

Moins stresser pour mieux soigner

Créé par le Dr Jean-Michel Delperdange, le centre de formation Bluemind est dédié aux professionnels de la santé. Il vise à améliorer le bien-être au travail du personnel hospitalier.

Entreprenant, passionné de voyages et de rencontres, le Dr Jean-Michel Delperdange a toujours aimé aller vers les autres et se rendre utile, sans ménagement. Son diplôme de médecine en poche, il part avec Médecins sans Frontières soigner les civils piégés dans des zones de conflit.

De retour en Belgique, il s'engage chez SOS Médecins, le service bruxellois de garde de médecins généralistes à domicile. Il se retrouve alors confronté à une autre forme de détresse humaine. «Stress, dépression, anxiété, burn-out...

les douleurs psychologiques surgissaient très régulièrement lors des consultations. En tant que médecin généraliste, j'étais peu préparé à la prise en charge de telles souffrances.»

D'où son envie de comprendre... Comprendre comment fonctionne le cerveau humain. Comprendre les mécanismes neurologiques qui influencent notre perception du monde. Comprendre comment aider les patients à se sentir à nouveau maîtres de leur vie.

Médecin et formateur

«J'ai commencé par suivre une formation à l'Institut de Médecine Environnementale à Paris, ce qui m'a permis d'intégrer une nouvelle dimension à ma pratique de médecin. Cela m'a tellement passionné que j'ai décidé de devenir moi-même formateur, et d'en faire mon métier à plein temps pendant plus de dix ans.»

En 2008, il participe à la création d'un centre de formation, l'Institut of Neurocognitivism, à Bruxelles, et fonde également Bluemind, un centre de formation spécifiquement dédié aux professionnels de la santé, dont la pédagogie est basée sur l'approche neurocognitive comportementale (voir encadré).

Les émotions décodées par les neurosciences

L'approche neurocognitive comportementale (ANC) a été développée par Jacques Fradin, docteur en médecine et fondateur de l'Institut de Médecine Environnementale à Paris, et son équipe. Il s'agit d'une grille d'analyse des émotions et des comportements qui s'appuie sur les dernières avancées en neurosciences.

En effet, les techniques d'imagerie médicale ont permis de nombreux progrès dans la compréhension des mécanismes neurologiques associés aux émotions. Elles ont permis aux scientifiques d'identifier les zones cérébrales activées lorsqu'une personne bouge, ressent, réfléchit...

Approche transdisciplinaire, l'ANC intègre ces connaissances, ainsi que celles issues des sciences comportementales et organisationnelles.

Stress à l'hôpital

«Être bien dans ses baskets est un impératif pour donner le meilleur de soi-même. Cet adage vaut partout. Mais dans un secteur dédié au bien-être des patients, cette dimension est peut-être encore plus essentielle pour bien faire son métier.»

Son rôle de formateur à la gestion du stress dans les hôpitaux a fait de Jean-Michel Delperdange un fin observateur

des évolutions du travail hospitalier. «De nos jours, l'hôpital n'est pas exempt de pressions: les budgets sont serrés, la charge de travail a augmenté, avec la part croissante de l'administratif... Très souvent, il faut composer avec un personnel en nombre insuffisant... Par ailleurs, les patients et leur famille sont devenus plus exigeants, parfois même impatientes. Cela peut s'avérer difficile à vivre pour les soignants.»

Sensibles au besoin de soutenir le personnel (soignant et non soignant), les directions d'hôpital sont nombreuses à faire appel aux formations dispensées par Bluemind: une trentaine d'hôpitaux et cliniques belges et presque autant d'hôpitaux français ont proposé à leur personnel d'y participer, avec succès.

Prise de conscience

Mais comment lutter concrètement contre le stress? «Les formations données par Bluemind se concentrent sur la prise de conscience de son propre stress, et de ses réactions d'agressivité. La priorité est à la compréhension des mécanismes sous-jacents... pour mieux les déjouer», explique Jean-Michel Delperdange. «En effet, rien ne sert de donner des outils s'il n'y a pas eu une prise de conscience préalable. C'est l'étape fondamentale»,



© Frédéric Raevens

précise-t-il. «Rien n'est stressant en soi. C'est notre perception d'un événement et notre rapport au travail qui sont en jeu.»

Ces formations sont aussi l'occasion de prendre deux jours, en équipe ou individuellement, pour revenir sur son

vécu au travail et prendre du recul. Car oser dire les choses est une première étape pour trouver des solutions. «Cela peut transformer le quotidien des gens... et pas seulement au travail!», sourit-il. Il serait dommage de s'en priver... ••

C.V. en quelques dates

- **1994**: Diplôme de médecine à l'UCL
- **1994-1998**: Missions en Tchétchénie, au Kenya, au Congo et au Tchad avec Médecins Sans Frontières
- **1998 - ...**: Médecin chez SOS Médecins
- **2000**: Formation à l'Institut de Médecine Environnementale (Paris)
- **2002- ...**: Formateur à l'Approche Neurocognitive Comportementale (ANC) à destination des particuliers, des professionnels (coachs), et des professionnels de santé
- **2008**: Création de l'Institute of Neurocognitivism à Bruxelles (www.neurocognitivism.be)
- **2008**: Création du centre de formation Bluemind, spécifiquement dédié aux professionnels de la santé (www.bluemind.eu), qu'il dirige.