

LIRE**Gérer son stress au quotidien**

Le stress, Philippe Rodet connaît. Crises, pression, coups durs, pendant 20 ans, ce médecin urgentiste a sauvé des vies sur toute la planète. Aujourd'hui fondateur du cabinet Bien-être et Entreprise, l'auteur appartient à la catégorie des hommes de cœur autant que d'action. Dirigeants, managers et parents trouvent ici mille pistes pour gérer leur stress au quotidien. L'engagement est une clé essentielle. Même quand tout est noir, garder l'espoir, agir plutôt que subir, reconnaître l'autre et le respecter pour ce qu'il est, miser sur la solidarité sont de puissants outils anti-stress. Livrées avec humilité, les leçons de vie de Philippe Rodet, souvent apprises dans la peur et l'angoisse, touchent à l'universel..

Se libérer du stress, Un médecin urgentiste raconte de Philippe Rodet
Éditions Eyrolles, avril 2010, 17 euros

