

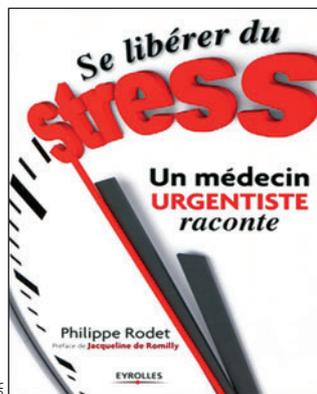
« Se libérer du stress »

Témoignage d'un médecin urgentiste

Entre tension, pression, urgence et coups durs, Philippe Rodet, médecin urgentiste travaille dans un milieu où le stress règne en maître.

Par Kemmy Charles

Pendant vingt ans, Philippe Rodet a parcouru la planète pour sauver des vies. Au cours de ses voyages, il a été confronté aux pires situations. Marqué par ses expériences, il a décidé de faire du stress un de ses sujets de prédilection. En 2007, il publie « Le stress : nouvelles voies » et participe en 2008 à la création des Commissions nationales sur le stress de l'Association nationale des directeurs de ressources humaines (ANDRH) et du Centre des jeunes dirigeants (CJD). Les suicides à répétition dans les entreprises ont fait la une de tous les journaux. Et, dans ce contexte difficile, un coup de pouce ne serait pas de refus. Chefs d'entreprise et salariés seront donc ravis d'apprendre qu'un médecin



urgentiste livre des conseils pratiques pour surmonter les difficultés et limiter le stress. Apprendre à être optimiste, solidaire, se valoriser sont autant de conseils prodigués par l'auteur. Pour mieux combattre son ennemi, il faut tout d'abord le connaître.

C'est dans cette logique que le médecin a rédigé ce livre. Dans les premiers chapitres, il définit le stress en évoquant les causes et les conséquences de ce phénomène. Loin d'être un manuel hermétique au vocabulaire complexe que seuls les scientifiques comprennent, cet ouvrage est une sorte de mode d'emploi pour se libérer du stress comme son nom l'indique.

Dans la seconde partie du livre, l'auteur évoque les dix règles puisées au cœur de son expérience dans le domaine médical. Tel un véritable reporter, il décrit dans les moindres détails ses interventions. A chacun de ses déplacements, Philippe Rodet tire un enseignement. Il en arrive à la conclusion suivante : « Face à la difficulté, face à la crise, il importe

d'être plus positif que cartésien. Et, pourtant, dans la vie de tous les jours [...], on a souvent tendance à faire le contraire ». Ce livre fait redécouvrir au lecteur les plaisirs tout simples de la vie, comme se réjouir d'un enfant qui sourit ou profiter du beau temps. Chacun se retrouvera dans les anecdotes données par le docteur Rodet. Il ne s'agit pas de théories, le discours qu'il tient colle à la réalité.

Que l'on soit chef d'entreprise ou salarié, parent ou étudiant, nous sommes tous exposés au stress. Alors autant lutter ensemble. Car « dans les relations humaines nous n'avons qu'un choix possible, c'est l'excellence ». ■

« Se libérer du stress », Philippe Rodet, 148 pp.

« Où va la démocratie sociale ? – Diagnostic et propositions »

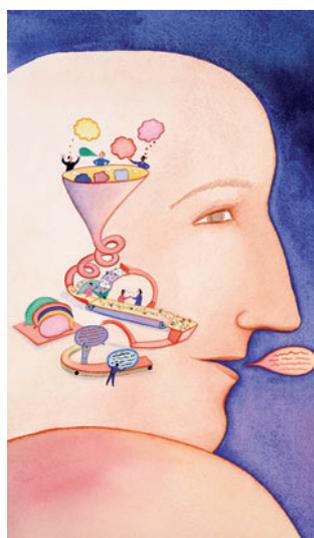
Mode d'emploi pour sortir de la crise de la démocratie sociale

Henri Rouilleault, l'auteur du livre « Où va la démocratie sociale ? – Diagnostic et propositions », propose de multiples solutions pour répondre aux enjeux de la crise et rénover en profondeur la démocratie sociale. Pour résoudre ce problème, l'administrateur de l'INSEE soumet douze idées-forces.

Par Charlotte Dehove

L'ancien directeur de l'ANACT (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) propose de promouvoir une gouvernance élargie ainsi que la responsabilité sociale et sociétale des entreprises ; de développer la négociation collective dans les entreprises, les administrations, les branches et les territoires ; d'achever la réforme de la représentativité et de renforcer les acteurs de la démocratie sociale et encore bien d'autres choses.

L'avenir à la lumière du passé
Mais au préalable, il s'est bien sûr



efforcé d'expliquer les causes et conséquences de la crise de la démocratie sociale française. Dans cette visée, rien de tel que de s'appuyer sur des repères historiques. A ce titre, les premières tentatives de réforme de la démocratie sociale et la crise du fordisme sont rappelées et réexpliquées. Ces repères mis en corrélation permettent de voir la crise sous un angle différent et en tout cas de mieux la comprendre à la lumière du passé. ■

« Où va la démocratie sociale ? – Diagnostic et propositions », Henri Rouilleault