

Un urgentologue français en guerre contre le stress

Par Fabienne Papin le 19 janvier 2011 pour [L'actualité médicale](#)

Devenu médecin pour aider, soigner et sauver, le Dr Philippe Rodet s'est vite rendu compte qu'être confronté à l'échec constitue toute une remise en cause. C'est d'autant plus vrai quand on décide de faire carrière aux urgences et dans l'humanitaire.

« Dans les circonstances extrêmes, on rencontre plus d'échecs, d'épreuves et même de traumatismes », écrit le Dr Rodet dans son livre [Se libérer du stress : un médecin urgentiste raconte*](#). Résolument optimiste, ce médecin a trouvé au fil des ans des ressorts sur lesquels il s'appuie en temps de crise. Selon lui, en effet, il existe de petits leviers qui permettent de traverser au mieux les pires moments de stress. Les médecins n'ont pas vraiment d'autre choix que de s'en servir dans leur pratique. « Le stress est en effet la caractéristique première de notre métier et il explique l'élaboration de stratégies pour y résister », souligne-t-il. Selon lui, la motivation permet de moins sentir les effets néfastes que peuvent entraîner les situations de crise, voire de les transformer en véritable moteur.

Dans son livre, le Dr Rodet a donc décidé de décrypter pour tous les clés qu'il a utilisées plus ou moins consciemment dans le but de se prémunir. Après avoir rappelé ce qu'est le stress, quelles en sont les origines et les conséquences, il propose 10 conseils simples pour le contrer, illustrés de nombreux exemples puisés au cœur de son expérience dans le domaine des urgences médicales, à savoir :

- Être plus positif que cartésien : « En quelque sorte, après le traumatisme de l'accident de la nuit, je me gave de bonnes nouvelles. »

- Être encouragé : « Une absence de soutien augmente le niveau de stress et d'anxiété de 31 % chez les hommes et de 43 % chez les femmes. Il n'est donc pas étonnant qu'en temps de crise les encouragements soient autant appréciés. »

- Être optimiste : « Pour le médecin, l'optimisme, nécessaire dans tous les domaines, est un puissant facteur de protection contre la toxicité du stress. « Il ne s'agit pas d'être optimiste pour ne pas voir l'avenir tel qu'il est, mais pour être capable de transformer les soucis en défis. Or, si les soucis nous abîment, les défis nous subliment. »

Et d'ajouter : « L'optimisme en médecine aide à croire en l'impossible et, parfois, ce qui ne semble pas possible se réalise... »

- Percevoir sa propre utilité : « Se sentir utile, c'est fortifier le souffle qui permettra d'affronter des jours souvent moins heureux. »

- Avoir une certaine liberté d'action : « Nous sommes capables, dès lors que nous avons le sentiment d'être acteurs de nos propres vies, de pouvoir influencer sur le cours des choses, et non de subir les situations. »

- Diminuer la pression de l'enjeu : « Lorsque c'est difficile, il convient de rassurer, de diminuer la

pression d'enjeu, de fixer des objectifs et d'aider à relativiser. »

- Diminuer le stress grâce au passage à l'action : « Agir pour ne pas subir.. En cas de catastrophe naturelle, de désastre écologique ou encore de guerre, les personnes qui se mobilisent vont généralement mieux sur le plan moral. »

- Considérer : « La force de la considération constitue un moteur considérable pour pouvoir s'épanouir dans son activité professionnelle. »

- S'engager : « Lorsqu'on s'engage en faveur du bien commun, lorsqu'on fait preuve d'altruisme ou de générosité, on en retire un bénéfice pour sa santé. »

- La solidarité de l'équipe : « La solidarité s'avère indispensable pour le fonctionnement des équipes... Dans les moments de difficulté, elle revêt une importance capitale en ne laissant pas l'individu seul face à l'obstacle, isolé et sans solution. En cela, elle constitue un puissant remède pour surmonter les stress imprimés par la vie, en particulier par la vie professionnelle. »

En conclusion, le Dr Rodet explique que tout cela pourrait être résumé en une seule formule, soit prendre du plaisir à faire ce que l'on fait.

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

Mots clés : stress