



Numéro 10

core

Le magazine de
Coop Protection Juridique

Le dossier

- + Le Top 10 des motifs oniriques
- + Le revers des métiers de rêve
- + L'expérience du rêve lucide

Le rêve

L'horrible histoire du somnambule Kenneth Parks

L'usine à rêves du pionnier du métavers Simon Husslein

L'imagination débordante de la rêveuse Christine Brand

Le rêve en bref

Il n'est certes pas possible de lire en dormant. Mais saviez-vous que le tube des Beatles «Yesterday» était né dans un rêve, tout comme le tableau périodique? Voici sept découvertes étonnantes.

Texte: Patrick Tönz

Illustrations: Sandro Tagliavini



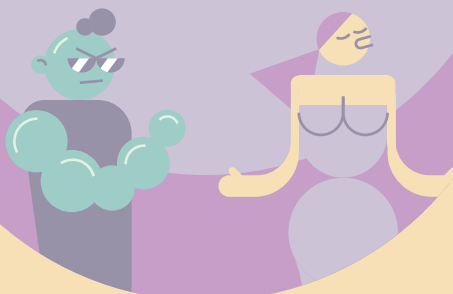
Un temps fou

Nous passons 25 ans de notre vie à dormir et faisons trois à cinq rêves par nuit.

Au cours de notre existence, nous créons chacun près de 100 000 rêves. Rêver est donc l'une de nos principales activités.

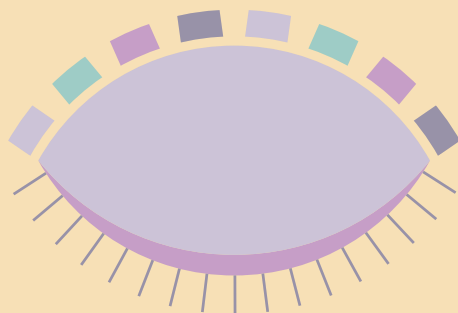
Genre et rêves

Selon certaines études, les hommes rêvent plus souvent de confrontations agressives et d'activités physiques que les femmes, qui rêvent davantage de conversations ou d'expériences de rejet et d'exclusion. Les hommes rêvent deux fois plus souvent d'autres hommes, alors que le rapport est plus équilibré chez les femmes, puisqu'il est proche de la parité.



Au travail

Au quotidien, nous sommes soumis à un bombardement de sensations et de sentiments. Mais notre cerveau n'a pas le temps de les traiter et de les assimiler, si bien que ce travail s'effectue la nuit, quand notre corps se repose et que les stimuli extérieurs sont plus rares. Lorsque nous rêvons, notre cerveau est donc aussi actif que pendant la journée.



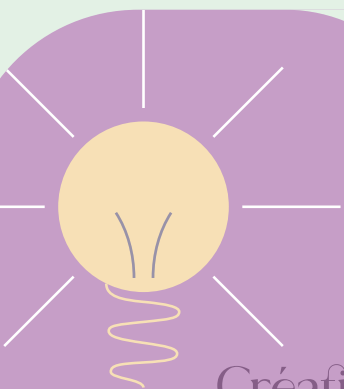


Humeurs

Nos rêves s'accompagnent souvent d'émotions intenses, qui peuvent perdurer après notre réveil et impacter notre humeur, même si nous ne nous souvenons pas des rêves en question. C'est ce qui explique que, parfois, nous soyons joyeux et pleins d'entrain ou au contraire irrités et irascibles sans savoir pourquoi.

Privés de lecture

Il peut nous arriver de rêver d'un livre, mais il n'est pas possible de lire en dormant, car il s'agit d'une activité consciente et abstraite. Notre subconscient ne mémorise que les images et les sentiments engendrés par la lecture.



Créativité

Au réveil, nous avons déjà oublié 90 pour cent de nos rêves. Mais certains d'entre eux n'en ont pas moins des conséquences spectaculaires. En 1996, Larry Page a eu l'idée de lancer Google pendant son sommeil. En 1869, Dmitri Mendeleïev a inventé le tableau périodique des éléments dans ses songes. En 1953, James Watson a découvert la structure en double hélice de l'ADN en rêvant. Et, en 1965, Paul McCartney s'est levé un beau matin avec en tête la mélodie de ce qui allait devenir l'un des plus gros tubes des Beatles: «Yesterday».



Faux inconnus

Etonnant, mais vrai: notre subconscient n'est pas capable de créer des visages. Mais cela n'implique pas que nous connaissions tous les visages que nous voyons dans nos rêves. L'explication? Chaque jour, nous croisons des dizaines de personnes. Très vite, nous oublions leurs traits – mais notre subconscient s'en souvient.



Chères lectrices, Chers lecteurs,

Il y a dix ans, nous avons publié le premier numéro de core. Il serait exagéré de dire que, ce faisant, nous réalisons un rêve. Mais nous avons une vision: avec ce magazine, nous voulions être plus visibles, nous positionner clairement sur le marché de la protection juridique et offrir un petit plus à nos clients, partenaires et collaborateurs. Notons qu'en 1974, lors de la création de notre entreprise, ces derniers étaient au nombre de trois. Aujourd'hui nous sommes 133. Coop Protection Juridique est donc bel et bien une success-story.

Il en va de même pour core et ce n'est pas un hasard. Car notre publication ne ressemble en rien à de l'autopromotion. Nous avons en effet toujours eu la ferme intention de vous proposer des articles informatifs, traitant de sujets passionnants et rédigés par des journalistes qui connaissent leur métier. Les réactions très positives que suscite core prouvent que nous avons vu juste: les histoires que nous vous racontons marquent les esprits.

Ce succès est aussi dû au fait que nous ayons opté pour le papier. Nous avons pris cette décision il y a dix ans, alors que la digitalisation était déjà en cours. Et nous ne la regrettons pas. Quiconque lit core comprend immédiatement qu'il s'agit d'un magazine de qualité. Et comme les sujets que nous abordons restent d'actualité, nombreux sont ceux qui le laissent traîner sur la table du salon ou le prêtent à un proche. Telle est notre conception de la durabilité.

En espérant que notre dixième numéro vous procurera autant de plaisir que nous en avons pris à le rédiger, je vous souhaite une belle plongée dans le monde du rêve!

Bien à vous,

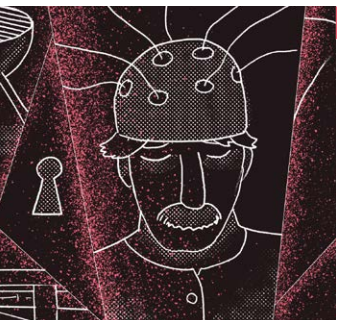
Daniel Siegrist
CEO, Coop Protection Juridique SA





Question de genre

Pour des raisons de lisibilité, nous utilisons dans ce magazine le genre grammatical et renonçons à l'écriture inclusive.



Comme dans un rêve Page 4

L'histoire de Kenneth Parks, qui a assassiné sa belle-mère mais n'a jamais été condamné.

Nos rêves sont des films Page 8

Daniel Erlacher rêve de pouvoir provoquer des rêves lucides à la demande – le Graal des chercheurs.



Des vœux et des peurs Page 18

La nuit, nous nous ressemblons: dans le monde entier, nous faisons les mêmes rêves. Dix motifs oniriques et leur signification.

Un café avec... Page 22

Peter Kaufmann est notre conseiller spécial en cas d'opérations chirurgicales bâclées.

Tribune Page 34

Pour Christine Brand, le rêve éveillé est une obligation professionnelle. Ce qui lui vaut des déconvenues.



Rêver, c'est renoncer Page 26

Six personnalités nous parlent des sacrifices qu'elles ont faits pour réaliser leur rêve.

Comment sonne un cauchemar?

Page 30

A 30 ans, le Zurichois Vincent Isler est l'un des compositeurs les plus demandés de Hollywood. La faute à Sergio Leone.



La nouvelle usine à rêves Page 36

Avec ses étudiants de la HEAD, à Genève, Simon Husslein crée des espaces tridimensionnels pour le métavers.

Des résultats qui font rêver

Page 46

Nous sommes fiers de nos résultats, dont profitent aussi des sportifs suisses.

Les rêves des aveugles Page 48

Depuis sa naissance, Daniela Moser est presque aveugle. Et il en va de même quand elle rêve.



Impressum

Éditeur: Coop Protection Juridique SA. Responsables du projet: Petra Huser, Sibylle Lanz, Coop Protection Juridique SA. Rédaction: Matthias Mächler, Patrick Tönz, www.diemagaziner.ch. Maquette et réalisation: Qube Creatives, Aarau. Production: Christoph Zurfluh, www.diemagaziner.ch. Impression et expédition: ZT Medien AG, Zofingue. Tirage: D 14 000 / F 3 500 exemplaires. Parution: une fois par an. Commandes: Coop Protection Juridique SA, Entfelderstrasse 2, Case postale, CH-5001 Aarau, petra.huser@cooprecht.ch. Les informations concernant des prestations de service et des produits publiés dans ce magazine ne constituent pas des offres au sens juridique du terme.



POLICE

LOSE LOSE
WIN WIN LOSE LO
SE LOSE LOSE
LOSE WIN
WIN L
LOSE LOSE
WIN WIN
SE W
OS

Comme dans un rêve

Kenneth Parks est le somnambule le plus célèbre de l'histoire: il a parcouru 23 kilomètres pour se rendre chez sa belle-mère adorée et la tuer – mais il ne se souvient de rien.

Texte: Mikael Krogerus Illustration: Sandro Tagliavini

Le 24 mai 1987, à 4 h 45, un jeune homme hagard pousse la porte du poste de police de Scarborough, Ontario, montre ses mains ensanglantées et dit: «Je crois que je viens de tuer quelqu'un...»

Mais revenons en arrière. La veille au soir, Kenneth Parks s'effondre sur son sofa et allume la télévision. Domicilié à Toronto, l'électricien de 24 ans est épuisé.

La journée a été longue. L'année écoulée aussi. L'été dernier, il a perdu beaucoup d'argent aux courses. Désespéré, il a dérobé 32 000 dollars à son employeur, qui l'a licencié sur-le-champ lorsqu'il a découvert le pot aux roses. Pour assouvir sa passion des paris hippiques, Parks a alors décidé d'imiter la signature de son épouse et de vider son compte.

Désormais, il est poursuivi pour vol, son couple est en ruines et sa dépendance au jeu le fait souffrir telle une plaie béante.

Voilà des jours qu'il ne dort plus, qu'il est déprimé, lessivé. Cet après-midi, alors qu'il ne fait jamais de sport, il a malgré tout accepté de jouer au rugby. Et il a tout donné. Pour faire court, disons que ce soir, au moment de se laisser tomber sur son canapé, Kenneth Parks n'est pas juste fatigué: il est au bout du rouleau.

Soudain, vers 3 h 30, il se réveille. Il enfle ses chaussures, attrape ses clés de voiture et met le cap sur la maison de ses beaux-parents, Barbara et Donald Woods, qui habitent à Scarborough, à 23 kilomètres de Toronto. Arrivé sur place, il ouvre le coffre de son véhicule et se saisit du

cric. Il déverrouille la porte d'entrée de la maison à l'aide d'une clé dont il connaît la cachette, va dans la cuisine, prend un long couteau et monte à l'étage.

Kenneth Parks entretient d'excellents rapports avec ses beaux-parents et il s'entend particulièrement bien avec Barbara, qui l'appelle affectueusement «mon doux géant». Les Woods ont d'ailleurs invité Parks et son épouse à venir manger le lendemain chez eux et Kenneth a la ferme intention de leur parler de son addiction aux jeux d'argent.

Pourtant, ce 24 mai, au beau milieu de la nuit, le jeune homme pénètre dans la chambre de ses beaux-parents, il se penche sur Donald et l'étrangle jusqu'à ce que celui-ci perde connaissance. Puis il assène

un violent coup de cric sur la tête de Barbara avant de la poignarder à six reprises à l'aide du couteau de cuisine. Elle est touchée au poumon, à l'épaule, à la poitrine et finalement au cœur, ce qui provoque sa mort.

Parks se tourne à nouveau vers son beau-père, le blesse grièvement, quitte la pièce et s'immobilise devant la porte des deux sœurs de sa femme, qui vivent encore chez leurs parents. Plus tard, elles diront avoir entendu une respiration lourde évoquant le râle d'un animal à l'agonie.

Au lieu d'entrer dans la chambre des adolescentes, il dévale l'escalier, monte dans sa voiture et se rend directement au poste de police le plus proche. Il dit au fonctionnaire de garde: «Je crois que je viens de tuer quelqu'un...»

Il la poignarde à six reprises à l'aide du couteau de cuisine et la touche finalement au cœur.

Il est immédiatement inculpé pour assassinat et tentative d'assassinat. Il ne nie pas les faits, son sort semble être scellé. Pourtant, des doutes subsistent.

Une question revient régulièrement: comment se fait-il que Kenneth

Parks ait avoué avoir tué sa belle-mère mais sans savoir *pourquoi*?

Lors du premier interrogatoire, le policier avait remarqué que le jeune homme saignait des deux mains. Rapidement, on découvre que, dans le feu de l'action, Parks s'est blessé avec le couteau et que ses tendons ont été sectionnés. Normalement, il aurait dû hurler de douleur au lieu de répondre sagement à l'agent. Les experts en déduisent qu'au moment des faits, Parks devait souffrir d'anesthésie dissociative, un phénomène qui permet de ne pas ressentir la douleur et qui apparaît chez les patients en état de choc, suite à la consommation de certaines drogues ou chez les somnambules.

Au cours de l'enquête, Parks est soumis à une batterie de tests psychologiques. La thèse de la psychose est rapidement écartée, mais son électro-encéphalogramme révèle qu'il présente des troubles du sommeil. Un peu plus tard, sa mère explique aux psychologues qu'enfant, Kenneth était somnambule et qu'un soir, elle avait même dû l'empêcher de se jeter par la fenêtre du sixième étage.

Les spécialistes finissent par penser que le geste de Kenneth Parks est le fruit d'un cocktail explosif qui mêle somnambulisme – il ne savait donc pas ce qu'il faisait – et trouble du comportement en sommeil paradoxal. Le 24 mai 1987, il était en fait emprisonné dans un rêve extrême qu'il n'avait pas choisi (voir encadré).

Mais pourquoi donc est-il passé à l'acte cette nuit-là?

Parks est soumis à une batterie de tests psychologiques et la thèse de la psychose est rapidement écartée.

Une armada d'experts du sommeil se penchent sur son cas, parmi lesquels le docteur Carlos Schenck. Dans son ouvrage de référence «Paradox Lost: Violent Moving Nightmares, REM Sleep Behavior Disorder», Schenck mentionne trois facteurs déclenchants. Il explique d'abord que les troubles du sommeil décelés chez Parks sont de nature à augmenter le risque d'activité chez les somnambules. Il souligne ensuite que le meurtrier avait joué au rugby le jour du crime et que l'épuisement physique favorise lui aussi le déclenchement d'une crise. Il évoque enfin l'état de stress émotionnel dans lequel se trouvait le jeune homme. L'expert est par ailleurs d'avis que Parks devait penser en boucle au dîner prévu le lendemain chez ses beaux-parents, car il avait l'intention de leur révéler sa dépendance au jeu à cette occasion.

Ce soir fatidique, Parks s'est donc endormi sur son sofa. Un peu plus tard, en pleine crise de somnambulisme, il s'est rendu comme prévu

chez ses beaux-parents – mais douze heures trop tôt. Et il a assassiné sa belle-mère, sans le vouloir et sans le savoir.

Kenneth Parks a été acquitté. Il vit aujourd'hui sous une autre identité quelque part au Canada. Et il n'a jamais récidivé.

Passer à l'acte en plein sommeil

Le somnambulisme n'a rien à voir avec le rêve. Ce terme désigne un trouble du sommeil qui pousse la personne à se lever, à se promener ou, dans les cas extrêmes, à commettre l'irréparable – mais sans se réveiller. Pendant leur crise, les somnambules ne sont pas conscients: ils ne prennent aucune décision. Et le lendemain matin, ils ne se souviennent de rien. En règle générale, ils ne sont pourtant pas violents – sauf lorsqu'ils souffrent aussi d'un trouble du comportement en sommeil paradoxal (TCSP).

Les patients atteints de TCSP font des rêves d'une intensité rare, qu'à la différence des «rêveurs normaux», ils expriment physiquement. Ils crient, font des grands gestes et il arrive qu'ils attaquent la personne qui dort à leurs côtés.

Le dossier

Ce qui compte, c'est la responsabilité pénale

Kenneth Parks a tué sa belle-mère, ce qui constitue un acte odieux. Mais pour qu'un justiciable puisse être puni, il ne suffit pas de prouver qu'il a bien commis le crime qui lui est imputé. Car l'accusé doit aussi être jugé pénalement responsable.

En Suisse, l'article 19 du code pénal régit les cas d'irresponsabilité en ces termes: «L'auteur n'est pas punissable si, au moment d'agir, il ne possédait pas la faculté d'apprécier le caractère illicite de son acte ou de se déterminer d'après cette appréciation.» L'irresponsabilité peut notamment être retenue si

la personne souffre de troubles psychiques sévères, auxquels le somnambulisme peut être associé.

Si les experts estiment qu'au moment des faits, l'accusé était irresponsable, le tribunal doit le déclarer non coupable et l'acquitter – quelle que soit la gravité de l'acte perpétré.



Christina Scheidegger
MLaw, Directrice adj.,
Service juridique, Coop
Protection Juridique

«Nos rêves fonctionnent comme des films»

La science tente d'en savoir plus sur nos rêves. Et, comme l'explique le professeur Erlacher, elle compte sur les rêveurs lucides. Bientôt peut-être, ils nous parleront en direct depuis le royaume des songes.

Texte: Patrick Tönz, Matthias Mächler

Photos: Gian Marco Castelberg



Daniel Erlacher (1973) travaille à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne. Il s'intéresse tout particulièrement au sommeil et à l'activité motrice dans les rêves. Il est l'un des plus éminents spécialistes du rêve lucide.

Monsieur Erlacher, pourquoi n'existe-t-il dans le monde aucune chaire de recherche sur les rêves, alors que le rêve est au final l'une de nos principales activités?

Parce que la science a besoin de données empiriques, de faits incontestables. Or ce que nous savons de nos rêves se résume généralement à des souvenirs imprécis. Au moment même où nous les racontons, nous les déformons. Et personne ne peut vérifier ce que nous en disons. Nous n'avons pratiquement pas accès au monde des rêves.

Pourtant, depuis Freud, nous pensions les connaître?

Les rêves passionnent les êtres humains depuis toujours. Le mérite de Sigmund Freud est de s'être intéressé aux rêves d'un point de vue thérapeutique, ce qui a révolutionné la

Disons que j'aime bien l'attitude qui consiste à considérer le rêve comme le prolongement de notre activité diurne. Ce que nous vivons le jour nous préoccupe aussi la nuit, quelle qu'en soit la raison. C'est sur cette hypothèse que s'appuient nos recherches.

Mais vous n'en savez pas plus sur la fonction des rêves?

Pas vraiment. Il est possible qu'ils nous permettent de nous préparer à affronter les situations dangereuses. Le tigre à dents de sabre est posté devant ma grotte, je dois lui échapper et j'élabore des stratégies pendant mes rêves. Cette capacité nous a peut-être apporté un bénéfice en termes de survie au fil de l'évolution. Mais les chercheurs ne peuvent pas le prouver.

Puisque vous parlez du tigre à dents de sabre: pourquoi nos rêves sont-ils souvent aussi bizarres? Nous n'y comprenons pas grand-chose alors que nous les créons nous-mêmes.

Il semblerait que, pendant le sommeil, le cerveau associe librement. Il mélange toutes sortes d'ingrédients improbables. Mais à vrai dire, la plupart de nos rêves ressemblent à notre quotidien. Sauf que nous ne nous en souvenons pas. C'est comme dans la vraie vie: nous mémorisons surtout les événements marquants.

Est-il vrai que, dans nos rêves, tout va plus vite, qu'ils sont en mesure de raconter en cinq minutes des histoires qui devraient durer des heures?

Oui, c'est juste. Car nos rêves bénéficient d'un excellent montage. Ils suppriment par exemple le temps qu'il faut pour se rendre d'un endroit à un autre. Ils ressemblent en fait aux films que nous regardons, dans lesquels le cinéaste nous raconte une vie entière en 90 minutes. Cela dit, dans nos rêves, les séquences elles-mêmes ont la même durée que dans la vie. Elles sont même souvent plus longues.

Comment avez-vous découvert cela?

Comme presque tout ce que nous savons des rêves: grâce aux rêveurs lucides, qui nous donnent de précieuses informations sur le monde des rêves.

On se croirait à Hollywood!

(rires) Ce n'est pas aussi spectaculaire que dans «Inception» et cela prend beaucoup de temps. Car nous n'avons pas de bouton pour déclencher les rêves lucides dont nous avons besoin chez les personnes qui participent à nos expériences. Il arrive même souvent que nos sujets n'aient pas du tout de rêve lucide pendant nos études. Mais il existe heureusement d'excellents rêveurs lucides. Ce sont nos meilleurs alliés pour accéder à l'univers des songes.

Reprenons les choses depuis le début: qu'est-ce qu'un rêveur lucide?

Il faut même remonter plus loin et se demander à quel moment nous rêvons. La réponse est simple: nous rêvons surtout pendant les phases de

«Le tigre à dents de sabre est posté devant ma grotte, je dois lui échapper et j'élabore des stratégies pendant mes rêves.»

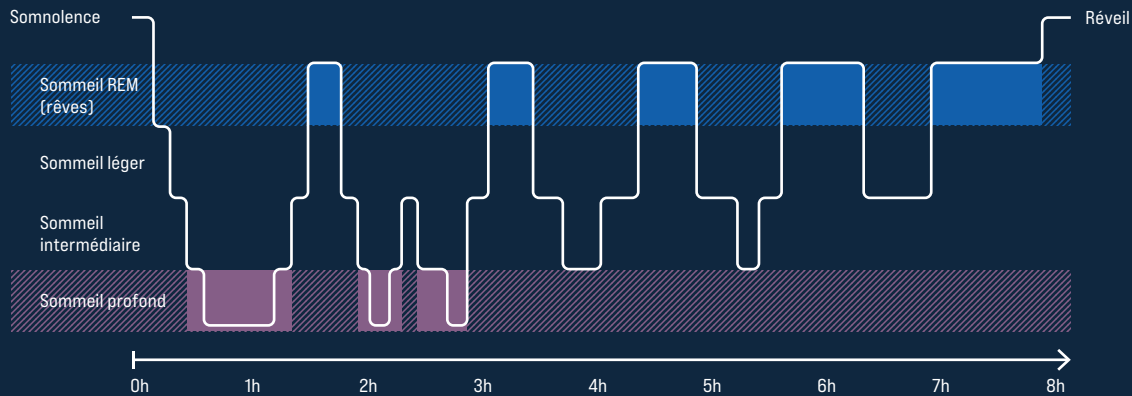
psychothérapie. Mais cela ne nous dit pas pourquoi la nature nous a installé un cinéma dans la tête, ni comment il fonctionne. D'un point de vue scientifique, nous pouvons juste affirmer que le rêve est une activité psychique qui a lieu pendant le sommeil.

Vous êtes l'un des meilleurs spécialistes du rêve. A votre avis, quel est le sens de l'activité onirique?

Le sommeil nous paralyse

La nuit, nous alternons entre sommeil léger et sommeil profond au cours de quatre à cinq cycles d'environ 90 minutes. Nous rêvons pendant toutes les phases du sommeil, mais pendant le sommeil profond, les images et les situations sont statiques alors qu'elles sont souvent très dynamiques pendant le sommeil paradoxal ou sommeil REM. Afin que notre corps ne

mime pas pour de bon les scènes dont nous rêvons, notre cerveau bloque l'activité de nos muscles. Nous sommes paralysés et seuls notre cœur et notre respiration continuent de fonctionner – ainsi que nos yeux, qui suivent ce qui se passe dans nos rêves (REM étant l'abréviation de «Rapid Eye Movement»).



sommeil paradoxal, ou sommeil REM. REM est l'abréviation de «Rapid Eye Movement» et cette appellation vient du fait que, pendant ces phases, nos yeux bougent très vite, ce qui a un rapport direct avec notre activité onirique. En fin de nuit, les phases REM durent plus longtemps. Et c'est donc au petit matin, lorsque nous avons déjà suffisamment dormi, que les rêves lucides sont les plus fréquents. Pendant ces rêves, nous savons que nous sommes en train de rêver et nous pouvons naviguer presque consciemment dans l'histoire qu'ils

nous racontent, un peu comme un capitaine en haute mer. La recherche sur les rêves se sert donc de cet état particulier.

Est-ce que nous faisons tous des rêves lucides?

Environ 50 pour cent des gens en ont déjà fait l'expérience, 20 pour cent de nos concitoyens font au moins un rêve lucide par mois et 1 pour cent des dormeurs en ont plusieurs fois par semaine. Ces derniers sont nos champions, nous les adorons! Lorsque nous les réveillons au bon

«Pendant les rêves lucides, nous pouvons naviguer presque consciemment dans l'histoire qu'ils nous racontent.»

moment, ils sont en mesure de nous raconter leurs rêves avec précision et de nous dire comment ils ont vécu notre expérience.

Quand Hollywood nous apprend à rêver

Les films préférés de Daniel Erlacher

INCEPTION: Un film merveilleux, aussi parce que l'on peut s'en servir pour déconstruire les mythes. Les différents niveaux de rêve, l'induction de rêves lucides grâce à la drogue, le comportement du temps: tout cela est à vrai dire peu réaliste, mais c'est un excellent film.

MATRIX: J'aime ce film parce qu'il montre, de façon certes exagérée, que nous pouvons apprendre des gestes, ici ceux du kung-fu, pendant nos rêves lucides.

LA SCIENCE DES RÊVES:

D'un point de vue scientifique, c'est le meilleur film sur le rêve. Sans compter que, grâce à ses acteurs, à savoir Charlotte Gainsbourg et Gael Garcia Bernal, il est absolument charmant – et que son réalisateur Michel Gondry avoue être un rêveur lucide.

A quoi ressemblent ces expériences?

Nous étudions par exemple comment les vibrations ou les sons influencent les rêves. Nous stimulons notamment le système vestibulaire, qui est situé dans l'oreille interne et permet de garder l'équilibre, pour voir si le dormeur rêve qu'il s'envole. Nos sujets portent aussi un gant de réalité virtuelle que nous pouvons faire vibrer pour déterminer s'ils sentent cette stimulation et s'ils se mettent à rêver de quelque chose qui vibre, comme un métro.

Il s'agit donc de «pirater» les rêves de vos cobayes?

Connaissez-vous le clavier Swift-key? Sur les smartphones, il permet d'écrire en glissant sur les lettres sans lever le doigt. En analysant l'itinéraire de votre doigt, le logiciel devine le mot que vous voulez écrire. Kristoffer Appel, l'un de nos collègues basé à Hambourg, a récemment

mis au point la méthode «sweyepe», grâce à laquelle on peut écrire avec l'œil. Comme nous mesurons les mouvements des yeux de nos sujets et que nous pouvons déterminer dans quelle direction ils regardent pendant leurs rêves, il ne nous reste plus qu'à faire en sorte qu'ils utilisent le clavier Swiftkey sans se réveiller, ce qui leur permettra de communiquer avec nous. Ce serait une avancée majeure.

Ils vous écriront des lettres? C'est de la SF, non?

Non, je pense que nous y arriverons dans trois ou quatre ans.

Vous étudiez le rêve depuis 20 ans.

Quel a été à ce jour votre projet le plus spectaculaire?

Je suis avant tout un spécialiste du sport. Et je dois dire que j'ai vécu un moment incroyable le jour où nous avons réussi à montrer que les mouvements que nous effectuons pendant nos rêves correspondaient à

ceux que nous faisons lorsque nous sommes éveillés. Quand par exemple, au cours d'un rêve lucide, quelqu'un s'entraîne à mettre des paniers au basket, il améliore pour de bon sa motricité et sa faculté de concentration car, autour de lui, il se passe des choses inimaginables. Il fait même un peu travailler ses muscles. Au

«Quand au cours d'un rêve lucide, on s'entraîne à mettre des paniers, on améliore pour de bon sa motricité.»

cours d'une expérience, nous sommes parvenus à obtenir de nos sujets qu'ils «s'entraînent» à plier les genoux. Et nous avons enregistré une accélération de leur pouls et de leur respiration. Il est donc possible d'utiliser les rêves pour optimiser les performances et la motricité des sportifs.



A la recherche du Graal. Daniel Erlacher rêve de pouvoir «provoquer des rêves lucides à la demande»

Quelle serait pour vous la plus belle découverte?

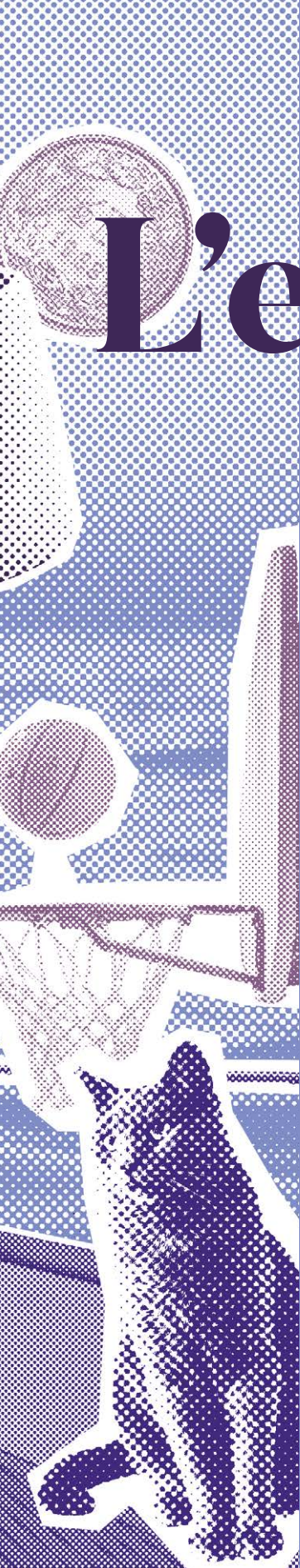
L'induction du rêve lucide. Réussir à provoquer des rêves lucides à la demande constitue le Graal des chercheurs.

Y a-t-il une technique pour faire de beaux rêves?

Oui, vous pouvez réécrire le scénario de vos rêves. Cela fonctionne très bien avec les cauchemars des enfants. Vous demandez à l'enfant de vous raconter son rêve ou de le dessiner et d'inventer un happy end. Au lieu d'être méchant, le dragon

pourrait par exemple être son sauveteur volant. Mais l'enfant doit imaginer la scène lui-même. Le soir au coucher, vous évoquez avec lui la nouvelle version du rêve et il y a de fortes chances pour qu'il fasse de beaux rêves. Cette technique marche aussi chez les adultes. Imaginez une situation, un contexte, et inventez votre propre film. Ce faisant, vous allez peut-être même avoir un rêve lucide.





L'expérience

Rêveur compulsif, notre journaliste a décidé de tenter une expérience: il veut s'entraîner au lancer de pièces pendant son sommeil. Va-t-il y parvenir?

Texte: Matthias Mächler Collage: Sandro Tagliavini

Je n'ai jamais mis les pieds dans l'immense parc de cet hôtel et pourtant j'en ai la certitude: derrière la colline, il y a un saule pleureur qui abrite un petit banc sur lequel est assise Lady Gaga. Portant un foulard et de grandes lunettes noires, elle feuillette un magazine.

Par contre, je ne sais pas encore comment je vais l'aborder. Il faut que je trouve quelque chose de joyeux, de drôle, de spontané, de manière à ce qu'elle ne puisse pas faire autrement que de retirer ses écouteurs pour bavarder avec moi.

Il m'est clair que je rêve cette scène, que je suis en plein rêve lucide, dans cet état merveilleux où rêve et réalité se confondent et où je peux en partie

déterminer ce qui se passe dans mes songes. Pour en avoir le cœur net, je me bouche le nez – et je suis soulagé de constater que mon enveloppe corporelle est bel et bien endormie et que je continue à respirer sans souci. Tout va pour le mieux. Le saule pleureur est là, le banc aussi et elle semble m'attendre... sauf que, minute... ce n'est pas Lady Gaga, mais Silvia, une ancienne collègue. Ah, et maintenant le banc a disparu, faisant place au pont d'un bateau survolé par des mouettes...

Je suis alors réveillé par les chats qui font leurs griffes sur la porte de ma chambre.

Je ne parviens apparemment pas encore tout à fait à mettre en scène



mes rêves lucides. Mais je suis sur la bonne voie. Comme tous les matins, je note mon rêve en style télégraphique pour éviter de l'oublier. Et je me dis que, de plus en plus souvent, j'arrive à rêver de ce à quoi j'ai pensé sciemment avant de m'endormir, même si le scénariste fait un peu ce qu'il veut.

On appelle les bons rêveurs lucides des onironautes. Ce sont de grands voyageurs, ils naviguent dans leurs rêves lucides comme les marins voguent sur les océans. Et vu qu'ils sont vraiment très forts, ils peuvent même s'imposer dans leurs rêves toutes sortes de tâches. Sauf qu'ils ne se donnent pas pour mission de rencontrer une star assise sur un banc. Non, ils s'exercent, ils s'entraînent – et réussissent ainsi à améliorer pour de bon leurs performances dans la vraie vie.

M'entraîner pendant mon sommeil? Trop cool, j'en rêve!

A vrai dire, cela n'a pas l'air sorcier. Il suffit de faire une séance d'entraînement avant d'aller se coucher, de la continuer pendant son rêve lucide et d'en refaire une au réveil pour voir si l'on a progressé. Je me dis que j'aimerais bien peaufiner ma technique du lancer franc. Mais je n'ai pas de terrain de basket à la maison, pas même un simple panier au-dessus de la porte d'entrée. Je me rabats donc sur une discipline pour débutants que le professeur Daniel Erlacher (voir page 8) a fait pratiquer à ses étudiants lors de l'une de ses expériences: le lancer de pièces.

Je pose une tasse à café par terre, recule de deux bons pas, marque l'endroit, me concentre et lance en quatre manches mes vingt pièces de 50 centimes. Je réussis à mettre onze pièces dans la tasse. Pour un

forgeron, je refais une séance de lancer de pièces et mets dans le mille treize fois. Mon entraînement d'hier a-t-il porté ses fruits? Ou ai-je eu plus de chance?

«Cette fois-ci, je rêve. Et comment. Mais je ne rêve pas du tout que je lance des pièces. Je sors d'un avion en empruntant le toboggan d'évacuation, le pied absolu!»

basketteur amateur, ce n'est pas brillant, je l'avoue. Mais bon, cela veut aussi dire que je dispose d'une vraie marge de progression. Avant de m'endormir, je m'imagine en train de lancer des pièces et répète inlassablement mon mantra du moment: «Je veux rêver que je lance des pièces et que j'arrive à les mettre toutes dans la tasse.»

Puis je m'endors.

Et je ne rêve pas.

Le lancer de pièces a permis au professeur Erlacher de prouver que l'on pouvait optimiser ses performances motrices grâce aux rêves lucides. En moyenne, les sujets qui ont participé à son expérience ont amélioré leur score de 43 pour cent. Il faut cependant noter qu'un tiers seulement de ses cobayes ont réussi à faire un rêve lucide. Le soir d'après, convaincu que c'est en forgeant que l'on devient

Cette fois-ci, je rêve. Et comment.

Mais je ne rêve pas du tout que je lance des pièces. Je sors d'un avion en empruntant le toboggan d'évacuation, le pied absolu! L'hôtesse m'offre quatre cigarettes colorées alors que je n'ai jamais fumé. Puis je me retrouve en train de discuter avec l'institutrice de ma fille dans une auberge autrichienne. J'ai besoin d'aller aux toilettes, qui se trouvent au beau milieu du hall d'accueil et qui n'ont pas de murs.

Pour une fois, je suis content que les chats grattent à ma porte et me réveillent. Avec mes pièces de 50 centimes, je vais leur acheter un bon repas Sheba. Pour le reste, j'abandonne, je laisse les commandes de mes rêves lucides au hasard.

Le rêve lucide, mode d'emploi

La plupart d'entre nous peuvent apprendre à faire des rêves lucides. Voici cinq conseils qui valent leur pesant d'or.



1. LE JOURNAL

Au réveil, notez immédiatement vos rêves en style télégraphique. Le soir avant de dormir, relisez vos notes.

2. LE MANTRA

Au coucher, répétez en boucle votre mantra onirique. Par exemple: «Je vais faire un rêve lucide.» Ou: «La prochaine fois que je rêve, je saurai que je rêve.»

3. LE RÉVEIL

Réglez votre réveil de manière à ce qu'il sonne quatre à cinq heures après votre endormissement. Faites un petit reality check, répétez votre mantra et rendormez-vous. Le rêve lucide vous tend les bras.

4. LES REALITY CHECKS

Voici quelques astuces pour savoir si vous rêvez ou pas. Fermez la bouche et bouchiez-vous le nez. Si vous pouvez quand même respirer, c'est que vous rêvez. Regardez vos mains. Si elles ont plus de cinq doigts chacune, c'est bon, vous dormez. Sautez sur place. Si vous vous envolez, vous êtes en plein songe.

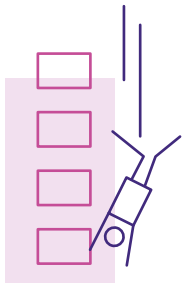
5. LA PERSÉVÉRANCE

Même l'expert des rêves Daniel Erlacher a dû s'entraîner pendant six semaines avant de réussir à faire des rêves lucides.

TOP 10 des vœux et des peurs

Voici quelques explications concernant des rêves que l'on retrouve dans toutes les cultures, indépendamment du mode de vie ou de la morale.

Texte: Patrick Tönz Illustrations: Sandro Tagliavini



S'envoler ou tomber

Voler représente le désir d'être libre. Le rêveur recherche peut-être davantage de reconnaissance ou un moyen d'échapper à une situation difficile. Si son rêve est agréable, cela signifie que l'air est son élément et qu'il fait partie de ces gens qui prennent la vie du bon côté et qui s'adonnent au plaisir sans arrière-pensée ou alors qu'il est amoureux ou souhaite l'être. S'il rêve qu'il tombe, cela veut dire qu'il doute, qu'il est en proie à l'incertitude, qu'il a peur de l'échec et de la vie en général ou de l'impuissance et

de la perte de contrôle. Mais la chute peut aussi être un avertissement. Le rêve le prévient alors qu'il prend les choses trop à la légère, qu'il est un peu trop désinhibé ou qu'il surestime ses propres capacités et son potentiel.



Nudité

Les rêves dans lesquels on se retrouve nu en public sont souvent accompagnés d'un sentiment de honte. Le rêveur a peur d'être exposé, il

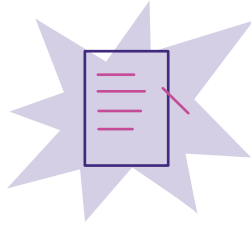
doute de son pouvoir de séduction, il manque d'assurance ou craint d'être percé à jour. S'il ne ressent aucune gêne, cela montre qu'il aimerait être autonome, révéler son vrai Moi ou retrouver son innocence d'enfant.



L'empire des sens

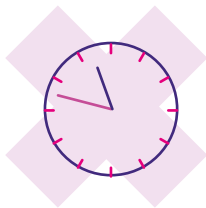
Les rêves érotiques n'ont souvent pas grand-chose à voir avec nos besoins sexuels. Ils expriment plutôt le fait que le rêveur ne se sent pas assez aimé ou respecté dans son couple. Ils peuvent aussi

apparaître lorsque l'on a peur de perdre quelqu'un ou quand on estime manquer d'énergie et de vitalité.



Mise à l'épreuve

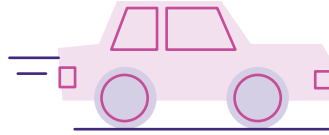
Dans les rêves, les examens réussis symbolisent souvent l'ambition, l'application et la rigueur ou l'envie de faire les choses à fond. Lorsque le rêveur rate son examen, c'est qu'il doute de lui-même, qu'il se sent bloqué, qu'il manque de confiance en ses propres capacités ou qu'il a peur de vivre sa vie. L'échec peut aussi l'avertir qu'il a une décision importante à prendre ou un problème à résoudre.



Retard irrattrapable

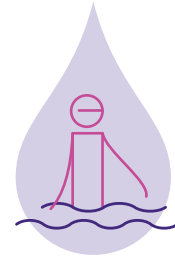
Lorsque l'on rêve que l'on est en retard, cela ne veut pas dire que l'on manque de ponctualité dans la vraie vie. Au plus profond de lui-même, le rêveur craint en fait de ne pas être à la hauteur. Il se reproche peut-être de ne pas avoir su saisir une

opportunité professionnelle, d'avoir négligé une amitié ou de n'avoir pas vécu jusqu'au bout une grande histoire d'amour.



En voiture

Symbolisant le statut social et la personnalité de son propriétaire, l'automobile incarne l'énergie, le dynamisme et la puissance physique ou spirituelle. Dans les rêves, les trajets en voiture sont une métaphore de la destinée, l'interprétation du rêve dépendant cependant de la qualité du véhicule, de l'état de la route, des péripéties du voyage et de ce que l'on ressent au volant. Lorsque tout se passe bien, que la route est belle et la voiture confortable, c'est que le rêveur a confiance en lui, qu'il a du succès ou qu'il espère en avoir. Quand l'itinéraire est périlleux, la route sinueuse, abrupte ou glissante, c'est qu'il présume de ses forces. S'il doit affronter des routes impraticables semées d'embûches ou s'il tombe en panne, c'est qu'il a peur d'échouer ou de devoir affronter une déception.



Histoires d'eau

Lorsque, dans un rêve, l'eau est un élément tranquille qui clapote gentiment, cela signifie que l'âme du rêveur se porte bien. Les inondations le préviennent au contraire qu'il est en proie à des sentiments trop violents et la noyade exprime sa détresse ou son manque de confiance. Si le rêveur se voit nager dans une eau parfaitement limpide, cela veut dire qu'il rêve d'une nouvelle vie. L'eau trouble symbolise quant à elle les épreuves de la vie, tandis que l'écume et les tourbillons illustrent les déséquilibres psychiques, les passions incontrôlées et l'agressivité. Très parlants, les rêves de plongée peuvent être interprétés comme le désir du rêveur d'accéder à son inconscient.

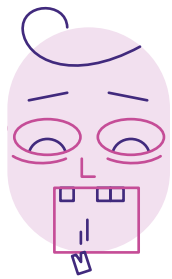


Tout feu tout flamme

Le feu représente l'esprit, l'amour et le désir. Dans nos rêves, il nous révèle la passion qui nous anime,

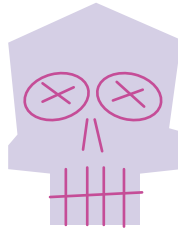
«L'expert est le rêveur lui-même»

ce qui nous donne des ailes, nous réchauffe – ou nous détruit. Les feux de joie évoquent la nouveauté. Les feux qui s'éteignent après avoir tout réduit en cendres nous indiquent que nos vœux et nos espoirs ne sont pas en accord avec la réalité. Les feux de cheminée figurent notre besoin de chaleur humaine et d'amour familial. Les feux effrayants nous montrent que notre équilibre intérieur est menacé ou qu'il est déjà perturbé. Les grands feux incarnent les interdits ou les dangers, notamment ceux d'un amour par trop dévorant.



Sans dents

Lorsque le rêveur perd ses dents, c'est qu'il ne retrouve plus son «mordant» et sa confiance en soi, qu'il a peur d'être impuissant ou de vivre un échec professionnel. Si ce sont ses dents de lait qui tombent pour laisser place à une nouvelle dentition, c'est qu'il est en train de mûrir. Et s'il a mal aux dents, c'est que sa vie sexuelle ne le satisfait pas.



La mort aux trousses

Dans nos songes, les décès et les enterrements n'ont pas grand-chose à voir avec la mort. Ils symbolisent le changement: un chapitre se termine et un autre commence. Le rêveur s'est éloigné d'un ami, il souhaite relever de nouveaux défis professionnels ou aimerait être plus solide psychologiquement. Lorsque la mort est un proche, cela veut dire que la personne qui rêve tente de se séparer de lui intérieurement, qu'il soit mort pour de bon ou pas. De telles scènes peuvent aussi exprimer le fait qu'il est temps pour le rêveur de tourner la page, d'abandonner ses rêves les plus fous ou ses souvenirs les plus douloureux pour découvrir de nouveaux horizons.

Pour Verena Kast, nos rêves ne sont qu'un autre point de vue sur nous-mêmes. Et c'est pour cela qu'ils peuvent nous aider.

Pourquoi les rêves se ressemblent-ils dans toutes les cultures, du bush africain à New York?

Car nous sommes tous des êtres humains et avons donc les mêmes désirs et les mêmes peurs. Pourtant, même si nous partageons des rêves similaires, leur signification est strictement individuelle. Mon rêve reste mon rêve, ma création personnelle. Je dois donc mettre mon rêve en relation avec ma propre vie et avec rien d'autre, c'est très important.

Que peuvent nous apprendre nos rêves?

Nos rêves nous aident à gérer nos émotions. Quand j'ai peur, mes rêves me montrent comment je peux maîtriser la peur. Ils peuvent aussi m'indiquer ce que je veux, ce que je désire vraiment. Et, souvent, ils me révèlent également mes partis pris ou mes défauts. Les gens qui font tout comme il faut rêvent souvent de personnes mal habillées dont ils se méfient. Ces rêves semblent demander aux rêveurs s'ils ne sont pas eux aussi un peu comme ça et

si la vie ne serait pas plus amusante s'ils laissaient cette part d'eux-mêmes s'exprimer.

Comment doit-on s'y prendre pour analyser ses propres rêves?

Vous ne devriez pas utiliser le mot «analyser». Nos rêves sont des narrations, des histoires, et non des analyses. C'est pourquoi, quand on note un rêve, il ne suffit pas d'écrire: «J'ai rêvé d'un cheval.» Il faut aussi décrire les lieux, les odeurs, ce que l'on a vu, ce que l'on a ressenti. Ensuite, on peut se poser des questions comme: «Qu'est-ce qu'un cheval pour moi? Quels désirs, quelles peurs, quels sentiments cet animal évoque-t-il? Pourquoi m'arrive-t-il de 'monter sur mes grands chevaux'?» Le rêveur doit laisser libre cours à ses associations, de manière ludique, intégrer à ses rêveries diurnes les sentiments éprouvés et se demander en quoi ces associations ont à voir avec sa vie.

Peut-on se contenter de rêver sans se poser de questions?

Ce serait du gâchis. Admettons que vous rêviez que vous êtes nu. Ressentez-vous de la honte ou éprouvez-vous du plaisir à danser nu sous la pluie? En fonction de la réponse à cette question, votre rêve n'a pas du tout la même portée. Dans le deuxième cas, vous pouvez par exemple vous demander si, dans votre vie quotidienne, vous ne devriez pas vous exprimer et vous amuser plus librement, si vous n'avez pas tendance à réprimer votre joie de vivre en dissimulant vos sentiments. Ainsi, votre rêve devient productif.

Ai-je besoin d'un thérapeute pour me guider?

Une thérapie peut vous permettre de découvrir les thèmes qui reviennent souvent dans vos rêves, ce qui vous aide à faire le tri. Mais à vrai dire, vous n'avez besoin de personne. Le meilleur expert est toujours le rêveur lui-même.

Il existe de très nombreux livres consacrés à l'interprétation des rêves. Que pensez-vous de la symbolique des rêves?

Les symboles récurrents existent. D'ailleurs, l'un des plus beaux ouvrages du genre a été écrit au deuxième siècle, il s'agit de l'«Onirocritique» d'Artémidore de Daldis. Mais il affirmait déjà que les symboles qu'il analysait pouvaient être interprétés de tout autre manière.

L'interprétation des rêves peut-elle devenir absurde, voire dangereuse?

Oui, quand le rêve devient un nouveau dieu et que l'on croit qu'il nous dit ce que l'on doit faire ou qu'il nous prédit que quelque chose de grave va arriver. Ou lorsque que quelqu'un tente de nous imposer son pseudo savoir ou sa théorie en avançant par exemple: «Tu as rêvé que tu perdais tes dents, tu vas perdre de l'argent, vends tes actions.» Mais si l'on considère que nos rêves ne sont qu'un autre point de vue sur nous-mêmes, ils peuvent nous aider.

Interview: Matthias Mächler



La grande dame de la psychothérapie

La Saint-Galloise Verena Kast (1943) est l'une des psychanalystes majeures de l'espace germanophone. Elle a été présidente du C.G. Jung-Institut et professeure à l'Université de Zurich. Elle a publié de nombreux best-sellers sur les rêves, la mort, le deuil, la peur ou la créativité.

verenakast.ch



Son savoir-faire vaut de l'or – notamment pour les clients de Coop Protection Juridique: Peter Kaufmann est l'un de nos experts externes pour les cas spéciaux.

Un café avec...

Peter Kaufmann

Quand le rêve vire au cauchemar. Spécialiste des erreurs médicales, l'avocat Peter Kaufmann affirme: «En chirurgie esthétique, le succès n'est jamais garanti.»

Interview: Matthias Mächler

Photos: Barbara Hess

Nous retrouvons Peter Kaufmann sur la terrasse du Lorenzini. Cette brasserie légendaire est nichée au cœur de la vieille ville de Berne, à proximité de la Zytglogge et à un jet de pierre de son cabinet. Il y a trente ans, Kaufmann recevait ses premiers clients dans un deux-pièces situé à quelques rues de là. Aujourd'hui, il est considéré comme l'un des meilleurs spécialistes des erreurs médicales et travaille notamment en tant qu'expert externe pour Coop Protection Juridique. Nous aimerions qu'il nous parle des possibilités qu'ont les patients lorsque leur rêve de beauté vire au cauchemar.

Monsieur Kaufmann, que conseillez-vous à celles et ceux qui ne

sont pas satisfaits du résultat de leur opération de chirurgie esthétique?

Au départ, la plupart des patients n'imaginent pas qu'une telle opération puisse mal se passer. Or le succès n'est jamais garanti. Même si l'opération a été réalisée dans les règles de l'art, elle peut rater. Si mon client est juste d'avis, subjectivement, que le résultat n'est pas à la hauteur de ses espérances, on ne peut généralement pas faire grand-chose et je suis obligé de le décevoir.

Dans quels cas pouvez-vous faire quelque chose?

Lorsque je pense que le médecin n'a pas fait son travail «lege artis», qu'il n'a pas respecté les règles de

l'art médical, en clair: quand il a bâclé l'opération.

Qui donc se prononce sur cette notion de «lege artis»?

Seul un autre médecin spécialisé peut dire si les règles de l'art ont été respectées ou non. Il se penche sur la question en tenant compte du dossier médical complet.

Existe-t-il aussi des médecins qui assument leur échec?

Lors d'un lifting de la paupière, le chirurgien d'une de mes clientes lui a retiré trop de peau, si bien qu'elle ne peut plus fermer son œil, que celui-ci est en permanence desséché et qu'elle n'arrive plus à dormir. Or,

«Pour envoyer un avocat sur le front, il faut disposer d'un trésor de guerre conséquent. Et la victoire n'est jamais assurée.»

Le chirurgien a signalé de lui-même ce problème à son assurance responsabilité civile. Mais c'est loin d'être fréquent. Généralement, c'est au patient de faire la démarche.

Quelles sont les chances qu'un tel dossier aboutisse?

Honnêtement, ce n'est pas gagné. La notion de «lege artis» est souvent interprétée avec générosité, c'est l'expert qui évalue la marge d'appréciation. Pour envoyer un avocat sur le front, il faut donc disposer d'un trésor

de guerre conséquent. Et la victoire n'est jamais assurée. L'idéal, c'est quand même que le patient ait une assurance de protection juridique qui couvre les frais de justice.

En cas de victoire, la victime touche-t-elle au moins une belle somme?

Pas en Suisse. Chez nous, les indemnités pour tort moral sont relativement modestes. Si par exemple quelqu'un devient tétraplégique suite à un accident de la route, qu'il a besoin de soins jour et nuit et qu'il ne peut plus rien faire lui-même, il touche environ 200 000 francs.

On imagine que, pour une opération de chirurgie esthétique, la somme doit être moindre...

Lors d'une épilation au laser, l'esthéticienne a brûlé l'une de mes clientes, qui a désormais des cicatrices sur les deux jambes. Et comme elle a la peau foncée, celles-ci sont très visibles. Ma cliente va devoir vivre comme ça pendant 60 ans. Elle peut espérer 20 000 à 30 000 francs de dommages et intérêts. Mais cela ne lui sert pas à grand-chose, sa peau est marquée à jamais. Il ne s'agit que d'une petite consolation.

Que conseillez-vous à celles et ceux qui envisagent une opération de chirurgie esthétique?

Je leur conseille de prendre leur temps, de choisir un médecin expérimenté et de ne pas se laisser berner par de jolis sites web ou de belles paroles. Je leur conseille aussi de bien écouter leur médecin: il a l'obligation

légale d'informer ses patients et de leur présenter les risques encourus. Le problème, c'est que, généralement, les patients ont déjà pris leur décision. Ils ont tendance à ignorer les risques et à signer le formulaire sans le lire. Il faut par ailleurs se méfier comme de la peste des offres spéciales – et ne pas se faire opérer à l'étranger.

Pourtant, une greffe de cheveux coûte beaucoup moins cher en Turquie.

Oui, mais si l'opération échoue, bonne chance pour porter plainte en Turquie depuis la Suisse. Et s'il y a des complications et qu'il faut repasser sur le billard, cela peut s'avérer très compliqué. Bref, j'y réfléchirai à trois fois.

Est-ce que le nombre de cas augmente dans ce domaine?

Oui, il me semble. Cela a peut-être à voir avec le fait qu'il y a de plus en plus de chirurgiens esthétiques et que de plus en plus de gens veulent se faire opérer. Par ailleurs, les patients se défendent mieux et plus rapidement qu'autrefois et ils sont plus nombreux à avoir une assurance de protection juridique, ce qui leur permet d'engager des démarches en cas de souci.

A man with glasses and a white shirt is standing in a hallway with arches. He is carrying a grey jacket over his shoulder. The hallway has a series of arches and hanging lanterns. A bicycle is visible in the background.

Postier et avocat

Après la maturité, Peter Kaufmann (1961) a raté l'entrée à l'université à cause de l'école de recrue. Ses parents tenant le bureau de poste d'un petit village lucernois, il a alors décidé de suivre une formation de postier et de financer ses études à l'Université de Berne en assurant des remplacements à la poste. Son brevet d'avocat en poche, il s'est mis à son compte en 1993 avant d'ouvrir en 2002 son cabinet actuel, situé entre le Palais fédéral et la Zytglogge.

En 1993, lors de l'entrée en vigueur de la loi sur l'aide aux victimes, il a collaboré avec le centre de consultation de Berne, se spécialisant en droit de la responsabilité civile et en droit des assurances sociales. Aujourd'hui, il se consacre principalement aux cas de responsabilité civile médicale, domaine pour lequel Coop Protection Juridique fait appel à lui en tant qu'expert externe.

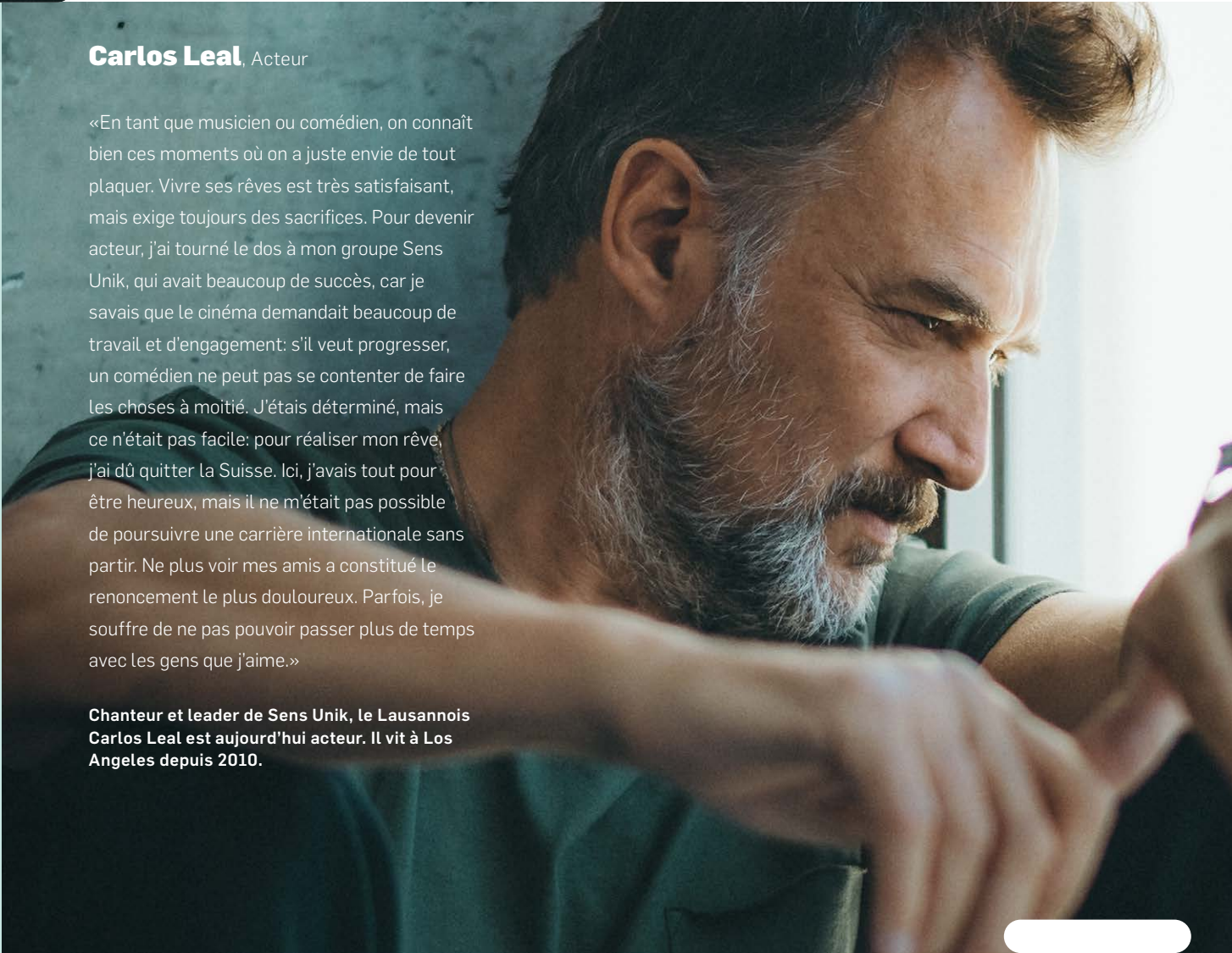
Il vit à Marly (FR) et, quand son genou le permet, il fait du jogging, généralement avec son chien Nala.

kaufmannundfriedli.ch

Vivre son rêve, c'est renoncer

Il n'est pas facile de réaliser son rêve: six personnalités nous parlent des sacrifices qu'elles ont faits. Et de leurs souffrances.

Texte: Nina Merli

A close-up, profile shot of Carlos Leal, a man with a grey beard and mustache, looking down with a serious expression. He is wearing a dark green t-shirt. The background is a textured, light-colored wall.

Carlos Leal, Acteur

«En tant que musicien ou comédien, on connaît bien ces moments où on a juste envie de tout plaquer. Vivre ses rêves est très satisfaisant, mais exige toujours des sacrifices. Pour devenir acteur, j'ai tourné le dos à mon groupe Sens Unik, qui avait beaucoup de succès, car je savais que le cinéma demandait beaucoup de travail et d'engagement: s'il veut progresser, un comédien ne peut pas se contenter de faire les choses à moitié. J'étais déterminé, mais ce n'était pas facile: pour réaliser mon rêve, j'ai dû quitter la Suisse. Ici, j'avais tout pour être heureux, mais il ne m'était pas possible de poursuivre une carrière internationale sans partir. Ne plus voir mes amis a constitué le renoncement le plus douloureux. Parfois, je souffre de ne pas pouvoir passer plus de temps avec les gens que j'aime.»

Chanteur et leader de Sens Unik, le Lausannois Carlos Leal est aujourd'hui acteur. Il vit à Los Angeles depuis 2010.

Sabine Mouscardès

Ancienne danseuse soliste

«J'ai débuté le ballet à l'âge de quatre ans. A onze ans, je m'entraînais tous les jours, je n'avais plus de temps libre. J'ai toujours rêvé de devenir danseuse soliste à l'opéra, mais j'ai connu de nombreuses phases de désespoir et de tristesse. Quand j'étais jeune, mon rêve me faisait vraiment souffrir. D'une part, parce que je devais toujours faire attention à mon poids – en tant que danseuse, on ne peut pas se permettre d'avoir un gramme de trop – et, d'autre part, car je n'avais pas de vraie vie sociale en dehors du monde du ballet. Il n'était pas question pour moi de faire la fête ou de flirter avec insouciance, toutes ces choses qui font le sel de l'adolescence. Rétrospectivement, je trouve que le prix à payer était élevé – mais je ne regrette pas d'avoir suivi cette voie.»

Née à Paris, Sabine Mouscardès a notamment été danseuse soliste à l'Opéra de Zurich de 2001 à 2005.



Dino Giglio

Chef d'entreprise

«Enfant, je vendais des babioles sur les marchés ou cherchais des sponsors pour des événements sportifs. Adolescent, je voulais faire de la radio et j'ai fini par réaliser ce rêve: pendant dix ans, j'ai été animateur sur Radio 105. J'ai ensuite décidé de m'appuyer sur mon esprit d'entreprise et sur mon expérience pour réaliser un autre rêve: créer mon propre studio de podcasts, baptisé «Audiokanzlei». Pour y parvenir, j'ai pris de gros risques. J'ai démissionné et je me suis lancé à corps perdu dans l'aventure. Pour financer mon projet, j'ai sous-loué mon appartement et squatté chez des copains pendant un an. Cette expérience m'a beaucoup apporté: ne pas avoir d'attaches et devoir me contenter de ce que j'avais dans mon sac à dos m'a fait le plus grand bien et m'a rendu plus fort.»

Dino Giglio a été animateur sur Radio 105 pendant dix ans avant de tout miser sur les podcasts.

Ralph Schelling

Cuisinier

«La cuisine est ma passion. J'aime vraiment mon métier, mais il est dur. Je l'ai compris très vite, dès mon apprentissage. Le week-end, pendant que mes amis s'amusaient, je travaillais. J'étais très investi dans le mouvement scout, je faisais de la musique, mais j'ai tout arrêté par manque de temps. Un jour, j'ai réalisé que je ne voulais plus travailler cinq jours par semaine dans un restaurant. Il y a quelques années, j'ai donc décidé de me mettre à mon compte et de devenir Private Chef. Au début, ça n'a pas été facile – personne ne m'attendait. Je repartais de zéro, je devais tout faire moi-même et je vivais très modestement. Mais je n'ai jamais abandonné mon rêve, même quand je n'avais pas la moindre commande. Je suis très heureux d'avoir fait ce choix. Je suis toujours aussi passionné et je ne regrette rien.»

Ralph Schelling est l'un des meilleurs chefs suisses, mais il ne cuisine que pour les particuliers. Son compte Instagram donne faim!



Petra Klingler

Sportive

«Vivre son rêve signifie faire des choix. En ce qui me concerne, j'ai toujours accordé la priorité à l'escalade sportive, même si, à l'adolescence, il y a eu des moments difficiles. Grâce à l'escalade, j'étais déjà très musclée et les autres n'arrêtaient pas de me le faire remarquer, ils ne me parlaient de rien d'autre et ça me pesait. De nos jours, ça ne me gêne plus et je suis fière de mes résultats. L'escalade me prend beaucoup de temps et d'énergie, mais je ne suis pas uniquement une sportive de haut niveau, je suis aussi d'autres choses. Sans compter que j'ai quelques amis très chers pour lesquels je suis simplement Petra et qui ne se préoccupent pas de ma carrière – et ça c'est merveilleux.»

En 2016, Petra Klingler a été Championne du monde de bloc. En 2022, elle a gagné l'or aux Championnats du monde d'escalade sur glace.



Seraina Kobler

Ecrivaine

«Pour moi, écrire signifie repousser les limites de ce que je suis en mesure de me représenter. Avant de commencer un livre, je doute, je me demande si je vais réussir à trouver le ton qui convient, à faire vivre mes personnages, à engendrer un monde. Le fait que ce monde n'existe que dans ma tête ne facilite pas les choses. Et plus mes idées se précisent, plus j'ai le sentiment que je ne vais pas y arriver. Je remets l'écriture à plus tard, je fais le ménage, je mets de l'ordre – en espérant mettre de l'ordre en moi-même. Et comme j'ai quatre enfants, c'est un travail de Sisyphe. La pression monte, je commence à avoir mauvaise conscience de ne pas être à la hauteur. Je ressens la même chose que quand j'étais à l'école, avant les examens importants. Ce n'est que quand l'échéance approche vraiment et que la pression est déjà bien trop élevée que les mots se mettent à jaillir. S'ensuivent des semaines où je ne dors pas assez et où j'ai les nerfs à vif. Je suis certes là, mais ce n'est plus vraiment moi.»

Premier roman de Seraina Kobler, «Regenschatten» a impressionné la critique. «Tiefes, dunkles Blau», son deuxième opus, est un best-seller.





COMMENT SONNE UN CAUCHEMAR, VINCENT ISLER?

A 30 ans, il est déjà l'un des compositeurs les plus demandés de Hollywood: le Zurichois Vincent Isler nous parle de musique «sans fondement», des spécificités des films d'horreur et de Sergio Leone, à qui il doit sa vocation.

Texte: Christof Gertsch



Enfant, Vincent Isler ne savait pas à quoi ressemblait un bon film. Mais il avait déjà une idée très précise de ce qu'il estimait être une bonne bande originale.

Nous sommes en 2002. C'est l'été, Vincent a neuf ans et il part en vacances avec ses parents. Pour agrémente le long voyage en voiture jusqu'en Italie, son père lui achète un iPod et y copie la musique du chef-d'œuvre de Sergio Leone «Il était une fois dans l'Ouest». Pendant que Vincent écoute la BO, son père lui raconte le film. Producteur de cinéma, il connaît chaque scène, chaque coup de feu, chaque baiser.

Pendant toutes ses vacances, le petit Vincent écoute cette musique en boucle. Il est encore loin d'imaginer qu'il va devenir compositeur pour le cinéma, mais de retour à Zurich, il ne veut qu'une seule chose: voir «Il était une fois dans l'Ouest» – ce que sa mère finit par accepter.

Pris au piège

A Noël, elle lui offre donc le DVD. Vingt ans plus tard, il est difficile de reconstituer les faits et de savoir avec certitude ce qu'a ressenti le petit Vincent lorsqu'il a vu le film pour la première fois. Mais une chose est sûre: il l'adore tout de suite. Bref, il a attrapé le virus, il est pris au piège.

Et, par-dessus tout, il est amoureux de cette musique.

La bande originale de ce célèbre western spaghetti a été écrite par

une légende de la musique de film, l'Italien Ennio Morricone. Elle fait figure d'exception puisque, contrairement à ce qui se passe habituellement, elle n'a pas été composée une fois le film tourné. Morricone a imaginé cet harmonica inoubliable sans aucune image et, ensuite seulement, Sergio Leone a fait son film.

La musique est au service de l'histoire

Ce procédé fait rêver nombre de compositeurs. Mais pas forcément Vincent Isler. «J'aime bien le fait de ne pas devoir inventer l'histoire moi-même. Je préfère mettre ma musique au service d'une histoire existante», nous explique-t-il en visioconférence depuis Los Angeles. «Je me considère comme un prestataire. Ma musique doit donner plus de force aux images ou, éventuellement, leur conférer une sorte de deuxième sens, par exemple lorsque j'écris une musique mélancolique, triste ou méditative alors que le personnage semble joyeux.»

Vincent Isler a étudié la composition pour le cinéma pendant cinq ans au Berklee College of Music de Boston, puis il a passé cinq autres années à se faire une place au soleil à Los Angeles. Désormais, à tout juste 30 ans, il fait partie de la petite centaine de compositeurs qui ont la chance de vivre de leur art à Hollywood. Il compose des BO pour de petites productions et assiste sa patronne, qui travaille sur de gros projets, dont la série Netflix «Riverdale», qui mêle mystère, horreur et drame pour adolescents.

Isler avoue qu'il avait autrefois un peu de mal avec les films d'horreur. Mais de nos jours, il dit être fasciné par ce genre qui permet au compositeur de jouir d'une liberté peu commune. La musique joyeuse nous plaît parce qu'elle utilise des mélodies et des harmonies que nous connaissons, que nous considérons depuis toujours comme belles et «justes». A contrario, la musique sombre et inquiétante est censée nous perturber. «Avec un synthétiseur, on peut produire des sons vraiment étranges, mélanger ce que l'on veut, lire les sons à l'envers, mettre tout sens dessus dessous – et soudain, on obtient des choses inouïes. C'est très libérateur», dit le jeune musicien.

Nous lui posons donc une question qui nous tarade: «Comment sonne un cauchemar?»

Artiste à la chaîne

Isler réfléchit un court moment avant de nous répondre: «En tant que compositeur de musique de film, je suis à la fois un artiste et un ouvrier. Je compose pour ainsi dire à la chaîne et je produis plusieurs minutes par jour. Dans la plupart des cas, la musique est l'une des dernières étapes, elle est écrite une fois le film terminé. Notamment quand il s'agit d'une série, il faut parfois travailler très vite. Lorsque les premiers épisodes d'une saison de «Riverdale» sont diffusés, ma cheffe et moi sommes encore en train de travailler sur les derniers épisodes.»



Or ceci n'est possible que si l'on dispose d'une bonne «boîte à outils», comme le dit Isler: il faut savoir quels instruments et quel genre de mélodies conviennent à telle ou telle atmosphère.

Renoncer à l'harmonie

Le compositeur finit par aborder la question que nous lui avons posée: «Si je devais mettre en musique un cauchemar, je commencerais par supprimer le rythme. Le rythme permet à l'auditeur de se repérer, mais, dans ce cas, nous voulons justement qu'il se perde. Ensuite, je renoncerais à l'harmonie, je travaillerais avec des dissonances, ces intervalles qui sonnent 'faux'. Je pousserais aussi loin que possible l'idée d'une musique sans fondement, je ferais tout ce que Beethoven ne pouvait pas se permettre il y a deux cents ans.»

La musique obéit à des règles, surtout la musique classique, et Isler est d'avis que, pour accompagner un cauchemar, il faut les casser. Lorsque le public ne peut plus s'accrocher à ce qu'il connaît, il devient possible pour le compositeur d'atteindre un paroxysme au moment du «jump scare»: quand le monstre apparaît soudainement à l'écran pour effrayer le spectateur.

Un rêve éveillé

«Les images restent l'élément essentiel. Mais la musique est ce qui fait sursauter les gens», affirme Vincent Isler.

Isler travaille beaucoup, jour et nuit. La Suisse lui manque, il a la nostalgie de ce pays pittoresque où tout fonctionne, même si, depuis qu'il a emménagé dans une maison où tous les locataires se partagent la cour intérieure, Los Angeles et les USA lui semblent moins anonymes. Il aimerait bien retourner en Suisse un jour. Mais il y a plus fort que ce désir: le bonheur d'exercer le métier dont il rêvait quand il était petit.

Il ne pense plus tous les jours à ces vacances en Italie, à ce trajet en voiture rythmé par la musique d'Ennio Morricone – mais il n'oubliera jamais l'été 2002.

Qu'est-ce qu'un cauchemar?

Pour nombre de dormeurs, les nuits paisibles restent un rêve irréalisable: environ une personne sur dix affirme faire régulièrement des cauchemars. Les mauvais rêves sont plus fréquents chez les enfants que chez les adultes et chez les femmes que chez les hommes. Ils sont souvent déclenchés par le stress, un événement traumatisant ou un souci relationnel et illustrent l'impact de ces facteurs sur le psychisme. Selon les experts, les cauchemars signalent au réveur qu'il a un problème à résoudre, sans quoi ces rêves deviendront récurrents et mettront sa santé en péril: peur de s'endormir, fatigue chronique, troubles de la concentration ou irritabilité, les symptômes sont nombreux. L'IRT ou «Imagery Rehearsal Therapy» semble être efficace pour lutter contre les cauchemars, l'idée étant de demander au réveur d'intervenir dans ses rêves et de les changer de façon positive (voir l'interview de Daniel Erlacher, page 8).



Ecoutez Vincent Isler

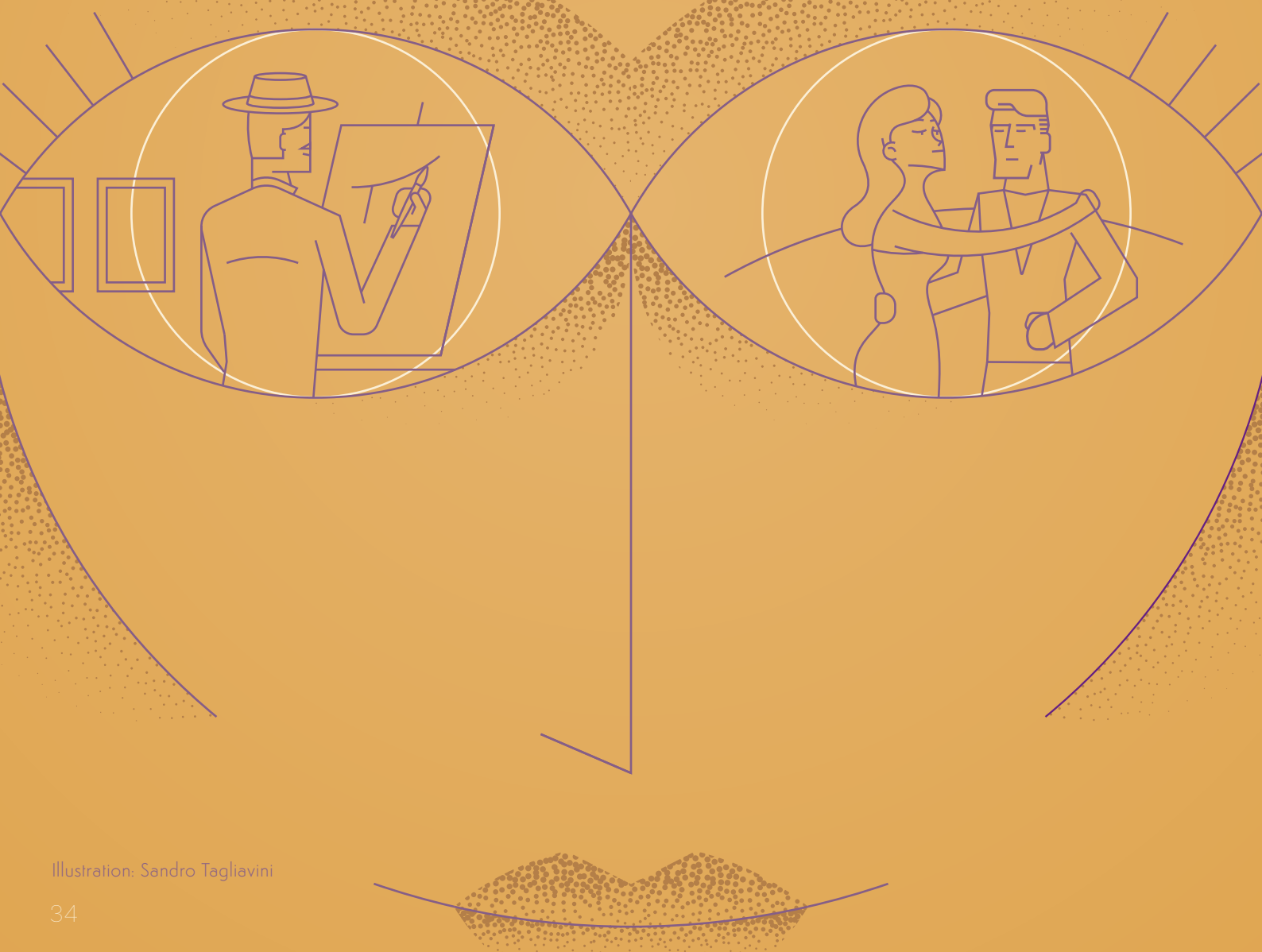
Plongez dans le monde mélodieux du compositeur de musiques de film Vincent Isler:



TRIBUNE

L'amante et le faussaire

Auteure de polars, Christine Brand considère que le rêve éveillé est une obligation professionnelle — qui lui vaut parfois quelques déconvenues.



J'exerce un drôle de métier, je l'avoue: je gagne ma vie en racontant des histoires. Dans ma tête, je crée des personnages qui n'existent pas. Je leur invente une biographie et je la pimente en y ajoutant toutes sortes d'événements dramatiques, de relations compliquées, de passions enflammées et d'échecs cuisants. Or, pour y parvenir, j'ai besoin d'une imagination débordante – à la limite du délire.

Je parle de délire car, par conscience professionnelle, je me dois d'avoir des rêves éveillés. Non pas de temps à autre, mais en permanence. Dans mon cerveau, ma machine à rêves est toujours prête à tourner. A la longue, c'est un peu fatigant car n'importe qui peut la mettre en route, n'importe quelle scène de la vie quotidienne peut déclencher un flot d'images. Prenons par exemple ce mendiant posté là-bas, aux abords de la gare. J'examine son visage et je me dis qu'il a été chauffeur de bus pendant vingt-sept ans. Très aimable, il convoyait ses passagers à travers la ville sans le moindre retard – jusqu'au jour où une femme a traversé la rue sans regarder et a fini ses jours sous les roues de son bus. Il n'a pas réussi à se remettre de cet accident, à reprendre le volant ou à trouver un autre job. Et il a donné toutes ses économies aux enfants de la victime. Je dépose une pièce dans son chapeau.

Un peu plus tard, à la terrasse d'un café. Une dame d'à peu près quatre-vingts ans est installée seule à une table. Elle rayonne d'une

beauté inhabituelle. Immédiatement, j' imagine qu'elle était autrefois une célèbre danseuse. Un homme élégant et portant chapeau s'approche alors d'elle, effleure tendrement son coude et dépose l'ébauche d'un baiser sur sa joue. Il ressemble à Gregory Peck en plus âgé. Ils se connaissent

«Dans mon
cerveau, ma
machine à rêves
est toujours
prête à tourner.»

intimement et depuis longtemps, il n'y a aucun doute possible. J'en ai la certitude: elle a été son amante et elle l'est peut-être encore. Après un bref tête-à-tête qui leur redonnera des couleurs, il rentrera chez lui pour s'occuper de son épouse, qui souffre depuis de longues années d'une grave maladie, si bien qu'il n'a jamais eu le cœur de la quitter. Au moment de se séparer, le comédien et la danseuse se font la bise. Je soupire et m'interdis de penser que leur vraie histoire est sans doute beaucoup moins romantique.

Un soir, l'une de mes rêveries s'est elle aussi terminée de façon très peu romantique. Je me trouvais dans un bar avec un homme qui me faisait la cour. Un couple d'âge moyen fit son entrée et j'en oubliai immédiatement le temps et mon compagnon. Dans ma tête, les images se bousculaient: ces deux-là étaient forcément des

escrocs! A mes yeux, il avait tout d'un faussaire, tandis que sa charmante moitié dirigeait certainement une galerie d'art pour écouler ses toiles. J'étais fascinée – jusqu'à ce que mon compagnon d'un soir me rappelle à la réalité en se levant sans crier gare. Il me dit que je n'avais manifestement plus besoin de lui et que je pouvais continuer à flirter avec les autres clients en son absence. Lorsque je tentai de lui expliquer discrètement que j'étais juste en train d'imaginer que l'homme et la femme installés juste à côté formaient un couple de faussaires, il me lança un regard perplexe et quitta les lieux sans un mot. C'est ce soir-là que j'ai compris que tout le monde n'était pas équipé d'une machine à rêves. Et que j'étais peut-être plus atteinte que je ne le pensais.



L'écrivaine **Christine Brand** est l'une des auteures de polars suisses les plus en vue. Il y a quelque temps, elle a réalisé l'un de ses plus vieux rêves: elle passe désormais une bonne partie de l'année sur son île de prédilection, Zanzibar.

christinebrand.ch

LA NOUVELLE USINE À RÊVES

Le métavers est sur toutes les lèvres. Et bientôt, nous travaillerons et vivrons en partie dans ce monde numérique tridimensionnel. Pourtant, selon Simon Husslein, il ne ressemblera pas à ce que nous imaginons.

Texte: Matthias Mächler

Photos: HEAD-Genève/Roland Tännler





*Le métavers commence ici: une installation
de la HEAD-Genève au dernier Salon du Meuble
de Milan au printemps 2022.*

Hollywood appartient au passé, la nouvelle usine à rêves s'appelle métavers. Pour le dire simplement, il s'agit d'un Internet en 3D. Sauf qu'il y a une différence de taille: l'utilisateur ne se contente pas de regarder une plage ensoleillée sur un écran, il enfle des lunettes qui évoquent un casque futuriste et il se retrouve au beau milieu d'un monde virtuel. La plage l'encercle comme dans un cinéma à 360 degrés. S'il tourne la tête vers la gauche, il peut admirer le coucher de soleil. S'il regarde le ciel, il voit les nuages. Sur sa droite, il aperçoit la cabane d'un pêcheur. Le casque enregistre les mouvements de ses mains: s'il pose le doigt sur la cabane, il est téléporté à l'intérieur, par exemple pour assister à un concert.

Les gamers soupirent: ils connaissent cela par cœur. Cependant, le métavers n'est pas uniquement destiné aux loisirs et devrait notamment

devenir le nouvel eldorado de la formation. Idéal pour répéter des mouvements complexes, il pourrait par exemple permettre aux étudiants de découvrir simplement, sans risques et à moindres frais la chirurgie endoscopique en s'entraînant dans un espace virtuel, avec des instruments virtuels, sur des corps virtuels. Les mécaniciens aéronautiques pourraient quant à eux apprendre à réparer un avion chez eux, au lieu de greloter dans un hangar inhospitalier. Bref, le métavers devrait faire économiser beaucoup d'argent aux entreprises.

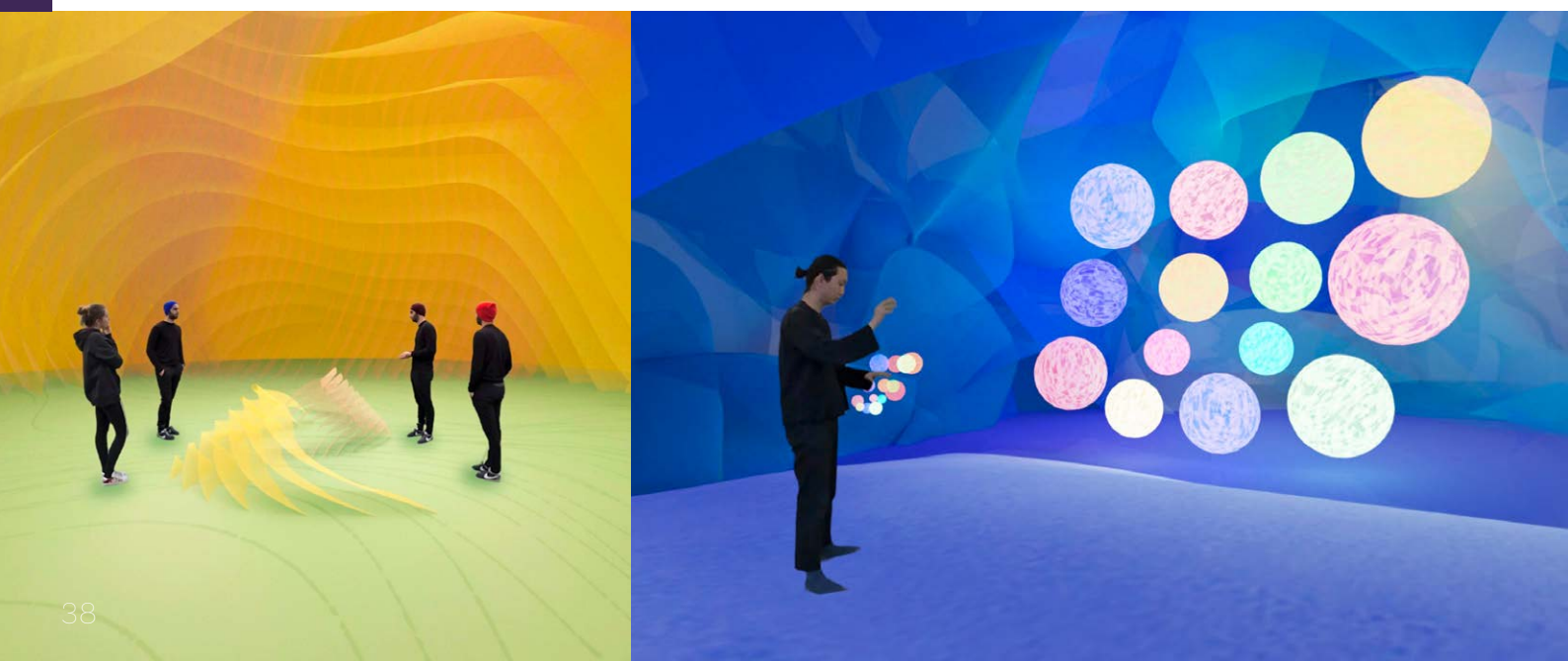
Un manque de feedback sensoriel

Mais le métavers a un défaut: mis à part les stimuli visuels et auditifs, les usagers n'ont pas de feedback sensoriel. On voit une fenêtre ouverte, mais il n'y a pas de courant d'air. Ou alors on sent un courant d'air, mais il n'y a pas de fenêtre dans la pièce virtuelle. Il ne fait pas assez humide,

le parquet ne grince pas, la lumière du soleil est artificielle, la mer n'a pas d'odeur... Dans les jeux, cela ne pose pas de problème. Mais par exemple pour travailler, c'est une autre histoire. «Si vous passez plusieurs heures dans un environnement virtuel trop proche de la réalité, vous finissez par vous sentir mal à l'aise, car ce que vous ressentez ne correspond pas aux attentes de votre cerveau», explique Simon Husslein. «Vous êtes irrité, votre corps est en état d'alerte, votre pouvoir de concentration baisse. Votre séjour devient donc désagréable.»

Simon Husslein est architecte d'intérieur à Zurich et il enseigne l'architecture d'intérieur et la scénographie à la HEAD-Genève. Il y a près de quatre ans, alors que le métavers était encore peu connu, il a commencé à étudier de près les espaces virtuels. Or, même si nous n'en sommes qu'au début d'une évolution

Des espaces évoquant un rêve fluide: la HEAD-Genève développe des mondes en 3D dans lesquels on se sent bien.



qui va bouleverser nos vies, il est prêt à parier que ce nouveau monde va avoir besoin de nouveaux espaces.

En faire l'expérience

L'atelier zurichois de Husslein fleurit bon le café frais. Des échantillons tapissent les murs, des outils dépassent d'un rangement et la maquette d'un décor est suspendue au plafond. Dans la grande pièce attenante, qui est pratiquement vide, trône un fauteuil. Husslein me demande de m'y asseoir et me tend un casque de réalité virtuelle ou VR: «Pour savoir de quoi nous parlons, il faut en faire l'expérience. Sinon, impossible de comprendre la réalité virtuelle», dit-il.

Afin d'imaginer à quoi pourraient ressembler les futurs espaces du métavers, Husslein a lancé avec ses étudiants de la HEAD un projet ambitieux qu'ils ont présenté au Salon du Meuble de Milan. Ils ont

ainsi conçu des écrans virtuels pour sept grands classiques du mobilier suisse. Le casque de VR sur les yeux, je plonge dans un monde où les chaises, les lampes et les commodes flottent en trois dimensions dans le vide. Je peux les contourner, les examiner sous tous les angles possibles et imaginables, tandis qu'autour d'eux, l'espace semble respirer, évoquant un rêve fluide. Or ce n'est pas un hasard.

«Nous avons constaté que les structures spatiales animées étaient très agréables», m'explique Husslein, «car notre cerveau les reconnaît immédiatement comme quelque chose de virtuel qu'il ne confond pas avec la réalité. Les parois orthogonales statiques qu'on pense pouvoir toucher fonctionnent moins bien, car elles ressemblent trop à l'architecture réelle. Les pièces vides, blanches et sans limites ne sont pas adaptées non plus car on s'y perd.

Si l'on en croit nos recherches, l'espace le plus adéquat doit, pour de nombreuses activités, ressembler à une enveloppe fermée, mais vivante», poursuit Husslein. «Il est clair qu'il faut un peu de temps pour s'adapter à ces nouvelles formes, mais le processus est assez rapide. C'est

«Quand on passe du temps dans un espace virtuel trop proche de la réalité, on finit par se sentir mal.»

un peu comme quand on passe ses vacances dans une chambre d'hôtel. Le premier jour, tout est nouveau et inhabituel. Le deuxième jour, on s'y sent déjà mieux. Et le troisième jour, on se croit à la maison.»

Les architectes du métavers doivent donc oublier ce qu'ils savent et réussir à tout repenser dans un monde



Le métavers

En 2021, Mark Zuckerberg a rebaptisé son entreprise, qui s'appelle désormais Meta, et a annoncé qu'il voulait se concentrer sur la création d'un métavers. Depuis, tout le monde dit que le métavers va bouleverser nos vies, l'idée étant de construire un univers qui intégrerait tous les espaces 3D de toutes les plateformes, accessibles grâce à un même casque de réalité virtuelle. Il existe déjà de nombreux jeux, films et mondes imaginaires virtuels. Bientôt, les centres de formation virtuels vont faire leur apparition. Le principal problème reste cependant la connexion entre ces différents espaces et la relation entre les sociétés qui les proposent.





Simon Husslein

Architecte d'intérieur et designer internationalement reconnu, Husslein est depuis 2017 professeur d'architecture d'intérieur et de scénographie à la Haute école d'art et de design (HEAD) à Genève. En pionnier, il imagine avec ses collaborateurs des espaces, des meubles ou des mondes virtuels et, avec le développeur Arne Magold, des outils permettant de créer des espaces directement dans le métavers, autour des constructions existantes.

husslein.net

abstrait – sans jamais oublier que les espaces qu'ils construisent sont destinés à des êtres humains. «L'er-

sentent bien.» Husslein et ses étudiants doivent donc repartir de zéro.

«Ces expériences nous marqueront et nous inspireront des idées inédites que nous ne pouvons même pas imaginer.»

gonomie est ce qui m'intéresse le plus», souligne Simon Husslein. «Je n'ai pas l'intention de créer une boîte de nuit virtuelle, je laisse cela aux développeurs de jeux vidéo. Mais je trouve que si nous voulons exploiter au mieux les incroyables possibilités que nous offrira ce nouveau monde dans un avenir proche, nous devons faire en sorte que les utilisateurs s'y

Pour Husslein, le métavers n'en est qu'à ses premiers balbutiements et les gens qui ont l'expérience nécessaire pour se sentir bien dans l'espace numérique sont encore trop peu nombreux. «Mais bientôt, nous travaillerons, apprendrons, assisterons à des concerts ou rencontrerons nos amis de façon virtuelle, un casque sur les yeux. Et nous trou-

verons cela parfaitement normal, et même amusant», prédit l'architecte en souriant et en me servant un café. «Pourtant, ce qui nous impressionnera le plus ne sera pas le coucher de soleil virtuel. Car rien ne peut égaler un vrai coucher de soleil. Non, ce qui nous fascinera, c'est ce que nous ne connaissons pas encore, la nouveauté, ce qui n'a encore jamais été stocké dans notre mémoire. Ces expériences nous marqueront et elles nous inspireront des idées inédites que nous ne pouvons même pas imaginer.»

Aurons-nous bientôt des tribunaux virtuels?

Les tribunaux finiront par déménager dans l'espace virtuel affirme notre Head of Legal Tech. Car nous avons besoin de nouvelles solutions.

Ioannis Martinis, à quand les procès auxquels nous assisterons via un casque de réalité virtuelle?

Ce n'est pas pour tout de suite. Avant de pouvoir transférer les tribunaux dans le monde virtuel, nous devons d'abord nous en détacher en tant que lieux physiques.

C'est-à-dire?

Aujourd'hui, quand quelqu'un nous menace de nous traîner devant un tribunal, nous n'imaginons pas une plateforme en ligne. Si nous voulons que les choses changent, nous devons donc commencer par envisager le tribunal comme un service et non comme un lieu. Nous pourrions déjà créer des plateformes de conciliation intervenant en amont des procédures judiciaires. Et il serait temps de numériser notre justice.

Quel serait l'intérêt des tribunaux virtuels?

Dans la plupart des pays, les procédures judiciaires sont longues, coûteuses et compliquées. Et la situation actuelle n'est pas satisfaisante, ni pour les magistrats, ni pour les justiciables. Au Brésil, 100 millions d'affaires attendent d'être traitées. En Inde, on en dénombre 30 millions. Et, en Suisse, les tribunaux sont constamment surchargés. Nous devrions donc tenter de mieux exploiter les possibilités offertes par la numérisation.

A quoi pourrait ressembler un tribunal virtuel?

En Chine, il existe depuis plusieurs années des tribunaux virtuels. Et presque partout dans le monde – sauf en Suisse – on trouve des plateformes de résolution en ligne des litiges (ou ODR pour «Online Dispute Resolution»), qui essayent de trouver des solutions à l'amiable permettant d'éviter les procédures judiciaires. Or il est évident qu'il

est plus facile de créer une plateforme ODR plutôt que de déplacer toutes les salles d'audience dans le métavers.

Et pourtant, il n'y a pas de plateforme ODR en Suisse.

Pas encore. Chez Coop Protection Juridique, nous travaillons cependant à la mise en œuvre d'une telle plateforme dans le cadre d'un projet baptisé «Conciliation Suisse». Nous avons en effet la conviction que les solutions innovantes seront mieux comprises et acceptées par les citoyens s'ils peuvent y accéder directement. Ainsi, nous faisons progresser l'idée du tribunal en tant que service et ouvrons de nouvelles perspectives.



Ioannis Martinis est Head of Legal Tech chez Coop Protection Juridique et responsable de la communication et du marketing de la start-up juridique YLEX. Il enseigne à l'Université de Saint-Gall (HSG) et dirige le cursus CAS Legal Tech à la Haute école d'économie de Zurich (HWZ).

Nos rêves à nous

«Et si...» Petit aperçu des grands rêves de nos collaboratrices et collaborateurs.

Illustrations: Sandro Tagliavini

Repousser mes limites

«Pendant mes études à Bâle, j'admirais ces coursiers à vélo qui se faufilaient dans le trafic. Je me disais que ça devait être un job de rêve, que j'adorerais être payé pour faire du vélo! Vers la fin de mon cursus, je suis tombé sur une offre d'emploi: on recherchait des cyclistes pour livrer des sushis. Je fus pris et mon rêve se réalisa. Aujourd'hui, je travaille encore de temps à autre comme coursier à vélo et chaque minute passée sur ma bicyclette me procure un plaisir inégalé. Repousser mes limites, vivre au grand air, sentir les effets de l'endorphine – quel sentiment de liberté! Sans compter que cela me change de la vie de bureau. Quand je rentre à la maison, épuisé, que je prends une douche et que je m'effondre dans mon lit, je suis comblé – le rêve!»



Joël Steib,
avocat, Service juridique



Barbara Winter,
avocate, Service juridique

Les sommets du Kirghizistan

«J'adore les voyages et les montagnes. Et je rêverais de pouvoir assouvir ces deux passions en même temps. J'aimerais par exemple marcher en altitude pendant plusieurs semaines, découvrir les différents climats du Kenya et gravir le Kilimanjaro ou parcourir la Patagonie. Mais je crois que je préférerais encore partir au Kirghizistan pour faire du ski de randonnée. Je me vois déjà au cœur de ces montagnes célestes enneigées culminant à plus de 7000 mètres. Je grimpe en peau de phoque avant de dévaler dans la poudreuse des pentes immaculées. Et je comprends que l'on peut aller loin avec peu de choses. Le soir, à l'abri d'une simple yourte, j'écoute les histoires des nomades et j'admire le ciel étoilé, qui balaye mes petits soucis quotidiens et les rend dérisoires.»



Un petit dragon domestique

«Grâce à la rénovation de notre maison, je suis devenue une experte en travaux manuels, si bien que j'ai la chance de pouvoir dire que j'ai réalisé la plupart de mes rêves et que je suis comblée. Bon, bien sûr, il reste toujours des choses à faire dans la maison... et j'ai encore des ambitions professionnelles... et quelques idées plus ou moins réalistes en ce qui concerne mes loisirs... Mais, pour le reste, il ne me manque à vrai dire qu'une seule chose: j'aimerais bien avoir un petit dragon domestique à la maison. Cependant, ce rêve restera sans doute un rêve merveilleux.»



Caroline Gloor,
juriste, Service juridique

Le plus heureux des papas

«Accompagner les enfants au foot le samedi, au terme d'une semaine de dur labeur, et assister sous la pluie ou la neige à un mauvais match à l'arbitrage catastrophique? Le cauchemar de la plupart des parents est mon plus grand rêve. Je rêve d'être le fier papa d'un petit Messi ou d'une Alexia Putellas en herbe. A vrai dire, vu mes dons pour le foot, il est peu probable que mes mômes soient contents de courir après une balle pour faire de moi le plus heureux des papas. Il va sans dire que s'ils préfèrent jouer au hockey ou donner des concerts dans des salles polyvalentes à moitié vide, cela fera l'affaire aussi. Mais, à tout hasard, je déposerai un mini ballon dans leur berceau, car j'espère quand même pouvoir passer tous mes samedis après-midi au foot.»



Nico Dannmeier,
chargé de dossiers, Service juridique
(ancien stagiaire)



Back to the roots

«Mon plus grand rêve serait de pouvoir faire un long voyage en Amérique du Sud pour renouer avec mes racines et apprendre à mieux connaître ces cultures. Je m'y vois déjà: je rencontre des gens passionnants, je parle couramment l'espagnol, je me prélasser tous les jours au soleil, je profite pleinement de ce nouveau mode de vie et de la légèreté de l'être. Pour réaliser ce rêve, j'aurais besoin de temps et d'argent. Et il faudrait que je trouve la bonne personne pour m'accompagner. Or, à ce jour, ces critères ne sont pas remplis. Mais pour avoir une chance de les réaliser un jour, il faut croire en ses rêves.»

Michael Pfändler,
chargé de dossiers,
Protection juridique entreprise

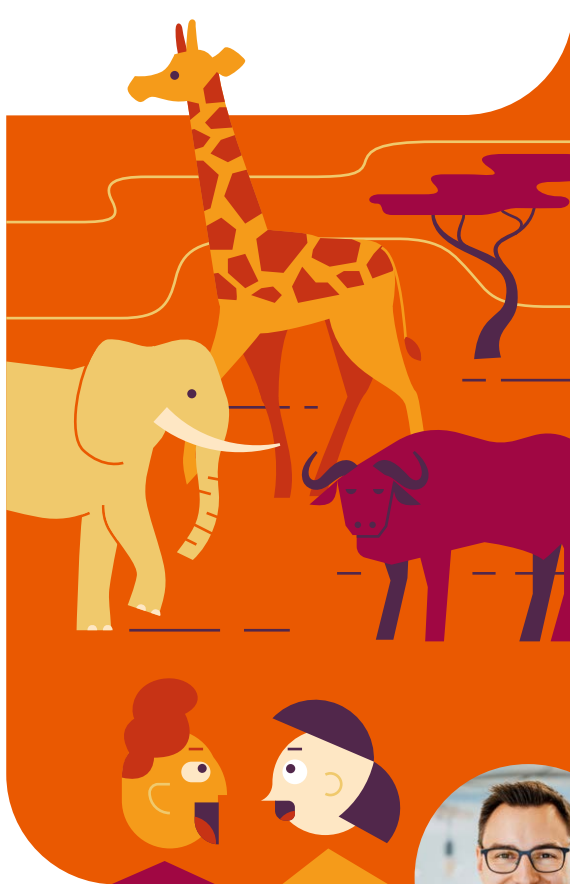


Le tour du monde

«Faire le tour du monde? Oui, et comment! Voir enfin ces endroits que je ne connais que grâce aux photos et aux vidéos des Internauts. Découvrir d'autres cultures, d'autres coutumes, d'autres gens. Me déconnecter, n'avoir aucune obligation, vivre au jour le jour. Oui, voilà mon rêve. Mais quand et comment le réaliser? J'ai plein d'idées. Sauf que, pour l'instant, je n'arrive pas à sauter le pas, je ne m'imagine même pas être capable de tout abandonner pour vivre cette aventure. Je me dis souvent: « Et si...» Mais au final, je me contente d'admirer ces jeunes qui ne se posent pas de questions et qui partent pour de bon. Je crois que je vais commencer par visiter quelques villes ou par faire une croisière. Qui sait, peut-être que ces expériences me pousseront à réaliser enfin mon grand rêve?»

Elmina Ajeti,
chargée de dossiers, Comptabilité





Nez à nez avec la lionne

«Il y a quelques années, avec ma compagne, nous avons réalisé notre rêve: nous sommes partis en Tanzanie pour admirer les animaux du parc national du Serengeti. Nous y avons croisé des lions, des léopards, des guépards, des éléphants et des rhinocéros dans des paysages incroyables. Avant de partir, nous avions repéré les emplacements de camping. Mais une fois sur place, nous avons découvert qu'ils n'étaient pas protégés par des clôtures comme on pouvait le lire sur Internet. Un soir, ma copine est sortie de la tente, elle a allumé sa torche pour trouver son chemin jusqu'aux toilettes – et elle a vu deux grands yeux. Ils appartenaient à une lionne qui, en pleine chasse, avait contourné notre feu de camp. Aussi effrayée que mon amie, elle fit heureusement demi-tour et disparut dans les buissons. La prochaine fois, nous opterons pour la sécurité et réserverons un safari avec hébergement dans des lodges ou des hôtels.»

David Gander,
avocat, Service juridique

Le grand bleu

«Je suis fascinée par les abysses. Moins connus que la lune, ils font partie du plus grand écosystème de la planète. Mon rêve serait de plonger dans l'eau et de partir à la découverte de ces grands fonds océaniques. Qu'y croiserai-je? Des êtres bioluminescents qui éclairent leur environnement en pleine obscurité? Des poissons transparents se laissant porter par les courants? Un blob marin, un vampire des abysses, un poisson-pêcheur? Personne ne sait au juste combien d'espèces vivent dans les grandes profondeurs. Avec un peu de chance, je découvrirais même un animal inconnu à ce jour. Il faut en effet savoir que les abysses sont loin d'être un endroit paisible. Il s'y trame toutes sortes de choses. Beaucoup de gens rêvent de l'espace. Personnellement, je préférerais de loin explorer les grands fonds, qui ont d'ailleurs vu moins d'humains que le vide spatial.»

Tatjana Nikolic,
juriste, Service juridique



Des résultats qui font rêver

Grâce à nos activités de sponsoring, nous aidons les sportifs à réaliser leurs rêves. Et nous pouvons le faire car les collaborateurs de Coop Protection Juridique nous ont une fois de plus permis d'enregistrer d'excellents résultats.

Illustrations: Sandro Tagliavini

Postes à plein temps

2017: 84
2018: 87
2019: 93
2020: 103

2021: 113



Affaires traitées

Affaires traitées 2017: 28 957
Affaires traitées 2018: 30 388
Affaires traitées 2019: 32 457
Affaires traitées 2020: 38 722

Affaires traitées 2021: 37 486



Primes encaissées

Primes brutes 2017: CHF 52,88 Mio.
Primes brutes 2018: CHF 55,60 Mio.
Primes brutes 2019: CHF 59,20 Mio.
Primes brutes 2020: CHF 63,30 Mio.

Primes brutes 2021: CHF 65,8 Mio.



Du rêve à la réalité

Escalade, escrime ou triathlon: nos activités de sponsoring reflètent nos valeurs et aident les sportives et les sportifs que nous soutenons à réaliser leurs rêves.

Petra Klingler veut atteindre des sommets aux Mondiaux d'escalade de Berne en 2023. On croise les doigts!



L'escrimeur **Nick Hatz** a la ferme intention de faire mouche aux JO de Paris en 2024. Bonne chance!

Et, aux mêmes JO, le triathlète **Simon Westermann** compte bien faire partie du peloton de tête. Hop Simon!



Un vrai potentiel

Nos collaborateurs n'ont sans doute jamais rêvé de devenir des stars de cinéma à Hollywood. Mais ils ont fait preuve d'un vrai talent de comédiens lorsque nous les avons filmés pendant leurs loisirs. Avec une réelle passion, ils nous ont présenté leurs hobbies – dans les airs, à la montagne ou à cheval.

Découvrez leurs portraits:
cooprecht.ch/fr/carriere





«Mon cerveau ne peut pas faire semblant»

Depuis sa naissance, Daniela Moser est presque aveugle. Et il en va de même quand elle rêve. Voici quelques explications à l'intention des voyants.

Interview: Christoph Zurfluh Photo: Zoé Roth

Daniela Moser, trouvez-vous qu'il est stupide de vous demander comment rêvent les non-voyants?

Pas du tout. On me pose souvent la question. Apparemment cela intéresse les gens.

Pourquoi?

Sans doute parce que les rêves sont encore plus difficiles à saisir que la réalité et que celle des non-voyants est déjà difficile à appréhender.

Donc: comment rêvez-vous?

Comme la plupart des gens: la nuit, j'assimile ce que j'ai vécu le jour. Emotionnellement parlant, mes rêves ressemblent à ceux des voyants. Sauf que je ne vois pas d'images.

Vous ne voyez pas mieux en rêve?

Non, j'y vois aussi mal que dans la vie. Et la raison en est simple: nos rêves naissent dans notre cerveau et, même la nuit, celui-ci ne peut pas produire des choses dont il n'a aucune idée. Il ne peut pas faire semblant de voir s'il ne sait pas ce que cela veut dire. Comment rêverais-je d'un nuage alors que je n'en ai jamais vu? Mon cerveau ne contient pas d'images visuelles et il ne peut donc pas les faire apparaître.

Et qu'en est-il quand vous faites des cauchemars?

Là aussi, ce sont les sons et la situation qui me font peur, pas des images.

Pouvez-vous nous donner un exemple?

Admettons que vous croisie-

quelqu'un dont le visage vous inquiète. Cette image peut revenir dans vos rêves et vous faire peur. Or, en ce qui me concerne, cette personne ne me fait pas peur, même dans la réalité, car je ne la vois pas. Les images ne peuvent pas me faire peur, car je ne vois pas vraiment d'images. Chez moi, les images sont surtout acoustiques. Et quand je vois une vague forme dans un rêve, je ne sais pas si celle-ci correspond

«Les images ne peuvent pas me faire peur, car je ne vois pas vraiment d'images.»

à la réalité – même si elle correspond à ma réalité.

Vous associez donc les gens à des sons?

Exactement. Quand j'entends une voix, je me fais une image de la personne, mais une image de sa personnalité et non de son apparence. Et je ne sais pas si mon image correspond à la réalité.

Pourtant, vous accordez de l'importance à votre apparence?

Oui, bien sûr. Je vis dans une société qui accorde de l'importance à l'apparence. Je ne fais donc pas d'exception à la règle, même si je ne me vois pas.

Etes-vous sujette aux rêveries diurnes?

Non, pas du tout. Cela est sans doute lié au fait que je dois à tout moment me concentrer entiè-

rement sur ce que je fais. Même lorsque que je passe l'aspirateur, je dois respecter un plan pour ne pas oublier le moindre recoin.

Vous arrive-t-il de rêver que vous voyez?

Non, jamais, ni la nuit, ni le jour. Même si je pouvais me faire opérer pour recouvrer la vue, je refuserais cette opération. Je suis heureuse dans mon monde, qui n'est pas si

différent de celui dans lequel nous vivons tous. Dans le monde des voyants, je devrais repartir de zéro et tout réapprendre.

De quoi rêvez-vous alors?

(elle réfléchit) Je rêve de faire une croisière. J'aimerais entendre le son de l'eau en pleine mer. L'eau me fascine et m'apaise – le rêve!

La lobbyiste

En raison d'une maladie héréditaire, Daniela Moser a une capacité visuelle de 0,001 pour cent. Agée de 29 ans, elle travaille pour la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA (www.sbv-fsa.ch), qui s'engage depuis 1911 pour que les 530 000 personnes malvoyantes vivant en Suisse bénéficient d'une réelle égalité des chances. Pour favoriser leur autonomie, la FSA mise sur le conseil, la formation et la sensibilisation du public.

Chères lectrices, Chers lecteurs,

Depuis de longues années, Coop Protection Juridique a la chance de pouvoir compter sur des partenaires de premier plan. Sans eux, notre entreprise ne serait pas ce qu'elle est. Nous aimerions donc remercier: Employés Suisse, Atupri, Beobachter, Collecta, Coop, Européenne Assurances Voyages, Syndicat du personnel de la douane et des garde-frontières Garanto, Helsana, Helvetia, CPT, ASLOCA Berne, ASLOCA Zurich, ÖKK, Association du personnel de la Confédération APC, Association du personnel de la Suva, RVK, Association suisse des employés de banque, Association suisse des infirmières et des infirmiers ASI, Syndicat du personnel des transports SEV, ScèneSuisse, smile direct, Organisation suisse des patients OSP, SWICA, Sympany, Syna, Syndicom, Unia, Association transports et environnement ATE, Syndicat des services publics SSP.

Coop Protection Juridique SA
Entfelderstrasse 2, Case postale, 5001 Aarau
T. +41 62 836 00 00, info@cooprecht.ch
cooprecht.ch, core-magazin.ch

coop protection juridique
tout simplement différente.

core