



À LIRE

STRESS Mieux gérer les contraintes. Comment se « libérer » du stress ? C'est la question que traite ce livre d'un ex-médecin urgentiste, fondateur du cabinet « Bien-être et entreprise ». L'auteur évoque de quelle façon il a géré les situations d'urgence, et détaille ses conseils pour ne pas se laisser dépasser au quotidien. Parmi ceux-ci, rester plus « positif » que « cartésien ».

« **Se libérer du stress. Un médecin urgentiste raconte** », par Philippe Rodet, [Eyrolles](#) 2010