



**Brainge, premier centre de bien-être anticipatif en Suisse,
propose des solutions concrètes pour gérer le stress et favoriser le bien-être.**

- Un programme intégrant des concepts indépendants et scientifiquement prouvés –
- Une méthode basée sur la psychologie positive et sur la médecine anticipative –
- Une approche holistique de l'individu -

NYON, LE 15 SEPTEMBRE 2010 - Le premier centre de bien-être anticipatif de Suisse ouvre ses portes à Nyon. Avec Brainge, Marc-Antoine Tschopp, licencié en psychologie du travail et titulaire d'un master en Business Administration à HEC Lausanne, présente un concept de coaching et d'accompagnement inédit en Suisse, offrant notamment une méthode éprouvée sur la gestion du stress. Inspiré à la fois de la psychologie positive, de la médecine anticipative et reposant sur 25 années de coaching apprécitif, Brainge s'adresse tant aux entreprises et à leurs collaborateurs clés qu'aux personnes individuelles désireuses d'améliorer concrètement leur efficacité au quotidien, leur équilibre de vie ainsi que leur bien-être. Brainge propose une solution efficace et rapide destinée aux « anticipateurs », à ceux et celles qui se responsabilisent pour leur santé, souhaitant rester connectés à eux-mêmes, en pleine confiance, quels que soient les événements extérieurs et les circonstances de vie. Pour un résultat optimal, la durée de coaching recommandée est de 6 mois, mais des programmes sont également proposés sur 3 ou 12 mois. Brainge sera au Salon RH à Palexpo les 29 et 30 septembre prochains (halle 2, stand J17) et présentera son impact réel sur la gestion du stress et sur la santé. A l'attention du grand public et des entreprises, Brainge organisera régulièrement des soirées de présentation dans son espace de Nyon. Ces dernières se dérouleront tous les troisièmes mercredi du mois.

« Brainge répond incontestablement à un besoin ». Telle est la conclusion de François Pralong, chef du Service d'Endocrinologie, Diabétologie et Métabolisme du CHUV, qui souligne que le stress peut avoir une origine psychologique aussi bien que somatique. C'est ainsi qu'une surcharge de travail, la charge émotionnelle liée au décès d'un proche ou une maladie aigue peut se traduire par certaines réactions identiques de l'organisme. La réponse à ces différents types de stress implique la production, stimulée par certaines régions spécialisées du cerveau, des hormones du stress par la glande surrénale : les catécholamines et les glucocorticoïdes. Ces hormones ont la capacité d'induire de profondes modifications du métabolisme et de la fonction immunitaire des individus, modifications pouvant à long terme avoir des effets délétères.

Un coaching en cinq étapes – des méthodes indépendantes prouvées scientifiquement

Précurseur en la matière, Brainge innove en proposant un coaching professionnel fondé sur la psychologie positive et la médecine anticipative, des méthodes prouvées scientifiquement. L'approche de la psychologie positive, comme l'explique Charles Martin-Krumm, vice-président de l'Association française et francophone de Psychologie Positive (APP) « se focalise sur les raisons qui permettent à certains individus de réussir malgré des conditions défavorables alors que la psychologie traditionnelle se concentre, elle, sur les raisons qui mènent les individus à l'échec. » Elle est donc un complément logique aux recherches sur la psychologie clinique et la psychopathologie.

Le coaching positif de Brainge : mise en évidence des qualités pour une prise de conscience des priorités

Marc-Antoine Tschopp déclare : « Le coaching positif de Brainge s'appuie sur les forces de caractère de l'anticipant (psychologie positive). Ceci permet d'accélérer les progrès de l'individu en assurant une plus grande focalisation sur ses qualités et une prise de conscience de ses priorités ». Pour un résultat optimal, la durée de coaching recommandée est de 6 mois, à raison de 4 heures par mois dans l'espace Brainge. Le centre propose également d'autres variantes sur 3 ou 12 mois en fonction des disponibilités de chacun. Les coachs sont là pour soutenir les anticipants dans cette démarche. Les séances s'effectuent en groupe de cinq à huit personnes (A-Groupe) et individuellement.

Mesurer son taux de bien-être de manière scientifique : une prestation unique de Brainge

Avec Brainge, tout anticipant peut mesurer son taux de bien-être en effectuant un bilan complet d'une durée de trois heures (questionnaires psychologiques, mesures physiologiques, session d'équilibrage et coaching individuel d'une heure) pour la somme de CHF 395.-. Une fois ce bilan bien-être établi, l'anticipant se fixe un ou plusieurs objectifs et s'engage à les atteindre. Il s'agit de prendre conscience de son état de santé et de son niveau de stress, de prioriser ses intentions et de valider ses forces de caractère ou comportements qui ont de la valeur pour soi. Ces informations seront les bases d'un travail en douceur et sur la durée, permettant d'accueillir puis de lâcher ses comportements inefficients et ses émotions perturbatrices.

Equilibrage multisensoriel : une mise en condition

Dans l'espace Brainge, chaque séance de coaching débute par une session d'équilibrage, une étape indispensable pour se recentrer sur soi et entamer une remise en question de son mode de fonctionnement. Pour y parvenir, Brainge propose 30 minutes de stimulation multisensorielle qui permettent d'harmoniser les systèmes nerveux, respiratoire, musculaire, digestif et sanguin grâce à plusieurs machines de dernière génération et combinant différentes technologies. Toutes les machines ont été adaptées sur mesure par Marc-Antoine Tschopp et garantissent un relâchement des pensées et un alignement des sens corporels.

La médecine anticipative : agir de manière éclairée

La médecine anticipative offre un nouveau paradigme au fonctionnement des soins de la santé. Son objectif est de rassembler les connaissances et expériences des quatre branches de la médecine (médecine préventive, prédictive, anti-âge et régénérative - voir documentation de presse) pour fournir

une approche globale aux problèmes du vieillissement et aux maladies associées au vieillissement. **L'initiative de la médecine anticipative s'appuie sur des protocoles cliniques bien établis et validés pour la détection précoce des maladies.** Elle favorise aussi l'étude de nouvelles méthodes, basées sur les récents progrès scientifiques dans la génétique et de la biochimie du vieillissement.

Dr Alberto Beretta, responsable de recherche en immunologie des maladies infectieuses de l'hôpital San Raffaele de Milan, a pendant de nombreuses années étudié le fondement et le rôle de la médecine anticipative dans notre société. Convaincu de son impact réel sur la santé, il explique : «Nous avons maintenant un grand nombre de preuves scientifiques qui prouvent que l'exercice physique modéré, les diètes équilibrées en calories et la gestion du stress peut arrêter le processus inflammatoire chronique qui génère des maladies associées au vieillissement.».

Des chiffres alarmants

En Suisse, selon le sondage du Secrétariat d'Etat à l'Economie (Seco) sur la santé 2007, 41% des personnes sondées se déclarent aujourd'hui souvent, voire très souvent victimes d'un stress aigu. 38% des rentes AI sont aujourd'hui versées suite à des troubles psychiques alors que le taux était de 29% en 1998. D'un point de vue économique, les conséquences sont sans appel : l'absentéisme et les coûts des soins provoqués par le surmenage professionnel s'élèvent à 4,5 milliards de francs par année, toujours selon le Seco. Pour faire face à cette situation, qui s'est dégradée depuis 2003 (date du précédent sondage), la tendance est à la prévention, tant du côté des organisations de santé que de celui des entreprises. **Brainge va encore plus loin, puisqu'il préconise l'anticipation pour un développement responsable de l'être.** Il s'adresse donc aux anticipateurs, à ceux et celles qui se responsabilisent en amont pour leur santé.

Salon RH à Palexpo et soirées de présentation régulières dans l'espace Brainge à Nyon

Dans la concurrence économique actuelle, les employés d'une entreprise représentent un facteur concurrentiel déterminant. Une bonne gestion du personnel, des employés motivés et hautement qualifiés, mais aussi l'association d'un travail d'équipe efficace et d'une bonne compétence sociale sont autant d'éléments décisifs. Afin de présenter son programme inédit, ainsi que son impact vérifié sur la santé et le bien-être, **Brainge sera présent au Salon RH à Palexpo qui se déroulera le 29 et 30 septembre 2010** (Halle 2, Stand J17). Destinée aux professionnels, cette plate-forme spécialisée réunira plus de 180 exposants. **A l'attention du grand public et des entreprises, Brainge organisera dans son espace de Nyon des soirées de présentation régulières.** Ces dernières se dérouleront tous les troisièmes mercredi du mois de 18h30 – 20h00.

Documentation de presse complète et illustrations en haute définition téléchargeables sur le site www.brainge.ch ou encore sur le site ftp suivant : <ftp://www.pur-pr.com/web>

Accès : <ftp://www.pur-pr.com/web/>

Username : brainge

Password : anticipation

Pour toute information complémentaire : www.brainge.ch

Contacts médias :

pur pr, Christine Urfer, christine.urfer@pur-pr.com ou Lena Wenger, lena@pur-pr.com

Place St François 12, 1003 Lausanne

mobile : +41 78 619 05 00 tél : +41 21 320 00 10 fax: +41 21 320 00 11