

Se libérer du stress - un médecin urgentiste raconte



Professionnel de la médecine d'urgence, le docteur Philippe Rodet s'intéresse depuis une vingtaine d'années au stress, et plus précisément à l'interaction entre stress et motivation. Dans ce livre-témoignage, il rappelle, à destination du plus large public, comment fonctionne le stress puis explique, à partir d'histoires vécues, les clés à connaître pour l'apprivoiser et en faire un moteur. Il livre ici une approche pragmatique et résolument humaniste, pour se libérer des effets néfastes du stress et mieux vivre avec, dans le cadre professionnel comme dans la vie de tous les jours.

Notre avis : Cet ouvrage réunit une information scientifique accessible à tous, des exemples forts, des conseils simples à mettre en application, un message optimiste.

Se libérer du stress - un médecin urgentiste raconte, de Philippe Rodet chez Eyrolles
150 pages, 17 euros.

