

La posologie anti-stress du Dr Rodet

Le consultant Philippe Rodet, ancien médecin urgentiste, a donné récemment une conférence très applaudie à la chambre de commerce et d'industrie d'Orléans.

Carole Tribout

carole.tribout@centrefrance.com

Qui dit crise dit « contagion » du stress. Que ce soit à cause de la surcharge de travail, d'une durée insuffisante pour l'accomplir, de la diminution des effectifs, etc...

Or, il existe, à écouter le Dr Philippe Rodet, qui intervenait la semaine dernière, à la CCI, devant une salle bondée de représentants d'entreprises du Loiret, des solutions relativement simples pour tenir ces émotions déstabilisantes à distance.

Spécialiste des leviers de la réussite, auprès des jeunes en échec scolaire ou des sportifs de haut niveau, le consultant s'est aperçu que ces leviers permettraient de combattre le stress.

1 Se sentir utile. « Il faut être très vigilant », conseille tout d'abord le Dr Rodet. « Le dirigeant doit

mettre l'accent sur le sens de son entreprise, sur l'utilité de son activité, car l'être humain a besoin de se sentir utile. »

La preuve : un chef d'entreprise peut travailler comme un fou sans ressentir de stress, car son activité est au cœur de sa vie. « Le sens est puissamment protecteur. »

Trois compliments pour un reproche

2 Des objectifs au bon niveau. C'est-à-dire pas trop hauts, mais juste au-dessus des compétences du salarié, qui sera alors, selon le Dr Rodet, dans un état de concentration optimal, prendra conscience de son progrès, aura le sentiment d'être utile. « Il faut que le plaisir reste supérieur au stress. »

3 Encourager. « L'absence d'encouragement fait augmenter le stress de 30 % chez l'homme et de 40 % chez la femme. L'encouragement, au con-



BIEN-ÊTRE. Pour mieux faire la part des choses, le Dr Philippe Rodet conseille, entre autres, de penser à trois faits positifs de la journée, avant de s'endormir.

traire, fait augmenter le sentiment d'efficacité personnelle. » Philippe Rodet précise qu'il faut trois compliments pour un reproche : « Dans ce cas, cela ne fait pas de dégât. » Et ce reproche s'exprimera de la façon suivante : « Je suis content de votre tra-

vail pour telle et telle raison, mais cette réalisation n'est pas au même niveau. »

4 Reconnaître ses erreurs. « Cela permet de diminuer les émotions négatives, de se réconcilier, d'échanger, de construire une meilleure cohésion. »

5 Hygiène de vie. « Il faut avoir une activité physique régulière et modérée : cela agit comme un antidépresseur. » Le docteur préconise aussi la réduction des aliments salés et sucrés, dont on a plus envie en cas de stress, au profit des antioxydants, notamment les fruits et les légumes rouges.

6 Penser positif. « Il faut apprendre à faire la part des choses. » Pour cela, le Dr Philippe Rodet a un remède miraculeux : « Tous les soirs, avant de vous endormir, prenez une feuille, séparez-la en deux. D'un côté, écrivez ce qui s'est mal passé dans la journée ; de l'autre, ce qui s'est bien passé. Retirez trois points positifs, pensez-y avant de vous endormir. Continuez pendant trois semaines. Et vous changerez même physiquement tellement vous aurez gagné en séré-

mité ! »

7 S'engager. « Il faut s'engager dans une cause d'intérêt général : les personnes les plus généreuses sont celles qui réagissent le mieux au stress. »

8 Se faire plaisir. « Contempler un beau paysage, comme la Loire, pendant 4 à 6 minutes, diminue la fréquence cardiaque. On peut aussi observer un aquarium, écouter de la musique, lire un bon livre, préparer un bon repas, prendre soin de soi, promener son chien... »

9 Être optimiste. « Il faut cultiver l'optimisme », conclut Philippe Rodet : « Si l'on sait que l'on va avoir une source de plaisir, comme d'aller voir un film comique, les taux de cortisone et d'adrénaline chutent. » Contre la contagion du stress, il préconise donc la contagion de la bienveillance ! ■



« Contre la contagion du stress, la contagion de la bienveillance ! »

PHILIPPE RODET de Bien-être et Entreprise