

Sommaire

Avertissement au lecteur	7
Introduction	9

Partie 1 LE STRESS

■ Chapitre 1	
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE STRESS	
L'homéostasie	13
Qu'est-ce que le stress ?	15
Le stress, ce « syndrome général d'adaptation »	17
Évolution de la notion de stress	21
Les facteurs de stress	23
Les différents types de stress	24
La pathologie du stress	33
Les réactions au stress	40
■ Chapitre 2	
LES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'ÉVALUATION DU STRESS	
Méthodes d'évaluation du stress « objectif »	51
Méthodes d'évaluation du stress « perçu »	56
Proposition d'autoévaluation	56
Pour aller plus loin	61

Partie 2 LES THÉRAPEUTIQUES ANTISTRESS

■ Chapitre 1	
LES THÉRAPEUTIQUES ALLOPATHIQUES ET MÉTHODES DE « GRAND-MÈRE »	
Les médicaments et l'effet placebo	67
L'hygiène de vie	71
Les méthodes de « grands-mère »	78

■ Chapitre 2

LES THÉRAPEUTIQUES HOLISTIQUES

L'hypnose	81
La sophrologie	86
Le yoga.....	91
L'acupuncture	95
Le shiatsu.....	100
La phytothérapie.....	108
L'aromathérapie	117
L'homéopathie	124
Les fleurs de Bach	129

■ Chapitre 3

INTÉRÊTS ET LIMITES DES THÉRAPEUTIQUES HOLISTIQUES

Pourquoi préférer des méthodes holistiques ?	135
Risques d'une vision limitée des techniques psychocorporelles.....	139
Risques d'une vision limitée des approches énergétiques.....	141
Conclusion.....	143
Glossaire.....	145
Bibliographie.....	149
Adresses utiles	151