Numéro 11

core

Le magazine de Coop Protection Juridique

PAS DE PEUR

Peur: le dossier
+ Des raisons d'espérer
+ Les bons réflexes en cas d'angoisse
+ Les peurs des Suisses

Dompter le trac
5 conseils de la chanteuse To Athena

Pas de panique
Câliner les serpents et les araignées

Aucune erreur
Les tactiques de survie de la plongeuse Anna Bader

Ça n'existe pas

Mais si, et comment! En matière de phobies et de peurs irrationnelles, tout est possible. Voici quelques faits étonnants les concernant.

Texte: Patrick Tönz

Fréquence

Les phobies font partie des troubles psychiques les plus répandus: **10 % des Suisses** souffrent d'au moins une phobie.

Contagion

Les phobies ont toutes sortes d'origines. Parfois, elles s'attrapent **par mimétisme.** Telles des maladies contagieuses, nombre de peurs se transmettent en effet de la mère à l'enfant ou entre copains.

Culture

C'est aux USA que l'on compte le plus de personnes atteintes. Les phobies y sont **sept fois plus fréquentes** qu'en Chine, où l'individu se considère comme un simple maillon de la collectivité, ce qui peut protéger contre les angoisses.

Dégoût

Nombres de nos peurs naissent lorsque nous faisons face à l'inconnu. L'expérience et le savoir peuvent donc nous aider à les surmonter. Mais, parfois, c'est l'inverse: il est possible de développer une **bacillophobie** à la lecture d'un livre sur les germes.

Epidémie

Les phobies n'échappent pas aux effets de mode. Actuellement, la **nomophobie**, c'est-à-dire la peur d'être privé de son smartphone, se propage comme une épidémie. Les nomophobiques ne s'éloignent jamais de leur téléphone, pas même sous la douche.

Disparition

L'électrophobie, ou peur de l'électricité, a par contre pratiquement disparu.

Génétique

Bien que les araignées et les serpents les plus dangereux soient de moins en moins présents sous nos latitudes, l'arachnophobie et l'ophiophobie n'ont pas disparu. Certains scientifiques supposent donc que les phobies **se transmettent aussi génétiquement.**

Irrationnalité

Un peu partout dans le monde, la **triskaïdékaphobie** continue de faire rage. Il s'agit de la peur du nombre 13 (ou de la somme de ses chiffres, soit 4, auquel cas on parle de **tétraphobie**). Certains spécialistes affirment que l'on a ici affaire à une simple superstition et non à une vraie phobie. Quoi qu'il en soit, elle est tellement répandue que de nombreux hôtels n'ont pas de chambre 13 et que le 13e étage de certains immeubles reste vide, l'ascenseur ne s'y arrêtant même pas.

Spécialités

Les phobies les plus courantes existent partout. Mais certaines d'entre elles sont locales, comme le **taijin kyofusho,** la crainte de gêner autrui, qui est une spécialité japonaise. On ignore si la turophobie, ou peur du fromage, est très répandue en Suisse.

BBC Ideas (2020): Where do phobias come from?; Psych2Go (2020): The Top 7 Most Common Phobias; The Infographics Show (2018): Weirdest Phobias People Suffer From!

Chères lectrices, Chers lecteurs,

Pourquoi craignons-nous les maladies, alors que nous vivons presque deux fois plus longtemps qu'il y a 100 ans? Pourquoi avons-nous peur de prendre l'avion, alors que nous ignorons allègrement les dangers de la circulation routière? Pourquoi croyons-nous plus facilement à la catastrophe qu'au bonheur?

De célèbres penseurs comme Steven Pinker et Yuval Noah Harari ont démontré que nous aurions bien plus de raisons d'être optimistes que d'avoir peur (voir notre dossier page 9). Pourtant, nous restons des pessimistes invétérés.

Dans cette affaire, les médias ne sont pas innocents. Comme l'explique le psychologue social et économique Christian Fichter, les journalistes utilisent nos peurs et notre indignation pour générer plus de clics et pour élargir leur audience (voir son interview page 15).

Chez Coop Protection Juridique, nous avons une approche différente. Même si ce numéro de «core» est consacré à la peur, nous abordons avant tout ses côtés positifs. Comment la peur nous motive-t-elle? Comment nous rend-elle plus prudents? Comment fonctionne-t-elle d'un point de vue physiologique? A quoi sert-elle?

Pour répondre à ces questions, nous avons rencontré des hommes et des femmes extraordinaires. La championne de plongeon extrême Anna Bader par exemple, qui affirme que la peur lui sauve la vie. Ou l'auteure de polars Christine Brand, qui avoue jouer avec nos peurs. Ou encore Paul Odermatt, qui s'amuse à nous faire peur avec ses jolis trains fantômes.

Au final, nous sommes d'accord avec ce que nous a confié l'abbé Urban Federer, du monastère d'Einsiedeln: «Il ne faut pas avoir peur de la peur» – un conseil que nous pouvons suivre sans aucune crainte.

Bien à vous,

Michael Romer
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.

04 **«La peur nous sauve la vie»**
«A 20 mètres au-dessus de l'eau, on a toujours peur», dit la plongeuse de haut vol Anna Bader.

09 **Dossier: Chillax!**
Selon deux des plus éminents penseurs de notre temps, nous avons des raisons d'être optimistes. Et ils ont raison.

17 **Les serpents du Zürichberg**
Notre journaliste tente de surmonter avec courage sa phobie de tout ce qui rampe.

24 **Tribune**
L'auteure de best-sellers Christine Brand a (un peu) honte de vivre de la peur des autres.

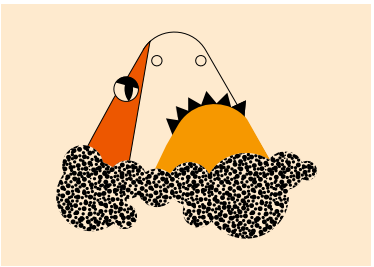
26 **L'heure des fantômes**
Paul Odermatt est le dernier forain de son espèce: il sillonne la Suisse avec son train fantôme.

32 **L'attrait de la nouveauté**
Michael Romer, le nouveau CEO de Coop Protection Juridique, nous parle de son goût pour les défis.

36 **Pouls élevé**
Mais comment fait-elle? Sans peur, mais avec une grande sensibilité, To Athena est en train de percer dans la musique.

42 **Complice à mon insu?**
La police vous convoque et vous ne savez pas pourquoi. Une affaire résolue avec l'aide de Coop Protection Juridique.

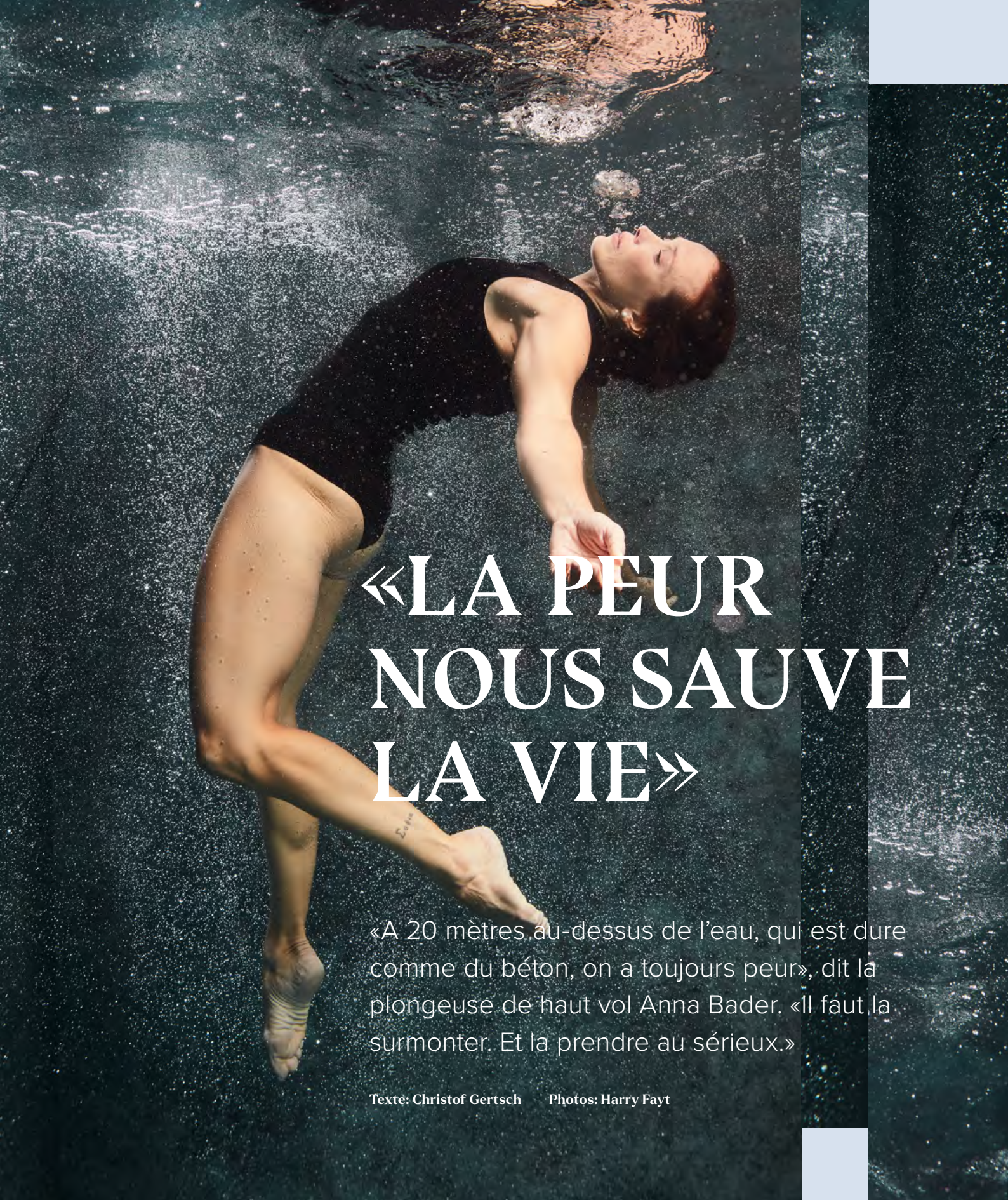
46 **Même pas peur!**
Que ferais-tu si tu n'avais plus peur? Les rêves les plus téméraires de nos collaboratrices et collaborateurs.



50 **Facts & Figures**
N'ayez crainte, nous n'allons pas vous bombarder de chiffres. Petit tour d'horizon de ce qui nous motive.

52 **10 questions à...**
Urban Federer, abbé du monastère d'Einsiedeln, qui a peur de mourir, mais pas peur de la mort.

Impressum
Editeur: 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: Druckerei Herzog AG, Langendorf. 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 publiées dans ce magazine ne constituent pas des offres commerciales au sens juridique du terme.



«LA PEUR NOUS SAUVE LA VIE»

«A 20 mètres au-dessus de l'eau, qui est dure comme du béton, on a toujours peur», dit la plongeuse de haut vol Anna Bader. «Il faut la surmonter. Et la prendre au sérieux.»

Texte: Christof Gertsch **Photos: Harry Fayt**

Lorsque, tout là-haut, Anna Bader prépare son plongeon, elle pense toujours à ce que sa mère, une gymnaste qui a participé deux fois aux Jeux Olympiques, lui a dit un jour: «Si tu sais vraiment faire le poirier, tu peux le réussir partout, aussi bien sur un tapis que sur le toit d'une voiture.»

Et même sur une étroite saillie rocheuse située à 20 mètres au-dessus de l'eau.

L'Allemande Anna Bader est une légende du plongeon de haut vol. Ou plutôt *la* légende. Elle pratiquait déjà cette discipline dans les années 2000, lorsque celle-ci est devenue un sport de compétition. Et, à près de 40 ans, Anna appartient encore à l'élite mondiale. Championne d'Europe et médaillée aux championnats du monde, elle est montée des dizaines de fois sur le podium des Cliff Diving World Series.

Pourtant, à chaque fois, elle a peur.

Le plongeon de haut vol est le plus beau sport du monde. Il faut le dire. Aussi précis et élégant que le plongeon traditionnel, il est nettement moins monotone. Il met en valeur les extraordinaires capacités de l'être humain et l'incroyable beauté de la nature. Les plongeurs de l'extrême dansent dans les airs au-dessus de mers bleues et de lacs noirs, de fleuves majestueux et de torrents tumultueux, ils s'approprient la nature sans jamais lui manquer de respect.

Mais il faut aussi dire que le plongeon de haut vol est l'un des sports les plus fous. Alors que les plongeoirs conventionnels ne dépassent pas 10 mètres, les plongeurs de l'extrême s'élancent d'une hauteur pouvant atteindre 22 mètres chez les femmes et 28 chez les hommes. Autant dire que le vertige menace et que la vision peut se brouiller. Après deux, trois ou quatre figures, exécutées en à peine trois secondes, ils entrent dans l'eau à 80 km/h, une vitesse à laquelle la surface liquide devient aussi dure que du béton. Pourtant, ils ne se blessent pas souvent. L'explication? La peur.

«La peur nous sauve la vie», affirme Anna Bader.

La première fois qu'elle a plongé de très haut, elle avait 17 ans et était en vacances à la Jamaïque. Pratiquant la gymnastique artistique et le plongeon traditionnel, elle s'amusait à plonger depuis une plateforme peu élevée, jusqu'à ce que les jeunes du coin la repèrent et l'invitent à les rejoindre: «Viens avec nous tout là-haut!»

Mais c'est à 22 ans qu'elle a *vraiment* découvert le plongeon de haut vol. Elle était dans les gorges de la Maggia, au Tessin, et plus précisément à Ponte Brolla, l'un des spots les plus connus – et les plus redoutés – du monde. La corniche était étroite et l'eau glaciale. Mais les autres plongeaient.

Les autres étaient d'ailleurs tous des hommes. En tant que femme, Anna Bader a longtemps fait figure d'exception dans le milieu. Et, aujourd'hui encore, les hommes sont plus nombreux à s'élancer depuis ces hauteurs vertigineuses. La peur s'estompe-t-elle au fil des plongeons? «Heureusement pas!» s'exclame-t-elle. «Je la recherche, car elle m'empêche de devenir insouciante. Et parce qu'elle m'aide à progresser.» Seule la peur semble lui permettre d'atteindre cet état de concentration totale qu'exige sa discipline.

> Le paradoxe du plongeon de haut vol: il faut avoir peur à la fois pour se motiver et pour ne pas prendre trop de risques.

Le psychothérapeute américain Fritz Perls, l'un des inventeurs de la Gestalt-Thérapie, a écrit en 1957: «Avoir peur est une condition pour aller de l'avant, pour s'épanouir, pour faire des choses. Mais que se passe-t-il quand on a trop peur pour faire quoi que ce soit, quand on n'ose pas jeter un regard vers l'inconnu?» Et plus loin: «Pensez au trac des acteurs et vous percevrez les deux visages de la peur: soit on construit un mécanisme de défense, soit on cherche à approfondir ses expériences.»

Comme si elle plongeait depuis la tour Eiffel: l'épreuve parisienne des Red Bull Cliff Diving World Series est spectaculaire.

Dans le cas de Bader, l'analyse de Perls semble pertinente. Si elle n'avait pas un peu peur à chaque fois, il arriverait un moment où elle ne se préparerait plus suffisamment pour éviter de se blesser. Elle ne se rendrait pas tous les jours à la salle pour entretenir les muscles de ses épaules, qui la protègent au moment d'entrer dans l'eau. Elle n'entraînerait plus assez ses adducteurs, qui empêchent ses jambes d'être arrachées par la force de l'impact. Elle ne prendrait pas le temps de visualiser intérieurement son plongeon une centaine de fois avant de le réaliser. Il est probable que, peu à peu, une sorte de frivolité la gagnerait et lui ferait négliger un détail, interrompre un entraînement, accepter une petite imprécision. Or cela la mettrait en danger. Car lorsque l'on tombe d'aussi haut en si peu de temps tout en faisant des sauts périlleux et des vrilles, il suffit d'un rien pour perdre le sens de l'orientation ou pour que la tension musculaire diminue. Et Anna pourrait alors – au mieux – perdre connaissance suite à un choc trop violent à la surface de l'eau.

Après un instant de silence pesant, le speaker déclara: «Parfois, il est plus courageux de ne pas plonger.» Le public applaudit.

Lorsqu'à la piscine, nous nous retrouvons sur le plongeoir des 10 mètres, nous avons peur. Peur du vide et de l'inconnu. Mais Anna Bader ne craint pas l'inconnu, sa peur vient au contraire d'une certitude: la moindre erreur peut avoir des conséquences irréparables.

Que peut-elle faire dès lors pour surmonter sa peur? «Ça se passe dans la tête», répond-elle. Elle considère la peur comme une sorte de test qui la pousse à prendre conscience de tout ce qui pourrait mal se passer. Elle s'en débarrasse en s'assurant qu'elle a pensé à tout, qu'elle a coché toutes les cases. Et quand cela ne suffit pas, elle se souvient du sentiment de bonheur qu'elle a ressenti lors de son dernier plongeon.

Elle affirme: «Oui, le désir d'avoir peur existe. Car c'est formidable de réussir quelque chose dont on ne se croyait pas capable. C'est vrai pour tous les aspects de la vie, mais le plongeon de haut vol a quelque chose de symbolique, le sentiment est pur, car tout est concentré en un seul saut. On surmonte sa peur, on s'élance et le tour est joué, on est parvenu à calmer l'angoisse.»

A deux reprises seulement au cours de sa longue carrière, la peur était si grande qu'il aurait été dangereux de plonger. La première

Photo de gauche: Dean Treml / Red Bull Content Pool

Seule la peur semble lui permettre d'atteindre un état de concentration totale.

fois, cette peur l'a sauvée. Mais la deuxième fois, Anna a fait la bêtise de ne pas l'écouter.

La première fois, il y a quelques années, un plongeur venait de se blesser grièvement. Elle était déjà sur la plateforme et toutes les caméras de télévision étaient braquées sur elle. En bas, les spectateurs attendaient son passage avec impatience. Mais soudain, elle entendit une voix intérieure lui dire: «Stop, n'y va pas!» Elle renonça et revint sur ses pas. Après un instant de silence pesant, le speaker déclara: «Parfois, il est plus courageux de ne pas plonger.» Le public applaudit.

La deuxième fois est plus récente. C'était il y a un an. Et cela reste son pire souvenir. Après un burn-out – elle a deux enfants, elle s'était provisoirement séparée de son mari et travaillait comme institutrice – elle avait interrompu sa carrière. Puis, lors de son comeback, elle avait terminé quatrième des championnats d'Europe. Pour son entourage, il s'agissait d'une excellente performance. Mais pour elle, championne d'Europe à maintes reprises, c'était insuffisant. L'occasion de faire mieux se présenta plus tôt que prévu. Une semaine plus tard, une place se libéra lors de l'épreuve des Cliff Diving World Series de Sisikon, sur les rives du lac des Quatre-Cantons. Elle décida de relever le défi, ignorant sciemment la météo exécrable, la mauvaise

visibilité et son manque de préparation. Une fois en haut, elle remarqua pourtant que la peur n'avait pas disparu. Mais elle plongea quand même.

A son réveil, des médecins la scrutaient attentivement. Elle ne comprit pas tout de suite où elle était et dit: «Sauvez-moi s'il-vous-plaît, j'ai deux enfants.»

Par chance, elle avait évité le pire. Ayant perdu le sens de l'orientation, elle avait atterri à plat ventre sur l'eau et s'était évanouie. Elle était arrivée à l'hôpital avec un pneumothorax – qui désigne la présence d'air dans la cavité pleurale – et un traumatisme du rachis cervical. Elle put rentrer chez elle au bout de trois jours.

Pendant des mois, elle se demanda comment elle avait pu ne pas écouter sa voix intérieure, alors qu'elle connaissait si bien sa peur et qu'elle lui faisait confiance. La réponse? Elle n'avait pas réussi à maîtriser son ambition, qui la poussait à prouver qu'elle valait mieux qu'une quatrième place.

Etait-il temps de tout arrêter? Non, pas à cause d'une seule erreur, dont elle voulait apprendre quelque chose. Elle reprit l'entraînement: épaules, adducteurs, visualisation. Et, cet été, elle retourna à Ponte Brolla, là où tout avait commencé. Avec son mari, le plongeur de haut vol polonais Kris Kolanus, et ses enfants. Il fallait qu'ils la voient plonger.

Elle choisit de se fier à son expérience: deux plongeons avec départ sur les mains depuis 20 mètres, une vrille arrière depuis la même hauteur et un périlleux arrière depuis 15 mètres. Des plongeons somme toute faciles, mais exécutés à la perfection. A sa grande surprise, elle se classa troisième. De retour au camping, tout le monde voulait voir sa coupe. Les enfants se pressaient autour d'elle – les siens au premier rang.

C'est là qu'elle sut qu'elle avait fait le bon choix.

DOSSIER

CHILLAX!

Nous avons bien sûr des raisons de nous inquiéter. Mais si l'on en croit deux des plus éminents penseurs de notre époque, nous avons encore davantage de raisons d'être optimistes.

Textes: Patrick Tönz, Matthias Mächler

Crise bancaire, terrorisme islamiste, pandémie, guerre en Ukraine, crise énergétique, changement climatique: l'état des lieux est sombre et il est difficile de ne pas céder à la panique. A peine avons-nous réussi à écarter une menace que la prochaine nous guette. Le monde semble courir à sa perte, inéluctablement. Et, pour couronner le tout, nous sommes en grande partie responsables de nos malheurs, nous creusons nous-mêmes notre propre tombe. Pourtant, cette vision hautement déprimante de notre existence correspond-elle à la réalité?

Non, bien au contraire! C'est du moins ce qu'affirment deux des plus célèbres scientifiques de notre temps, Steven Pinker et Yuval Noah Harari (voir l'encadré ci-contre).

Une évolution très positive

Dans son livre «Le Triomphe des Lumières: pourquoi il faut défendre la raison, la science et l'humanisme», Pinker avance que, si l'on analyse la situation objectivement, l'être humain se porte mieux que jamais – chiffres à l'appui (voir les graphiques en bas de page). Dans toutes les cultures, le bonheur est défini de la même manière: santé, prospérité, éducation, loisirs, égalité des droits, liberté, sécurité et paix sont des critères universels. Or, au cours des derniers siècles et des dernières décennies, tout cela s'est amélioré, dans le monde entier et parfois de façon spectaculaire.

Dans «Homo Deus: une brève histoire de l'avenir», Harari montre pour sa part qu'au fil de l'histoire, les êtres humains ont toujours eu peur des mêmes dangers, à commencer par les famines, les guerres et les épidémies, et que ce genre de catastrophes arrivaient pratiquement chaque année. Or, même si nous venons de traverser une pandémie, celles-ci sont devenues très rares à notre époque. Aujourd'hui, les êtres humains sont plus nombreux à mourir parce qu'ils mangent trop – c'est-à-dire des conséquences de l'obésité – que pas assez. Harari ajoute que le budget militaire de la plupart des Etats a sensiblement diminué, alors que les sommes allouées à l'éducation, à la santé et aux retraites ont augmenté. Il en conclut comme Pinker que les deux derniers siècles sont les meilleurs que nous ayons jamais vécus depuis l'invention de l'agriculture.

Pourquoi tant de pessimisme?

Pourquoi, malgré ces faits incontestables, avons-nous une vision aussi noire de la situation mondiale? Pourquoi avons-nous tendance à croire que tout était mieux avant, alors que les chiffres prouvent le contraire?

Pinker pense qu'il faut chercher l'explication dans notre psychisme. De nombreuses expériences scientifiques montrent en effet que nous sommes beaucoup plus sensibles aux menaces qu'aux perspectives encourageantes. Nous préférons éviter les risques,

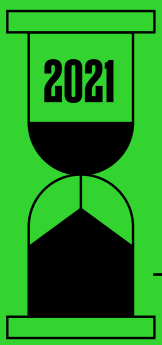
TOUT NE VA PAS SI MAL

Des chiffres pour contrer les émotions véhiculées par les médias: voici quelques raisons d'être optimiste quant à l'évolution future de la satisfaction des êtres humains.

SANTÉ

Espérance de vie

Nous vivons plus longtemps: il y a 100 ans, l'Européen moyen mourait à tout juste 50 ans. En 2021, l'espérance de vie était en Suisse de 85,7 ans pour les femmes et 81,6 ans pour les hommes.



Femmes 85,7 ans
Hommes 81,6 ans

Source: Steven Pinker «Le Triomphe des Lumières: pourquoi il faut défendre la raison, la science et l'humanisme» (Les Arènes)

quitte à renoncer à certaines opportunités. Et selon lui, ceci est inscrit dans nos gènes. Pour survivre, nos ancêtres troglodytes avaient tout intérêt à fuir, même une fois de trop, plutôt que de risquer de prendre une menace à la légère.

C'est pour cela qu'aujourd'hui encore, les mauvaises nouvelles s'impriment plus facilement dans notre conscience que les bonnes, ce qui déclenche une cascade d'effets indésirables. Les algorithmes de Facebook et compagnie étant programmés pour faire en sorte que nous restions sur leur plateforme le plus longtemps possible, ils nous gavent automatiquement de mauvaises nouvelles et nous enferment dans une boucle de rétroaction négative. Et ceci est également vrai pour les médias traditionnels. Au cours de ces dernières décennies, plus les choses ont eu tendance à s'améliorer, plus le contenu de la presse est devenu sombre et désespérant.

Pinker explique que notre propension à broyer du noir déteint aussi sur notre évaluation des faits et des personnes. Des études prouvent ainsi que nous considérons les scientifiques qui nous décrivent le monde sous un jour négatif comme plus sérieux et plus crédibles. Et que nous faisons la même chose lorsqu'il s'agit d'évaluer la moralité des uns et des autres: nous avons tendance à penser que les pessimistes sont plus profonds et plus moraux que ceux qui mettent en avant les progrès, que nous jugeons comme des êtres superficiels qui font œuvre de propagande.

Des chiffres contre l'hystérie ambiante

Pinker nous conseille donc de nous détourner des médias et de leurs infos anxiogènes pour nous concentrer sur les chiffres qui décrivent l'évolution à plus long terme. Selon lui, ceci devrait nous permettre de reprendre confiance en l'être humain. Car, pour lui, nos progrès s'appuient sur une idée simple datant de l'époque des Lumières, il y a 300 ans: si nous associons la science et la raison, le progrès sera constant – ce que les chiffres dont nous disposons confirment clairement.

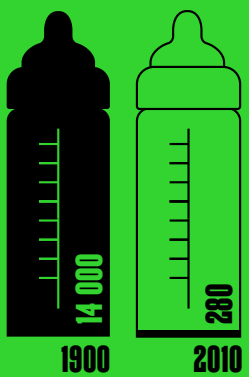
PENSEURS D'EXCEPTION

Steven Pinker (1954) est professeur de psychologie à Harvard. Ses recherches portent sur le langage et la pensée. Il publie régulièrement dans le «New York Times» ou le «Guardian» et est l'un des 100 intellectuels les plus influents au monde. Son dernier ouvrage est intitulé «Rationalité: ce qu'est la pensée rationnelle et pourquoi nous en avons plus que jamais besoin».

Yuval Noah Harari (1976) est considéré comme l'essayiste et maître à penser contemporain le plus influent de la planète. Historien israélien formé à l'université d'Oxford, il enseigne à Jérusalem. Ses livres «Sapiens: une brève histoire de l'humanité», «Homo Deus» et «21 leçons pour le 21e siècle» sont des best-sellers mondiaux.

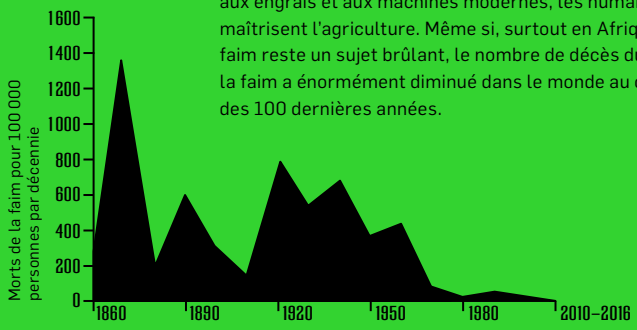
Mortalité infantile

Il n'existe rien de plus tragique que la mort d'un nouveau-né. En 1900, en Suisse, 14 000 enfants mouraient chaque année avant leur premier anniversaire. En 2010, ils n'étaient plus que 280. Certes, ce sont 280 morts de trop, mais cela correspond à un taux de 3,1 pour mille – tendance à la baisse.



Faim dans le monde

Autrefois, c'est le destin qui décidait de l'abondance des récoltes. Aujourd'hui, grâce aux systèmes d'irrigation, aux engrais et aux machines modernes, les humains maîtrisent l'agriculture. Même si, surtout en Afrique, la faim reste un sujet brûlant, le nombre de décès dus à la faim a énormément diminué dans le monde au cours des 100 dernières années.



Il souligne cependant que le progrès n'est pas l'amélioration permanente de tout pour tous et qu'il faut plutôt le considérer comme une force grâce à laquelle nous allons trouver des solutions à nos problèmes actuels. Il ajoute que si l'on considère les dernières décennies, force est de constater que nous y sommes souvent parvenus, ce qui nous a permis d'avancer et d'améliorer nos conditions de vie.

Les dangers de la désunion

Harari est pour sa part moins optimiste lorsqu'il envisage l'avenir. Il estime que le facteur qui a le plus contribué à limiter les catastrophes et les guerres est la construction d'institutions mondiales comme l'OMS ou l'ONU et la promulgation de règles internationales acceptées par tous les pays. Or il constate que, ces derniers temps, ces institutions sont de plus en plus souvent remises en question, ce qu'il juge très dangereux. Il est d'avis que si nous n'en prenons pas soin, elles vont commencer à s'effriter, favorisant le retour immédiat des famines, des guerres et des épidémies. Selon lui, celles-ci seront en outre plus meurtrières que par le passé. Car, au fil des siècles, nous ne nous sommes pas contentés d'améliorer nos conditions de vie, nous nous sommes aussi multipliés, la population mondiale ayant quasiment quintuplé.

Pinker ne nie pas que le monde fait face à de grands défis et que nous sommes souvent à l'origine de nos problèmes. Mais il pense que nous devons à tout prix éviter de porter sur ceux-ci un regard déformé par le pessimisme, les pessimistes ayant tendance à ne rien faire, en se disant: «A quoi bon, puisque le monde est en train de mourir?» Or le monde a absolument besoin de notre inventivité. Il y aura toujours des problèmes, mais pour trouver des solutions, nous devons commencer par croire que nous sommes capables de les résoudre. D'ailleurs, avons-nous le choix?

Quand l'angoisse menace

La peur est liée à l'imagination. Lorsque nous sommes face à un danger, notre cerveau élabore différents scénarios. Plus ils sont négatifs et dramatiques, plus nous avons peur et plus nos sensations physiques sont intenses. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider lorsque vous avez peur.

PROSPÉRITÉ

Pauvreté extrême

En 1988 (!), 37 pour cent des êtres humains vivaient encore dans une pauvreté extrême. Au cours des 30 dernières années, ce chiffre a presque été divisé par quatre et est désormais de 10 pour cent – tendance à la baisse, ici aussi.

ÉDUCATION

Lire et écrire

Avant le 17e siècle, moins de 15 pour cent des Européens savaient lire et écrire. Aujourd'hui, sur le Vieux Continent, l'analphabétisme a quasiment disparu et, dans le monde, 90 pour cent des moins de 25 ans savent lire et écrire. En Suisse, seuls 52 pour cent des enfants étaient scolarisés en 1913. Ils sont 99 pour cent de nos jours.

1 Concentrez-vous sur autre chose
Arrêtez de vous focaliser sur ce qui se passe en vous et concentrez-vous sur le monde extérieur. Pendant quelques minutes, décrivez de façon très détaillée ce que vous voyez – mais sans émettre de jugement: contentez-vous de décrire!

2 Analysez votre peur
Réévaluez votre interprétation de la situation en vous méfiant de votre tendance au catastrophisme. Essayez d'estimer aussi objectivement que possible la probabilité que le pire ne se produise vraiment.

3 Résistez
Soyez à l'écoute de vos sensations physiques. Acceptez votre peur et essayez de la supporter. Car votre peur n'est qu'un signal, censé vous poussez à agir. Quoi qu'il en soit, elle va finir par s'estomper! Généralement au bout de cinq à trente minutes.

4 Cherchez la confrontation
Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez vous exposer volontairement, mais sans vous mettre en danger, à une situation anxiogène. Cherchez activement des endroits ou des objets qui vous font peur et, comme nous l'avons décrit ci-dessus, résistez. Parfois, il suffit même d'imaginer une telle situation ou de regarder une photo de l'objet en question. Répétez l'exercice et augmentez sa difficulté. Vous verrez que, progressivement, votre peur va diminuer.

5 Pensez positif
Inventez-vous un compagnon imaginaire qui vous donne du courage quand vous avez peur. Il vous dira «Tu vas y arriver!» ou «Tu as déjà surmonté de bien plus grands dangers!» et vous aidera ainsi à ignorer votre peur pour aller de l'avant.

6 Faites du sport
L'activité physique est bonne pour le corps, mais aussi pour l'âme. Les sports d'endurance sont particulièrement indiqués, car, à long terme, ils contribuent à faire diminuer les troubles psychiques comme l'anxiété.

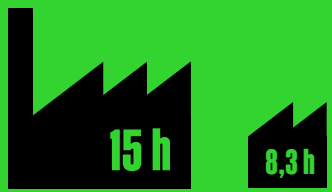
7 Pratiquez la méditation
La méditation va vous apprendre à laisser les pensées être de simples pensées, qui n'exigent pas forcément qu'on leur prête attention. Ainsi, vous parviendrez à ne plus réagir à toutes les peurs naissantes. Pour combattre l'anxiété, les exercices d'attention et de respiration sont eux aussi d'une grande aide.

8 Consultez un spécialiste
Si aucun de ces conseils n'a porté ses fruits, n'hésitez pas à demander de l'aide. Il existe des thérapies très efficaces contre la peur et l'angoisse. Prenez rendez-vous chez votre médecin, qui vous enverra chez le spécialiste qu'il vous faut.

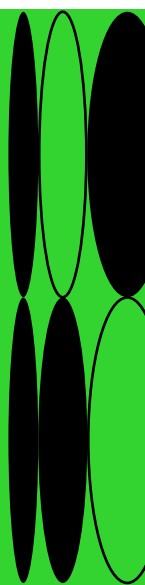
Sources: Ministère allemand de la Santé (2023): «Mit Angst umgehen»; HelloBetter (2020): «Die Angst überwinden – was wirklich hilft.»

LOISIRS

Temps de travail
Au 19e siècle, les Européens travaillaient en moyenne plus de 60 heures par semaine, contre moins de 40 aujourd'hui. En 1855, dans le canton de Zurich, une journée d'usine durait jusqu'à 15 heures, contre 8,3 de nos jours.



Temps de travail domestique
Désormais, les tâches ménagères ne sont plus aussi astreignantes. Grâce à des innovations comme l'eau courante, l'électricité et les appareils électroménagers, nous n'y consacrons plus que 15 heures par semaine au lieu de plus de 60 jadis.



Peur: que se passe-t-il?

Imaginez un peu: vous êtes tranquillement en train de prendre l'apéro dans le jardin ouvrier de notre auteure Denise Battaglia (voir page 17) quand soudain, un serpent rampe vers vous. Il y a de fortes chances pour que cette couleuvre à collier déclenche en vous les réactions suivantes: votre amygdale, responsable dans votre cerveau de l'évaluation des stimuli sensoriels, alerte en une fraction de seconde vos surrénales, qui sécrètent immédiatement des hormones comme le cortisol et l'adrénaline, vos artères se dilatent, votre cœur bat la chamade, votre sang se retire des processus végétatifs pour irriguer vos muscles, vous pâlissez, vous suez, vous hyperventilez pour alimenter votre sang en oxygène et votre organisme libère du glucose pour vous donner de l'énergie.

Immobile, vous êtes en état d'alerte maximum. Tandis que vos yeux aux pupilles dilatées fixent le serpent, votre mémoire s'active et compare cette situation à vos expériences passées. A la vitesse de l'éclair, votre cerveau fait défiler les différents scénarios possibles tout en évaluant leurs chances de réussite. Prendre la fuite? Se battre? Rester immobile? Quelle est la meilleure solution?

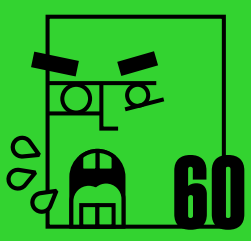
Ces processus physiologiques et cognitifs se déroulent automatiquement, sans la moindre intervention consciente de votre part. Mais vous sentez ce qui se passe, et de façon très intense: c'est ce que l'on appelle la peur. Elle vous pousse à prendre une décision. Dans la situation que nous venons de décrire, la plupart des gens prendraient sans doute la fuite. Mais pas vous. Car vous savez que les couleuvres à collier – comme presque tous les serpents présents en Suisse – sont parfaitement inoffensives. Inutile donc d'avoir peur. Il suffit d'attendre qu'elle parte. Car elle a plus peur de vous que vous d'elle.

Christian Fichter est psychologue social et économique ainsi que directeur de recherche à la Haute école spécialisée suisse Kalaidos.

Photo: Mina Monsef

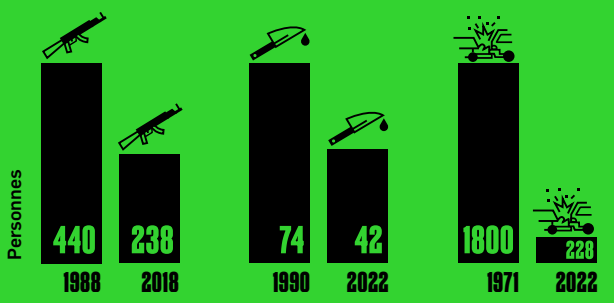
ÉGALITÉ

Démocraties vs. Autocraties
En 1988, on dénombrait 85 autocraties. Notamment grâce au travail des organisations internationales, elles ne sont plus que 60. Malgré les revers enregistrés en Russie ou au Venezuela, deux tiers des humains vivent actuellement dans une démocratie.



Autocraties

SÉCURITÉ



Morts du terrorisme en Europe occ.

Homicides en Suisse

Morts de la route en Suisse

«Nous trouverons des solutions»

Professeur de psychologie sociale et économique, Christian Fichter nous parle de la peur de perdre, de l'âme suisse et du célèbre paradoxe de Tocqueville.

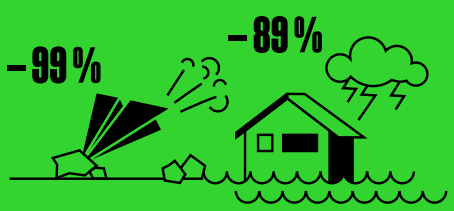
Monsieur Fichter, de quoi les Suisses ont-ils le plus peur?
Des mêmes choses que celles et ceux qui vivent dans les campagnes chinoises, au cœur de New York ou dans la brousse africaine: nous avons peur de subir des dommages corporels lors d'une agression, de contracter une maladie mortelle, de mourir de froid ou de ne pas avoir assez à manger.

En dehors de ces peurs primaires, existe-t-il une peur typiquement suisse?
Comme, d'une manière générale, nous vivons en sécurité, ces peurs primaires jouent effectivement un rôle subalterne au quotidien, libérant ainsi de l'espace pour d'autres peurs, comme celle de perdre notre confort individuel ou collectif.

Peut-on dire que, plus on possède de biens, plus on a peur de les perdre?
Il est intéressant de constater que ce n'est pas le cas. En Suisse, la peur de perdre est équivalente chez les gens fortunés que chez ceux qui ne possèdent pas grand-chose. Mais chaque peuple a son âme. En Afrique, on est généralement plus insouciant et fataliste qu'en Suisse. Aux USA, on gère les risques de manière plus offensive, car la culture de l'erreur n'est pas la même. Et dans les pays où il y a une guerre, où la famine menace, où l'on est soumis à une dictature ou à un régime répressif, on ne s'inquiète pas d'un éventuel effondrement climatique, car on est occupé à essayer de survivre au jour le jour.

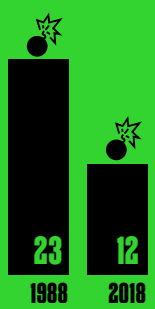
En Suisse, pays riche, la peur de perdre semble être un ressort collectif. On nous dit prudents, réservés – et plutôt surassurés.
Ceci n'est pas uniquement dû au fait que nous soyons riches. Car la norme sociale joue aussi un rôle. Essayer d'éviter la perte est un réflexe inné, mais il est renforcé par des dynamiques culturelles. Les banques et les assurances par exemple font partie de notre vie, il est de bon ton de faire appel à leurs services. Et nous voulons aussi tenir notre rang social. Nous avons peur qu'un coup du sort nous fasse perdre notre maison ou nous oblige à vivre avec peu d'argent une fois à la retraite et nous nous assurons donc pour sauvegarder notre statut socio-économique. Les assurances vivent de ce besoin.

Crashs aériens
A l'échelle mondiale, la probabilité de mourir dans un avion a baissé de 99 pour cent par rapport à il y a 50 ans.

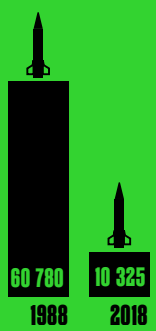


Décès dus aux catastrophes
Il n'y a aujourd'hui pas moins de catastrophes naturelles qu'il y a 100 ans. Mais la probabilité d'en mourir a diminué de 89 pour cent, principalement en raison des améliorations apportées à nos infrastructures. En un siècle, le risque de mourir foudroyé a quant à lui chuté de 97 pour cent.

PAIX



Guerres mondial



Armes nucléaires mondial

Les assurances ne sont pas les seules à miser sur nos peurs, les médias le font aussi. Pourquoi jouons-nous le jeu?
Car nous ne faisons pas l'effort de nous poser les bonnes questions ou de bien nous informer. Nous nous en remettons à nos pulsions, nous nous laissons séduire par la peur, qui est un sentiment très puissant qui nous fascine. Ne pouvant s'empêcher d'imiter les réseaux sociaux et leur indignation permanente, les médias traditionnels exploitent eux aussi le filon des messages négatifs. Au sein des rédactions, les journalistes qui génèrent le plus de clics gravissent les échelons. Or l'indignation et la peur sont les meilleurs moyens d'y parvenir.

Et cela marche – alors que nous nous portons mieux que jamais.
Oui, des auteurs comme Steven Pinker, Yuval Noah Harari ou Ola Rosling ont prouvé scientifiquement que nous avons bien plus de raisons d'être optimistes que d'avoir peur. Mais les médias ne s'intéressent pas à cela. Et puis il y a aussi le paradoxe de Tocqueville: le pire ayant disparu, il faut forcer le trait pour attirer l'attention sur les injustices restantes. Pour les jeunes, enfermés dans leur bulle, ce phénomène a des conséquences dramatiques: s'ils ne participent pas à la «hype» du moment, ils sont exclus. Et s'ils y participent, le sujet en question détermine leur vie. Comme dans les sectes.

C'est un cercle vicieux. Comment en sortir?
Notre société ne sait pas gérer les risques. Nous ne supportons pas le risque, car nous ne savons pas l'évaluer. Nous nous emportons et devenons même violents au lieu de garder notre calme et d'analyser sereinement les faits. Nous devrions apprendre dès l'école à identifier les risques qui méritent notre attention. Et aussi à utiliser les médias: nous sommes devenus les jouets d'algorithmes qui tentent de capter notre attention.

Cela vous inquiète-t-il?
Non, car l'histoire montre que l'humanité est en mesure de corriger le tir. Nous sommes suffisamment inventifs et intelligents pour nous protéger contre ce qui nous menace. Nous trouverons des solutions.

Y a-t-il, du point de vue de la psychologie sociale, une peur justifiée qui mériterait d'être étudiée?
(Rires) Je suis toujours étonné de voir comment LinkedIn & co. tentent de vendre des illusions à leurs usagers: vis ton rêve, deviens un nomade numérique, crée ta start-up, prends un crédit et deviens millionnaire grâce à ton invention! La plupart des gens ne sont pas faits pour ce genre d'aventures et la grande majorité de ces projets échouent. On fait miroiter beaucoup trop de promesses irréalistes – notamment dans la recherche. Ici, un certain respect du risque me semble pour le coup tout à fait raisonnable.

Satisfaction

Pourcentages des sondés se disant «très satisfaits» en 2021

Autriche **39,7 %**
Suisse **38 %**
Allemagne **28,3 %**
France **18,3 %**
Italie **18 %**

Pourcentages des sondés se disant «très insatisfaits» en 2021

Suisse **8,9 %**
Autriche **9,6 %**
France **15 %**
Italie **15,7 %**

La population suisse est particulièrement satisfaite…

… du vivre-ensemble **69,2 %**
… du climat de travail **59,1 %**
… des relations personnelles **57,6 %**
… de l'habitat **54 %**

Les serpents du Zürichberg

Pourquoi avons-nous tellement peur des serpents, des crapauds ou des insectes rampants? Surmontant son effroi, une jardinière amateur cherche des réponses.

Texte: Denise Battaglia
Photos: Gian Marco Castelberg

Tout a commencé avec la limace léopard, un gastéropode surdimensionné qui porte bien son nom scientifique de *limax maximus*. Cela faisait tout juste un an que je louais un petit jardin ouvrier sur les hauteurs du Zürichberg et il avait plu tout le printemps. Au fil des mois, j'avais eu le plaisir de rencontrer toutes sortes de limaces rouges, noires et brunes, qui avaient fini par engloutir mon basilic en une seule nuit. Elles étaient partout, rampant et bavant sur mes plants de tomates, mes salades et *tout* ce que j'avais mis en terre. Mais ce n'était rien par rapport à ce qui m'attendait.

Le jour où je l'ai vis pour la première fois, je poussai un cri et rentrai à la maison sur-le-champ. Je fis une recherche Google en entrant les mots «limace» et «grande». Et je tombai directement sur la limace léopard. Le fait d'apprendre que la *maximus* mange les autres limaces me la rendit plus sympathique. Je n'utilise pas d'hélicide et je ne souhaite à personne, pas même à ces bêtes qui mangent mes plantes, de mourir empoisonné. Mais je trouvais que si elles se faisaient dévorer par la reine des limaces en personne, cette mésaventure ressemblait à une distinction. Je décidai donc de laisser faire ma léoparde et de me détendre. Car je savais que, bon an mal an, il y a de moins en moins de limaces.

La deuxième année fut celle du renard. Tous les quinze jours, il déposait sous les feuilles de ma rhubarbe une chaussure volée à l'un des jardiniers voisins. Je ne le voyais jamais, mais je découvrais son butin. C'était inquiétant. Pourquoi est-ce que j'attire les animaux? Dans la rue, les chats foncent à ma rencontre et les chiens me font la fête. Et je suis sans doute la seule à avoir aperçu dans son salon une mante religieuse en train de digérer le mâle qu'elle avait dégusté à l'issue de l'accouplement.

Le dégoût et l'effroi

J'ai peur de presque tous les animaux, même des hamsters (j'en ai eu un, mais je n'osais le toucher qu'avec de gros gants de ski, car je paniquais à l'idée qu'il me morde le doigt). Lorsqu'un animal s'approche de moi, je sursaute, je me crispe et mon pouls s'accélère. Je ne sais pas d'où me vient cette peur, qui est en fait un mélange de dégoût et de l'effroi que suscite en moi le caractère imprévisible des animaux. Ils me sont parfaitement étrangers, je ne les comprends pas. Je suis dépassée par leur spontanéité et par leur trop grande proximité (à mon égard). Je les trouve trop insistants, trop vifs, trop turbulents, trop curieux – sans compter qu'ils mordent.

Un instant touchant

Et puis, un jour, j'ai rencontré mon voleur de chaussures. A l'heure du crépuscule, il trottinait dans mon jardin. A 15 mètres de moi, il s'arrêta et tourna la tête. Pendant plusieurs secondes, nous nous regardâmes dans les yeux. C'est alors que je compris: il sait que je le vois et il sait que je sais qu'il me voit. Son regard était celui d'un être familier. Mon renard ne revint jamais, il ne déposa plus jamais la moindre chaussure. Mais il m'avait profondément émue.

Que s'était-il passé? «C'est le visage», affirme Hannah Süss.

Chercheuse en psychologie et responsable d'un centre de psychothérapie à la Clinique psychiatrique universitaire de Zurich, elle a pendant de longues années traité des personnes souffrant d'arachnophobie. «Les animaux qui ont des visages, des yeux qui nous regardent ou des mimiques que nous pouvons interpréter nous sont plus familiers», dit-elle. «Et si vous n'avez pas eu peur du renard, c'est aussi en raison de la distance.

Le lieu du drame: au cœur des jardins ouvriers, cet étang accueille de plus en plus de couleuvres à collier. Certains jardiniers ont peur.

Contrairement au chien qui vous saute dessus pour vous saluer, le renard vous a laissé suffisamment d'espace pour que vous puissiez l'observer tranquillement. C'est la première chose à faire pour surmonter ses peurs: au lieu de fuir, il faut observer», explique-t-elle.

De l'émotion à la raison

Lorsque la peur est grande, il faut y aller encore plus doucement. Hannah Süss commence généralement par donner aux arachnophobes qu'elle accompagne la photo d'une araignée. Puis elle leur demande de la décrire. «Cela leur permet de passer de l'émotion à la raison», souligne la spécialiste. Fréquemment, l'observation titille notre curiosité et le savoir combat la peur. Ce qui nous paraît étranger est ce qui, pour nous, est nouveau, inconnu. Nous faisons la même chose avec les êtres humains.

Les animaux qui ont des visages, des yeux qui nous regardent ou des mimiques que nous pouvons interpréter nous sont plus familiers.

Nous apprenons à leur faire confiance en les écoutant, en déchiffrant leur visage, en observant leur comportement. «Nous pouvons 'interroger' les animaux en lisant des livres à leur sujet», poursuit Hannah Süss. Lorsque nous découvrons comment tel animal vit et se nourrit, quel rôle il joue dans le cycle naturel ou de quoi il est capable, il finit souvent par nous fasciner.

C'est ce qui m'est arrivé avec le ver de terre. J'ai lu le livre que Darwin lui a consacré et, depuis, c'est mon animal préféré. Cet être insignifiant est un magicien: il rend notre terre fertile. A première vue, il est plutôt laid, mais il a une belle âme. C'est le seul animal que j'arrive à toucher à mains nues, notamment pour le transporter depuis le trottoir jusque dans un jardin.

Sur les pentes du Zürichberg, la biodiversité augmente. Les locataires des jardins ouvriers doivent s'y faire.

En avril, j'ai trouvé un orvet. Il était enroulé sur mon compost. Une semaine plus tard, il y en avait deux. Et je les ai surpris en train de faire l'amour. Je l'ai su tout de suite, car, comme me l'avait conseillé Hannah Süss, je m'étais documentée et j'avais lu que, lors

J'ai décidé de leur donner des noms: Adelheid et Walty. Je sais, je les anthropomorphise. Mais cela m'aide à combattre ma peur.

de l'accouplement, le mâle saisit la femelle par le cou. J'ai alors décidé de leur donner des noms: Adelheid et Walty. Je sais, je les anthropomorphise. Mais cela m'aide à combattre ma peur.

La terreur

Le pire était encore à venir. Depuis trois ans, la couleuvre à collier a décidé de coloniser les pentes du très huppé Zürichberg, semant la panique dans nos petits jardins ouvriers. Dans sa mare, ma voisine Gaby a vu deux couleuvres chasser des tritons. Horrifiée, elle n'a plus remis les pieds dans son jardin, songeant même à jeter l'éponge. Mais elle a lu des articles sur la couleuvre à collier et est revenue. Quant au président de notre association, qui souffre lui-même d'ophiophobie, il ne cesse d'aller voir les uns et les autres pour rassurer tout le monde.

Diabolique

Jardinières et jardiniers sont en émoi. Mais pourquoi donc, puisque cette couleuvre est pour nous inoffensive? «Elle n'a pas vraiment de visage, pas de jambes et elle rampe au lieu de marcher», répond Hannah Süss. De plus, dans de nombreux pays, les serpents sont effectivement dangereux et il est probable que ce savoir se transmette de façon héréditaire. Sans compter que, dans les mythes, les légendes et la langue courante («Espèce de vipère!»), araignées et serpents ont très mauvaise réputation.

Dès l'enfance, nous apprenons que le serpent est un être diabolique et que l'araignée incarne le mal et les mondes obscurs. «Pourtant, ce sont des animaux timides qui craignent les humains», dit Erich Hausammann, expert en reptiles de la police cantonale zurichoise. Son rôle est de récupérer les serpents qui ont trouvé refuge dans les maisons et de rassurer celles et ceux qui paniquent. Chez lui, il vit avec toutes sortes de reptiles très inquiétants (voir son interview ci-après). Jamais encore, je n'avais rencontré quelqu'un qui parle des serpents avec autant d'amour: «Vous devriez être fiers que ces couleuvres se sentent bien dans vos jardins, vous leur redonnez un habitat.»

L'idée est séduisante. Mais il y a un souci. Nos jardins se trouvent non loin du zoo de Zurich. Du coup, comme le dit ma voisine Gaby: «Quand je vois l'animal, comment savoir immédiatement qu'il s'agit bien d'une couleuvre à collier et non d'un serpent venimeux qui a fugué?»

COMBATTRE SES PHOBIES

Nous sommes tous différents et nos peurs le sont aussi. D'aucuns sont terrifiés par les boutons. Ils supportent les fermetures éclair, mais ne peuvent ni voir ni toucher des boutons. D'autres ont la phobie des longs mots. On appelle cela la *sesquipédalophobie* ou, pour rire, *l'hippopotomonstroses-quippedaliophobie*, qui s'écrit avec 36 lettres. Quelle est la peur la plus étrange qu'ait soigné Hannah Süss? «La trypophobie ou phobie des motifs à trous. Elle est assez fréquente», répond la psychothérapeute.

Des cours contre l'arachnophobie à l'Université de Zurich

Un livre contre l'arachnophobie

De petits livres d'histoire naturelle avec de jolis portraits d'animaux

«Les reptiles sont ma passion»

Policier cantonal zurichois, Erich Hausammann intervient lorsqu'un serpent se cache derrière la cuisinière ou quand un scorpion s'échappe d'une valise au retour des vacances.

Interview: Denise Battaglia

Monsieur Hausammann, une de mes amies a récemment blessé un serpent en claquant la porte de la cabane de son jardin ouvrier lorsqu'elle l'a vu. Elle m'a dit que «la police des serpents» était intervenue. Vous appartenez à cette brigade?
Je travaille pour la division de protection des animaux et de l'environnement de la police cantonale zurichoise en tant que spécialiste des reptiles et des animaux venimeux.

Vous aimez les serpents?
Oui, j'en possède depuis l'âge de 10 ans. Cela fait donc près de 40 ans. Les reptiles sont ma passion. Je milite aussi pour les protéger, car les êtres humains ont sensiblement réduit leur espace vital.

Quels animaux vivent actuellement chez vous?
Des tortues, des lézards, des scorpions, des araignées, des serpents…

… venimeux?
Oui, j'ai des serpents à sonnette, des vipères africaines… et plusieurs crocodiles.

Chez vous?
Oui, des crocodiles d'Afrique de l'Ouest. A côté de ma maison, à Winterthur, je leur ai construit des enclos intérieur et extérieur hautement sécurisés. Mais ils sont encore jeunes, ils ne mesurent que deux mètres.

Et vous faites beaucoup d'interventions en tant que spécialiste de la police cantonale?
Environ une centaine par an. On nous appelle pour attraper un scorpion qui s'est échappé d'une valise au retour des vacances, un gecko qui a fui quand on a ouvert un emballage en carton, un animal venimeux qui s'est évadé ou un serpent qui se cache derrière la cuisinière.

Comment procédez-vous dans le cas du serpent caché derrière la cuisinière?
Nous ne sommes pas des magiciens. Il faut être patient. Je dis aux habitants que nous pouvons démonter la cuisine pour le récupérer, mais que cela coûte très cher et qu'il est donc moins onéreux d'attendre que l'animal ne ressorte de lui-même, ce qui peut prendre deux à trois jours.

Vivre trois jours avec un serpent peut constituer un vrai défi quand on en a peur.
Je prends cette peur au sérieux. Mais j'explique aux personnes concernées que le serpent a lui aussi peur d'elles, qu'il s'est introduit dans cette maison parce qu'il cherchait un refuge calme et rassurant, qu'il n'y a pas de serpents venimeux dans le canton de Zurich et qu'il n'a aucune intention de leur faire du mal. J'arrive à apaiser la plupart des gens et ils attendent que le serpent réapparaisse. Ils nous appellent, nous le capturons et, lorsqu'il s'agit d'une espèce autochtone, nous le relâchons dans la nature.

Les couleuvres qui se baladent dans mon jardin ouvrier me font quand même peur. C'est irrationnel.
Nous avons peur de ce que nous ne connaissons pas. En Suisse alémanique, les serpents sont rares. C'est pour cela qu'ils nous effraient. Nous craignons ce qui ne nous est pas familier.

Avant, dans nos jardins, il n'y avait pas de serpents. Maintenant, il y a de plus en plus de couleuvres à collier.

> «Nous avons peur de ce que nous ne connaissons pas, de ce qui ne nous est pas familier.»

Mais c'est bon signe! La bétonisation et l'agriculture intensive détruisent l'habitat des animaux sauvages et des insectes. Avec leurs mares, leurs arbres fruitiers, leurs haies et leurs fleurs, les jardiniers recréent des espaces vitaux pour les oiseaux, les abeilles, les papillons, les libellules, les hérissons, les lézards, les grenouilles, les tritons, les salamandres ou les couleuvres à collier. Pour ces animaux, trouver un jardin comme celui-ci, c'est comme gagner au loto.

Depuis 1967, tous les reptiles sont protégés en Suisse, si bien qu'il est formellement interdit de les capturer, de les tuer ou de détruire leur habitat. Si vous trouvez un serpent chez vous, la meilleure solution consiste donc à appeler la police.

Horrible!

L'auteure de polars Christine Brand a (un peu) honte de jouer sans la moindre retenue avec les peurs de ses lectrices et lecteurs.

Je gagne ma vie en vous faisant peur. Votre peur est pour ainsi dire mon capital. Plus j'arrive à vous faire peur, plus j'en profite. Et il m'arrive souvent de procéder de façon très immorale, voire vicieuse: je cherche en toute conscience vos points faibles, je mets le doigt dessus et j'appuie avec force. En plein concert, lors d'une fête ou même dans la rue, avez-vous déjà pensé que vous pourriez mourir dans un attentat? Parfait: j'envoie un dangereux terroriste dans un night-club et lui demande de tirer sur tout ce qui bouge. Vous frissonnez à l'idée de vous retrouver dans une pièce parfaitement obscure et verrouillée à double tour? Excellent: j'emprisonne une femme enceinte dans une cave sombre pendant plusieurs semaines. Il va de soi que je ne fais pas ça dans la vraie vie, Dieu m'en garde, mais uniquement dans mes livres. Car je gagne ma vie comme auteure de polars.

Quand j'écris un roman, je vous emmène dans un monde fictif où il se passe toutes sortes de choses horribles. La peur est pour moi un outil. Il y a d'une part la peur du mal, un mal que je fais surgir soudainement et sans préavis dans des lieux terrifiants ou au contraire dans des endroits banals, quotidiens. Et il y a par ailleurs la peur de l'inconnu, avec laquelle je joue en dissimulant des informations, en retardant certaines révélations, en laissant des choses dans le flou afin de maintenir le suspense aussi longtemps que possible. Je me sers de vos peurs et de votre imagination en vous obligeant à compléter le tableau avec vos fantasmes les plus effrayants.

Je n'ai pas vraiment mauvaise conscience pour autant. Car je sais que la peur est présente en chacun de nous – chez certains plus que chez d'autres – et que, même si nous ne l'aimons pas, elle semble bien nous fasciner. Sinon, pourquoi lirions-nous des romans policiers et regarderions-nous des thrillers, voire des films d'épouvante? La peur nous réveille, elle nous fait nous sentir vivants, elle nous offre des émotions intenses et de merveilleux frissons.

Les polars sont une drogue de substitution qui vient remplacer l'adrénaline que nous ne pouvons nous procurer dans le monde réel qu'en nous mettant en danger.

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

Lorsque nous lisons un livre ou regardons un film, nous pouvons, sans quitter notre sofa, participer à une aventure, avoir des sueurs froides, trembler, savourer cette tension presque insoutenable – avec la certitude qu'il ne va rien nous arriver.

Je me sers donc de la peur que vous acceptez volontairement de vous infliger. Malgré cela, je rougis quand même un peu en écrivant ces lignes. Car tandis que je profite de la peur des autres, je n'ai moi-même que rarement peur dans la vie, ce qui est une grande chance. A vrai dire, je trouve que la peur est un peu surestimée. En effet, dans la plupart des cas, on comprend après coup que notre peur était totalement infondée. Et même lorsque, exceptionnellement, elle était justifiée, elle ne nous a rien apporté: ce n'est pas la peur qui empêche le malheur de se produire, mais bien notre prudence et nos actions. La peur ne fait que nous freiner et elle nous empêche souvent de faire ce que nous aurions aimé faire.

Un proverbe africain affirme que la peur du danger est pire que le danger lui-même. Et il est vrai que, dans nos pays privilégiés, nous nous affolons fréquemment pour pas grand-chose – alors que nous devrions nous rappeler que, sur notre petite terre, nous fonçons jour et nuit dans le cosmos à une vitesse infernale (107 000 kilomètres à l'heure pour être exact), ce qui constitue un véritable acte de bravoure de notre part – surtout qu'il n'y a pas de pilote à bord! En comparaison, la vie quotidienne et les polars les plus macabres ne sont que d'aimables plaisanteries.

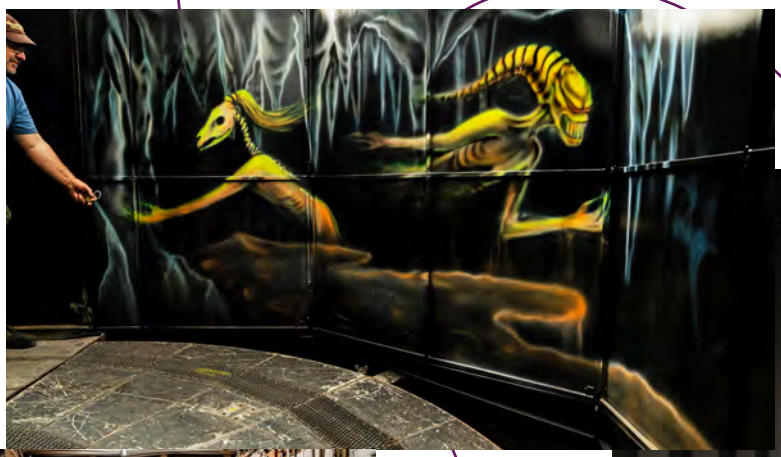
Photo: Lauren Rattray

L'heure des fantômes

Paul Odermatt est un expert des monstres: rencontre avec le dernier spécialiste suisse des trains fantômes.

Texte: Max Küng Photos: Roland Tännler

«L'heure des fantômes» est son troisième train fantôme: dans son atelier, Paul Odermatt le prépare pour la saison.



On entend souvent dire que, dans le canton rural de Schwytz, le temps s'est arrêté. Mais ce n'est certainement pas le cas à Siebnen, dans le district de March: les aiguilles de l'horloge tournent à toute vitesse, les heures passent en quelques secondes, le temps s'envole. Paul Odermatt lève les yeux vers la grande montre et hoche la tête, satisfait. «Je vais peut-être ajouter un spot dirigé sur le cadran, pour qu'on le voie mieux», dit-il. Il ne manquera alors plus que les drapeaux qui claquent dans le vent et les grandes têtes de dragon. Ensuite, les lumières colorées brilleront de tous leurs feux, il y aura de la musique et les gens viendront nombreux pour se faire peur.

Naissance d'une passion

L'horloge aux aiguilles folles surplombe la façade du train fantôme «Geister-Stunde» («L'heure des fantômes»), sur lequel Odermatt travaille en ce moment chez lui, à Siebnen. Il est secondé par son employé Reto et sa fille Daniela, qui, petite, savait déjà qu'elle voulait devenir «l'assistante de papa». Tout ce petit monde s'affaire, soude et martèle avec assiduité.

La livraison est arrivée. Elle contient de nouveaux personnages techniquement raffinés: des monstres cornus aux griffes acérées, un cyclope balafré, une bête indéfinie au faciès hideux. Pour l'instant, ces épouvantables créatures dorment encore tranquillement dans leur conteneur. Mais bientôt, Odermatt les aura installées dans le dédale de son train fantôme, où elles pourront faire leur job: effaroucher les gens grâce à leur mécanisme pneumatique et à l'éclairage imaginé par le forain. Ces êtres maléfiques sont effrayants, mais pas trop non plus. Car Odermatt n'aime pas la surenchère, le sang et la violence:

Electricien, serrurier, mécanicien, chauffeur, inventeur ou logisticien: en tant que propriétaire de train fantôme, il faut savoir tout faire. «C'est ce qui rend le métier intéressant», dit Paul Odermatt.

il faut que tout le monde s'amuse, à commencer par les enfants.

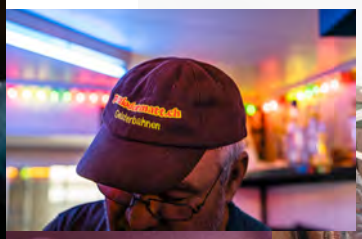
Odermatt a grandi à Siebnen. Une fois par an, son boulanger de père tenait un stand sur le marché du village, le «Siebner-Märt», qui existe encore et qui a toujours lieu une semaine après le Jeûne fédéral. A l'époque, le petit Paul comprit rapidement que les délicieux beignets de son père valaient leur pesant d'or et qu'il pouvait les échanger contre des billets pour les attractions. C'est comme cela qu'il découvrit le monde des forains – qu'il n'allait plus quitter. Adulte, il décida en effet de ne pas reprendre le commerce de son père («La nourriture, ce n'est pas trop mon truc, je préfère tordre du métal», explique-t-il) et d'acquérir sa première installation. Il s'agissait d'un manège à sensations fortes, un circuit de montagnes russes baptisé «Move It» qui secouait bien ses passagers. Mais Odermatt n'était pas vraiment satisfait de son investissement. Sans compter que les clients n'arrêtaient pas de perdre ce qu'ils avaient dans leurs poches, ce qui n'était pas bon pour les affaires. A la recherche d'alternatives, il acheta il y a plus de vingt ans son premier train fantôme, puis un deuxième et enfin le troisième, celui qu'il bichonne actuellement.

Les lumières colorées brilleront de tous leurs feux, il y aura de la musique et les gens viendront nombreux pour se faire peur.

L'illusion parfaite

La façade est terminée. Des artistes aérographeurs viennent de l'orner de nouvelles images. Crânes, os, monstres, tout ce qui donne des frissons est là. Le résultat est bluffant, très plastique. Odermatt est satisfait du travail des peintres, mais il sait qu'il a encore beaucoup de travail. Car un train fantôme n'est jamais fini, la vie intérieure de l'attraction étant nettement plus exigeante que la décoration extérieure. Le forain bricole, expérimente et

Lorsque les passagers crient à pleine gorge, c'est bon pour les affaires: Paul Odermatt joue gentiment avec les peurs de ses clients. Prêt à tout pour y parvenir, il affirme: «Rien n'est impossible.»



imagine de nouvelles illusions horrifiques. Car son attraction est une œuvre totale qui a besoin de musique, de lumière et d'obscurité, de rires et de hurlements abominables ainsi que de cris brefs, de coups de vent et d'événements inattendus qui font sursauter petits et grands.

Le maître des lieux ne compte cependant pas uniquement sur ses créatures pneumatiques et sur les effets sonores ou visuels. Parfois, il monte lui-même à bord du train pour attraper au moment opportun le pantalon d'un passager ou la manche d'une passagère. Quand il le peut, le musicien et enseignant Gion Stump lui donne un coup de main. Par pure passion, ce dernier vient jouer les fantômes vivants de façon très convaincante. Ces interventions intensifient encore les émotions vécues par les clients, ce qui renforce encore l'attrait de l'attraction. Car lorsque les passagers crient à pleine gorge, tellement fort qu'on les entend depuis l'extérieur, ils font de la publicité pour le train fantôme.

Gion Stump lui donne parfois un coup de main. Par pure passion, il vient jouer les fantômes vivants de façon très convaincante.

Pourquoi Odermatt aime-t-il autant son métier? Parce qu'il lui permet de tout faire et d'être ce qu'il veut: électricien, serrurier, mécanicien, chauffeur, inventeur ou logisticien. En tant que propriétaire de train fantôme, on exerce toutes sortes de professions et il adore ça. La logistique est l'une

des tâches les plus compliquées, car les terrains des fêtes foraines sont tous différents, rarement plats et souvent difficiles d'accès. Il faut avoir beaucoup d'expérience, des assistants musclés et – surtout – la bonne attitude, qui pourrait être résumée ainsi: rien n'est impossible. Ou, comme on peut le lire sur une carte postale épinglée entre une multitude de souvenirs et de photos dans l'agréable petite salle de repos du vaste atelier: «Tout le monde disait que c'était impossible. Un jour, quelqu'un qui ne le savait pas est arrivé et il l'a fait!»

Un plaisir abordable

A bord du petit train, le trajet dure une minute, parfois une seconde de plus ou de moins, et il coûte quatre francs. Ce prix n'a pas évolué depuis un moment. Odermatt n'a pas envie d'augmenter son tarif, car il sait que les familles ont elles aussi moins d'argent que par le passé. Or il souhaite qu'elles puissent s'offrir ce bref moment de plaisir. Pour lui en effet, le seul et unique but d'une fête foraine est de procurer du plaisir, de faire en sorte que les gens oublient l'espace d'un instant les soucis du quotidien et entrent dans un monde onirique.

Le temps poursuit sa course folle, les aiguilles du train fantôme continuent de tourner à toute allure et Paul Odermatt a encore beaucoup à faire. Car, bientôt, son attraction sillonnera la Suisse au gré des fêtes foraines. Le petit train démarrera en grinçant et en secouant ses passagers, il sera avalé par l'obscurité et les gens hurleront et riront lorsqu'un éclair déchirera la nuit ou quand apparaîtra brusquement un horrible monstre qui leur donnera la chair de poule.

L'ATTRAIT DE LA NOUVEAUTÉ

Selon Michael Romer, Coop Protection Juridique est une entreprise forte, dont les compétences et les valeurs lui correspondent. Au fil de sa promenade préférée, le nouveau CEO nous explique pourquoi.

Texte: Matthias Mächler
Photos: Gian Marco Castelberg

«Parfois», dit Michael Romer en riant, «oui, parfois les discussions sont vives lorsque nous empruntons cet itinéraire avec ma femme Cécile, ce que nous faisons plusieurs fois par semaine. Il faut dire qu'il est parfait pour aborder les sujets qui fâchent: au début, la pente est raide, si bien que nous n'avons pas le temps d'argumenter entre deux respirations. Une fois en haut, nous avons envie de nous reposer. Puis nous sommes contents de redescendre, si bien que nous nous réconcilions.»

Nous quittons le cœur du quartier de Hottingen et ses charmantes rues Art Nouveau pour remonter le petit vallon d'un ruisseau appelé Wolfbach, qui serpente discrètement depuis la patinoire du Dolder jusqu'aux abords du centre-ville de Zurich. Dans ce poumon vert habitent des ménages aisés qui trouvent le très chic Zürichberg ennuyeux et le Seefeld branché trop agité. On se connaît, on se salue, on est entre soi. Ici, Zurich est un village.

Un coin de paradis

Romer appartient à ce petit monde depuis quinze ans. Il y vit avec son épouse et leurs trois enfants, âgés de 17 à 21 ans, dans un grand quatre-pièces. Par moments, la place vient à manquer, surtout quand les enfants invitent des amis. «Mais il y a un jardin – et vivre dans ce coin de paradis exige des sacrifices», souligne le père de famille de 54 ans, qui pratiquait autrefois le dessin et aime beaucoup la photo.

Musicalement parlant, il écoute de la minimal house – et du heavy metal old school! Outre le quotidien zurichois «NZZ», il lit régulièrement le «New York Times», car il s'intéresse à la politique américaine et veut entretenir son anglais. Fan de cinéma, il est un habitué du Houdini depuis que le Kosmos a fermé ses portes. «Ils projettent de bons films d'auteur, on peut boire sa bière dans la salle et il y a une ligne de tram directe pour rentrer à la maison», précise Romer. Le cinéma remplace un peu les voyages en Asie du Sud-Est, l'une de ses anciennes passions.

Un nouveau départ

Nous quittons le Wolfbach pour nous retrouver en plein soleil et descendons tranquillement la Zürichbergstrasse. Nous passons devant les lourdes grilles de villas majestueuses dont les jardins sont protégés par d'épaisses haies. C'est là que Romer évoque son passé d'opticien et le moment où il a choisi de devenir juriste. Il avait repris le bail d'une boutique de jeans dans le Seefeld et avait investi toutes ses économies pour ouvrir un joli magasin de lunettes, qu'il dirigeait avec enthousiasme. «Les affaires marchaient bien et la vie était agréable. Mais j'avais 30 ans et je sentais qu'il fallait que je prenne un nouveau départ», explique-t-il.

«J'aimais bien le métier d'opticien, qui mêle artisanat, technique et contact avec la clientèle», se souvient-il. «Mais j'avais déjà atteint mon but, je n'allais pas

> Tout allait bien et il menait une vie agréable. Mais à 30 ans, il s'est dit: «Je veux prendre un nouveau départ.»

pouvoir évoluer. Or je me trouvais trop jeune pour ça. J'ai donc pris mon courage à deux mains et j'ai vendu mon magasin pour financer mes cinq ans d'études à venir. J'hésitais entre la psychologie et le droit. J'ai donc lu un ouvrage de référence de chacune de ces disciplines – et j'ai choisi le droit. Aussi parce qu'il me semblait que cela me permettrait de nourrir ma famille. Sans compter que, pour être un bon juriste, il faut faire preuve de psychologie.»

Le temple du savoir

Difficile de déterminer si Romer l'avait prévu, mais le timing est parfait: nous arrivons justement devant la bibliothèque de la faculté de droit, temple du savoir imaginé par l'architecte star Santiago Calatrava. Romer pousse la porte, baisse le ton en signe de respect et sort son portable pour prendre une photo des galeries de forme ovale qui se succèdent jusqu'à la verrière du plafond. Nous prenons l'ascenseur jusqu'au dernier étage et

admirons ce chef-d'œuvre depuis en haut. «J'ai passé des heures ici lorsque je révisais pour l'examen d'avocat», dit Romer, visiblement ému. «Revenir ici, c'est un peu comme rentrer à la maison.»

Survol d'une carrière

Nous traversons un parc et nous dirigeons vers le Kunsthaus, le musée des beaux-arts, tandis que Romer évoque sa carrière. D'abord remplaçant dans un cabinet d'avocats d'affaires, il travaille d'arrache-pied pendant un an avant de se rendre à l'évidence: difficile de concilier ce job et sa vie de famille. La caisse de pension du canton de Zurich lui demande alors de mettre sur pied un service juridique. A 40 ans, il passe l'examen d'avocat. «Généraliste dans l'âme, je ne voulais pas travailler comme avocat et j'ai donc choisi la protection juridique. Cela me permettait d'être cadre tout en restant en contact avec la pratique juridique», résume-t-il.

Membre de la direction d'une assurance de protection juridique pendant sept ans, il voit défiler trois patrons, doit réorganiser les services et mettre en œuvre une nouvelle stratégie. L'intranquillité le gagne à nouveau: «Et maintenant? Je reste là jusqu'à la retraite? Ou existe-t-il un poste où je pourrais reconstituer le puzzle de mes passions et de mes expériences, relever de nouveaux défis et, à 52 ans, contribuer au développement de mon entreprise?»

Faits l'un pour l'autre

C'est là qu'entre en scène Daniel Siegrist, CEO de Coop Protection Juridique. Il recherche quelqu'un pour le remplacer à la tête du service juridique – et, à plus long terme, comme CEO. On lui a parlé de Michael Romer. Les deux hommes se sont déjà croisés, ils prennent rendez-vous et, au cours du repas, ils discutent de façon très ouverte. «J'ai tout de suite su que Coop Protection Juridique et moi étions faits l'un pour l'autre», affirme Romer avec enthousiasme. «C'est une entreprise forte, dont les compétences et les valeurs me correspondent.» Il prend donc une fois de plus un nouveau départ, cette fois-ci à Aarau. En tant que responsable du service juridique, il doit d'abord relever les défis de l'après-pandémie. Puis il est nommé CEO. N'a-t-il jamais eu peur de l'inconnu et de l'ampleur de la tâche? Calme et d'un abord facile, Romer est un pragmatique

«Existe-t-il un poste qui me permettrait de reconstituer le puzzle de mes passions et de mes expériences, de relever de nouveaux défis malgré mes 52 ans?»

qui a su rester simple. Mais il connaît l'importance des rêves et nous confie en souriant: «Je viens d'une famille où il y avait beaucoup de rêves, mais également beaucoup de peurs. Mes parents ont toujours préféré la sécurité et ont renoncé à bien des choses. Quand je travaillais pour la caisse de pension, j'ai aussi vu trop de personnes ne même pas pouvoir tenter de vivre leur vie. Souvent, ils étaient mis à la retraite. Dans le pire des cas, ils étaient déclarés invalides. Nombreux sont ceux qui sont morts trop tôt. Nous nous faisons trop de soucis pour des choses peu importantes, ce qui nous empêche de poursuivre nos rêves.»

Combattre la peur

La promenade touche à sa fin et nous évoquons le fait que nombre d'assurances jouent avec nos peurs. «Chez Coop Protection Juridique, c'est différent», précise Romer. «Nous offrons à nos assurés un accès au droit. Aujourd'hui, les démarches juridiques coûtent tellement cher que la plupart des gens se disent, et c'est compréhensible, qu'ils n'ont pas les moyens de faire valoir leurs droits. Notre rôle est donc de le leur permettre, même s'ils ne roulent pas sur l'or.» Coop Protection Juridique ne cultive pas les peurs, bien au contraire: elle combat la peur qu'ont ses assurés d'être livrés sans défense à plus puissants qu'eux. La boucle est bouclée, nous sommes de retour dans le quartier de Hottingen.

Au moment de le quitter, je ne peux m'empêcher de demander à l'ancien opticien: «Quelles lunettes me conseillez-vous?» Il rit: «Une paire qui vous conviendra encore lundi matin. Il ne faut jamais choisir ses lunettes le vendredi soir, le soir où on essaye de ressembler à celui que l'on voudrait être. Mieux vaut attendre le lundi pour trouver un modèle qui nous plaira toute la semaine.»

Michael Romer aurait aussi fait un très bon psychologue.

> «Nous nous faisons trop de soucis pour des choses peu importantes, ce qui nous empêche de poursuivre nos rêves», dit Michael Romer.

Chez lui, à Zurich: Michael Romer devant l'extension du Kunsthaus (en haut). Fasciné par l'architecture spectaculaire de Santiago Calatrava: dans la bibliothèque de la faculté de droit (à gauche).

POULS ÉLEVÉ

«Angscht» («Peur») est son titre le plus connu. Nous avons assisté au concert de To Athena au Festival da Jazz de Saint-Moritz – et constaté qu'elle n'avait pas froid aux yeux.

Texte: Christof Gertsch **Photos: Ben Flumm**

En juillet dernier, un vendredi, la direction du Festival da Jazz de Saint-Moritz a reçu un message inhabituel via son compte Instagram. Il émanait de To Athena, une chanteuse programmée le samedi soir en tant que «main act» sur la scène du légendaire Dracula Club: «J'ai vu sur votre site que mon concert de demain était complet. Est-ce bien vrai?!?»

Derrière le pseudonyme To Athena se dissimule en fait la Lucernoise de 29 ans Tiffany Limacher. Son nom d'artiste est composé de son surnom, To, et de son deuxième prénom, Athena, et il se prononce exactement comme il s'écrit. Cette année, To Athena vole de succès en succès. Les salles dans lesquelles elle se produit sont de plus en plus grandes, elle a reçu au printemps un Swiss Music Award et elle vient de publier son deuxième album. Elle ne connaît pas trop les symptômes les plus connus du trac – bouche sèche, mains moites, oubli des paroles – tels que les décrivent de nombreux artistes. Mais l'un de ses rêves éveillés les plus fréquents la stresse vraiment beaucoup: elle imagine qu'elle entre sur scène… et que la salle est vide, car personne ne veut l'entendre chanter.

Il s'agit d'une peur que l'on pourrait qualifier d'hypothétique, d'une peur injustifiée. Et To Athena le sait. Par chance, cette angoisse ne l'empêche pas de dormir et elle ne la paralyse pas non plus. Mais lorsque la jeune chanteuse s'allonge pour se reposer, cette image revient assez souvent: elle est sur scène et il n'y a personne dans la salle.

Elle pense savoir d'où vient cette anxiété. «Au plus profond de moi», dit-elle, «je n'arrive toujours pas à croire que quiconque ait envie d'écouter ma musique. Je doute, je ne parviens pas à accepter mon succès. Je me dis: 'Mais ce n'est que moi!'»

Mais il est une chose qui la stresse vraiment beaucoup: elle imagine qu'elle entre sur scène… et que la salle est vide.

Ce qu'elle fait dans ces moments-là pour se rassurer? Il lui arrive par exemple d'écrire à l'organisateur pour lui demander si son concert du lendemain est vraiment complet…

Au cœur de l'Engadine, le Festival da Jazz a déjà reçu certains des plus grands noms du jazz, de Norah Jones à Herbie Hancock en passant par Dee Dee Bridgewater. Les concerts du Dracula Club ont souvent lieu à guichets fermés, à vrai dire presque toujours. Mais, dans le cas de To Athena, les programmateurs avaient quand même une appréhension: comment leur public allait-il accueillir cette artiste dont la carrière ne fait que débuter?

To Athena est la fille d'un couple de luthiers. Mais, tout comme ses trois sœurs, elle n'a jamais joué de violon. A 5 ans, elle chantait dans une chorale. A 15 ans, elle jouait dans une comédie musicale. Et à 17 ans, elle passait pour la première fois à la télévision. Pourtant, ce n'est que lors de ses études de chant jazz et pop à la Haute Ecole d'art de Zurich, entre l'âge de 19 et de 23 ans, qu'elle a compris ce qu'elle souhaitait faire après son master de pédagogie musicale: elle voulait créer une musique sincère, raconter des expériences vécues et non des histoires inventées de toutes pièces, être elle-même sur scène. Ses chansons n'avaient pas besoin d'être dans l'air du temps et de passer à la radio. Il fallait juste qu'elles soient personnelles et authentiques.

La première chanson qui lui prouva que c'était possible est intitulée «Angscht», qui signifie «peur» en suisse allemand, et elle parle justement de cela: devenir soi-même. Elle l'a écrit pendant ses études, alors qu'elle traversait une période difficile: «Je me demandais si j'aimais vraiment la musique que je faisais ou si je la faisais parce que les autres me disaient que c'était bien.»

Une maîtrise parfaite : To Athena enchante le public du légendaire Dracula Club.

«Angscht» était sa première chanson en dialecte. Jusque-là, elle avait toujours chanté en anglais. C'était sa chanson la plus personnelle. Et celle qui a eu le plus de succès à ce jour. «Angscht» oscille entre fragilité et optimisme, entre douleur et fierté, entre café-concert nostalgique et pop cinématographique. La première fois, il y a quelques années, To Athena a eu du mal à la chanter en public. Elle se sentait nue, exposée. Elle avait le trac. Son pouls était trop élevé, sa voix tremblait, elle voyait flou.

Il existe de nombreux livres sur les meilleures façons de surmonter le trac, ce sentiment d'appréhension que l'on peut ressentir avant une prestation en public, un examen ou un rendez-vous important et qui paralyse certaines personnes au lieu de les stimuler – cette stimulation étant le seul intérêt du trac. To Athena ne les a pas lus, mais elle affirme ne plus être sujette au trac, ne ressentant plus qu'une sorte de «nervosité joyeuse». Comment est-ce possible? Quel est son secret? Pourquoi n'est-elle pas plus tendue avant sa prestation au Festival da Jazz, alors qu'ici, chaque spectateur paye sa place 95 francs et non 25 comme lors de ses autres concerts?

«Pour diminuer le risque d'être bloqué par le trac, il faut s'entourer de personnes qu'on aime et faire ce qui nous plaît. Le bien gagne et le vrai s'impose», affirme avec conviction To Athena. Et elle en apporte la preuve un peu plus tard sur la scène du Dracula Club, accompagnée par une formation comprenant une harpiste, une pianiste, une altiste, une violoniste, une violoncelliste, un guitariste, un bassiste et un batteur. Nombre de spectateurs assistent pour la première fois à un concert de To Athena. Mais tout le monde comprend que ces musiciens sont des amis. Cela se voit dans leurs regards, cela s'entend dans leurs voix et dans leur musique.

Le plus beau moment de la soirée a lieu vers la fin du concert. To Athena décide à l'improviste de chanter «Angscht» sans micro ni sono, soutenue par les seules cordes. C'est le signe qu'elle se sent bien, un hommage au public admiratif qui l'écoute avec attention, mais aussi à son groupe qui la porte d'un bout à l'autre de sa prestation. Telle est la force de la scène: toute trace de trac ayant disparu, la chanteuse se montre telle qu'elle est, à nu, vulnérable – et elle est plus puissante que jamais.

Les applaudissements sont impressionnants. Et ils constituent un vrai soulagement. Pas pour To Athena, qui n'avait finalement pas trop de doutes. Mais pour la direction du festival.

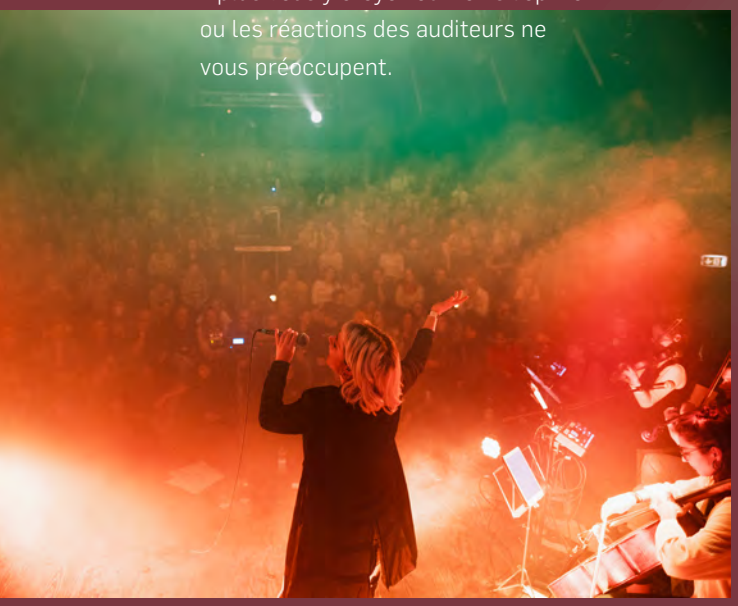
Le meilleur moyen de lutter contre le stress? S'entourer d'amis et de personnes qu'on aime, comme le fait To Athena avec son groupe.

CONTRE LE TRAC: D'UNE

1. Entourez-vous de personnes que vous aimez. Sur scène ou, si ce n'est pas possible, au moins dans le public. Les situations difficiles et les expériences qui nous font peur sont plus faciles à vivre lorsqu'on les traverse avec des proches qui se préoccupent de notre bien-être.

2. Banal, mais vrai quand même: plus vous aimez ce que vous faites en public – qu'il s'agisse de donner un concert, de lire un texte ou de faire une présentation au bureau – plus vous y croyez et moins l'opinion ou les réactions des auditeurs ne vous préoccupent.

CINQ CONSE



3. Comment votre corps réagit-il à la nervosité? Commencez-vous à trembler, avez-vous les mains moites, votre voix faiblit-elle, votre cœur bat-il soudain plus fort? Apprenez à connaître les symptômes de votre trac pour éviter de les ignorer ou de les réprimer. Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps et acceptez-les.

LES CONSEILS PRO DE LA SCÈNE

4. Préparez-vous en toute conscience. Avant votre prestation, parfumez-vous, maquillez-vous, mettez vos plus beaux vêtements ou alors votre tenue la plus folle ou la plus colorée. Faites tout ce qui vous aide à entrer dans votre rôle et, si nécessaire, à ériger un mur qui vous protège.

ILS DE TO ATHENA

5. Si tout cela ne suffit pas, imaginez ce que vous allez vous offrir après votre passage sur scène: un verre avec des amis, une séance de sauna, une promenade, un délicieux repas – et pensez-y très fort. Car vous pouvez me croire: tout a une fin, même les prestations publiques. Et généralement, elles se terminent plus vite qu'on ne le pensait.

COMPLICE À MON INSU?

Soudain, on vous convoque à une audition concernant une affaire vieille de plusieurs années et dans laquelle vous n'avez rien à vous reprocher. N'avez-vous pas un peu peur malgré votre innocence?

Texte:
Matthias Mächler

Photos:
Samuel Wimmer

Coop Protection Juridique SA

Cas Nº 11

Il y a sept ans, lorsqu'elle est convoquée par la police, notre cliente Agnès Maurer* est sur le point de commencer un nouveau job pour lequel elle doit être irréprochable, ce qui rend la situation tendue. Mais laissons-la nous raconter son histoire:

«Un jour, l'entreprise pour laquelle je travaille est vendue à un groupe international et mon poste va être supprimé. Ce n'est pas grave: je suis jeune, en début de carrière, et je sais que je vais rapidement retrouver du travail.

Peu après la vente, j'apprends qu'un organe de révision externe enquête sur de potentielles irrégularités. On m'interroge moi aussi et je comprends que tout ne s'est pas déroulé dans les meilleures conditions. Mais je ne suis pas d'une grande aide, les comptes des débiteurs concernés étant gérés par le directeur. Puis je n'ai plus aucune nouvelle. J'entends juste dire que l'ancien propriétaire risque un procès.

Au printemps 2022, six ans après les faits, mon portable sonne. Je suis en train de déjeuner et je ne réponds pas au numéro inconnu. Plus tard, au volant, j'écoute le message laissé sur mon répondeur: une fonctionnaire de la division Criminalité économique de la police cantonale zurichoise me demande de la rappeler. Pendant tout le trajet, je me dis: «Mais qu'est-ce que j'ai bien pu faire?!»

Je la rappelle. Elle m'explique qu'il s'agit de l'entreprise pour laquelle je travaillais il y a six ans, qu'elle me convoque pour être auditionnée en tant que «personne entendue à titre de renseignement» et qu'il faut que je me libère pendant une journée. Je me dis: «Bah, ça va se passer comme avec l'organe de révision, ça va durer une heure, mais ils ne savent pas encore quand exactement.»

Je reçois la convocation officielle par la poste. Je la montre à un juriste de la société pour laquelle je travaille encore à ce moment-là et il me dit: «Attention! Tu es 'personne entendue à titre de renseignement' et non témoin. Tu peux être soupçonnée de complicité.»

Je prends peur. Je ne crains pas vraiment l'audition: à mon sens, je n'ai rien à me reprocher. Mais je me demande si je ne vais pas être mêlée à une affaire dont je vais être obligée de parler à mon nouvel employeur. Je suis en effet sur le point de commencer un nouveau job pour lequel j'ai besoin d'être irréprochable.

Je contacte Coop Protection Juridique. Ils m'expliquent qu'ils peuvent certes me conseiller un avocat, mais qu'ils ne prendront en charge ses

honoraires que si je suis vraiment innocente.

Cela m'inquiète…

Des questions se bousculent dans ma tête: «Serais-je complice à mon insu? Ont-ils trouvé des éléments dont je ne sais même pas qu'ils sont importants? Ne vont-ils pas déformer mes propos? Si mon casier judiciaire n'est plus vierge, que vais-je dire à mon nouvel employeur? Vais-je perdre mon job? Ma carrière est-elle finie?»

Je pourrais garder le silence, c'est mon droit. Mais mon collègue juriste me le déconseille. Il pense que cela pourrait me rendre suspecte aux yeux de la police, qui en déduirait peut-être que j'ai des choses à cacher.

Au fil de mes échanges avec Coop Protection Juridique, je parviens à les convaincre que je suis innocente. Ils se montrent très compréhensifs et acceptent de me garantir qu'ils payeront la note de l'avocat, au moins jusqu'à un certain montant. Et je dois dire que je leur en suis infiniment reconnaissante.

Car Oliver Berther, l'avocat qu'ils m'ont conseillé, m'a vraiment rassurée.

Il m'a tout expliqué jusque dans les moindres détails. Il m'a décrit la pièce dans laquelle allait avoir lieu l'audition (qui n'est pas une salle d'audience comme je le croyais), il m'a dit qui serait présent (la partie plaignante et l'accusé ou leurs avocats), il m'a précisé ce qui allait se passer, ce que l'on avait le droit de me demander ou pas. Il a souligné que la journée serait longue, fatigante, presque sans pauses, qu'il fallait que je prévoie suffisamment d'eau et du glucose pour tenir le coup face aux questions incessantes. Il m'a aussi conseillé de prendre le temps, le temps de réfléchir, de tout formuler avec précision et de relire les trente pages du procès-verbal avant de le signer, malgré les sept ou huit heures d'interrogatoire et le sentiment d'avoir été assommée. Le jour J, j'ai effectivement trouvé trois passages où l'on m'avait mal comprise.

C'est ainsi que j'ai réussi à garder mon calme tout au long de l'audition. J'étais bien préparée, je savais à quoi m'attendre – et je savais que j'étais innocente.

J'ai passé un moment désagréable et la journée était interminable. Mais j'ai appris des choses, notamment qu'il faut toujours tourner sa langue sept fois dans sa bouche au lieu de parler sans réfléchir (rires). Et que la peur disparaît quand on s'informe. J'ai aussi l'impression de savoir un peu comment on doit se sentir quand on est coupable. Rétrospectivement, je suis donc contente d'avoir vécu cette expérience.»

*Le nom a été modifié

AFFAIRE RÉSOLUE AVEC SUCCÈS

«Il faut éviter les mauvaises surprises.»

Informer calmement, en toute sincérité: telle est la recette de l'avocat Oliver Berther pour rassurer ses clients.

De quoi vos clients ont-ils généralement le plus peur?
De l'incertitude, surtout quand c'est leur première procédure. Sur leur convocation, ils lisent des termes comme «falsification de document», «violation grave des règles de la circulation routière» ou «lésions corporelles» et se voient déjà en prison.

Que devraient-ils savoir?
Qu'en général, ce n'est pas très grave, qu'il s'agit souvent des conséquences d'un moment d'inattention, ce qui peut arriver à tout le monde. Un automobiliste distrait coupe la route d'un bus. Le bus freine, un passager tombe et se blesse. Et voilà l'automobiliste accusé de «lésions corporelles par négligence». On arrive fréquemment à trouver un accord avec la personne lésée et le Ministère public peut classer la procédure. Au pire, on se voit infliger une peine pécuniaire avec sursis ou une amende – et on survit.

Que faites-vous quand quelqu'un est au bord du désespoir?
J'essaye de calmer mon interlocuteur, de lui expliquer pourquoi il ne faut pas paniquer. La police et le Ministère public n'en veulent à personne, ils font juste leur travail. Je décris la situation le plus posément possible pour que mon client sache à quoi s'attendre. Il faut éviter les mauvaises surprises.

Qu'est-ce qui est le plus important lors d'une telle consultation?
La confiance. Mon client doit savoir qu'il a vraiment intérêt à tout me raconter sans omettre un seul détail. Sinon, je ne peux pas lui expliquer ce qui l'attend. Le pire serait que je lui dise quelque chose de faux. Il faut qu'il comprenne que je le défends et que je vais lui consacrer le temps nécessaire.

N'a-t-il pas peur que cela lui coûte très cher?
S'il est envoyé par son assurance de protection juridique, ce n'est pas son problème. Mais s'il est coupable et qu'il n'y a pas l'ombre d'un doute, je lui conseille de régler l'amende et les frais de procédure tout de suite plutôt que de payer un avocat qui ne pourra rien pour lui.

Le cas d'Agnès Maurer était-il particulier?
Je l'ai juste conseillée, je ne l'ai pas accompagnée du début à la fin de la procédure, car elle n'était pas accusée. En tant que personne entendue à titre de renseignement, elle n'aurait pu être accusée que si des indices avaient révélé qu'elle était complice. Cependant, il fallait quand même que je la prépare, car Madame Maurer se présentait seule à son audition.

Pourquoi lui avez-vous conseillé d'y aller seule?
D'abord parce que Coop Protection Juridique n'aurait pas pris en charge ces coûts. Ensuite parce que j'étais quasiment certain qu'il ne lui serait rien reproché. Et aussi parce que c'est une personne très structurée qui s'exprime parfaitement.

Est-ce qu'il vous arrive d'avoir peur dans une salle d'audience?
(Rires) Non! Si c'était le cas, il faudrait que je change le métier. Les seuls avocats qui ont peur sont ceux qui ont commis des méfaits.

Même pas peur!

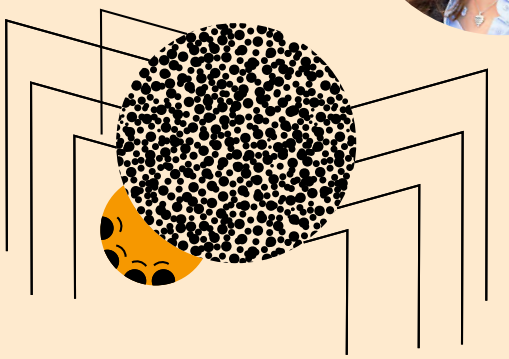
Que ferais-tu si tu n'avais plus peur? Nous avons posé la question à quelques-uns de nos collaborateurs. Et ils nous ont révélé leur soif d'aventure.

LE GRAND SAUT

«En tant que 'traceur' – c'est comme cela que l'on appelle ceux qui pratiquent le parkour – on rêve de faire des sauts, des saltos et des vrilles encore plus difficiles. Mais personnellement, je me bats contre un vertige tenace. J'ai pourtant déjà sauté d'un toit à l'autre et fait des sauts vraiment périlleux. Car la sensation d'avoir réussi à surmonter sa peur est indescriptible. Pourtant, j'ai un rêve qui restera sans doute toujours un rêve: celui de m'envoler pour de bon dans les airs en wingsuit, voire en jetsuit. Je pense que ma peur est trop forte pour que j'y parvienne un jour.»

Colin Carter, juriste, ingénieur juridique

Stéphanie Decroux, avocate, responsable adjointe Suisse romande



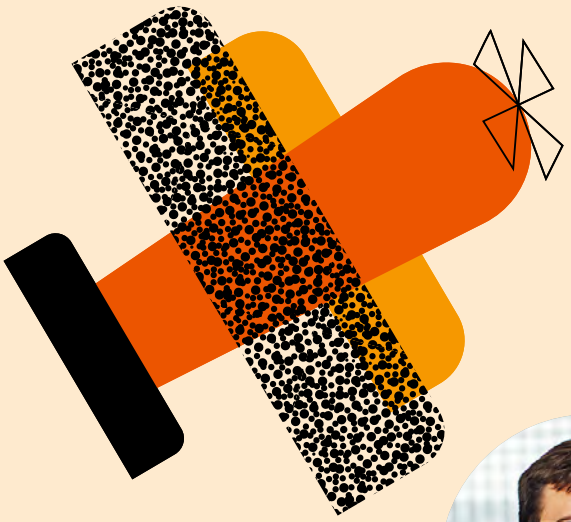
ARAIGNÉES AUSTRALIENNES

«Je rêve depuis l'adolescence d'aller en Martinique ou en Australie. Mais j'ai une peur panique des araignées, quelles que soient leur espèce et leur taille, et surtout des mygales. Il me suffit de voir la photo d'une mygale dans un magazine pour avoir une crise: je n'arrive presque plus à respirer et je dois cacher la photo pour poursuivre ma lecture. Du coup, comment pourrais-je me rendre dans un endroit où j'ai toutes les chances de croiser une araignée la nuit dans ma chambre d'hôtel? Je ne pourrais pas fermer l'œil, pas même une seconde!»

UN PEU LÂCHE

«Si je n'avais pas peur, j'aurais certainement déjà sauté plusieurs fois en parachute ou même volé en wingsuit au cœur des montagnes. Mais je n'ai fait ni l'un ni l'autre. Peut-être que si je le révèle ici, cela va m'aider à me mettre la pression et à avoir le courage de sauter le pas? Car je sais bien que, sans peur, le plaisir n'est pas total. Il faut de l'adrénaline, sinon cela n'a aucun intérêt. En attendant, je vais peut-être quand même opter pour une solution un peu lâche: sur limitlessflight.com, ils proposent désormais un simulateur en réalité virtuelle de vol en wingsuit. Ça a l'air vraiment génial…»

Sascha Hohermuth,
juriste, Service juridique



Sven Radovanovic,
chargé de dossiers,
Administration

BONJOUR, ADRÉNALINE!

«J'adorerais me lancer dans une aventure qui me ferait sortir de ma zone de confort: un vol à bord d'un biplan de collection suivi d'un saut en parachute d'anthologie. L'idée d'être dans le ciel et de prendre de la vitesse pour ressentir une montée d'adrénaline exceptionnelle me fait vraiment fantasmer – et très peur. Face à l'inconnu, je n'ai pas le courage et l'audace nécessaires pour vivre une telle expérience, que je me contente donc d'imaginer – en tout cas jusqu'à maintenant.»

Larisa Ibrahimi,
chargée de dossiers,
Contact Center

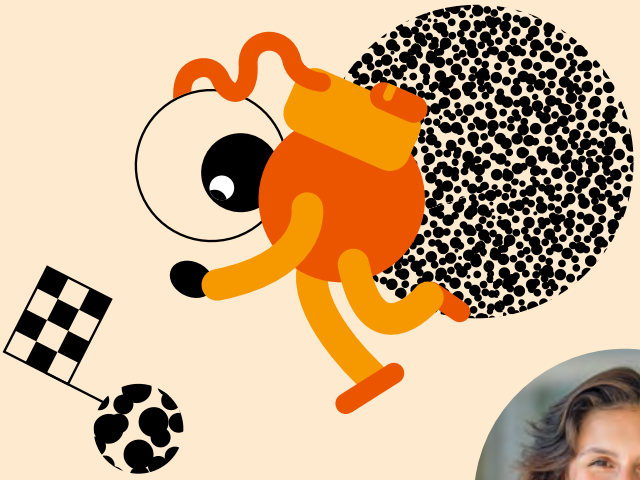
A 300 MÈTRES DU SOL

«J'aimerais réussir à surmonter ma peur pour avoir le courage de vivre une aventure dont je rêve vraiment. Il s'agit d'un saut à l'élastique en Chine. On s'élance depuis un pont en verre qui enjambe un canyon de 300 mètres de profondeur. Le simple fait de m'avancer sur ce pont représenterait un défi. Ensuite, il ne me resterait plus qu'à faire confiance à l'élastique… Qui sait, il faudrait peut-être que j'étudie à fond les statistiques de ce saut. Comme ça, si un jour je suis en Chine, je serais prête.»

LE JEU DE L'ÉCHELLE

«Récemment, j'ai redécouvert la satisfaction que procure le fait de surmonter sa peur. Je souffre d'acrophobie, la peur des hauteurs. Les échelles fixées à des parois rocheuses sont ce qu'il y a de pire. Mes amis le savent, mais ils ont réussi à me convaincre d'en emprunter pour grimper au-dessus du pont du Diable. Le jour J, mon corps a immédiatement commencé à m'envoyer des signaux: j'avais les genoux en compote et les mains moites et je ne pouvais m'empêcher de jurer. Mais il n'était pas possible de rebrousser chemin. Ayant accepté cette idée, j'ai trouvé le bon rythme. La peur s'est estompée et j'ai pu vivre pleinement cette aventure. Arrivé en haut, j'ai eu l'impression que mon cœur allait exploser – de fierté.»

Lukas Naef, juriste,
Service juridique



Katarina Ninkovic,
chargée de dossiers,
Administration

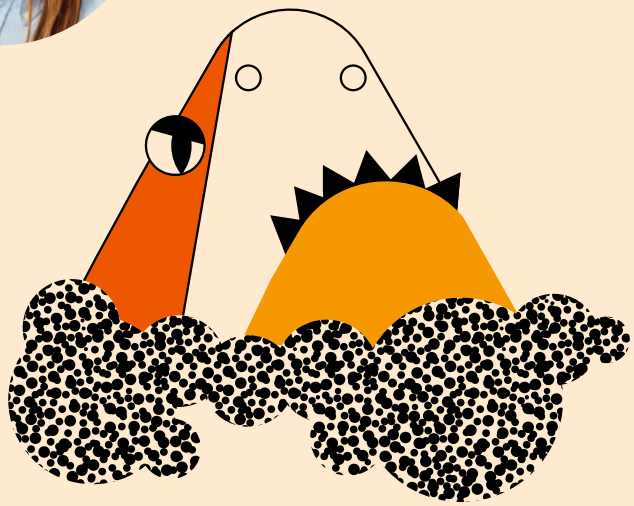
SEULE DANS L'ESPACE

«Un saut depuis la stratosphère, voilà ce que j'aimerais faire! Il y aurait déjà le départ de la fusée, la poussée irrésistible, puis la légèreté de l'apesanteur. Le voyage à travers l'espace doit être formidable! Ensuite, je m'élancerais en chute libre dans un équipement dernier cri depuis une hauteur de 30 000 mètres. Je verrais la terre comme jamais auparavant, le dessin des continents, l'immensité des océans. Une telle aventure ferait certainement évoluer l'idée que je me fais de notre planète – et de moi-même.»

LES DENTS DE LA MER

«Notre planète est recouverte d'eau à plus de 70 pour cent. Et les profondeurs des océans dissimulent encore une multitude de secrets! Le monde majestueux des mers me fascine depuis toujours et voilà cinq ans que je fais de la plongée, une activité qui m'apporte beaucoup de paix et de sérénité. Sous l'eau, je n'ai qu'une seule peur – qui est aussi mon vœu le plus cher: rencontrer un requin. Si cela arrivait, je serais sans doute paralysée et devrais faire attention de ne pas oublier de respirer. Mais je crois qu'il ne doit rien exister de plus beau que d'observer de près cet animal inquiétant.»

Alessandra Nardo,
juriste, Service juridique

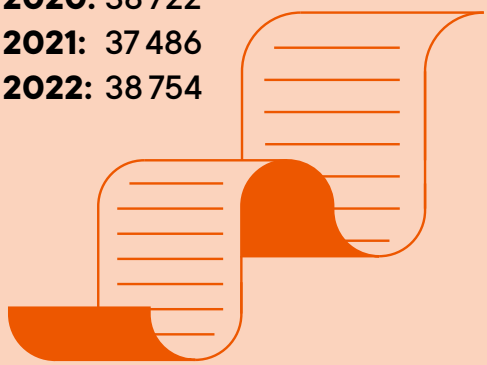


N’ayez crainte, nous n’allons pas vous bombarder de chiffres. Petit tour d’horizon de ce qui nous encourage et nous motive à poursuivre nos efforts.

FACTS

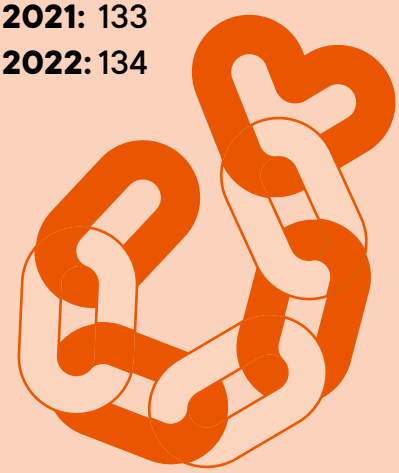
AFFAIRES TRAITÉES

Affaires traitées 2019: 32 457
Affaires traitées 2020: 38 722
Affaires traitées 2021: 37 486
Affaires traitées 2022: 38 754



COLLABORATEURS

2019: 93
2020: 103
2021: 133
2022: 134



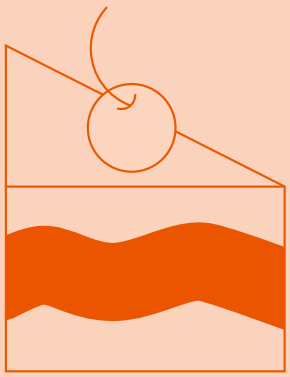
PRIMES ENCAISSÉES

Primes brutes 2019:
CHF 59.20 Mio.

Primes brutes 2020:
CHF 63.30 Mio.

Primes brutes 2021:
CHF 65.80 Mio.

Primes brutes 2022:
CHF 69.00 Mio.



PAS PEUR DE L'AI

Des playlists de Spotify aux diagnostics médicaux, l'intelligence artificielle – abrégée en IA ou en AI – est partout. Mais comment la branche juridique va-t-elle évoluer avec l'arrivée de l'IA? Coop Protection Juridique se pose la question et s'intéresse de très près à ce sujet. Dans ce contexte, nous avons notamment conclu un partenariat avec l'AI Center de l'EPFZ, l'objectif étant de renforcer la collaboration entre les chercheurs et la branche juridique.

Sur notre blog (en allemand):
L'IA et le droit | Coop Protection Juridique

& FIGURES

& FIGURES

PAS PEUR DES EXAMENS

Depuis janvier 2023, sept de nos collaborateurs ont obtenu un CAS dans les domaines suivants: Gestion de projet, Protection des données, Droit du travail et Coaching. Nos deux apprentis et nos deux stagiaires d'école de commerce ont eux aussi réussi leurs examens.

10 questions à l'abbé Urban Federer

«Il ne faut pas avoir peur de la peur», dit l'abbé Urban Federer du monastère d'Einsiedeln – qui s'adresse bien sûr aussi aux non-croyants.

Interview: Matthias Mächler
Photo: Mara Truog

1 De quoi ont le plus peur les gens qui vous demandent de les aider?
La guerre est actuellement un thème très présent. Souvent, ils me parlent aussi de la santé fragile d'un proche, d'une relation difficile ou de leurs problèmes professionnels.

2 En quoi pouvez-vous les aider?
En tant que prêtres, nous sommes là pour les écouter et pour éviter qu'ils ne tombent dans une spirale de l'angoisse. Nous leur expliquons que l'on peut faire confiance à la vie. Il ne faut pas avoir peur de la peur, qui est quelque chose de naturel. Dans L'Evangile selon Luc, même Jésus sue du sang tellement il a peur.

3 En quoi la prière nous aide-t-elle – du moins en général?
(Rires) Personnellement, la prière m'aide toujours. Prier veut simplement dire que j'entretiens une relation avec Dieu, que je nourris l'amitié qui nous unit. Prier fertilise le sol sur lequel je m'appuie pour gérer mes émotions – et mes peurs.

4 Et lorsque l'on n'a pas appris à prier, que peut-on faire de ses peurs?
Si vous n'entretenez pas de relation d'amitié avec Dieu, j'espère que vous pouvez partager vos peurs avec quelqu'un d'autre, quelqu'un qui vous accepte tel que vous êtes.

5 Que se passe-t-il dans la Chapelle de la Grâce lorsque l'on demande à la Vierge Noire de nous donner des forces?
D'un point de vue symbolique, la Chapelle est le lieu où le ciel et la terre se touchent, où tout se rejoint. Vous sentirez que vous êtes accepté, ici et maintenant, dans un tout qui nous dépasse.

6 Plus les temps sont durs, plus les lieux de culte sont pleins: l'église profite-t-elle de nos peurs?
Vous croyez? Quoi qu'il en soit, il est important de proposer aux gens des lieux dans lesquels ils peuvent exprimer leurs peurs et reprendre confiance dans la vie.

7 Avez-vous, malgré votre confiance en Dieu, traversé des périodes où vous aviez peur?
Oui, bien sûr, cela arrive. Pour moi, la peur est un indicateur, elle me révèle comment j'interprète le monde. En ce sens, elle est importante, elle me guide. Mais elle ne doit pas me bloquer, ce serait dangereux.

8 De quoi a-t-on peur lorsque l'on dirige un monastère?
Comme tous ceux qui dirigent une entreprise, je dois parfois prendre des décisions désagréables. Et souvent, on me dit: «Ce n'est pas chrétien!» Alors qu'un licenciement par exemple peut représenter une chance pour la personne concernée, la chance de trouver un emploi plus satisfaisant. Je n'aime évidemment pas prendre ce genre de décisions et je les appréhende un peu.

9 Vous n'avez pas eu peur le jour où vous avez prononcé vos vœux?
C'est un peu comme un mariage: le jour où j'ai dit «oui», j'étais plein d'enthousiasme! Ce n'est que plus tard que des difficultés peuvent apparaître, quand arrivent les problèmes.

10 Et la mort? Vous n'avez pas peur que la vie éternelle ne soit qu'une vaine promesse?
La vie éternelle ne commence pas avec la mort, elle a débuté il y a bien longtemps, le jour où j'ai choisi Dieu. Je suis persuadé que ce chemin se poursuivra après ma mort biologique et que j'aurai alors une vision beaucoup plus large de ce qu'est la vie. En d'autres, termes: j'ai certes peur de mourir, du processus, mais je n'ai pas peur de la mort.

Né en 1968, Urban Federer est le 59e abbé du monastère d'Einsiedeln. En 2013, il a été élu par les 55 moines électeurs pour un mandat de 12 ans.

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 infirmiers ASI, Syndicat du personnel des transports SEV, SchweizSuisse, 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.