



« Se libérer du **stress** Un médecin **urgentiste** raconte »

par le Docteur Philippe **RODET**
Préface de Jacqueline de **ROMILLY**

168 pages – 17 €

EN LIBRAIRIE LE 1er AVRIL

Une approche pragmatique et résolument humaniste, pour se libérer des effets néfastes du stress et mieux vivre avec, dans le cadre professionnel comme dans la vie de tous les jours.

Professionnel de la médecine d'urgence, le Docteur Philippe **RODET** s'intéresse depuis une vingtaine d'années au stress, et plus précisément à l'interaction entre stress et motivation. Dans ce livre – témoignage, il rappelle, à l'intention du plus large public, comment fonctionne le stress puis explique, à partir d'histoires vécues, les clés à connaître pour l'appivoiser et en faire un moteur. Une information scientifique accessible à tous, des exemples forts, des conseils simples à mettre en application, un message optimiste.

■ Le stress en théorie

- Définitions du stress
- Mécanismes du stress
- Causes du stress
- Conséquences du stress

■ Comment vivre heureux quand on est confronté au stress ?

■ Dix règles puisées au cœur de mon expérience dans le domaine des urgences médicales

- Être plus positif que cartésien
- Être encouragé
- Être optimiste
- Percevoir sa propre utilité
- Avoir de la liberté d'action
- Diminuer la pression d'enjeu !
- Diminuer le stress grâce au passage à l'action
- Considérer
- S'engager
- La solidarité de l'équipe

■ Extrait du sommaire :

Médecin urgentiste, Philippe RODET a exercé dans le cadre du SAMU et de l'assistance rapatriement sanitaire. Il a également participé à des missions humanitaires au Burkina-Faso, en Roumanie et en Bosnie Herzégovine.

Fondateur, en 2006, du Cercle Stress Info, conférencier et consultant - à la tête du cabinet Bien-être et Entreprise, qu'il a créé- il se consacre aujourd'hui à l'accompagnement de dirigeants et de salariés.

Co-créateur des Commissions nationales sur le stress de l'ANDRH (Association Nationale des Directeurs des Ressources Humaines) et du CJD (Centre des Jeunes Dirigeants), en 2008, membre de la Commission sur les risques psychosociaux du ministère du Travail et du Cercle de l'Humain de L'Expansion, le Docteur RODET est aussi un homme engagé dans le secteur associatif.

Il est l'auteur de « Le stress : nouvelles voies » (Éditions de Fallois – 2007).

« Le stress, Philippe RODET connaît. Crises, pression, coup durs... pendant 20 ans, ce médecin urgentiste a sauvé des vies sur toute la planète. (...) Fondateur du cabinet Bien-être et Entreprise, [il] appartient à la catégorie des hommes de cœur autant que d'action.

Dirigeants, managers et parents trouvent ici mille pistes pour gérer leur stress au quotidien.

L'engagement est une clé essentielle. Même quand tout est noir, garder l'espoir, agir plutôt que subir, reconnaître l'autre et le respecter pour ce qu'il est, miser sur la solidarité sont de puissants outils anti-stress. Livrées avec humilité, les leçons de vie de Philippe RODET, souvent apprises de la peur et de l'angoisse, touchent à l'universel. »

Isabelle HENNEBELLE, journaliste et fondatrice du Cercle de l'Humain de L'Expansion.

« Je vis tous les jours avec mes réflexes d'urgentiste qui, face au stress, apprennent à se relever et enseignent la vie du bon côté. Le stress est en effet la caractéristique première de notre métier et explique l'élaboration de stratégies pour y résister. Or, (...) le stress est devenu aujourd'hui un mal total. (...) C'est pourquoi je souhaite porter témoignage de ce que nous pouvons développer pour le circonscrire. (...) [Cet ouvrage] donne une idée accessible des mécanismes du stress (...) puis, au travers d'histoires vécues en médecine d'urgence, (...) [livre] quelques clés (...) pour y faire face (...).

Après avoir analysé les clés destinées à annihiler la toxicité du stress, les avoir éprouvées dans les entreprises et régulièrement livrées lors de conférences, le désir de les partager plus largement m'a incité à écrire ce livre. »

Philippe RODET (extrait du prologue)

Souhaitez-vous recevoir ce livre en service de presse ?

Service de presse des Editions Eyrolles : Marie-Pierre Danset

Tél. : 01 44 41 46 05 – Fax : 01 44 41 41 98 – e-mail : presse@eyrolles.com

Visuel et texte de couverture disponibles sur : <http://www.couvertures.eyrolles.com>

Cliquer sur "couvertures". Laisser le champ "utilisateur" vide. Ecrire "bonjour" en minuscules dans le champ "mot de passe". Mettre alors le code ID Géodif à 5 chiffres suivant : 54646

Chargée des relations presse :

+33 (0)1 44 41 46 05

Groupe Eyrolles 61, bd Saint-Germain 75005 Paris (F)

<http://www.editions-eyrolles.com>