

Société

Différences salariales entre femmes et hommes

Édito

S'assujettir ou désobéir ?

Entreprise

Et si on râlait
moins et mieux ?

Interview

Quelle place occupe
votre smartphone ?

Société

Champs magnétiques :
définition et répercussions



Édito

S'assujettir ou désobéir ?



Echo n°32 • décembre 2019

Éditeur • Helvartis

Web • www.helvartis.ch

Contact • info@helvartis.ch

Rédaction • V. Gonçalves, B. Piel

Traduction • B. Piel,

R. Ruetsch, S. Bärle

Mise en page • K. Udry

Impression • IDM 444

Logistique • Orif

Parution • semestrielle

Helvartis appartient à la fondation
de la formation professionnelle de la
Société des employés de commerce
La Chaux-de-Fonds • Neuchâtel.

Suivez nos actualités

f in 

Couverture • Monika Flükiger, 14 juin 2019

Tableau p.2 • Eugene Verboeckhoven,
Sheep in a meadow, 1865

Photo p.6 • Meret Oehen,
Paola Ferro Mäder

Photo p.10 • Valérie Demont

Toujours plus rapides, toujours plus performantes. Telles sont les promesses des innovations qui arrivent à un rythme exponentiel avec la révolution industrielle que nous vivons. Mais devons-nous toujours suivre le progrès sans se poser de questions ? Comment veiller à ce que l'intégration de la technologie à nos vies ne nous fasse pas perdre certaines capacités propres à la nature humaine ? Le progrès a bien plus de sens quand il sert en premier lieu le bien-être humain et environnemental.

Dans ce numéro, nous avons voulu regarder sous les jupes de certains progrès, mais pas que technologiques, sociaux aussi : le smartphone, l'égalité, l'électrosmog et la façon dont nous réagissons aux frustrations quotidiennes.

Vous constaterez que savoir dire non en bonne et due forme et même parfois désobéir aux ordres, sont des façons de faire efficaces pour que certaines injonctions ne s'installent pas dans notre quotidien ! Comme les femmes et les hommes solidaires l'ont fait le 14 juin par exemple, en manifestant dans toute la Suisse pour pointer du doigt les inégalités.

Prendre des décisions en toute connaissance de cause c'est toujours mieux pour façonner l'avenir que l'on aimerait pour nous et les générations d'après, en phase avec l'environnement et nos valeurs. Alors, avant d'adopter tous les progrès qu'on nous propose, et si on pesait d'abord les pous et les contres ?

Bonne lecture !

Vânia Gonçalves
Responsable marketing
et communication

Et si on râlait moins et mieux ?

Lorsque l'écart entre nos attentes et la réalité est trop grand, c'est la frustration. Les bouchons sur la route, le projecteur qui tombe en panne alors que vous aviez préparé votre présentation avec soin, la machine à café partie en réparation alors que vous rêviez d'un bon cappuccino... Rien de très important, mais voilà déjà des raisons de râler dans votre journée. S'il est vrai que cela soulage sur le moment, s'enfermer dans cette façon de fonctionner peut, à force, miner votre santé physique et mentale.

¹ *Et si on arrêta de râler au travail pour s'y sentir mieux ?*
www.linfordurable.fr/entreprises

² Selon une étude de l'Université de Stanford, menée par le psychiatre Steven Parton.

³ Christine Lewicki et Emmanuelle Nave
J'arrête de râler au boulot, éditions Eyrolles
blog : www.jarretederaler.com

⁴ *Seriez-vous capable de passer 21 jours sans vous plaindre au travail ?*
www.rts.ch

Commençons par comprendre pourquoi nous râlons¹. Râler est d'abord un soulagement, un moyen instinctif et immédiat d'évacuer notre colère. Dans nos emplois du temps parfois surchargés, le moindre grain de sable qui s'immisce dans notre organisation peut nous faire exploser. Et puis, la râlerie est aussi une sorte de conversation : n'est-il pas facile de se joindre aux râleurs pour pester sur les transports en communs, la politique, notre patron ou la météo ? Cela demande moins d'efforts de se plaindre que de relever ses manches pour créer du changement là où c'est possible !

Pourquoi arrêter de râler ?

Tout d'abord pour votre santé ! Peut-être trouvez-vous que râler vous réussit plutôt bien. Que c'est finalement ainsi que vous obtenez ce que vous voulez pour avancer. Pourtant, se plaindre constamment génère un stress, un excès de cortisol qui, secrété fréquemment et à mauvais escient, serait alors responsable de beaucoup de maux comme la prise de poids, le cholestérol et le diabète². Ruminer constamment provoquerait même des dommages sur l'hippocampe, cette région du cerveau principalement attaquée par la maladie d'Alzheimer.

Est-ce possible de se débarrasser de ce réflexe et comment ?

Pour arrêter de râler ou changer quoi que ce soit dans sa vie d'ailleurs, le point



de départ est toujours le même : il faut en avoir envie et être disposé à vivre certains inforts et échecs. Il est bien sûr illusoire de penser que nous pouvons passer une journée entière sans être frustré par quelque chose. Par contre, nous pouvons décider de prendre d'autres chemins que ceux que l'on prend habituellement et remplacer les râleries par des attitudes plus constructives. Par exemple, pourquoi ne pas parler de ce qui va bien ? Célébrer le positif est aussi une façon de créer du lien avec les autres. Dans son livre *J'arrête de râler au boulot*³, Christine Lewicki propose un challenge qui consiste à ne plus se plaindre pendant 21 jours consécutifs. Une quinzaine de sociétés du canton de Fribourg se sont déjà prêtées au jeu depuis 2016⁴. Si le succès de cette expérience n'était pas au rendez-vous pour tout le monde, cela aura au moins permis une prise de conscience. Cependant, si vous souhaitez tenter ce défi, ne vous focalisez pas sur les 21 jours, il

faut parfois plus de temps à notre cerveau pour changer cet automatisme.

Exprimer votre mécontentement de façon constructive

Arrêter de râler ne signifie pas étouffer ses émotions négatives. Il s'agit de trouver une autre manière de les exprimer. Préférez toujours régler les problèmes lorsqu'ils sont encore petits, au lieu d'accumuler de la rancœur. Si vous avez un problème avec un collègue, plutôt que de vous diriger vers lui de façon culpabilisante et couper toute opportunité de coopération, intéressez-vous à la solution qui pourrait arranger les choses. Finalement, peu importe qui a tort ou raison. Ayez les mots justes quand vous n'êtes pas d'accord, nommez les faits et expliquez clairement en quoi ils vous

dérangent, puis formulez une demande précise à la personne concernée.

Garder un état d'esprit positif

Il n'est pas possible de contrôler vos émotions. Elles vous traversent et il vous faut les accueillir telles quelles. Mais vous pouvez être frustré sans pour autant peser haut et fort. Considérez vos frustrations pour ce qu'elles sont : de simples nuages noirs qui passent et s'en vont comme ils sont venus ! À la fin de chaque journée, identifiez ce qui vous a fait sourire, même les mauvaises journées ont leurs lots de petits plaisirs. Entraînez votre optimisme en étant reconnaissant envers ce qui s'est bien passé ! Et surtout, ne baissez pas les bras à la moindre rechute.

Vânia Gonçalves

Société

Différences salariales entre femmes et hommes

À qualification et expérience professionnelle égale, les femmes gagneraient 7'000 francs de moins par année que leurs homologues masculins. En septembre 2018, le Conseil national est entré en matière en adoptant une loi sur l'égalité salariale. Le 14 juin 2019 a eu lieu la seconde Grève des femmes*, soit 28 ans après la première. Mais d'où viennent ces inégalités salariales et quelles sont les pistes pour y remédier ?

Place de la femme dans le monde professionnel

Lors de l'avènement des institutions modernes suisses de 1848, l'État fédéral attribue peu à peu des rôles bien précis : la rémunération du travail revient à l'homme, la femme quant à elle se voit attribuer la tenue du ménage et l'éducation des enfants. Lors de l'essor de la bourgeoisie, celle-ci idéalise la femme au foyer et instrumentalise l'école jusqu'à la fin du XX^e siècle en encourageant les garçons à pratiquer les travaux manuels et les filles la couture. En 1872, Marie Heim-Vögtlin est la première docteure suisse diplômée de la faculté de médecine

à Zurich – première faculté de médecine européenne à accueillir des femmes. Malgré qu'à cette époque, une femme ne pouvait pas exercer le métier de médecin, elle finira par obtenir l'autorisation d'ouvrir un cabinet de gynécologie à Zurich. Puis, les guerres mondiales sont la première occasion pour les femmes de travailler et de remplacer la main-d'œuvre masculine partie à la guerre.

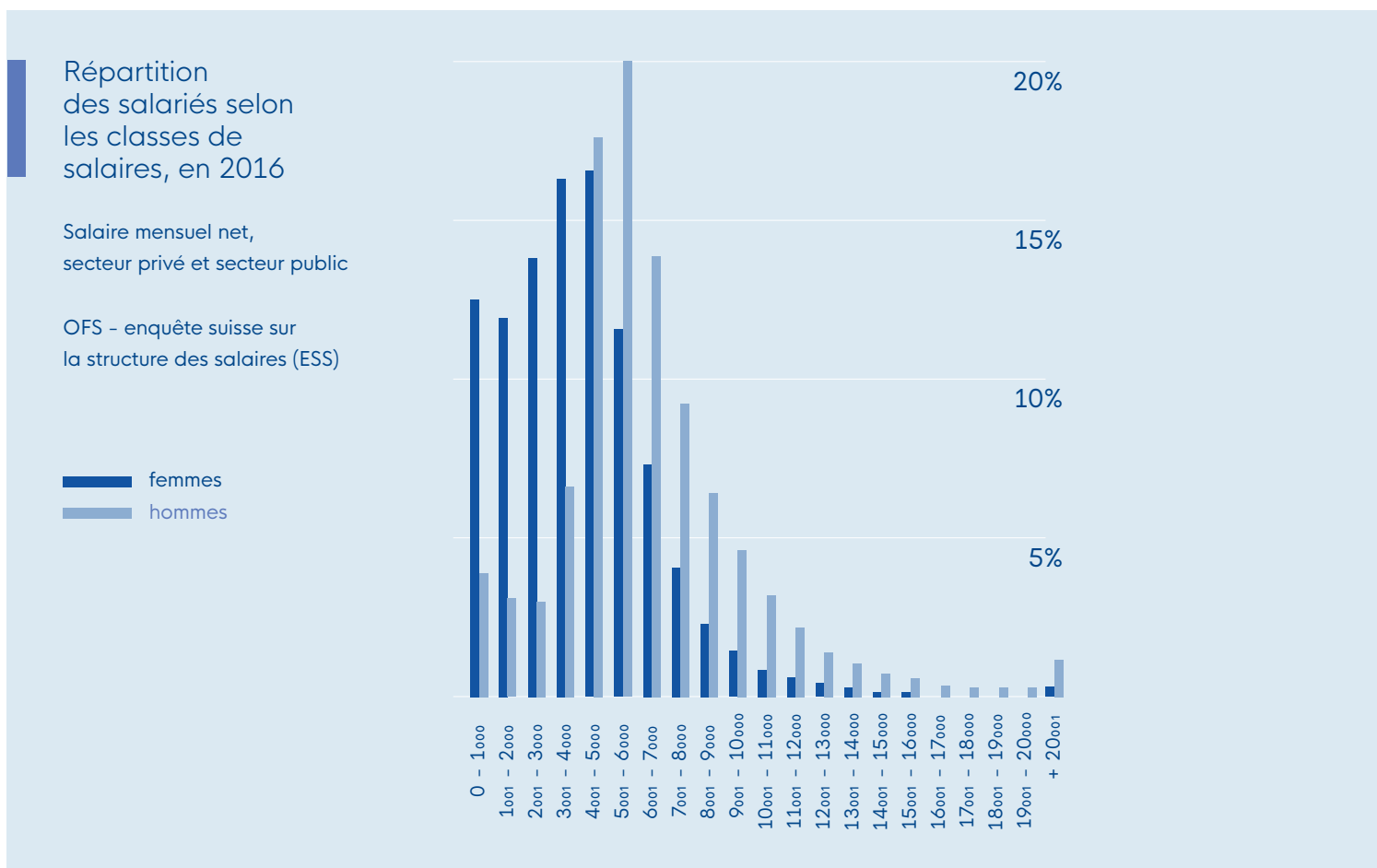
Les années 60 marquent un tournant grâce aux mouvements féministes qui se mettent en place en dénonçant l'inégalité des lois, en laissant s'effriter le modèle de la femme au foyer et en remettant en question la place des femmes dans la

société. Le 7 février 1971¹, soit 53 ans après l'Allemagne et 27 ans après la France, les citoyens suisses acceptent le droit de vote et d'éligibilité pour les femmes au niveau fédéral. Le Tribunal fédéral met fin en 1982 à la discrimination des résultats scolaires dans le canton de Vaud et aboli l'obligation pour les écolières d'obtenir de meilleures notes que les écoliers pour pouvoir accéder au niveau secondaire. Au niveau politique, la première femme, Elisabeth Kopp, prendra ses fonctions au sein du Conseil fédéral le 2 octobre 1984 au département justice et police. En 1985, elle réussira à faire modifier le droit matrimonial pour qu'il soit plus égalitaire.

Disparités selon les secteurs économiques

Selon une statistique du SECO² menée en 2016, on constate, secteur privé et public confondus, que les femmes, comparativement aux hommes, figurent plus souvent dans les tranches de salaires nets de 0 à 4'000 francs et sont pratiquement à égalité avec les hommes dans la tranche de 4'000 à 5'000 francs. Au-delà, ce sont les hommes qui se voient attribuer une rémunération plus, voire bien plus élevée.

Selon Valérie Borioli Sandoz, responsable de la politique



¹ Dossier: Le suffrage féminin
www.rts.ch

² Répartitions des salaires nets
www.bfs.admin.ch

de l'égalité chez *Travail.Suisse*³, dans le domaine des finances et des assurances, les différences salariales peuvent atteindre 36%. Dans l'industrie du textile, l'écart demeure de 28% et « plus on grimpe dans la hiérarchie, plus les inégalités se creusent ». L'*Office fédéral de la statistique* (OFS) montre, chiffres à l'appui, qu'une femme occupant un poste à hautes responsabilités, similaire à celui d'un homme, gagne 8'861 francs brut, contre 10'878 francs, soit une différence de 18,5%.

Les 56% de cette différence salariale seraient entre autres dus à la durée d'absence pour motif familial avec un impact sur l'expérience professionnelle et les années de service⁴ ou bien encore au choix du secteur, à la position hiérarchique, aux exigences du poste, à la formation, etc. qui ont un impact sur le taux de rémunération.

Dans le secteur privé en 2016, la part inexpliquée de la différence salariale était de 42.9% en 2016 (40.9% en 2012 et 39.1% en 2014). Selon l'OFS, environ 44% de ces différences ne s'expliquent pas. On constate également que plus la fonction du poste est élevée, plus le différentiel salarial est grand, de même que les écarts salariaux dépendent étroitement de la branche d'activité. Quelques exemples : 8.3% dans l'hôtellerie-restauration, 17.8% dans le commerce de détail, 23% dans l'industrie des machines et 33.3% dans les activités financières et d'assurance.

Dans le secteur public, au niveau de la Confédération, des cantons et communes, la part inexpliquée de la différence salariale entre femmes et hommes représente 34,8% en 2016, soit 522 francs par mois. Elle était de 41.7% en 2014 et 38.8% en 2012. Un article paru dans le journal NZZ en mai 2015⁵ montre que les chiffres publiés par l'OFS tiennent compte des années de services, de l'âge des femmes, mais pas des pauses professionnelles consacrées à l'éducation des enfants

ni du niveau d'études ou de formation ou bien encore des compétences linguistiques – manquement reconnu par l'OFS. La plupart des études menées montrent également que, indépendamment du sexe, le travail à temps partiel contribue à une évolution plus lente des salaires ainsi qu'à des perspectives professionnelles plus aléatoires.

Revendications du 14 juin

Pour lutter contre les discriminations au niveau professionnel, que ce soit lors de l'embauche, de l'aménagement des conditions de travail, la rémunération, la formation, etc,

la loi sur l'égalité (LEg)⁶ est entrée en vigueur le 1^{er} juillet 1996 avec pour objectif de garantir l'égalité entre femmes et hommes au travail. Elle interdit les discriminations directes, comme l'attribution d'un treizième salaire exclusivement aux hommes, ou indirectes, par exemple la non-attribution d'un treizième salaire aux postes à mi-temps, donc majoritairement aux femmes.

En 2019, Marina Carobbio⁷, Présidente du Conseil national, médecin, mère de 2 enfants, veut défendre la place des femmes entre autres au niveau institutionnel, car leur représentation tant au niveau politique que dans les directions de grandes entreprises va avoir des retombées du haut vers le bas en faveur de la gente féminine. Elle avait lancé une page Internet pour promouvoir la *Grève des femmes** du 14 juin 2019. Une action similaire a été menée avec succès le 14 juin 1991, donc 28 ans plus tôt, et a permis de faire adopter la loi sur l'égalité salariale hommes-femmes en 1996 – principe d'égalité qui avait été inscrit dans la Constitution en 1981 sans mise en application. Cette journée avait permis en outre de faire passer



³ Salaires : l'écart entre les femmes et les hommes reste en partie inexpliqué
www.letemps.ch

⁴ Inégalités salariales : les femmes ont gagné 19,6% de moins que les hommes en 2016
communiqué de presse
www.bfs.admin.ch

⁵ 14 juin 2019 : deuxième grève féministe nationale
www.ekf.admin.ch

⁶ La loi sur l'égalité entre hommes et femmes, la législation sur l'égalité
www.fr.ch

⁷ Marina Carobbio, Présidente du Conseil national, veut défendre la place des femmes en politique. Une des priorités de son mandat.
19h30 Journal RTS du 2 janvier 2019
www.rts.ch/play/tv

la loi sur l'assurance-maternité appliquée en 2004 pour toute femme exerçant une activité professionnelle.

Bien que l'égalité salariale représente un intérêt économique et sociétal, les femmes ne sont pas assez représentées dans les parlements (par exemple, il n'y a pas de représentantes au gouvernement cantonal du Tessin). « Il faut être là où l'on prend les décisions, lance la Présidente du Conseil national et d'ajouter, il y a 32% de femmes au Conseil national, 15% au Conseil des États, 3 femmes (sur 7 membres) au Conseil fédéral ». Les partis politiques doivent également contribuer à soutenir l'engagement des femmes qui ont une certaine réticence à se présenter en politique étant victimes d'attaques sur les réseaux sociaux.

La nouvelle grève du 14 juin 2019 portée par des centaines de milliers de femmes, parmi lesquelles de nombreuses conseillères d'État ou des élues municipales ou encore des hommes qui ont défilé par solidarité, avait pour objectif de faire évoluer la situation et de mener une révision de la loi existante qui n'est jusqu'à présent peu, voire pas du tout contraignante pour les entreprises. La Présidente du Conseil national souligne la lenteur des avancées dans ce domaine.

Les revendications véhiculées par cette nouvelle grève nationale sont entre autres l'égalité des salaires à travail égal, le congé parental, la garde des enfants à un tarif abordable, la lutte contre le sexisme au travail et la violence sexuelle faite aux femmes. Ou bien encore les activités liées aux soins et à l'encadrement qui, la majeure partie du temps, ne sont pas rémunérées ou sont considérées comme du bénévolat. Une autre discrimination majeure se situe au niveau de la prévoyance vieillesse qui est moins bonne que celle des hommes. Les femmes seniors peuvent subir le chômage, la précarité et la pauvreté, motivant ainsi le refus de la hausse de l'âge de la retraite des femmes déjà discriminées tout au long de leur vie. La contestation, le refus, la révolte et l'engagement des femmes au plus haut niveau des instances, mais également celui des hommes s'avèrent nécessaires, car la perte de revenu a, entre autres, un impact négatif direct sur le budget des ménages.

Révision de la loi existante

En 1988, le Conseil fédéral a créé le *Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes* (BFEG) dont les fondements sont « l'interdiction de la discrimination et le principe d'égalité » inscrits dans la loi. Le BFEG est très actif dans la révision et la mise en application de la loi sur l'égalité qui a été adoptée fin 2018 par le Parlement. Celle-ci oblige les entreprises de plus de 100 employés à analyser régulièrement les salaires et à faire contrôler cette analyse par un organisme externe.

Dans la semaine qui a suivi la grève du 14 juin, le Conseil des États a accepté d'octroyer un congé parental⁸ de deux semaines aux pères à la naissance de leur enfant, à prendre dans les six mois qui suivent, soit en bloc, soit de manière ponctuelle. Le Conseil fédéral, suivi par le Conseil des États, a récemment proposé, lors de la révision de la loi sur les sociétés anonymes, de revoir à la hausse le taux de représentation des femmes dans les directions des grandes entreprises suisses, de minimum 30% dans les conseils d'administration et au minimum de 20% dans les directions. Selon un rapport de McKinsey⁹, celui-ci confirme en 2018 que « plus les entreprises respectent la parité homme-femme dans les directions plus celles-ci sont performantes et rentables ». Selon le World Economic Forum, la parité des genres est particulièrement représentée dans le trio de tête occupé par l'Islande, la Norvège et la Suède, la Suisse n'occupant que le 20^e rang.

Selon l'historien Dominique Dirlwanger¹⁰, cette journée de manifestation a été « indéniablement un événement historique » par son caractère national, massif, diversifié et intergénérationnel. Les grèves font avancer, évoluer les causes, celle de 1991 a permis entre autres de faire avancer les droits en matière d'AVS, que soit légalisé l'avortement en 2002, que soit instaurée l'assurance maternité en 2005 ou bien encore qu'il y ait une majorité de femmes au Conseil fédéral en 2010.

Fort du succès du 14 juin dernier, l'avenir dira sous quelles formes les revendications actuelles vont être concrétisées tant au niveau de l'égalité salariale à travail égal, qu'au niveau d'un meilleur équilibre entre temps de travail et vie privée, du congé parental, de l'âge de la retraite des femmes et encore de la lutte contre le sexisme.

Brigitte Piel

⁸ *La Suisse devrait enfin se doter d'un congé paternité*
www.swissinfo.ch

⁹ *McKinsey & Company* conseille les directions générales de grandes entreprises internationales, ainsi que celles d'institutions publiques et d'organisations à but non lucratif.

¹⁰ *Pour D. Dirlwanger, historien, cette grève des femmes du 14 juin 2019 est un événement historique*
19h30 Journal RTS du 15 juin 2019
www.rts.ch

Quelle place occupe votre smartphone ?

Depuis le début des années 2000, il a envahi nos vies et est devenu, pour certains, une extension de leur bras. On ne peut plus s'en passer et quand il tombe en rade, c'est souvent la catastrophe. Notre smartphone est l'outil qui s'est rendu indispensable dans notre quotidien, en nous rappelant nos rendez-vous et en rendant faciles un tas d'actions grâce aux multitudes d'applications que l'on peut y installer. Et le vôtre, quelle place a-t-il dans votre vie ? Quels sont les signes qui indiquent que vous en êtes dépendant ? Et, finalement, peut-on limiter son usage ou vivre sans lui ?

Situation actuelle en Suisse

92% des adultes en Suisse possèdent un smartphone¹. Les émissions de la RTS, *Mise au Point* et *Temps présent*² ont diffusé des reportages pour nous alerter sur le sujet de l'addiction aux écrans. En effet, il est prouvé que certaines applications mobiles sont construites pour activer le circuit de la récompense dans nos cerveaux. Il a été relevé que les utilisateurs de smartphone déverrouillaient leur écran en moyenne 200 fois par jour. Les experts en addiction sont inquiets de ce constat. Des sites ainsi que des applications plus éthiques en terme de risque de dépendance et de collecte de données commencent à voir le jour et à gagner du terrain au niveau mondial comme *Mastodon*, *Lilo.org*, *Telegram*, *Qwant*, etc.

Les jeunes, plus accros que les adultes ?

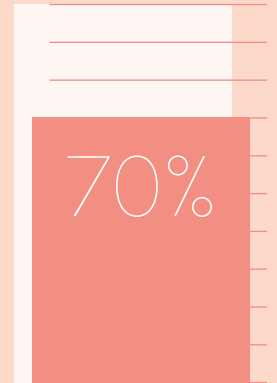
En moyenne, les jeunes sont en ligne quatre heures par jour contre deux pour les adultes³. Durant ces quatre heures, ils utilisent beaucoup les services de messagerie instantanée, les réseaux sociaux, les plateformes de vidéos, les jeux en ligne, les services de streaming, les sites d'achats et les plateformes de lecture. Les adultes,

quant à eux, utilisent plus souvent des sites d'information et des services de messagerie électronique. Un quart des jeunes ressentent de la nervosité lorsqu'ils ne sont pas connectés à internet pendant un certain temps, mais de manière générale ils se disent heureux de pouvoir être en contact permanent avec d'autres personnes.

L'envers du décor : big data et impact environnemental dans le monde⁴

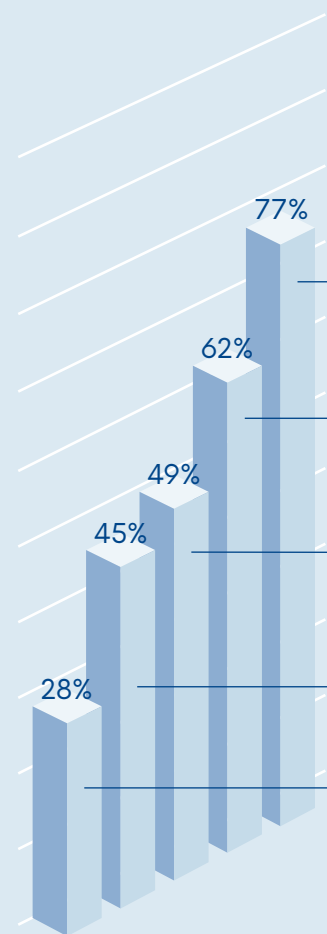
On ne peut pas aborder le sujet du smartphone sans parler de son impact environnemental. Le *cloud* représente le cinquième pays le plus consommateur en électricité (après les USA, la Chine, la Russie et le Japon). Chaque jour, environ 2,5 trillions d'octets de données sont générés dans le monde par nos activités en ligne, ce qui correspond à près de 4% des émissions de gaz à effet de serre. Des solutions ont été adoptées pour réduire cette consommation mondiale, notamment en installant des *data centers* refroidis par géothermie ou alimentés par des énergies renouvelables, mais cette économie reste marginale. Réfléchir aux données échangées et modifier ses habitudes en ligne est donc essentiel⁵. Quant au recyclage de nos

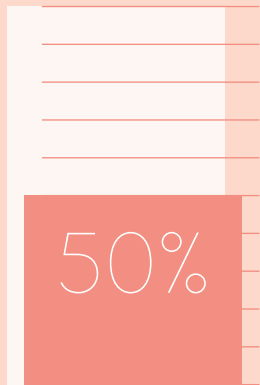
Degré de réflexion des jeunes (16-25 ans) par rapport à la connexion permanente



Je me pose beaucoup de questions sur les conséquences qu'à Internet sur la société.

Stratégies de régulation utilisées par les jeunes (16-15 ans)





Je me pose beaucoup de questions sur l'utilisation que j'ai d'Internet.

- Je n'utilise pas mon téléphone mobile quand je veux me concentrer sur autre chose.
- J'ai déjà supprimé une application parce que j'y passais trop de temps.
- Je désactive les fonctions de notification pour être moins souvent sur mon téléphone mobile.
- En dehors de certains horaires, je ne suis pas en ligne.
- Je me fixe des durées maximales de temps passé en ligne.

personnes ayant répondu «entièrement» ou «plutôt d'accord»

anciens appareils, une partie importante continue d'atterrir dans des décharges sauvages, notamment en Asie ou en Afrique.

Êtes-vous accro à votre smartphone ?

On parle d'addiction lorsqu'il y a une perte de contrôle. Lorsque l'on se sent obligé de répondre de suite à un message par exemple ou que l'on déverrouille trop souvent son téléphone pour vérifier ses messages et autres notifications. Les autres

signes qui doivent alerter sont les sensations d'angoisse et de vide lorsque vous oubliez votre smartphone ou que vous avez perdu l'intérêt pour les activités hors ligne. Pour éviter que ce soit le smartphone qui décide de quand vous regardez vos mails ou vos messages, il est conseillé de désactiver vos notifications. Définissez les périodes de la journée où vous êtes prêts à répondre aux sollicitations. Décider par quoi vous voulez être dérangés dans votre journée, permet de garder un contrôle sur votre temps et votre attention.

Décider soi-même des périodes de connexion

Valérie Demont est entrepreneuse depuis 2010 dans le domaine du marketing et des médias sociaux. En 2018, elle a créé *Greenheart.business Sàrl* où elle met l'humain au cœur de toutes ses activités. Quel peut bien être son rapport au smartphone, alors qu'elle travaille tous les jours avec des outils numériques ? Elle nous raconte son quotidien d'entrepreneuse et nous partage ses méthodes pour conserver du temps dans ce monde qui s'accélère sans cesse.

¹ étude menée auprès de 1000 personnes âgées de 18 à 75 ans
www.deloitte.com

² *Addiction aux écrans : une drogue dure ?*
Mise au point, juin 2018

Le téléphone portable, une arme d'addiction massive
Temps Présent, janvier 2019

³ *Always on – Enquête de la CFEJ d'août 2019 sur la connexion permanente.*
L'échantillon interrogé est représentatif des jeunes vivant en Suisse (16-25 ans) et des adultes (44-55 ans).
www.ekkj.admin.ch/fr/

⁴ www.maxisciences.com

⁵ *Comment utiliser internet de manière éco-responsable ?*
www.brut.media/fr

Surfez écolo
www.davidvieille.wixsite.com/blog

Pouvez-vous me dire où est votre smartphone en ce moment, pendant notre interview ?

Et bien il est posé sur un meuble derrière moi et sous silence, comme souvent ! J'ai pour habitude de choisir les moments où je réponds, cela m'est bien plus profitable pour travailler pour mes clients, pour préparer des conférences ou pour développer les activités de mon entreprise. Aussi, beaucoup de mes clients potentiels me contactent par e-mail.

Le matin, vous êtes plutôt *online* dès le réveil ou *offline* jusqu'au début de votre journée de travail ?

J'utilise mon téléphone comme réveil, mais je ne consulte pas mes notifications avant d'avoir pratiqué mon yoga, déjeuné avec mon fils, réalisé toutes les autres activités qui font partie de ma routine matinale, et ceci depuis plusieurs années maintenant. Puis je dégrossis un peu les notifications, et réponds par ordre de priorités.

Vous êtes présente sur les réseaux sociaux et partagez régulièrement vos activités privées et professionnelles. Comment gérez-vous les notifications, les messages et les e-mails qui en découlent ?

Le seul canal qui était privé pour moi avant était l'application de messagerie instantanée *Whats app* mais au fil du temps, j'ai intégré ce canal pour communiquer aussi avec mes clients. Par contre, je ne suis pas dépendante de cet outil et ne m'oblige pas à répondre à la minute. Après, selon les objectifs de chaque entreprise, je comprends que l'on se comporte autrement vis-à-vis du temps de réponse, notamment sur les réseaux sociaux. Mais moi, dans ma pratique quotidienne, je préfère donner du sens et répondre ou publier du contenu en apportant de la valeur. Je me suis détachée des statistiques depuis 2016. Ce qui a de l'importance pour moi maintenant, c'est le dialogue que mes idées génèrent. J'ai décidé de ne plus être dépendante du numérique, et j'attire ainsi, je pense, des clients qui ont la même vision que moi.

Quelles sont les applications sur lesquelles vous passez le plus de temps ?

Gmail, LinkedIn, Instagram sont les principales applications que j'utilise sur mobile. *Facebook* est un outil incroyable du point de vue marketing, en terme de ciblage notamment, mais cela me pose un problème d'éthique, je ne suis pas fan de leur utilisation des données. Je suis

présente dessus mais l'utilise peu, le contenu reste finalement assez égocentré. Sinon, j'utilise aussi beaucoup l'application *Podcast* pour me documenter et *Spotify* pour la musique !

Quelles sont vos méthodes pour avoir du temps pour vous, un esprit sain dans un corps sain, malgré toutes les sollicitations de la journée ?

Je me lève très tôt pour pratiquer ma routine matinale. Cela dépend des jours, mais souvent avant 6h30. Je pratique le yoga et la méditation tous les matins. Durant la journée, je me lève toutes les heures, j'ai de l'eau en permanence sur mon bureau et je fais des pauses de respiration également. Je mets la priorité sur une nourriture saine, ce qui me permet d'avoir plus d'énergie. Le mouvement est important aussi, lorsque je suis à mon bureau toute la journée, je sors marcher un moment durant ma pause de midi. Je ne pense pas à me connecter dès le matin, tout d'abord je réfléchis à comment je voudrais vivre ma journée et je me concentre sur ce qui est important. Les clients qui me demandent des offres, j'en prends soin et leur réponds de toute façon dans la journée. J'ai des plages horaires dans ma semaine que je réserve pour créer ou pour nourrir ma créativité, et ces périodes-là sont évidemment sans smartphone ni autres sollicitations. C'est très important pour moi de m'aménager ce temps-là. Rester saine et équilibrée, c'est ce qui me permet de durer dans le temps.



Et vivre sans smartphone en 2019, est-ce vraiment compliqué ?

Avoir internet, les réseaux sociaux, un GPS et des applications, c'est aussi possible autrement. Nous avons demandé l'avis de notre collaborateur, Kevin, 30 ans, musicien et graphiste depuis 6 ans chez Helvartis, qui n'a jamais eu de smartphone et s'en porte très bien ! Il nous explique son choix de n'avoir sur lui qu'un simple téléphone portable.



Tout d'abord, dis-nous pourquoi tu as délibérément choisi de ne pas avoir de smartphone ?

Je n'ai jamais acheté de smartphone. J'ai toujours eu un téléphone simple (qui permet d'appeler et d'envoyer des sms), donc c'est certainement plus facile que de revenir en arrière. Je sais que les smartphones et les applications que l'on peut y installer sont conçus pour être addictifs donc, pour éviter de tomber dans le piège, je préfère y renoncer. Mon choix me permet de faire autre chose du temps libre que j'ai à disposition, c'est ma principale motivation. J'ai internet, mais je consulte les sites qui m'intéressent sur mon ordinateur, à un moment que j'ai choisi, tranquillement chez moi. Étant très informé sur les changements climatiques, c'est aussi un choix motivé par l'envie de moins consommer, de d'abord utiliser ce qui est déjà produit.

Comment réagis-tu aux remarques des gens qui méprisent ton choix ?

Je n'ai pas vraiment eu de remarques malveillantes jusqu'à maintenant, juste parfois de la moquerie sympathique. Tout au plus, cela crée un sujet de conversation, ce qui est plutôt positif ! Plusieurs personnes de mon entourage ont aussi un téléphone comme le mien, donc c'est plutôt bien compris.

Le smartphone permet à beaucoup de simplifier plusieurs tâches quotidiennes, avec quoi, par exemple, gères-tu ton emploi du temps ?

En tant que graphiste de profession, j'ai plaisir à fabriquer moi-même mon agenda en papier ! Je prends le temps de choisir la couverture et l'intérieur et je le relie moi-même. J'ai toujours eu l'habitude de faire ça et j'aime beaucoup cette idée d'avoir un objet unique. De plus, quand j'écris un rendez-vous ou une tâche dans mon agenda, j'ai vraiment l'impression de mieux le retenir. Je travaille ma mémoire en même temps !

Et ça ne te gêne pas de ne pas avoir la possibilité de filmer et faire des photos des moments importants pour toi ?

Non ça ne me gêne pas. Et si, par exemple, je souhaitais retrouver l'ambiance visuelle d'un concert, je suis persuadé que les organisateurs du festival auront mis une vidéo sur *Youtube* ou sur les réseaux sociaux. J'ai aussi un appareil photo argentique. Chaque cliché coûte cher, il faut donc bien observer et réfléchir mais cela me permet d'aller vraiment à l'essentiel et de travailler mon regard lorsque je veux capturer une image.

Est-ce que tu consultes les réseaux sociaux, si oui comment ?

Oui, j'ai des comptes sur quelques réseaux sociaux, mais je ne les consulte que sur mon ordinateur, quand je suis chez moi et que j'ai décidé que j'avais envie de consacrer du temps à ça. Je ne souhaite pas remplir toutes mes minutes de libre à consulter mon téléphone portable.

En plus de ton métier de graphiste, tu es musicien, ne voudrais-tu pas écouter de la musique quand bon te semble ?

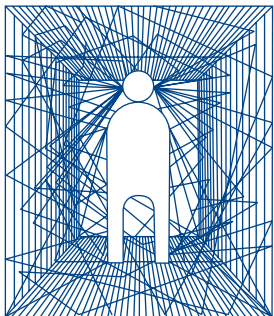
Non, pas du tout. Parce qu'ayant des répétitions avec mon groupe plusieurs fois par semaine, j'apprécie d'avoir des périodes de silence. Je préfère plutôt écouter un album en entier en étant posé. D'ailleurs, j'aime beaucoup écouter des vinyles, il y a tout un rituel là autour et ça me plaît beaucoup d'écouter activement chaque morceau. Le fait de ne pas avoir constamment mes oreilles occupées quand je marche dans la rue me permet aussi d'être attentif aux choses qui m'entourent.

Imaginons que ton médecin a un retard d'une heure ou plus. Tu fais quoi en salle d'attente quand tout le monde a les yeux sur son smartphone ?

En général, ce sont des moments où je vais profiter pour lire un bouquin, ou alors m'entraîner mentalement pour mon travail de musicien. Répéter des gammes dans sa tête active les mêmes zones du cerveau que de les jouer ! Je crois qu'en fait, je tiens beaucoup à préserver mon attention et à la focaliser sur les choses vraiment importantes.

Propos recueillis
par Vânia Gonçalves

Champs magnétiques : définition et répercussions



Nous utilisons tous les jours l'électricité que ce soit dans notre logement ou sur notre lieu de travail. Où que nous soyons, nous subissons divers rayonnements de différentes intensités. Cette pollution électromagnétique est appelée l'électrosmog. Dès qu'un appareil est enclenché et qu'un courant électrique le parcourt, par exemple en allumant une radio, une télévision, un téléphone mobile, ou en laissant un appareil électrique en veille (micro-ondes, ordinateur ou un Wi-Fi), cela génère automatiquement un champ magnétique invisible qui traverse les murs, les fenêtres et tout autre objet.

Répercussions possibles sur notre environnement

En Suisse (2004), environ 5 % de la population seraient sensibles aux champs électriques et magnétiques. On parle alors « d'hypersensibilité électromagnétique » (EHS). Dans les années 1980, des employés de bureau scandinaves se sont plaints de troubles apparemment liés au travail sur écran. C'est une problématique complexe et multiple car, à ce jour, selon l'*Organisation mondiale de la santé* (OMS), il n'existe pas de critères de diagnostic valable. Les principaux symptômes possibles, sont considérés comme subjectifs : maux de tête, manque de concentration, fatigue, troubles du sommeil, étourdissements, sensation de chaleur, nausées et problèmes digestifs.

Comment s'en protéger ?

En attendant que le gouvernement prenne les décisions adéquates, c'est à nous de prendre les choses en main et de nous protéger le

mieux possible. Il existe des solutions simples pour réduire la charge magnétique dans votre environnement :

- Débranchez les appareils non utilisés et les rallonges électriques.
- Éteignez systématiquement les appareils électriques qui ne sont plus utilisés sans les laisser en veille.
- Éloignez-vous des appareils, de la source de rayonnement d'au moins un mètre et de deux mètres là où vous dormez (il est prouvé que l'électrosmog baisse la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil).

Cependant, les sources d'hypersensibilité environnementale peuvent être multiples. Si vous êtes sensible aux champs magnétiques, pensez à détoxifier votre corps par une alimentation appropriée. Prenez soin de votre santé, en prenant des antioxydants et en pratiquant de l'exercice physique ou en allant, par exemple, au sauna de temps en temps.

Hypersensibilité électromagnétique (Résumé)
www.bafu.admin.ch

Électrosensibilité : Comment se protéger ?
www.jydionne.com

L'électrosmog au quotidien – Comment reconnaître et réduire les champs électromagnétiques
www.emf-info.ch/f/pdf/emf-info_brochure_f.pdf

Brigitte Piel



3 mars 2020

Séminaire des
porteurs de projets

Berne

13 — 14 mai 2020

SwissMeet

salon annuel des epco

Bâle

25 juin 2020

Séminaire
des epco Start

Berne



Souhaitez-vous des éditions
supplémentaires du journal echo ?

Faites votre demande par mail à info@helvartis.ch
ou par téléphone au 032 910 94 03