



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contacts Presse

Christine Duchêne
Attachée de presse
Institut de Médecine Environnementale
34 Rue des Bourdonnais 75001 Paris
Tél : 01 48 75 47 97
Mobile : 06 73 82 52 00
Mail : duchene.rp@free.fr

Céline Canis
Responsable Communication
Institut de Médecine Environnementale
34 Rue des Bourdonnais 75001 Paris
Tél : 01 44 82 92 05
Mobile : 06 73 55 12 78
Mail : celine.canis@ime.fr

Stressé par la rentrée ? Vous avez du mal à faire le vide ? Faites le plein... !

Découvrez les conseils de l'IME pour retrouver la sérénité avec « L'intelligence du Stress » le nouveau livre de Jacques Fradin¹

Finies les vacances, le farniente au soleil ! Après cette douce parenthèse de détente, c'est le retour à la dure réalité du quotidien ! Avec la rentrée, il faut jongler entre les devoirs du petit dernier en CP et la reprise des dossiers en standby pendant l'été, la recherche d'une nouvelle baby-sitter ou encore le recrutement d'un collaborateur pour parer aux urgences. Le stress de la vie personnelle vient s'ajouter à celui de la vie professionnelle qui tend de plus en plus à déborder sur le reste. Comment faire pour tenir le choc, rester calme et motivé en cette période de rentrée ? L'IME apporte des réponses simples et innovantes, sollicitant les ressources insoupçonnées de notre intelligence adaptative.

La rentrée scolaire et professionnelle, source de stress

Pour les petits comme pour les grands, le mois de septembre est souvent synonyme de nouveaux challenges à relever et de stress devant ces situations complexes ou inconnues qu'il va falloir gérer :

- **peur de l'échec** du lycéen en Terminale qui s'entend répéter « c'est l'année du bac, tu ne peux pas te permettre de le rater ! », ou **peur de l'inconnu** de l'élève face à ses nouveaux professeurs,
- **stress de la recherche d'un premier emploi** et de l'intégration en entreprise chez le jeune diplômé; ou **stress face aux nouvelles responsabilités** de ce chef d'équipe qui voit sa tâche encore complexifiée,
- **angoisse des salariés** générée par les exigences croissantes de rentabilité et les délais toujours plus courts, ou **angoisse des femmes** devant les difficultés à concilier vie familiale et carrière professionnelle...

Le stress touche tous les domaines de la vie (éducation, famille, entreprise) et n'épargne personne. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : selon une récente étude de l'OCDE², les écoliers français seraient même les plus stressés des pays développés, tandis qu'une autre enquête sur la santé des étudiants réalisée en 2007³ montre que 36,2 % d'entre eux, notamment les femmes, ont des difficultés pour gérer leur stress ; enfin, d'après un sondage IFOP publié en mai dernier, plus de 66 % des cadres se disent stressés⁴.

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

² <http://www.oecd.org>

³ http://www.usem.fr/contenu_PDF/USEM_synthese.pdf

⁴ Sondage IFOP pour Les Echos – mai 2008



Un tel contexte explique pourquoi la gestion du stress est devenue une question clé, à laquelle chacun tente de répondre avec ses petites « recettes » glanées au gré des magazines, livres, émissions télé, et grâce aux conseils de proches ou de spécialistes. Aujourd'hui, plus que jamais, les attentes sont grandes pour des solutions durables de gestion voire prévention du stress.

De la recherche de « zénitude » à la « préfrontale attitude »

Au sein de l'Institut de Médecine Environnementale qu'il dirige, Jacques Fradin travaille précisément à l'élaboration de nouvelles solutions pratiques, en s'appuyant sur une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau :

« En réunion d'équipe, quand les cerveaux sont échauffés et la pression un peu plus forte qu'à l'accoutumée, ou quand rentré à la maison vous devez gérer la marmaille agitée, vous voulez rester zen en faisant le vide, sans y arriver. Alors faites le plein... de sensations !

Vous avez sûrement déjà remarqué la détente que vous procure la contemplation d'un paysage ou l'écoute d'un concert qui vous plaît. En réalité, c'est moins la beauté ou la richesse des sensations que l'attitude d'ouverture et de curiosité que vous adoptez sans le savoir qui en est l'origine : en activant votre cortex préfrontal, partie la plus intelligente mais paradoxalement peu consciente de votre cerveau, vous traitez les causes profondes de votre stress. »

C'est, en effet, ce qu'ont montré les recherches en neurosciences cognitives et comportementales menées par l'IME, qui publie aux Editions Eyrolles « L'intelligence du stress » et dévoile des méthodes inédites pour cultiver la performance en toute sérénité !

Traiter les causes profondes du stress pour retrouver efficacité et sérénité

Dans son livre « L'intelligence du stress », Jacques Fradin offre un regard inédit sur les véritables origines du stress, à savoir l'inadaptation ou l'incohérence de la pensée et des comportements en situation de changement, de complexité ou de non maîtrise, que seule l'intelligence adaptative du cortex préfrontal permet de gérer.

Période de changements et de nouveaux challenges à relever, la rentrée scolaire et professionnelle sollicite donc particulièrement nos capacités d'adaptation, d'où la nécessité de savoir mobiliser cette intelligence adaptative pour rester calme, efficace et motivé.

Les méthodes mises au point et validées par l'IME facilitent cette mobilisation en travaillant sur les six dimensions du mode adaptatif préfrontal : la curiosité, la souplesse, la nuance, la prise de recul, la réflexion logique et la gestion du risque décisionnel. Développer ces six « états d'esprits » permet à la fois de retrouver la sérénité (capacité à rester calme en circonstances difficiles) et de prévenir les causes profondes du stress.

Au travers d'explications et d'exercices simples, l'ouvrage « L'intelligence du stress » permettront aux lecteurs de mieux comprendre et gérer leur stress : il est destiné à devenir **la référence pour ceux qui veulent accroître rapidement leurs performances et développer durablement leur bien-être**, tant sur le plan personnel que professionnel...

Pour plus d'informations, consulter les sites Internet :
www.ime.fr et www.intelligencedustress.net

Disponibilité de « L'intelligence du stress » :
en librairie ou sur demande pour les journalistes





A PROPOS DE...

1/ 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 et l'Institut de Médecine Aérospatiale du Service de santé des Armées (IMASSA).

Jacques Fradin est Enseignant en psychonutrition au DIU « Alimentation, Santé et Micronutrition », co-organisé par les Facultés de Pharmacie de Dijon et de Médecine de l'Université Auvergne Clermont 1. A partir de la rentrée 2008, il assurera également, dans le cadre du nouveau DU « Nutrition, psychobiologie et psychosomatique » à Dijon, la direction du module « neurosciences appliquées ».

Egalement fondateur et directeur scientifique de l'Institut de NeuroManagement (INM) à Bruxelles, expert auprès de l'Association Progrès du Management (APM) 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.

2/ L'Institut de Médecine Environnementale

- **IME-Recherche**

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-Recherche 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.

- **IME-Conseil**

IME-Conseil exploite les résultats de l'IME-Recherche 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.

L'équipe de l'IME-Conseil assure ainsi des missions d'accompagnement global et de conseil pour les institutions et entreprises dans le but de favoriser 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.

Enfin, l'IME-Conseil développe des outils innovants et efficaces, adaptés en fonction des besoins exprimés par les entreprises faisant appel à ses services : questionnaires de personnalité, de recrutement et d'orientation, logiciel d'évaluation de pertinence de testeurs de produits, etc.