



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Contacts Presse

Institute of NeuroManagement  
Christine Duchêne  
Tél : 01 48 75 47 97  
Mobile : 06 73 82 52 00  
Mail : duchene.rp@free.fr

Editions Eyrolles  
Marie-Pierre Danset  
Tél : 01 44 41 46 05

Mail : mpdanset@eyrolles.com

---

# « L'intelligence du Stress »

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

---

*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.*

### **Etre stressé ou ne pas être... : un enjeu majeur pour la santé publique**

Le mythe du « bon stress » est un mythe moderne, développé et entretenu par les entreprises les plus compétitives, persuadées qu'il est inhérent ou contribue à leur croissance exponentielle. Admiratives de leurs succès, les PME avaient relayé ce mythe, faisant du « Travaillons bien, travaillons stressés » un leitmotiv assez répandu dans le secteur privé et repris jusque dans le secteur public, visant une meilleure rentabilité.

Mais depuis peu, l'Assurance Maladie, l'Etat et les entreprises elles-mêmes ont commencé à s'interroger sur les raisons du nombre très élevé d'arrêts de travail, de cas d'absentéisme et de « burnout »<sup>2</sup>. Les nombreuses enquêtes menées ces dernières années et le rapport remis en mars dernier à Xavier Bertrand<sup>3</sup> présentent invariablement le stress comme le plus fréquent des risques psychosociaux, 22 % des salariés souffrant de stress au travail<sup>4</sup> au sein de l'Union européenne.

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, comme le dit Xavier Bertrand, toutes les propositions sont les bienvenues pour lutter contre ce nouveau mal du siècle.

---

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

<sup>2</sup> Le « burnout », risque psychosocial professionnel, est un syndrome d'épuisement professionnel consécutif à un stress permanent et prolongé.

<sup>3</sup> « Rapport sur la détermination, la mesure et le suivi des risques psychosociaux au travail » de Philippe Nasse, magistrat honoraire et Patrick Légeron, médecin psychiatre remis à Xavier Bertrand, Ministre du Travail, des Relations sociales et de la Solidarité, le mercredi 12 mars 2008.

<sup>4</sup> Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail (Dublin). 4<sup>ème</sup> enquête européenne, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities, 2007



## **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>5</sup>.

---

Pour plus d'informations, consulter les sites Internet : [www.ime.fr](http://www.ime.fr) et [www.intelligencedustress.net](http://www.intelligencedustress.net)

### **Disponibilité de « L'intelligence du stress »**

- Sur demande pour les journalistes
- En librairie dès le 2 juin 2008

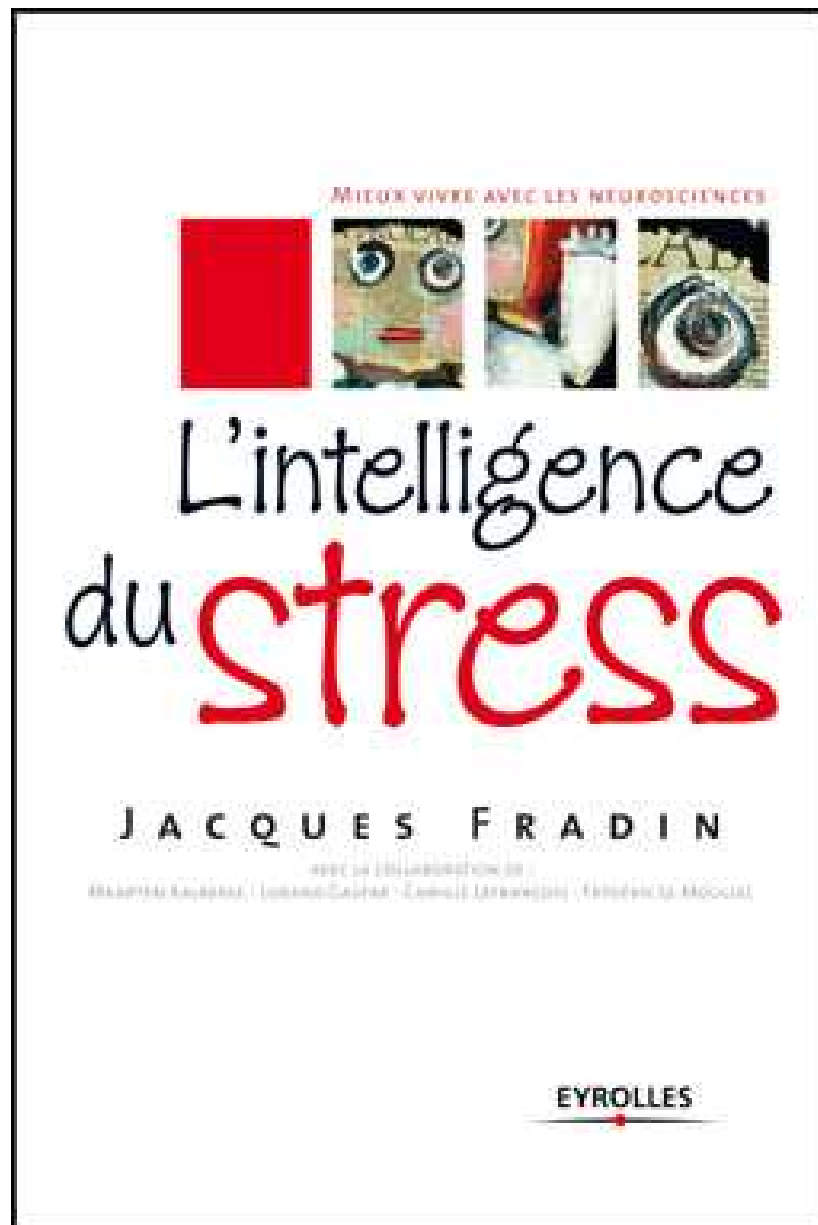
---

### Téléchargement de la première de couverture

- 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)

---

<sup>5</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.



## 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.fr](http://www.neuromanagement.fr)**

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.