

Vaincre le stress

Titre(s): Vaincre le stress [[périodique]] / Aurore Aimelet

Ensemble : Psychologies 462

Autre(s) auteur(s) : Aimelet, Aurore

Autre(s) responsabilité(s) : Fresnel, Hélène
Treglia, Marie-Claude

Editeur, producteur : 01/10/24

Description matérielle : pp.38-55

ISSN : 0032-1583

Note(s) : Dossier de 6 articles.

Note sur la description matérielle : 18

Résumé ou extrait : Il souffre d'une image négative. Pourtant, sans lui, pas de vie possible. Existe-t-il un bon et un mauvais stress ? Qu'est-ce qui le distingue de l'anxiété, de l'angoisse ? Comment le réguler ? Dans un entretien, le psychiatre Antoine Pelissolo analyse cet état si particulier. A découvrir aussi : de nombreux conseils pour s'en protéger et protéger les plus jeunes. En cette rentrée tendue, veillons sur nos ressources. Sommaire. Le juste équilibre. Petite histoire du stress. Antoine Pelissolo : "La vraie solidarité permet de répondre mieux à l'anxiété". 13 clés pour sortir de la spirale. Apaiser le stress des enfants. Bret Easton Ellis, anti-stress ?

Sujet - Nom commun : Gestion du stress
Enfants -- Psychologie
Stress -- Psychologie