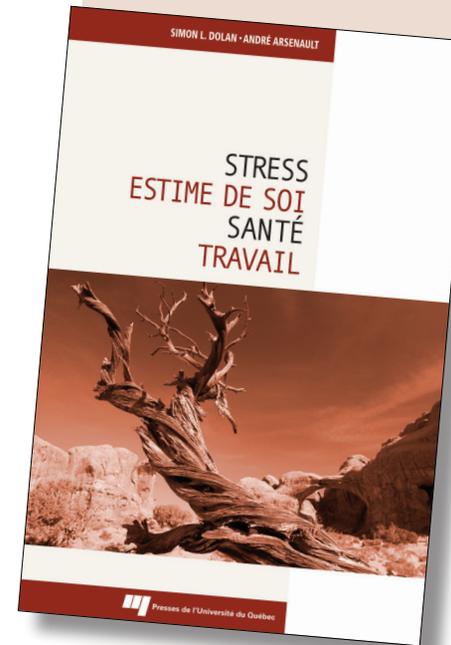


# STRESS, ESTIME DE SOI, SANTÉ ET TRAVAIL

**Simon L. Dolan  
et André Arsenault**

**Préface de Cary L. Cooper**  
2009, 348 pages  
978-2-7605-2385-2

**44 \$ | 31 €**



**Presses  
de l'Université  
du Québec**

**P**ENSER ACCROÎTRE LA PRODUCTIVITÉ qualitative et quantitative des employés en les poussant à la limite de leurs capacités, c'est faire fi des coûts cachés du stress; proposer un milieu de travail peu stimulant où l'ennui favorise une bureaucratie du « rien-faire », c'est ignorer l'importance de l'« estime de soi »; mais comment susciter chez l'employé un sentiment de fierté et d'engagement envers l'organisation ainsi que l'élévation de son degré de motivation et de créativité? ►

**NOS LIVRES SONT EN VENTE  
CHEZ VOTRE LIBRAIRE...  
OU AU [WWW.PUQ.CA](http://WWW.PUQ.CA)**

**CANADA**  
PROLOGUE INC.

**BELGIQUE**  
PATRIMOINE SPRL

**FRANCE**  
DISTRIBUTION AFPU  
DISTRIBUTION SODIS

**SUISSE**  
SERVIDIS SA

Société  
de développement  
des entreprises  
culturelles  
**Québec**

Les auteurs présentent des modèles conceptuels et pratiques permettant de relever l'un des plus grands défis de notre temps : générer la richesse et créer des emplois dans un contexte mondial hyperconcurrentiel, et ce, sans produire de niveaux de stress excessifs tout en essayant de tenir compte de l'estime de soi chez l'être humain.

Ce livre emprunte un parcours stimulant qui démystifie la notion de stress et propose des explications raisonnables de même qu'une panoplie d'outils facilitant la gestion du stress individuel et organisationnel. On y trouvera d'innombrables citations de respectables présidents de multinationales, de chefs de grandes sociétés ou d'entreprises ainsi que de spécialistes universitaires et scientifiques qui vous permettront de créer des milieux de travail sains et productifs.

## LES AUTEURS

- ▶ *Simon L. Dolan est titulaire de la chaire Ramón Llul de gestion de psychologie du travail et des ressources humaines à l'ESADE.*
- ▶ *André Arsenault est professeur et chercheur en médecine nucléaire à l'Institut de cardiologie de Montréal, affilié à l'Université de Montréal.*

## SOMMAIRE

### ■ Travail, stress et santé : vue d'ensemble

Peut-on concilier productivité et qualité de vie au travail ? ■ Qualité de vie et stress au travail ■ Travail, stress et santé ■ Le grand paradoxe du XXI<sup>e</sup> siècle ■ Évaluez la qualité de votre vie au travail

### ■ Stress professionnel : modèles et concepts

Définitions ■ Principaux modèles ■ Facteurs déterminants ■ Évaluez votre attitude, votre comportement et le niveau de stress en général

### ■ Estime de soi et stress : analyse critique

Qu'est-ce que l'estime de soi ? ■ Variables antécédentes et consécutives de l'estime de soi ■ Entre dépression et narcissisme ■ Estime de soi et estime d'autrui : la bienveillance ■ Estime de soi et confiance en soi, jeunesse, genre et stress ■ Comment développer son estime de soi et éviter le stress ■ Évaluez votre estime de soi

### ■ Antécédents et conséquences du stress professionnel

Un problème d'adaptation à l'environnement ■ Évaluez votre niveau de stress de la vie et d'adaptation ■ Antécédents du stress ■ Stress et personnalité ■ Évaluez votre type de personnalité ■ Avez-vous le contrôle de votre travail ? ■ Conséquences du stress professionnel ■ Bref audit du stress

### ■ Stratégies individuelles de gestion du stress professionnel

Stratégies de gestion des aspects physiologiques, moteurs, cognitifs, comportementaux et émotionnels du stress ■ Pensées et états d'esprit ■ Évaluez votre niveau d'assertivité ■ Évaluez votre gestion du temps ■ Renforcement de l'estime de soi ■ Technique pratique de réduction du niveau de stress familial, social ou professionnel

### ■ Stratégies organisationnelles de gestion du stress professionnel

Cadre général et perspective européenne ■ Principaux obstacles à l'intervention en matière de stress au sein de l'entreprise ■ Stades et mise en œuvre de la gestion du stress professionnel ■ Interventions classiques au sein de l'entreprise ■ Pratiques et politiques de gestion des ressources humaines et intervention au sein de l'entreprise ■ Exemples de programmes de prévention du stress professionnel ■ Inventaire diagnostique du stress (SDI)

### ■ Estime de soi organisationnelle, leadership, stress et organisations de l'avenir

Influence du leadership sur l'estime de soi organisationnelle ■ Essor de la philosophie de gestion axée sur les valeurs ■ Modèle triaxial des valeurs pratiques, éthiques et poétiques ■ Gestion axée sur les valeurs : un cadre qui combine le bien-être des employés et la réussite de l'entreprise ■ Estime de soi organisationnelle et habilitation ■ Évaluation de l'estime de soi de votre organisation