

« Les médecins sont soumis à des stress extrêmement violents » – Dr Philippe Rodet

Par Fabienne Papin le 18 janvier 2011 pour [L'actualité médicale](#)



Pour le Dr Philippe Rodet, urgentologue et médecin humanitaire pendant une vingtaine d'années, vivre heureux malgré un niveau de stress important c'est possible!

Le Dr Philippe Rodet a publié en avril dernier le livre *Se libérer du stress : un médecin urgentiste raconte* dans lequel il fait part de 10 règles pour mieux se prémunir de la toxicité du stress. Depuis 2008, année où il a créé la compagnie, Bien-être et Entreprise, l'ancien urgentologue consacre tout son temps au monde de l'entreprise et aux moyens à mettre en place pour y diminuer le niveau de stress des salariés tout en y améliorant la performance de la structure.

Quel est le message que vous voulez faire passer avec ce livre?

Les personnels des services d'urgence sont soumis à des niveaux de stress inimaginables. Pour maintenir la cohésion des équipes et le bien-être de ses membres, il est indispensable d'appliquer quelques règles. Ce sont ces règles que j'ai voulu présenter et montrer en quoi elles sont aussi adaptées au monde de l'entreprise.

Vous puisez beaucoup d'exemples venus du Canada pour illustrer ce qui peut se faire dans la lutte contre le stress, est-ce qu'on a l'air moins stressé de ce côté ci de l'Atlantique?

Lorsque je suis allé à Montréal, j'ai été touché par la gentillesse de ses habitants. De là à dire qu'ils sont

moins stressés, je ne sais pas. Ce qui est certain, c'est que l'approche de nombreux chercheurs, et je pense notamment au professeur Eric Gosselin, sont des atouts réels pour nous Français. En outre, le côté pragmatique des travaux canadiens est, ô combien, précieux.

Le nombre de médecins québécois en détresse n'a jamais été aussi important. Est-on face au syndrome du cordonnier mal chaussé?

Les médecins sont soumis à des stress extrêmement violents que ce soit au Québec ou en France. Mon ouvrage essaye de le mettre en évidence. Et je pense que, plus la société est "malade", plus les exigences sont fortes. Le médecin est là pour aider, c'est sa vocation, et parfois, il aide au-delà de ses forces. Il est donc urgent de trouver des stratégies susceptibles de les protéger.

Vous concluez votre livre en recommandant de prendre du plaisir à faire ce qu'on fait. Comment retrouvez ce bonheur si on l'a perdu?

Je ne prendrai que deux exemples proches dont l'un concerne des confrères même s'il y a d'autres leviers tout aussi intéressants. Dans un établissement de soin prestigieux, nombre de médecins présentaient des états de burn-out. Lorsque ces médecins passaient une journée par semaine sur l'aspect de leur travail qui avait le plus de sens pour eux, le nombre de burn out diminuait de moitié. Je crois que le sens est un moyen de retrouver la voie du plaisir au travail. L'engagement dans une cause d'intérêt général est aussi une source intarissable de plaisir. N'est-ce pas la notion, chère à Hans Selye, "d'altruisme égoïste"?

Les résidents sont particulièrement stressés au Québec. Faut-il se mettre à enseigner dans les Facultés de médecins comment gérer le stress pour éviter que la situation empire encore?

Je crois qu'il est important d'enseigner dans toutes les Facultés, les moyens de protéger ses collaborateurs et de se protéger soi-même du stress. Les Facultés de médecins pourraient initier le mouvement.

[Lire la suite du dossier «Le piège du stress»](#)
