



**Le nouveau livre de Jacques Fradin et Maarten Aalberse  
aux Editions Eyrolles<sup>1</sup>**

**Un regard inédit sur l'origine, la nature  
et les vrais enjeux du stress**

<sup>1</sup> Jacques Fradin, « L'intelligence du stress », Editions d'Organisation, Groupe Eyrolles, Paris, 2008

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

# **« L'intelligence du Stress »**

**Le nouveau livre de Jacques Fradin et Maarten Aalberse  
aux Editions Eyrolles<sup>2</sup>**

## **Un regard inédit sur l'origine, la nature et les vrais enjeux du stress**

---

*Aujourd'hui au cœur de l'actualité médiatique et politique, le stress a longtemps été un sujet obscur, paradoxalement perçu comme la condition sine qua non de la performance. Or, toutes les études le prouvent, le stress a souvent de lourdes conséquences tant sur la performance que sur la santé mentale et physique. L'homme moderne est-il condamné à vivre avec ? Ou doit-il tout tenter pour l'éviter ? Et si la solution était de mieux comprendre le stress et d'apprendre à vivre en bonne intelligence avec lui... Des chercheurs et praticiens se sont penchés sur la question et livrent ici la clé du changement pour un nouvel état d'esprit, où efficacité rime avec sérénité.*

En Belgique, le pourcentage de travailleurs qui déclarent souffrir fréquemment à très fréquemment de stress s'élève à 42% soit beaucoup plus qu'aux Pays-Bas (27%) ou en France (36%). Ce stress professionnel touche surtout les travailleurs à temps plein, les travailleurs des grandes organisations, les universitaires et les cadres.

Cela entraîne un impact négatif élevé sur les entreprises et notre économie puisqu'une étude récente<sup>3</sup> évalue le coût annuel de l'absentéisme en raison du stress à 2,5 milliards € et celui pour la sécurité sociale (incapacité de travail, départ anticipé, INAMI) à 1,25 milliard €.

Le stress engendre des troubles psychiques et émotionnels : un plus grand risque de dépression, de moins bonnes prestations au travail, une plus grande difficulté de concentration et de moins bonnes interactions (mauvaise humeur, colère).

Pour l'entreprise c'est aussi une source de déstabilisation et de contre-performance puisque 37% des travailleurs stressés ont l'intention de quitter, à terme, leur emploi.

Le top 5 des éléments générateurs de stress, pour le travailleur belge, sont les suivants :

- le rythme de travail trop élevé (63% contre 25% pour les travailleurs à rythme faible).
- la pression de travail (62% contre 27% pour les travailleurs ayant une faible pression)
- trop peu de soutien lors de changements dans l'organisation (61% contre 29% pour les travailleurs se sentant soutenus).
- un équilibre vie privée/professionnelle insuffisant (58% contre 31% pour les travailleurs ayant un bon équilibre)
- la forte charge de travail émotionnelle (55% contre 27% pour les travailleurs ayant un travail à charge émotionnelle faible).

Aucune différence n'est constatée en fonction du sexe, du secteur (privé/public), du type de contrat, de l'exercice d'une fonction dirigeante ou de la charge physique du travail.

A présent, il apparaît clairement que le stress a des conséquences néfastes tant sur la santé mentale et physique des salariés que sur leurs performances et celles des entreprises. Il faut, par conséquent, trouver très vite des solutions et toutes les propositions sont les bienvenues pour lutter contre ce nouveau mal du siècle.

---

<sup>2</sup> Jacques Fradin, « L'intelligence du stress », Editions d'Organisation, Groupe Eyrolles, Paris, 2008

<sup>3</sup> Sources : enquête de ZebraZone (Securix Research Center) sur 1.500 salariés (2008) ; « Etude sur le stress au travail » Pr De Backer, Prof Kornitzer sur 16 000 salariés (2002) et STV Innovatie & Arbeid – Omgaan met stress de Tim Hindle

## Le traitement des causes est plus efficace et durable que celui des symptômes

Alors chacun y va de sa petite recette pour redevenir ou rester zen : de la boule en caoutchouc que l'on malaxe pour passer ses nerfs sur autre chose que sur son chef, à la séance de yoga ou *punching ball* pour canaliser ses énergies positives et négatives... Mais ce sont là les symptômes du stress que l'on cherche à gérer, et non pas ses véritables causes.

D'autres vont jusqu'à changer de travail, espérant en vain résoudre leur problème, quand leurs conditions de vie professionnelle ne sont que les facteurs déclenchant ou aggravant leur stress. L'origine de ce stress, bien souvent, est ailleurs... précisément dans l'inadaptation ou l'incohérence de la pensée et du comportement humains en situation de changement, de complexité ou de non maîtrise.

De récentes découvertes en neurosciences cognitives montrent en effet que le stress, chez l'homme, est un moyen d'expression indirect de son intelligence supérieure (« cortex préfrontal »), paradoxalement peu consciente. Dès lors, la vraie question est de savoir comment utiliser pleinement cette forme d'intelligence, et ainsi, traiter les causes profondes du stress.

## Comprendre « L'intelligence du stress » pour gérer son stress intelligemment

A la fois chercheurs en neurosciences et praticiens spécialistes du comportement humain, Jacques Fradin et Maarten Aalberse ont mis au point, à l'Institut de Médecine Environnementale (Paris), une méthode innovante pour prendre conscience de son intelligence cachée et l'employer efficacement afin de gérer, en toute sérénité, les situations difficiles, complexes ou imprévues.

Accessible à tous, l'ouvrage qu'ils publient aujourd'hui est destiné à devenir **le nouveau livre de chevet de ceux qui veulent accroître rapidement leurs performances et développer durablement leur bien-être**, tant sur le plan personnel que professionnel... en témoignent les résultats très significatifs de cette méthode, validée et appliquée dans le cadre de l'IME<sup>4</sup>.

Consulter le site Internet : [www.intelligencedustress.net](http://www.intelligencedustress.net)

Pour toute information complémentaire :

Institute of NeuroManagement  
**Pierre Moorkens**  
Administrateur délégué  
Avenue de Tervuren, 81  
1040 Bruxelles  
Tel : 02-737.74 80  
GSM : 0477-22.96.13  
Email : [pierre.moorkens@ime-belux.eu](mailto:pierre.moorkens@ime-belux.eu)  
Website : [www.neuromanagement.be](http://www.neuromanagement.be)

FL Consult, corporate communication  
**Florence Legein**  
Avenue Kersbeek, 281a  
1180 Bruxelles  
Tel : 02-376.60.07  
GSM : 0477-42.59.26  
Email : [Florence@flconsult.be](mailto:Florence@flconsult.be)

**Thierry Verdoodt**  
Consultant et partenaire  
Avenue de Tervuren, 81  
1040 Bruxelles  
Tel : 02-737.74.80  
GSM : 0476-34.15.23  
Email : [thierry.verdoodt@ime-belux.eu](mailto:thierry.verdoodt@ime-belux.eu)  
Website : [www.neuromanagement.be](http://www.neuromanagement.be)

**Michael Van Cappellen**  
Avenue des Armures, 91  
1190 Bruxelles  
Tel : 02-344.24.21  
GSM : 0478-503.203  
Email : [michael@flconsult.be](mailto:michael@flconsult.be)

## Disponibilité du livre « L'intelligence du stress » :

- Sur demande pour les journalistes
- En librairie dès le 6 juin 2008

---

<sup>4</sup> Les participants aux formations de l'Institut de Médecine Environnementale attestent d'une amélioration de plus de 40 % de leurs performances, y compris lors de situations très stressantes.

### Téléchargement de la première de couverture (différents formats et définition d'image)

- Sur le site [www.couvertures.eyrolles.com](http://www.couvertures.eyrolles.com) :
  1. Cliquer sur le mot "couvertures".
  2. Laisser le champ "utilisateur" vide. Ecrire "bonjour" en minuscules dans le champ "mot de passe".
  3. Dans le moteur de recherche auquel vous accédez, mettre dans le champ en haut à droite le code ID Géodif à 5 chiffres suivant : 54098
  4. 4 fichiers vous sont proposés en téléchargement libre.
- Ou taper directement l'adresse suivante : [http://194.69.195.191/eyrolles/\\_348/9782212540987.jpg](http://194.69.195.191/eyrolles/_348/9782212540987.jpg)

### **A propos des auteurs...**

#### **Jacques Fradin**

Docteur en Médecine et membre de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive, Jacques Fradin dirige l'Institut de Médecine Environnementale (IME), qu'il a fondé à Paris en 1987, et y anime une équipe de recherche en neurosciences cognitives, en partenariat avec l'Université de Paris 8. Egalement fondateur et directeur scientifique de l'Institute of NeuroManagement (INM, Paris & Bruxelles), expert auprès de l'Association Progrès du Management et du Plan Urbanisme Construction et Architecture (PUCA), il est co-auteur de « L'entreprise neuronale » (2001) et « Manager selon les Personnalités » (2006), publiés aux Editions d'Organisation.

#### **Maarten Aalberse**

Maarten Aalberse est psychologue clinicien, thérapeute, superviseur et formateur en France et en Allemagne, responsable d'une équipe de recherche à l'IME, auteur de nombreux articles et présentations sur la relation thérapeutique, la gestion de la solitude et l'échec, ainsi que l'intégration des méthodes gestuelles et sensorielles dans la psychothérapie et le développement personnel.

#### ***Trois autres experts ont contribué à la rédaction de « L'Intelligence du Stress »***

Lorand Gaspar, ex-chirurgien des Hôpitaux Français de Jérusalem et de Bethléem, puis du CHU Charles Nicolle de Tunis, travaille depuis 5 ans avec Jacques Fradin sur un ensemble d'écrits concernant la vision neuro-cognitive de la psychologie, des sciences et des arts, Poète et écrivain, auteur de nombreux ouvrages dont « Sol Absolu », « Feuilles d'Observation », « Approche de la Parole suivi d'Apprentissage », aux Editions Gallimard, ainsi que Carnets de Patmos et Carnets de Jérusalem aux Editions Le Temps Qu'il Fait.

Camille Lefrançois, Chercheuse en Neurosciences Cognitives à l'Institut de Médecine Environnementale, Ergonome, Doctorante en Psychologie Cognitive à l'Université Paris 8.

Frédéric Le Moullec, sportif de haut niveau durant huit ans, manager puis cadre dirigeant en entreprise pendant quatorze ans. Formé depuis dix ans à l'approche neurocognitive et comportementale (NCC) développée par l'Institut de Médecine Environnementale, il est aujourd'hui, praticien en psychothérapie, consultant en développement personnel et coach en management NCC à l'Institut de Médecine Environnementale.

### **A propos de l'Institut de Médecine Environnementale...**

[www.ime.fr](http://www.ime.fr)

L'Institut de Médecine Environnementale (IME) a été fondé en 1987 par Jacques Fradin, Docteur en Médecine, Comportementaliste et Cognitiviste. L'IME mène des recherches interdisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement dont il intègre et synthétise les découvertes les plus récentes. Ses nombreux travaux de recherche fondamentale, clinique et appliquée apportent une compréhension actuelle et radicalement nouvelle des comportements humains, notamment une description de « modes mentaux », à l'interface entre ce qui est lié à la structure cérébrale et à l'apprentissage.

Grâce à cette démarche rigoureuse de transfert et validation des acquis des neurosciences dans le vaste champ des applications, remarquable sinon unique par la puissance explicative et la maturité opérationnelle de son modèle, l'IME a pu réaliser des avancées significatives dans la gestion de soi et des interactions humaines, permettant à chacun ou toute organisation de faire face, avec plus de sérénité et de ressources, à ses enjeux.

## A propos de l'Institute of NeuroManagement...

[www.neuromanagement.be](http://www.neuromanagement.be)

L'Institute of NeuroManagement (INM) exploite les résultats des recherches de l'IME pour concevoir et commercialiser des applications concrètes au service du management des entreprises ou institutions et de la gestion de soi. Celles-ci permettent de développer durablement les aptitudes individuelles et collectives, avec une efficacité prouvée scientifiquement.

Les interventions de l'INM favorisent notamment la mobilisation de l'intelligence adaptative (cortex préfrontal), avec un impact rapide en matière de réduction du stress, de renforcement de la motivation et de la créativité. Concrètement, l'INM réalise des missions d'accompagnement global et de conseils pour les institutions et entreprises. Il propose également des programmes courts ou longs de formations à ses techniques. Enfin, il développe des solutions innovantes et efficaces en matière de questionnaires de personnalité, de recrutement et d'orientation.

---

### **« Intelligence du stress » : Messages-clé**

« *L'Intelligence du stress* » est un livre qui propose une approche innovante de compréhension du stress. Il ne s'arrête ni à ses symptômes, ni à ses facteurs déclenchant, mais en cherche les causes individuelles profondes.

En s'appuyant sur les résultats de recherches récentes en neurosciences, « *L'Intelligence du stress* » porte un regard inédit les causes et les enjeux du stress : 90% du stress a une cause interne et provient du fait que l'homme n'utilise pas la bonne partie de son cerveau pour gérer les situations complexes, nouvelles ou difficiles.

« *L'Intelligence du stress* » établit une passerelle entre sciences et application. Une partie théorique, pour une bonne compréhension du stress, est appliquée au travers d'exemples concrets et d'exercices pratiques. On y apprend à utiliser au mieux ses capacités cérébrales pour penser et agir dans toute situation de façon sereine et performante.