

## Bibliographie

---

### LIVRES

- « Le stress au travail » : Patrick Légeron (Odile Jacob)
- « Savoir gérer son stress en toutes circonstances » : Charly Cungi (Retz)
- « Agir sur le stress au travail » : Guez et Delhommeau (Les échos Nathan)
- « Comment devenir un bon stressé » : Eric Albert (Editions Odile Jacob)
- « Manuel d'analyse transactionnelle » : Stewart, Joines (InterEditions)
- « Comment réussir à échouer » : Paul Watzlawick (Seuil)
- « Faites vous-même votre malheur » : Paul Watzlawick (Seuil)
- « La cohérence cardiaque » : Docteur David O'Hare
- « Efficacité et bien-être au travail » : Chris Peytier

### INTERNET

Blog « l'art de la respiration », pour une approche complète sur la respiration

### FILMS

- SNOW THERAPY ou les différentes réactions face à une émotion forte
- LES NOUVEAUX SAUVAGES ou le mécanisme du conflit et le rôle des tensions
- COLLISION pour les jeux psychologiques, le comportement nourrit le comportement, les préjugés...
- SAINT-GERMAIN OU LA NEGOCIATION, sur la subtilité d'une négociation compliquée
- La série LIE TO ME pour apprendre à détecter les émotions à partir des micro-expressions faciales
- La série « En thérapie » (ARTE) : traumatismes directs et indirects liés aux attentats du Bataclan