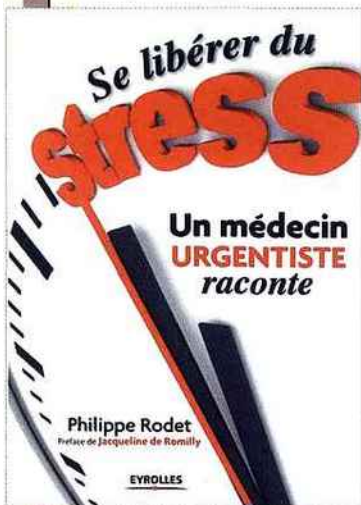




## GUIDE | MÉDIATHÈQUE

PRATIQUE

# Dix antidotes contre le stress



**U**rgentiste et spécialiste des risques psychosociaux, Philippe Rodet nous donne des conseils pour apprivoiser notre stress, au travail comme à la maison.

Une arme à double tranchant, qui protège et détruit en même temps. Depuis des millénaires, le stress permet à l'homme de déjouer les pièges de la nature, en affûtant ses sens et ses capacités physiques. Si nous passons plus de temps aujourd'hui devant nos écrans d'ordinateur qu'à chasser le mammoth ou à fuir les ours des cavernes, le stress, lui, est toujours présent. Mais voilà : dans un environnement immédiat devenu plus sûr, sa fonction protectrice a perdu de son intérêt tandis que ses effets dévastateurs sur la santé apparaissent en pleine lumière.

Spécialiste des risques psychosociaux, Philippe Rodet connaît sur le bout des doigts ces problématiques. Fort de son expérience de médecin urgen-

tiste, il détaille dans cet ouvrage à la fois militant et pratique les mécanismes et les effets de l'anxiété, en illustrant son propos de nombreux exemples. Car, pour vaincre le mal, encore faut-il savoir l'identifier. L'auteur s'adresse autant aux managers soucieux de l'équilibre psychologique de leurs équipes qu'aux parents inquiets pour l'avenir scolaire de leurs enfants. Il suggère dix antidotes capables de réduire notre stress et celui de notre entourage : garder l'espoir quand tout est noir, respecter les émotions de chacun, travailler en équipe, encourager, agir sans cesse, etc. Un vaccin contre le mal du siècle... ■

**Julien Dupont**

**"Se libérer du stress",**  
Philippe Rodet (Eyrolles), 17 €.

## SÉLECTION

### Organiser sa démarche commerciale



Jean-Marc Gandy et Jérôme Léau (Afnor), 19 €.

Pas la peine d'être un génie de la vente, le travail suffit. Tel est le credo des deux auteurs, spécialistes de la démarche commerciale en PME. Ils passent en revue les bonnes pratiques, sans lésiner sur les cas concrets. Pour donner à son entreprise l'efficacité d'une multinationale!

### Parler moins pour en dire plus



Connie Dieken (Diateino), 15 €.

Ex-présentatrice vedette de journaux télévisés

américains. Connie Dieken est aujourd'hui reconvertie dans la communication. Elle décrypte ici les recettes des grands communicants qu'elle a reçus autrefois sur son plateau. A lire pour apprendre à convaincre en quelques mots.

### L'Atlas du management



David Autissier, Faouzi Bensebaa et Fabienne Boudier (Eyrolles), 30 €.

Didactique et synthétique, ce pavé de 500 pages est pour la première fois couplé à un site Internet, proposant d'approfondir les sujets abordés (des techniques de gestion au management des hommes). A destination de ceux qui veulent saisir toutes les facettes de l'économie d'aujourd'hui, étudiants compris.

## ESSAI

### L'ADN des marques au scanner



Un cheval cabré, une virgule, une pomme. Ces trois logos sont immédiatement associés à trois marques universelles (Ferrari, Nike et Apple), qui parlent à chacun d'entre nous. Enseignant à HEC et au Celsa, familier de l'univers des créateurs, des publicitaires et des communicants, Georges Lewi dévoile les secrets de fabrication des plus illustres d'entre eux. Comment faire pour qu'une marque survive au produit qui la symbolise ? Comment jouer sur la musique, les slogans, la typographie ou les symboles, comment se servir des égéries et des stars pour imprimer un mot dans l'imaginaire collectif ? Pour l'auteur, il n'existe qu'une solution : s'appuyer sur les mythes. Qu'ils soient grecs, romains ou indiens, peu importe, du moment qu'ils fixent notre attention et imprègnent notre mémoire. A la fois abordable et très érudit, ce livre nous entraîne dans les coulisses de la publicité et du marketing. ■ **J. D.**

**"Mythologie des marques",** Georges Lewi (Pearson), 28 €.

## TÉMOIGNAGES

### Papa rentre tard, il travaille

Difficile de concilier les exigences de la Bourse avec la vie de famille... On découvre le «c'est prioritaire» de Stéphane Richard, le patron de France Télécom, qui petit-déjeune tous les matins avec ses enfants, ou le «c'est mieux que rien» d'Henri de Castries, président du directoire d'Axa, qui s'impose de ne jamais rater un spectacle de fin d'année.

**"Patrons papas",**  
François Fatoux, Marlies Gaillard et Hélène Roques (Le Cherche Midi), 17 €.

