

# Docteur Philippe RODET

## La bienveillance, un remède à la crise

Eyrolles – mars 2021



En raison de la crise sanitaire, nous sommes donc confrontés à trois maux : un niveau de stress élevé, un état moral dégradé et, en conséquence, une baisse de la motivation. Il est toutefois possible d’agir pour vivre mieux et en sortir plus fort.

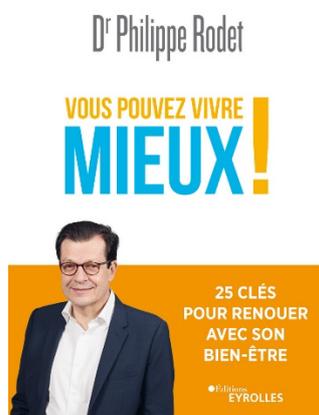
Cet ouvrage vous invite à cultiver la bienveillance vis-à-vis de vous et d’autrui, dans votre vie personnelle comme au travail, à travers des actions simples, éprouvées et efficaces. Ainsi, vous trouverez la voie de la sérénité et de la réalisation de soi, conditions d’un véritable bien-être. Parallèlement, vous mesurerez à quel point des comportements bienveillants au travail permettent d’allier santé et engagement. Oui, la bienveillance vis-à-vis de soi et d’autrui est un puissant remède à la crise !

Et, qui sait, une attention réellement sincère à l’autre et une bienveillance dans l’ensemble de nos rapports pourraient faire évoluer de manière harmonieuse les environnements économiques, sociaux et humains, ouvrant ainsi la voie à une véritable affection sociétale.

Préface de Pascal Demurger, Directeur général de la Maif

## Vous pouvez vivre mieux !

Eyrolles · 5 mars 2020



Dans son métier premier, la médecine d’urgence, ou dans son activité actuelle où il accompagne des personnes en situation difficile, le docteur Philippe Rodet a été confronté à la peine d’autrui ; une peine qui pouvait être liée à une séparation, une maladie, la perte d’un proche, d’un travail ou un échec à un examen...

Comme beaucoup, dans sa propre vie, il a lui-même traversé des périodes difficiles...

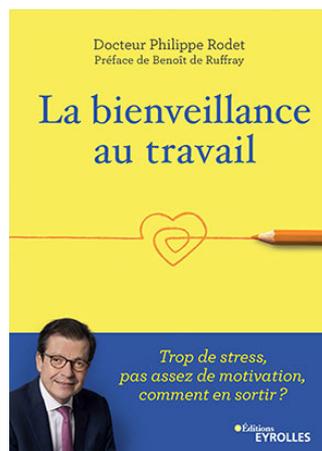
Il s'est rendu compte que des moyens simples s'avéraient efficaces chez les personnes qu'il essayait d'aider mais également... chez lui.

Il a donc, tout simplement, eu envie de les partager à travers ce livre, il nous présente dix exercices et quinze clés qui permettent de... vivre mieux !

Dans cet ouvrage, il évoque également les comportements que chacun d'entre nous peut cultiver au quotidien pour aider les autres à aller mieux.

## La bienveillance au travail

Editions Eyrolles · 10 mars 2019



On sait aujourd'hui que le travail est une forte source de stress, dont l'impact peut être ravageur sur les individus mais aussi sur les entreprises. A contrario, on sait également que la bienveillance – et les émotions positives en général – diminue les effets du stress et favorise à la fois la créativité et la motivation des individus à s'engager dans des activités améliorant ainsi leurs talents et leurs compétences. Pourquoi, dans ce cas, ne pas développer plus de comportements bienveillants afin de créer une ambiance de travail plus en harmonie avec ce que nous sommes ? C'est le vœu de l'auteur et c'est là tout l'intérêt du livre : il s'agit d'un véritable guide pratique destiné à vous aider, que vous soyez manager ou managé, à changer de posture, afin de retrouver santé et envie. Il vous sera alors possible de transmettre cette motivation autour de vous, clé de votre propre épanouissement au travail et de la réussite individuelle et collective.

Préface de Benoît de Ruffray, président-directeur général du groupe Eiffage.

Extrait de la préface de La bienveillance au travail : « J'ai été frappé par la justesse des propos de Philippe Rodet et surtout de la clarté avec laquelle il mettait en parallèle des sujets de sciences humaines et de psychologie avec des explications scientifiques, faisant appel à toutes les connaissances de la médecine sur le fonctionnement du corps humain. [...] Mes intuitions trouvaient pour la première fois des réponses scientifiques, ce qui ne pouvait que rassurer l'ingénieur cartésien que j'étais !

Diriger c'est servir ! La bienveillance managériale permet de mettre en avant cette notion de service du responsable envers ses équipes. Après que le manager a fixé une stratégie, qu'il a donné les moyens adéquats et mis en place des défis exigeants mais possibles, il doit rester à l'écoute et même plus, il doit accompagner ses équipes dans la réalisation de leurs missions ; alors l'organigramme s'inverse car le dirigeant se met au service de ses équipes pour les aider à atteindre les objectifs. La réussite des défis devient source d'épanouissement et génère un cercle vertueux de la performance durable. »

## Aurélien, c'est papa, je t'aime !

Editions Eyrolles · 3 mai 2018



"À 43 ans, Hervé Treil, dirigeant stressé d'une entreprise, malmène ses collaborateurs : les arrêts de travail et les burn-out se multiplient. Père égaré, Hervé ne sait plus exprimer son amour à Aurélien, son fils unique. Et quand soudain un drame familial arrive, tout bascule... C'est grâce à la rencontre avec Pascal Leblanc, un médecin urgentiste, que Hervé découvre la force des comportements bienveillants. C'est alors que sa vie va être bouleversée au point de lui laisser entrevoir ce qu'il n'osait pas espérer : la réussite et le bonheur ! À travers ce récit palpitant, l'auteur nous invite à suivre la transformation d'un homme au bord de la rupture sociale et familiale. Cet ouvrage est avant tout un plaidoyer pour la bienveillance : renouer avec la santé, trouver la voie du succès, découvrir des relations humaines apaisées, tendre vers le bonheur."

## Le management bienveillant

Editions Eyrolles · 6 avr. 2017



Homme engagé, Philippe Rodet a parcouru le monde pour sauver des vies dans des pays parfois en guerre. Il a dû apprendre 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. Aujourd'hui, en tant que consultant, il œuvre à transférer la force de vie née de son parcours au monde de l'entreprise.

Yves Desjacques, DRH Groupe, est reconnu pour ses engagements sociaux, sociétaux et environnementaux. Convaincu que la place de la personne humaine dans l'entreprise est essentielle, il agit pour développer à la fois le bien-être et l'engagement de celle-ci.

Dans des contextes distincts et à partir d'expériences différentes, les deux hommes sont parvenus au même constat. Conscients de l'ampleur mais aussi de la nécessité de la tâche, ils agissent main dans la main pour convaincre qu'il existe une autre voie, qui articule bienveillance, exigence et excellence.

*Le Management Bienveillant* a été primé le 3 décembre 2018 au concours « *Les Plumes des Achats* » organisé par le Conseil National des Achats à Paris.

## Le bonheur sans ordonnance

Editions Eyrolles · 10 janv. 2015

Docteur Philippe Rodet

# Le Bonheur sans ordonnance



Haut niveau de stress, baisse de motivation, incertitude croissante, crise de l'envie : voilà des maux quotidiens bien connus des Français.

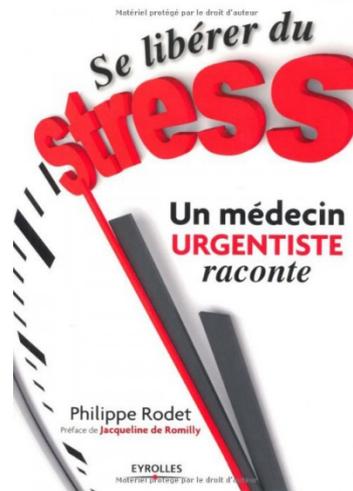
Les signes ne trompent pas : à la fois physiques, intellectuels, émotionnels et comportementaux, tous dénotent un mal de vivre, le plus souvent combattu à grand renfort de médicaments... Résultat : la France est le deuxième pays le plus consommateur d'anxiolytiques en Europe !

Malgré cette avalanche de pilules, sommes-nous pour autant plus heureux ? Manifestement non car notre pays est considéré comme l'un des plus pessimistes au monde !

Pourtant, des clés simples à comprendre et faciles à mettre en œuvre existent. Elles permettent de sortir du stress, de renouer avec l'envie, l'énergie, la réalisation de soi et... le bonheur, aussi bien individuel que collectif. Ces pratiques et attitudes pleines de bon sens ont fait leurs preuves. Elles constituent une ordonnance gratuite et à la portée de tous !

## Se libérer du stress, un médecin urgentiste raconte

Editions Eyrolles – avril 2010



*« Le stress, Philippe Rodet connaît. Crises, pression, coups durs... pendant 20 ans, ce médecin urgentiste a sauvé des vies sur toute la planète. Aujourd'hui fondateur du cabinet Bien-être et Entreprise, l'auteur 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 dans la peur et l'angoisse, touchent à l'universel. »*

Isabelle Hennebelle, journaliste et fondatrice du Cercle de l'humain de L'Expansion

*« Philippe Rodet nous donne dans ce livre des petits conseils pratiques, des remarques tirées de l'expérience quotidienne, des anecdotes. Chacun pourra faire son profit de tels petits récits ou de telles suggestions et cela pourra jouer aussi bien dans l'existence privée que dans la participation aux entreprises qui connaissent aujourd'hui tant de difficultés et où toute aide est assurément précieuse »*

Jacqueline de Romilly, de l'Académie française, auteur de la préface de cet ouvrage.