

## **Forces spéciales & unités d'élite**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Forces spéciales & unités d'élite : au coeur de leurs émotions / sous la direction de Teddy Palassy

Auteur(s) : Palassy, Teddy (19..-....)

Publication : [Paris] : Solar, DL 2023

Description matérielle : 1 vol. (235 p.-[8] p. de pl.) : ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 23 cm

ISBN : 978-2-263-18363-8

EAN : 9782263183638

Titre de couverture : [Forces spéciales & unités d'élite. au coeur de leurs émotions. vivre et survivre avec le stress : 1 ex-otage et 15 opérateurs témoignent.]

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 233-[234]

Résumé ou extrait : « Imaginez-vous, traversant Kaboul avec des 4x4 blindés dont vous aurez peu de chance de sortir vivant si on vient poser une mine sur votre portière, et encore moins d'options si vous passez à hauteur d'un engin explosif improvisé. Seriez-vous stressé ? ». 1 ex-otage et 15 opérateurs des forces spéciales et unités d'élite témoignent. Plongez au cœur des émotions des opérateurs d'élite. Réussir une mission périlleuse fait partie de leur quotidien ainsi que de leur devoir. Mais que peuvent-ils ressentir lors de situations stressantes ? Comment font-ils pour dominer l'angoisse, la peur face à l'ennemi ? Comment gérer son stress lorsque la vie d'autrui en dépend directement ? Quel rôle joue la famille dans ces moments-là ? Comment vit-on après avoir connu des situations aussi extrêmes ? Une poignée de ces femmes et ces hommes hors du commun partagent ici en toute humilité et transparence leur expérience et décrivent la force psychologique qui a été nécessaire pour mener à bien leur mission et pour dépasser ensuite les épreuves qu'ils ont dû affronter. À travers ces pages, vous percevrez le stress dans tous ses états, vous ressentirez les émotions de la victoire, mais aussi celles des coups durs. Vous constaterez que la préparation, la motivation et l'esprit de groupe peuvent vous aider à dépasser les événements difficiles. Vous verrez que ce n'est pas simple, mais que, en agissant, tout est possible...

Sujet - Nom commun : Forces spéciales (science militaire) -- France

Stress -- Psychologie

Stress lié au travail

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Récits personnels