur quatre se disent stressés. Il est aujourd'hui reconnu que le travail est une source de stress. Mais que désigne le stress exactement ? Pourquoi survient-il ? Quand devient-il nocif ? Ce guide dresse un état des lieux du stress au travail : ce qu'il est, ce qu'il n'est pas, ses manifestations, son coût pour l'entreprise, l'individu et la société. Il propose au lecteur un ensemble de questionnaires pour identifier son profil de stressé et l'invite notamment à distinguer le stress professionnel géré sainement de celui qui conduit au burnout ou au harcèlement moral.

A l'entreprise, il suggère des pistes d'action pour mettre en place des modes d'organisation favorables à la santé physique et mentale des salariés. Au salarié stressé, il prescrit diverses techniques individuelles pour modérer son stress : la relaxation, l'exposition, la restructuration cognitive, etc.

096393 MAN 41 O

S'organiser pour réussir. Getting Things Done (méthode GTD) - ALLEN David; BLOCH Philippe Leduc.S Editions, 2008

Votre efficacité est directement proportionnelle à votre capacité de vous détendre. Ce livre va transformer radicalement votre manière de vivre et de travailler. Travailler sereinement, en faire plus sans multiplier vos efforts : tel est l'objectif des conseils et des stratégies que je présente dans ce livre. Vous faites peut-être partie de ces personnes qui, comme moi, aiment faire les choses jusqu'au bout, mais qui souhaitent en même temps savourer chaque moment de la vie. Et cela peut vous sembler difficile - sinon impossible - à réaliser quand votre charge de travail devient trop écrasante. Ces deux aspirations ne sont pourtant nullement contradictoires. Il est tout à fait possible de travailler efficacement tout en vivant pleinement le moment présent. ". David Allen

69719 RH 312 S

Au-delà du stress au travail. Une sociologie des agents publics au contact des usagers - BUSCATTO Marie ; LORIOU Marc ; WELLER Jean-Marc

Erès, 2008

Si le stress apparaît parfois comme une notion fourre-tout et galvaudée, il demeure une manière commune de qualifier le malaise des travailleurs, notamment ceux qui sont en relation avec le public.

C'est aussi une notion de plus en plus investie par un ensemble d'acteurs politiques, scientifiques et économiques, porteurs d'objectifs hétérogènes. Quelles sont les conséquences de ces usages sociaux ? Comment les enjeux qui structurent les discours sur le stress s'articulent-ils aux expériences vécues dans le travail, à l'agencement concret des activités ? Tel est le point de départ de cet ouvrage : non pas une exploration frontale et, il faut bien le dire, un peu déprimante du stress conduisant à un catalogue de situations de travail plus ou moins malheureuses, mais bien une volonté de décrire les usages sociaux auxquels il donne lieu.

66164 RH 311 V

Vaincre l'épuisement professionnel. Toutes les clés pour comprendre le burn out - PETERS Suzanne ; MESTERS Patrick Dr - Robert Laffont, 2007

Vous vous sentez démotivé dans votre travail ? Stressé ? Vous doutez de vos compétences ? Vous avez le sentiment d'être traité injustement et de perdre tout contrôle sur votre environnement au travail ? Peut-être, sans le savoir, êtes-vous au bord de l'épuisement professionnel, syndrome psychologique mieux connu outre-Atlantique sous le nom de burn out. Tous les métiers sont concernés : managers, infirmiers, médecins, enseignants, travailleurs sociaux, policiers... avec pour conséquences des arrêts de travail récurrents, de l'absentéisme, et même des maladies psychosomatiques et des dépressions. Comment reconnaître et enrayer le burn out quand il survient ? Peut-on le prévenir ? Pour Suzanne Peters et le docteur Patrick Mesters, il n'a rien d'irréversible. Individuellement - grâce aux spécialistes de la souffrance au travail, médecins, psychiatres ou coaches -, il est possible d'en guérir et de retrouver un sens à sa vie professionnelle. Quant aux entreprises, si elles veulent éviter de voir sombrer leurs salariés dans cette spirale infernale, il leur faut reconsidérer d'urgence leur organisation et passer d'une intelligence individuelle à une intelligence collective du travail. Sur un sujet qu'il est devenu impossible d'ignorer, voici le livre essentiel.

62702 MAN 225 P

Positivement vos émotions au travail - CHERRET de la BOISSIERE Anne ; DELABROY Caroline ESF, 08/2006

Comment arriver à surmonter votre trac ? Comment transformer vos émotions les plus déroutantes en atouts pour vous épanouir ? Et aussi, comment faire face avec recul et sérénité aux émotions des autres ? Être capable d'utiliser ses émotions positivement requiert un savoir-faire indispensable aujourd'hui.

Grâce à la lecture de cet ouvrage, vous disposerez de tous les moyens pour :

- Comprendre le mécanisme de vos émotions
- Asseoir votre confiance en vous au travail
- Renforcer votre leadership au quotidien
- Cultiver votre charisme et votre personnalité

Bref, de quoi faire de vos émotions les alliées de votre réussite en entreprise !

- pour aller plus loin : l'analyse transactionnelle, la PNL, la pyramide de Maslow... des tests et des exercices pour vous aider à progresser

63972 MAN 45 S

Comment devenir un bon stressé - ALBERT Eric Odile Jacob, 2006

Que faire pour travailler mieux ? Comment mettre en place des méthodes de travail efficaces et des relations dynamiques sans exercer une pression excessive ? Comment éviter de "craquer" ? Comment concilier performance et bien-être ? Eric Albert donne à chacun toutes les clés pour analyser et améliorer sa manière de travailler. Le stress n'est pas insurmontable, apprenez à en tirer le meilleur profit !

53103 RH 312 S

Le stress au travail - LEGERON Patrick Odile Jacob, 03/2003

"Trop de travail, pas de communication entre le management et la base, frustrations, harcèlement moral, angoisse de la performance : les sources de stress ne cessent de se multiplier. Et ce malgré la réduction du temps de travail et les progrès de la technologie censés améliorer notre quotidien. Le stress est devenu une véritable épidémie qui met en péril la santé physique et mentale des individus. Nous pouvons développer des stratégies efficaces pour éviter la dépression ou l'épuisement et faire du stress un allié."

54559 MAN 45 G

La gestion du stress - ANDRE Christophe ; LEGERON Patrick ; LELORD François BERNET-DANILO, 2002

Pour le meilleur et pour le pire, le stress fait partie de notre vie quotidienne. Certaines contraintes de notre vie moderne rendent peut-être sa pression plus insupportable qu'autrefois. La nécessité d'apprendre à le gérer est devenue une clef pour l'équilibre et la réussite de tout un chacun. L'ouvrage propose des stratégies validées en matière de gestion du stress.

- ce qu'il faut savoir sur le stress
- les principes de la gestion du stress
- la pratique de la gestion du stress

Liste bibliographique

Editée par l'INSET, rue du Nid de Pie, CS 62020, 49016 Angers Cedex

www.cnfpt.fr

Directrice de publication : **Marion Leroux**, Directrice
Responsable du centre de ressources : **Bérangère Guillet**
Conception et réalisation : **Marie-Christine Marchand**
Tél. : 02 41 22 43 93

© 2021 CNFPT/ INSET D'ANGERS

Centre national de la fonction publique territoriale

