

Dr Philippe Rodet

VOUS POUVEZ VIVRE
MIEUX!



25 CLÉS
POUR RENOUER
AVEC SON
BIEN-ÊTRE

● Éditions
EYROLLES

VOUS POUVEZ VIVRE MIEUX !

Dans son métier premier, la médecine d'urgence, comme dans son activité actuelle, le docteur Philippe Rodet est confronté à la peine d'autrui, qu'elle soit liée à une séparation, une maladie, la perte d'un proche, d'un travail, une difficulté professionnelle ou un échec...

Comme beaucoup, il a lui-même traversé des périodes délicates. Dans son vécu professionnel comme personnel, il a trouvé des moyens simples et efficaces pour vivre mieux et en bonne santé. Souhaitant aider le plus grand nombre, il a donc eu envie de partager son expérience. Il nous livre ici vingt-cinq clés indispensables pour surmonter plus sereinement ces moments, ainsi que cinq comportements à cultiver au quotidien pour aider les autres à aller mieux.

En appliquant ses conseils et ses pratiques, appuyés sur les dernières études internationales, vous diminuerez votre niveau de stress, augmenterez votre bien-être et adopterez un mode de vie plus sain.

*Ex-urgentiste, **Philippe Rodet** a appris à maîtriser le stress lié aux urgences pouvant être vitales, et ces expériences lui ont appris à mesurer la force du désir, celui d'aider autrui. Depuis plus de vingt-cinq ans, il accompagne des personnes en situation difficile et œuvre à la promotion de comportements bienveillants, éléments clés de la réalisation de soi et du bien-être.*

Vous pouvez
vivre mieux!

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Du même auteur

L'Ardeur nouvelle, Debresse, 1998.

Le Stress, nouvelles voies, Éditions de Fallois, 2007.

Se libérer du stress : un médecin urgentiste raconte, Eyrolles, 2010.

Se protéger du stress et réussir. Sept leviers de motivation, Eyrolles, 2011
– Avec Romain Bourdu.

Le Bonheur sans ordonnance. L'Envie, clé de la santé et du bonheur, Eyrolles, 2014.

Le Management bienveillant. La Bienveillance est l'indicateur d'un monde encore humain, Eyrolles, 2017 – Avec Yves Desjacques.

Aurélien, c'est papa, je t'aime. Et si la bienveillance sauvait des vies, Eyrolles, 2018.

La Bienveillance au travail. Trop de stress, pas assez de motivation, comment en sortir ?, Eyrolles, 2019.

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

Illustrations : © Téo

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57401-2

Docteur Philippe Rodet

Vous pouvez vivre mieux !

25 clés pour renouer
avec son bien-être

● Éditions
EYROLLES

Remerciements

Mes remerciements vont à tous ceux qui, en m'apportant leur soutien, m'aident à « transformer les soucis en défis » et à promouvoir les idées qui me tiennent à cœur.

Mes remerciements vont au Cercle Stress Info¹.

1. <http://www.stress-info.org>

Sommaire

QUELQUES TÉMOIGNAGES	15
POURQUOI CE LIVRE?	17

PARTIE 1

Comprendre le stress

CHAPITRE 1

Le stress, ce phénomène complexe.....	23
<i>Les mécanismes du stress</i>	25
<i>Femmes, hommes et ocytocine</i>	30
<i>Existe-t-il un bon et un mauvais stress?</i>	32
<i>Sommes-nous tous égaux face au stress?</i>	33

CHAPITRE 2

Des signes de souffrance à connaître.....	37
<i>Des signes évocateurs d'un haut niveau de stress</i>	38
<i>Des signes évocateurs de dépression</i>	45
<i>Des signes évocateurs de burn-out</i>	51

PARTIE 2

10 clés pour se sortir au mieux de périodes difficiles

CHAPITRE 3

Se souvenir de moments heureux..... 57

CHAPITRE 4

Se relaxer grâce à la méditation, au yoga,
aux prières répétitives..... 61

*Le fait de méditer agit sur sa personne
et son entourage..... 61*

*Pratiquer le yoga réduit le niveau de stress
et lutte contre la dépression..... 64*

Prier régulièrement favorise la capacité à pardonner..... 65

*Méditation, yoga, récitation de prières
ont des conséquences positives sur nos gènes..... 65*

CHAPITRE 5

Cultiver son propre optimisme..... 67

Définir l'optimisme..... 67

Pourquoi ne sommes-nous pas plus optimistes?..... 68

Et cependant l'optimisme est source de santé..... 68

L'optimisme aide à guérir..... 69

*Optimistes et pessimistes,
des modes de pensée différents..... 71*

Comment renforcer son optimisme?..... 72

CHAPITRE 6

Apprendre à faire la part des choses..... 75

Mais, pourquoi noter les points négatifs?..... 76

CHAPITRE 7

Augmenter son sentiment d'efficacité personnelle..... 81

CHAPITRE 8	
Modifier les ondes de son cerveau.....	85
CHAPITRE 9	
Cultiver le sentiment de gratitude.....	89
<i>Tenir un journal de gratitude</i>	89
<i>Se poser deux questions</i>	90
CHAPITRE 10	
Pratiquer Le contraste mental.....	91
CHAPITRE 11	
Bien respirer.....	93
CHAPITRE 12	
Ériger un barrage entre la vie professionnelle et la vie personnelle.....	95

PARTIE 3

15 pratiques pour vivre mieux et renouer avec son bien-être

CHAPITRE 13	
Avoir une activité physique régulière et modérée.....	99
<i>La connexion esprit-corps est avérée</i>	99
<i>L'activité physique est protectrice du stress</i>	101
CHAPITRE 14	
Agir!.....	105
<i>Agir rend capable</i>	105
<i>Se forcer à agir, quelle que soit l'action</i>	109
CHAPITRE 15	
Projeter vers quelque chose d'agréable.....	111

CHAPITRE 16

Bien s'alimenter.....	113
<i>Éviter d'apporter trop de sucre et de sel dans notre alimentation</i>	114
<i>Aller mieux grâce à une alimentation adaptée</i>	115

CHAPITRE 17

Protéger son temps de sommeil.....	121
<i>Un sommeil de qualité atténué les effets du stress et aide à aller mieux</i>	121

CHAPITRE 18

Avoir un animal de compagnie.....	127
<i>L'impact d'un animal de compagnie est positif sur le bien-être</i>	127
<i>Et si simplement, avoir des poissons évoluant dans un aquarium suffisait?</i>	129

CHAPITRE 19

Profiter de la nature.....	131
<i>Prendre des « bains de forêt », une façon de se détoxifier</i>	131
<i>La végétation est source de bien-être</i>	133
<i>Prendre des « bains de nature », un moyen thérapeutique de bien-être</i>	135
<i>Des nombreux bienfaits du jardin sur la santé</i>	139
<i>La nature, un bon moyen de bannir la pollution génératrice de problèmes de santé</i>	140

CHAPITRE 20

Écouter de la musique.....	143
<i>« Weightless », le morceau musical aux effets incroyablement relaxants</i>	143
<i>La musique de Mozart, championne toutes catégories pour abaisser le niveau de stress</i>	144

CHAPITRE 21

Aller au musée.....	147
<i>De l'art-thérapie pour faire diminuer le niveau de stress</i>	147
<i>Proche des bienfaits de l'art, la lecture</i>	149

CHAPITRE 22

Se fixer un but riche de sens... et des objectifs intermédiaires !.....	151
<i>Le but qui fait sens, un catalyseur de performance</i>	151
<i>Progresser vers un but est source de satisfaction</i>	153
<i>Avoir un but dans sa vie participe à vivre plus longtemps</i>	153
<i>Les objectifs intermédiaires aident à atteindre son but</i>	154

CHAPITRE 23

S'engager, aider, donner.....	159
<i>« Engagez-vous, qu'ils disaient... »</i>	159
<i>Des bienfaits de la BA régulière</i>	160
<i>Don de soi et générosité, des barrières efficaces antistress</i>	162

CHAPITRE 24

Voir ses amis proches.....	165
<i>Ocytocine et cortisol, des taux communicants</i>	165
<i>« L'amitié est la clé du bonheur et de la santé »</i>	166
<i>De l'intérêt pour chacun d'avoir un « meilleur ami »</i>	167
<i>Les liens sociaux favorisent la sécrétion d'hormones antistress</i>	168

CHAPITRE 25

Pardonner.....	171
<i>Pardonner est faire œuvre utile</i>	171
<i>Le pardon, l'élément clé de la réconciliation</i>	174
<i>Entre ressentiment et pardon, pas d'hésitation possible!</i>	175

CHAPITRE 26
Ne pas entendre les donneurs de leçons 179

CHAPITRE 27
Prendre conscience de ses progrès 181

PARTIE 4

5 comportements pour aider une personne en difficulté à aller mieux

CHAPITRE 28
Être empathique 185
 L'empathie a un pouvoir considérable 185
 Bonne nouvelle, l'empathie s'apprend! 189
 L'empathie est altérée par le stress 189
 L'empathie aide à aller mieux 190

CHAPITRE 29
Encourager 193
 Les encouragements diminuent les effets du stress 193
 *Les encouragements améliorent
la confiance en soi et la performance* 194
 *Les encouragements sont sources de créativité
et d'innovation* 196
 *Les encouragements favorisent
la satisfaction au travail et le bien-être* 196

CHAPITRE 30
Exprimer de la gratitude 201

CHAPITRE 31
Témoigner de la considération 203

CHAPITRE 32
Rassurer et convaincre 207

CONCLUSION

Les ferments du changement.....	209
<i>La prise en considération de l'environnement augmente</i>	209
<i>L'intérêt pour la qualité de l'alimentation va croissant</i>	210
<i>Les comportements au travail évoluent positivement</i>	210
<i>La santé change de paradigme</i>	210
<i>Le goût de l'effort individuel revient pour le bien de tous</i>	211
INDEX	213

Quelques témoignages

Dans une vie, vous avez très peu de personnes qui vous marquent.

Me concernant, le docteur Philippe Rodet fait partie de celles-ci.

À l'époque où j'étais jeune étudiant, j'ai pu bénéficier de son aide sur ce que nous pouvons qualifier «le développement de soi».

Par des conseils simples, par des exercices efficaces, j'ai pu passer des épreuves qui pouvaient me paraître insurmontables à l'époque et... réussir.

Aujourd'hui, je dirige un service achats.

Yannick Coudert, directeur d'un service achats

Décrire ce que Philippe Rodet a pu m'apporter en quelques lignes seulement m'est très difficile.

Il y a quelques années, j'ai eu la chance d'avoir une directrice de site qui a demandé à Philippe d'intervenir devant l'ensemble de l'encadrement.

Un intervenant qui vient nous parler d'écoute et de bienveillance en entreprise, dans ma déjà longue carrière professionnelle, je n'avais jamais vu ! Le message à comprendre était d'accorder un juste niveau d'autonomie, de définir des objectifs clairs, réalistes et ambitieux, d'aider chacun à voir le sens de son travail...

Quelques mois plus tard, pour diverses raisons j'ai eu une période très difficile. Alors que mes proches faisaient déjà tout pour m'aider et me supporter, grâce à eux et à l'écoute de Philippe, ses conseils, ses petits outils pratiques, sa disponibilité permanente, j'ai pu refaire surface et sortir de cette bien mauvaise passe.

*Et parce qu'on n'est jamais totalement guéri, je suis sûr
que si demain j'avais à nouveau besoin, Philippe serait là.
MERCI Philippe!*

Alain Landerouin, Chargé de projets
d'Industrialisation Pharmaceutique

*J'ai eu l'opportunité de rencontrer le docteur Philippe Rodet
dans un contexte professionnel car je traversais une période difficile.*

*Son caractère profondément bienveillant
m'a particulièrement touchée. Son écoute et son aide pour analyser
ma situation ont fait naître chez moi un beau sentiment
de confiance. Ces échanges ont été importants pour moi.*

*La réalisation de ses exercices pouvait au début apparaître
non évidente, notamment celui qui consistait à noter le soir,
les points négatifs et les points positifs de la journée
pour se focaliser en se couchant sur les trois points les plus positifs.*

*Mais sans m'en rendre compte, cela m'a énormément aidé.
Je vais être transparente, je continue à le faire et aujourd'hui
j'en mesure les bienfaits.*

*Ses messages porteurs de bienveillance, notamment
dans ses livres, sont toujours pour moi des sources d'apaisement.*

*J'ai eu la chance de recevoir l'aide de personnes bienveillantes
pour trouver ma voie et pour oser l'entreprendre.*

*Aujourd'hui, je fais un métier que j'aime, je suis contrôleur
de sécurité pour une CARSAT.*

Sandrine Marvin

*Je sais que pour moi-même, depuis que je suis en proie
aux lourds ennuis du grand âge, j'ai souvent trouvé
un étrange réconfort dans les paroles du docteur Rodet.¹*

Jacqueline de Romilly, de l'Académie française

1. Préface du livre, *Se libérer du stress : un médecin urgentiste raconte*, Philippe Rodet, Éditions Eyrolles, 2010.

Pourquoi ce livre ?

On est nombreux à traverser des périodes difficiles qu'il s'agisse d'un échec à un examen, à un concours, de la perte d'un emploi, d'une difficulté importante dans son travail, d'une rupture affective, d'une séparation, d'un deuil...

Pendant des années, lors de gardes aux urgences, le médecin urgentiste que je suis a été confronté à travers les patients à toutes ces situations.

Aujourd'hui, lorsque j'interviens dans des entreprises pour accompagner des personnes en difficulté, je suis de nouveau face à ces mêmes réalités, la principale différence par rapport à mon métier premier étant de disposer de davantage de temps – et de temps serein –, mon « bip » ne sonnait pas au milieu d'un entretien.

Et puis, comme tout un chacun, j'ai bien sûr personnellement, à plusieurs reprises, connu de véritables souffrances morales et c'est peut-être le fait d'être d'un côté et de l'autre du bureau qui m'a amené à mieux comprendre et à vouloir transmettre quelques clés qui se sont avérées efficaces aussi bien vis-à-vis d'autrui que pour moi-même.

J'ai souffert de la perte d'un proche à l'âge de treize ans. Suite à un accident de la route, une grand-tante est éjectée du véhicule et se retrouve inconsciente sur le bas-côté d'une route de province. Le temps est long sans savoir si

celle qui m'a élevé avec amour va survivre ou pas. C'est ce jour-là que j'ai décidé de devenir... médecin urgentiste. Malheureusement, quelques heures après la catastrophe, cette personne dotée d'une immense générosité décède. Le chagrin sera indicible mais, afin de ne pas peiner ma famille, je ne le montrerai pas.

J'ai souffert durant mes études. Lors de mon premier stage d'externe effectué en réanimation, j'assiste à la mort d'un enfant de quinze ans qui avait mis fin à ses jours parce qu'il était en échec scolaire. Quand on a une vingtaine d'années, cela est très difficile à vivre. Ce sera le point de départ de mon intérêt pour la réussite, la motivation, le stress et surtout l'influence de la motivation sur le stress.

J'ai souffert à chaque fois qu'une garde se passait très mal. Je me souviens parfaitement de cette intervention du 24 décembre. Un enfant de quinze ans est percuté par une voiture et, sous la violence du choc, meurt instantanément. Lorsque l'équipe du Samu arrive sur place, l'enfant est décédé et les lésions, notamment crâniennes, sont telles que l'espoir de le sauver s'envole immédiatement. Je me remémore la remarque que je m'étais faite en allant sur les lieux de l'intervention, comme quoi les éclats de lumière des gyrophares se mariaient à merveille avec les guirlandes colorées qui illuminaient les magasins de la ville à l'approche de Noël. Au retour, les mêmes lumières n'étaient que fadeur, pâleur et douleur. Le soir, une sortie entre amis était prévue. La garde terminée, j'annulais le rendez-vous et me retrouvais seul chez moi en repensant aux mots utilisés pour annoncer un tel drame aux parents, et à leurs cris et pleurs. Le repas ne fut pas du tout un réveillon, plus rien ne me tentait.

J'ai souffert par la suite de la perte d'un être cher : Jacqueline de Romilly. Rencontrée en 1997, lors de la

période d'incubation d'un club de réflexion, la confiance que nous avons en l'Homme nous avait permis de nous rapprocher. *« C'est parce que l'on croit en l'humain que l'on s'entend aussi bien, mon petit docteur »*, se plaisait à dire cette académicienne atypique. Son départ a été très douloureux pour moi malgré son âge respectable et même si elle l'avait préparé pour le rendre le moins difficile possible en me disant : *« Le moment où je vous aiderai le plus, c'est quand je serai morte »* et puis aussi *« Lorsque je vais mourir, il ne faudra pas être triste et cela pour trois raisons. Tout d'abord, je suis très âgée, ensuite, j'ai durant ma vie défendu mes convictions avec ardeur, enfin, on continuera à échanger, la seule différence sera qu'il n'y aura plus le whisky à 18 heures... »*.

J'ai bien sûr souffert lors de la perte de mon papa en 2013 puis de ma maman en 2018, même s'ils étaient âgés.

Ainsi, le fait d'avoir été confronté à d'innombrables reprises à la souffrance des personnes, de constater les effets bénéfiques de certaines actions prodiguées sur elles, d'avoir également mesuré l'impact de ces mêmes actions sur moi-même m'a donné envie de les transmettre. Il s'agit d'actions simples, éprouvées et efficaces, des actions dont on comprend pourquoi et comment elles ont un effet positif.

La première partie de ce livre expose les définitions et mécanismes du stress. Elle pointe aussi les signaux faibles qui doivent alerter. Car, à croire que l'on peut résister à tout prix, on ne met pas en place les moyens nécessaires pour se protéger et l'on ouvre la porte à des niveaux de stress destructeurs qui peuvent entraîner vers certains types de dépression ou vers le burn-out. C'est pourquoi leurs signes évocateurs y sont expliqués, non pas pour permettre à chacun de les traiter, c'est le rôle des médecins, mais pour