

ROCHEFORT (17)

Généraliste et psychothérapeute, il forme à l'empathie médicale

Le Rochefortais Hervé Cabrol a créé un organisme de formation pour aider ses collègues médecins à soigner sans s'épuiser, en mettant au centre la relation médecin-patient

Kharinne Charov
k.charov@sudouest.fr

Il le dit sans ambages : « J'étais épuisé et j'ai entrepris une Gestalt-thérapie. » Sa phrase n'a l'air de rien, et pourtant le docteur Hervé Cabrol, médecin généraliste à Rochefort, tombe le masque. Car, dans le monde médical, parler de la dimension émotionnelle de la relation médecin-patient, c'est tabou, un gros mot qui peut vite vous mettre à l'écart. Mais son burn-out remonte à plus de quinze ans, alors le toubib assume « sans peur de [se] faire dézinguer ». Mieux, il s'est lui-même formé à cette thérapie centrée sur l'interaction constante de l'être humain avec son environnement pour enrichir sa façon de soigner (1). Encore mieux, il vient de créer à Bordeaux Care for Med, un organisme de formation qui s'adresse aux médecins.

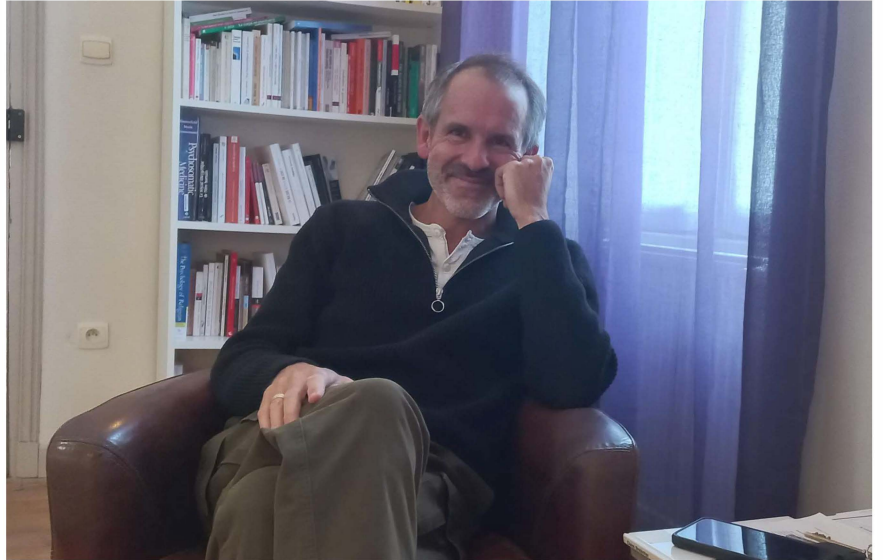
Central, mais oublié

Hervé Cabrol ne regrette rien de sa carrière. « Je ne suis pas issu d'une famille de médecins, mais j'ai toujours été attiré par la relation médecin-patient. » Diplômé en 1995, il s'installe à Rochefort en 1998 et se donne à fond. Pour compléter sa pratique et « ne pas trop administrer de médicaments », il se forme à la phytothérapie et à la naturopathie, étonné de n'en avoir rien appris pendant ses études. À travers le décalage entre la pratique apprise en cours et celle en cabinet, il com-

prend que « la relation médecin-patient est centrale, mais oubliée ». Il lui aura fallu un burn-out pour comprendre qu'un docteur pouvait soigner aussi bien en faisant autrement. « Ma Gestalt-thérapeute s'engageait sans être distante, alors qu'à nous, médecins, on apprend que l'empathie empêche le diagnostic. » Hervé Cabrol va mieux et fait fi des enseignements. À son tour, il se forme à la Gestalt-thérapie pendant cinq ans. Tant et si bien qu'en 2013, il

« Notre sensibilité n'est pas forcément encombrante et peut même être utile »

conserve son cabinet de généraliste mais en ouvre un autre, de psychothérapeute. « Cette double pratique m'équilibre et m'aide à garder les deux pieds sur terre. Je suis moins fatigué et je comprends mieux mes patients, ça donne du sens et de la saveur à ma pratique. » Forcément, cette nouvelle corde à son arc a modifié la posture du médecin généraliste. « Ça m'aide à ne pas rester à distance. Le patient est un partenaire, il participe au soin. » Cette double pratique permet à Hervé Cabrol de dépasser l'injonction paradoxale du médecin, qui doit être empathique cognitivement et affectivement sans pour autant perdre son propre point de vue, au risque de tomber dans la sympathie. « Il faut trouver la juste dis-



Outre son activité de médecin généraliste à Rochefort, Hervé Cabrol vient de créer Care for Med à Bordeaux. K. C. / SO

tance, c'est très difficile. Auparavant, j'avais peur d'être submergé. Aujourd'hui, je suis armé, j'ose mettre les pieds dans le plat pour amener les patients à se livrer à un niveau d'intimité qui va loin. Et j'ai un bon retour de ma patientèle. » Fort de son expérience, Hervé Cabrol pense que c'est le moment de lever le tabou. « Avant, parler de la relation médecin-patient, c'était déplacé, mineur. En évoquant le sujet, on pouvait nous rétorquer que l'hôpital se dégrade, que le système de soins va mal, que les déserts médicaux s'étendent. Mais tout est lié. Aujourd'hui, on nous prolétarise, on veut faire de nous des prescripteurs d'actes standardisés en niant ce qui fait le sel de notre travail : la relation aux patients, que l'on doit connaître. » Voilà comment, en 2022, le toubib rochefortais est devenu formateur à l'Institut français de Gestalt-thérapie de Bordeaux, où

il a découvert une certaine forme de pédagogie : apprendre, c'est enseigner, et enseigner, c'est apprendre.

La sensibilité, cette ressource

« J'ai formé des médecins et ils en ont bavé, reconnaît Hervé Cabrol. Car on nous forme à réfléchir, observer, interroger, examiner avant de prendre une décision. Mais on ne se préoccupe pas de ce qu'on ressent au prétexte que cela empêcherait notre réflexion. Au contraire, en Gestalt-thérapie, on passe notre temps à étudier ce qu'on ressent en prêtant attention à son corps, à son tonus et même au temps qui s'écoule. La façon dont notre ressenti résonne en nous doit nous aider à décider, ça améliore notre diagnostic. »

Depuis octobre 2025, Hervé Cabrol a créé Care for Med, avec Sébastien Divanac'h, Gestalt-thérapeute qui forme des cadres et dirigeants d'en-

treprise. L'organisme de formation enseigne l'empathie médicale et la dimension émotionnelle de la relation médecin-patient. « On apprend aux médecins qu'on peut être faible et tomber malade, il faut se l'avouer, car on prend beaucoup de charge émotionnelle en exerçant, explique-t-il. Pour s'ôter ce poids, il faut comprendre que notre sensibilité n'est pas forcément encombrante, elle est même utile. » Aujourd'hui, Hervé Cabrol va bien. Il a compris qu'un docteur n'était pas un robot. « J'ai appris à prendre soin de moi. »