

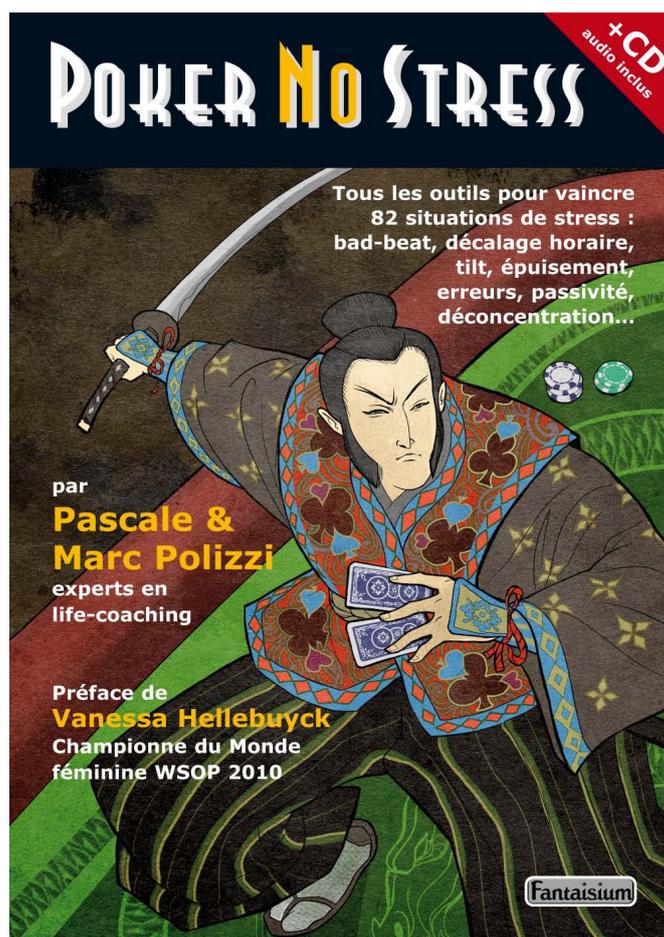
**Fantaisium**

Collection « Poker Expert »  
Sous la direction de François Montmirel

Parution le 6 octobre 2011

# Poker No Stress

Tous les outils pour vaincre 82 situations de stress  
par **Pascale & Marc Polizzi**



## Titre : **Poker No Stress**

Auteurs : Pascale & Marc Polizzi

Préface : Vanessa Hellebuyck, Championne du monde féminine WSOP 2010

ISBN : 978-2-917425-28-2

Format : 17 x 24 cm

448 pages

Livré avec un CD audio

Prix public : 29 euros

Infos : [joker.95@free.fr](mailto:joker.95@free.fr)

Lien collection : <http://www.pokergagnant.com/collections/coll.-poker-expert.html>

**Fantaisium**

## Présentation

Bien plus qu'un jeu de cartes, le poker est un jeu d'hommes. Une partie de poker se traduit toujours par un affrontement sans merci entre individus. C'est aussi un jeu d'argent, dans lequel il faut se discipliner pour ne pas mettre en péril son budget. C'est enfin un jeu dans lequel le hasard joue un rôle, ce qui peut mettre très vite mal à l'aise.

Ces éléments – et d'autres encore – font que le joueur de poker est soumis à de **multiples stress** : avant un tournoi, pendant un tournoi, pendant une partie au casino, devant son ordinateur... Que ce soit parce qu'il vient de perdre à la dernière carte, qu'un joueur l'énerve à la table, qu'il doute de sa capacité à gagner ou qu'il souffre de décalage horaire, le joueur subit des pressions fortes qui génèrent des stress tenaces. Ces stress aigus peuvent même provoquer des atteintes physiques graves.

Les **meilleurs champions** de poker travaillent tous les jours leur anti-stress. Ils pratiquent certains sports, arts martiaux, auto-hypnose, yoga, respiration... autant de techniques grâce auxquelles ils arrivent en compétition avec une véritable armure contre les déstabilisations de toutes sortes. Ils ont compris que même le meilleur joueur du monde perdait ses moyens s'il restait la proie de son stress. Quand un joueur a effacé son stress, son ciel s'éclaircit soudain et son **génie stratégique** s'exprime à plein régime.

D'autres livres ont déjà traité du stress pokérien, mais de manière parcellaire et en citant juste quelques vagues remèdes. **Pour la première fois au monde**, *Poker No Stress* donne non seulement une typologie précise des sources de stress pokérien, mais en plus, prescrit les actions anti-stress les plus efficaces à mener immédiatement. *Poker No Stress* est la « boîte à outils » du joueur, il ne subira plus jamais de stress pénalisant, si souvent la cause d'une défaite cuisante.

**Le bonus qui fait plaisir** : le livre s'accompagne d'un CD audio exclusif comportant une séance de relaxation pokérienne réalisée par le cabinet Polizzi.

-----

### Les auteurs

Pascale et Marc Polizzi ont créé il y a 20 ans le cabinet du même nom pour apporter aux entreprises et aux particuliers des prestations de life coaching. Réputés dans ce domaine, ils utilisent des techniques reconnues qui vont des arts martiaux à la PNL en passant par des exercices de respiration, de synchronisation des hémisphères cérébraux, d'auto-hypnose, de nutrition, etc.

## Argumentaire

- **Poker No Stress** est préfacé par Vanessa Hellebuyck, Championne du monde féminine WSOP 2010.
- **Poker No Stress** est le premier livre au monde à révéler pour chaque stress l'action anti-stress correspondante.
- **Poker No Stress** est le premier livre de poker qui comporte un CD audio dans lequel les auteurs proposent une séance de relaxation pokérienne.
- **Poker No Stress** est le premier livre au monde qui décrit les 82 principales sources de stress au poker.
- **Poker No Stress** est écrit par des spécialistes du coaching individuel reconnus dans leur métier.
- **Poker No Stress** est illustré de près de 400 schémas et photos.
- **Poker No Stress** comporte aussi des quiz et une Foire Aux 52 Questions.

# TABLE DES MATIERES

## **Première Partie : Principes de base**

Qu'est-ce que le stress ?  
Les différents types de stress  
Les déclencheurs de stress  
L'alimentation

## **Deuxième Partie : Les 82 situations de stress**

Avant la session : 8 situations stressantes  
Début de session : 7 situations stressantes  
En cours de session : 37 situations stressantes  
Fin de Cash-game : 4 situations stressantes  
Fin de Tournoi : 5 situations stressantes  
Hors Poker : 6 situations stressantes  
Poker en Ligne : 5 situations stressantes  
Après la session : 10 situations stressantes

## **Troisième Partie : Les outils anti-stress**

De A à Z, les 26 domaines anti-stress :  
A comme « Accords Toltèques »  
B comme « Brain-gym »  
C comme « Centrage des 4 cerveaux »  
D comme « Delta »  
E comme « Ennéagramme »  
F comme « Futuroscope »  
G comme « Géobiologie »  
H comme « Homé & HE »  
I comme « In-do ou do-In »  
J comme « Jet Lag »  
K comme « Karaté »  
L comme « Listes »  
M comme « Mouvement Neuro Sensoriel »  
N comme « Nutrition »  
O comme « Ose ton mythe fondateur »  
P comme « PNL »  
Q comme « Qi-Qong »  
R comme « Respiration »  
S comme « Sexe-Sport-Sommeil »  
T comme « Tunning ou Tags »  
U comme « Un avec soi-même »  
V comme « Vider son bol »  
W comme « Watsu »  
X comme « Xylophone »  
Y comme « Yoga »  
Z comme « Zénitude »

## **Quatrième Partie : Foire aux Questions**

### **Annexes**

Règles de l'auto-coaching  
Quiz « Mon profil de joueur »  
Bilan des situations stressantes  
Addiction  
Trousse d'urgence  
Poker No Stress pour les filles  
Poker No Stress et l'intuition (ou l'instinct)  
Gestion de la bankroll - "Quiz": Ma relation à l'argent

**Poker No Stress est le volume n°22 de la**

## **Collection Poker Expert**

**les livres de poker des champions**

**Les auteurs les plus éminents du monde du poker**

N°1 - <i>Poker de Tournoi</i>	François Montmirel & Tom McEvoy <b>10<sup>e</sup> mille</b>
N°2 - <i>Poker Cadillac</i>	François Montmirel <b>25<sup>e</sup> mille</b>
N°3 - <i>Poker Code</i>	François Montmirel
N°4 - <i>Poker : Passer Pro</i>	Manuel "ManuB" Bevand
N°5 - <i>Poker Harrington 1</i>	Dan Harrington & Bill Robertie <b>18<sup>e</sup> mille</b>
N°6 - <i>Poker Harrington 2</i>	Dan Harrington & Bill Robertie <b>13<sup>e</sup> mille</b>
N°7 - <i>Poker Harrington 3</i>	Dan Harrington & Bill Robertie
N°8 - <i>Poker Théorie</i>	David Sklansky
N°9 - <i>Poker 50/50</i>	Doyle Brunson
N°10 - <i>Poker Super System</i>	Doyle Brunson <b>10<sup>e</sup> mille</b>
N°11 - <i>Poker Cash 1</i>	Dan Harrington & Bill Robertie
N°12 - <i>Poker Cash 2</i>	Dan Harrington & Bill Robertie
N°13 - <i>Poker Sit&amp;Go</i>	Jean-Paul « Jupiter » Renoux <b>8<sup>e</sup> mille</b>
N°14 - <i>Poker de Tournoi Plus</i>	David Sklansky
N°15 - <i>Poker Duel</i>	François Montmirel
N°16 - <i>Poker Power</i>	Daniel Negreanu <b>8<sup>e</sup> mille</b>
N°17 - <i>Poker Tao</i>	Larry W. Phillips
N°18 - <i>Poker Arsenal</i>	Mike Caro <b>6<sup>e</sup> mille</b>
N°19 - <i>Poker Mentor</i>	Daniel Negreanu
N°20 - <i>Poker Cash 3 Online</i>	Dan Harrington & Bill Robertie
N°21 - <i>Poker Omaha</i>	Sam Farha
N°22 - <i>Poker No Stress</i>	Pascale & Marc Polizzi

### **Hors collection :**

<i>Poker Nana</i>	Ayesha Carmody & François Montmirel
<i>Poker Trash</i>	François Montmirel & Serge Cirri
<i>Poker Techno Quiz 1</i>	François Montmirel et fr.PokerListings.com
<i>L'Essentiel des Probabilités au Poker</i>	François Montmirel
<i>Ceux qui gagnent au poker sont différents</i>	Alan N. Schoonmaker

### **A paraître en 2012 :**

<i>Poker Maths Sup</i>	Bill Chen & Jerrod Ankenman
<i>Poker Techno Quiz 2</i>	François Montmirel et fr.PokerListings.com