

# Conditionnement mental, le chirurgien et le bistouri: Ce que les chirurgiens peuvent apprendre des athlètes

## Mental conditioning, the surgeon and the scalpel: What surgeons can learn from athletes

**Fabian RECHE**

### Résumé

Le conditionnement mental des chirurgiens est le résultat d'une combinaison complexe de facteurs liés à leur formation, leur expérience, leur environnement de travail, leur santé mentale, leur trait de personnalité et leur capacité à gérer le stress et prendre des décisions critiques. Un équilibre entre ces différents éléments est essentiel pour assurer des performances optimales et des soins de qualité pour les patients.

L'utilisation de l'imagerie mentale est une technique puissante pour les chirurgiens, tout comme elle l'est pour les sportifs de haut niveau. Nombreuses études démontrent aujourd'hui leur efficacité.

En cultivant un conditionnement mental positif et en utilisant des stratégies efficaces de gestion du stress et de renforcement de la confiance en soi, les chirurgiens peuvent améliorer leur performance et leur bien-être, tout en offrant les meilleurs soins possibles à leurs patients.

Fabian RECHE (CHU GRENOBLE ALPES)

### Mots clés

- Conditionnement mental
- Imagerie mentale
- Gestion du stress

### Abstract

The mental conditioning of surgeons is the result of a complex combination of factors related to their training, experience, work environment, mental health, personality trait, and ability to manage stress and make critical decisions. A balance between these different elements is essential to ensure optimal performance and quality patient care.

The use of mental imagery is a powerful technique for surgeons, just as it is for elite athletes. Numerous studies now demonstrate their effectiveness. By cultivating positive mental conditioning and using effective stress management and confidence-building strategies, surgeons can improve their performance and well-being, while providing the best possible care to their patients.

### Keywords

- Mental conditioning
- Mental Imagery
- Stress management