

# Octave

LA REVUE QUI PENSE AUTREMENT  
TOME 6 – JANVIER 2025

## DÉVELOPPER LA CULTURE DU RISQUE

Le nouveau rôle  
de l'assureur-préventeur

## PSYCHOLOGIE

Quand la peur tire les ficelles

## PRÉVENTION

Une alliée décisive  
sur tous les fronts



# Prévention, innovation, liberté...

« Prévention », « innovation », « liberté »... Ces mots, souvent répétés, perdent parfois leur sens profond. Trop utilisés dans les discours politiques, médiatiques ou commerciaux, ils deviennent des formules vides de sens.

Le nouvel *Octave* nous invite à redécouvrir le mot « prévention ». En explorant des situations individuelles et des réflexions collectives, il propose de décoder les différentes facettes de ce concept essentiel. La prévention y est présentée comme une clé pour mieux comprendre notre manière de vivre, anticiper l'avenir et renforcer notre capacité à faire face aux défis de demain. ◆

**Octave**



ENQUÊTE DE LECTORAT :  
VOTRE AVIS COMPTE  
POUR OCTAVE !

---

Les illustrations de Thomas Hayman révèlent sa fascination tenace pour l'architecture et le cinéma. À travers ses images qui oscillent perpétuellement entre l'aube et le crépuscule, le fantasme et la réalité, Thomas Hayman crée des mondes oniriques, nostalgiques et comme suspendus. À l'image de sa bande-dessinée au nom évocateur *Idéal*, qui vient de paraître aux éditions Sarbacane.



**Tribune** ..... 06  
**« Et si la prévention était une forme de liberté? »**  
 de Fabienne Brugère, philosophe



**La prévention est-elle mère de sûreté** ..... 10

Et si tu n'existais pas...  
 Journal de bord dans le chaos ..... 12

Alerte vs confiance : quel point d'équilibre pour un bon développement ?  
 Le point de vue de Marcel Rufo, pédopsychiatre ..... 15

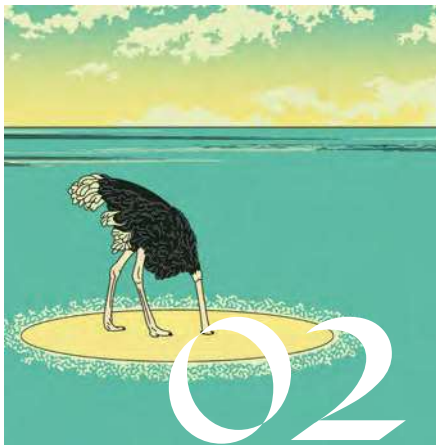
**PAUSE**  
 J'ai testé le batch-cooking ..... 17

Lumières sur la peur au cinéma  
 Interview du critique et professeur de cinéma Stéphane du Mesnildot ..... 18



**OCTAVE N° 6 • La revue interne éditée par la Matmut** – 66 rue de Sotteville 76000 ROUEN - **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION** : Nicolas Gomart · **DIRECTRICE DE LA RÉDACTION** : Stéphanie Boutin · **RÉDACTRICE EN CHEF**: Mathilde Roy-Dhalluin · **CONSEIL ÉDITORIAL**: Agence Bergamote · **CONTRIBUTEUR-TRICE-S**: Pauline C., Claire M., Corinne M., Nadège A., Benjamin L., Stéphanie E., Guillaume E., Chloé M. · **ILLUSTRATIONS**: Thomas Hayman, Iris Hatzfeld (portraits), Théo Grosjean · **CRÉDITS PHOTO**: Matmut, INRS, David Morganti · **CRÉATION ET MISE EN PAGE**: Agence Bergamote : contact@agencebergamote.com

# SOMMAIRE



## **Le rôle de la prévention .. 20**

Connaître et déjouer les risques,  
une histoire d'héritage(s)  
Décryptage par Boris Cyrulnik,  
neuropsychiatre et psychanalyste ..... 22

### **PAUSE CAFÉ**

*L'homme le plus flipé du monde*  
par Théo Grosjean ..... 25

**Feel good ideas** autour du monde  
Coup de projecteur sur l'international..... 26

La prévention, une alliée décisive  
sur tous les fronts..... 28



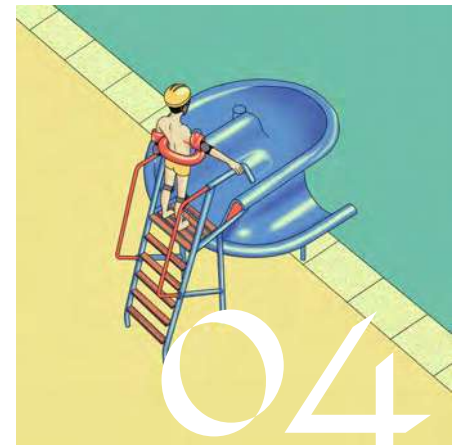
## **Vers une société plus résiliente? ..... 29**

Les vertus de l'égoïsme ..... 32

**Développer la culture du risque pour un avenir durable**  
Entretien avec Stéphane Muller,  
Stéphane Hasselot et Christian Pasquetti..... 34

**Modéliser le risque : l'autre visage de la prévention**  
Point de vue de Gérald Chauveau,  
directeur actuariat de la Matmut ..... 39

**Assurance et finance : et si leur trait d'union, c'était la prévention?**  
Rencontre avec Virginie Le Mée, directrice  
de la coordination stratégique, finance  
et risques - membre du Comex Matmut ..... 37



## **Nos belles initiatives ..... 42**

**Une vision coordonnée de la prévention**  
Le point de vue de Stéphane Gascoin,  
responsable projets, offre IARD et coordination  
prévention du Groupe Matmut ..... 44

**Coup d'œil sur le Centre de Santé du Square de la Mutualité**  
avec sa directrice, Anne-Lise Montaville ..... 47

**Soin de soi et santé mentale**  
Entretien avec Emmanuelle Mazet, directrice  
marketing, digital et communication santé... 48

**Couple rendement risque, kézako?**  
Explications par Didier Renault ..... 49

**DANS L'ŒIL DE LA PUB**  
De l'art de prévenir ..... 50

**À picorer** ..... 54



ET SI  
LA PRÉVENTION  
ÉTAIT UNE FORME  
DE  
LIBERTÉ ?

**FABIENNE BRUGÈRE**

est philosophe, autrice  
et professeure des universités  
de philosophie à l'université Paris-VIII



**L**a liberté, en philosophie, est traditionnellement définie par la question du libre-arbitre. Ce dernier correspond au pouvoir de choisir, et par conséquent, la liberté est souvent identifiée au fait de pouvoir décider. Toutefois, dès que l'on analyse le monde, il apparaît que toute décision est entourée de déterminations et de contraintes. Il devient alors pertinent d'examiner ce qui rend difficile l'exercice de ce pouvoir de décision.

En effet, notre liberté est nécessairement conditionnée par divers éléments. Pourtant, cela ne nous empêche pas d'avoir le sentiment d'être totalement libres. Toutefois, des facteurs déterminants subsistent toujours, ne serait-ce que notre propre histoire (lire *Une histoire d'héritage*, page 22). Néanmoins, comme vous le soulignez, malgré le poids de notre histoire personnelle, il reste possible de décider.

Le concept de prévention en tant que mesure de précaution apparaît au xvi<sup>e</sup> siècle. C'est à cette époque que la prévention est comprise comme le fait d'anticiper certains risques ou accidents afin de préparer un avenir plus sûr. Mais qu'entend-on exactement par « plus sûr » ? Dans de nombreuses politiques de prévention, « meilleur » signifie souvent « plus sécurisé ». Or, est-ce réellement préférable ? D'un point de vue philosophique, cela n'est pas toujours évident. En effet, une vie trop sécurisée risque d'être trop normée et balisée, limitant ainsi nos comportements et nos choix (lire *Une alliée décisive*, page 28).

Prenons l'exemple de la médecine préventive, qui est très peu développée en France. Pourtant, elle présenterait des avantages considérables tant pour les individus que pour la société. Pour les individus, elle offrirait une meilleure maîtrise de leur santé. Pour la société, elle permettrait de réduire les coûts en prenant les problèmes de santé en amont. À titre de comparaison (lire *Autour du monde*, page 26), certains pays d'Europe du Nord ont largement intégré cette approche, alors qu'en France elle reste sous-exploitée.

Un autre domaine où la prévention est parfois déployée de manière excessive est l'aménagement urbain. Par exemple, certains bancs publics sont conçus de façon inhospitalière, segmentés afin d'empêcher les sans-abri de s'y allonger. Ces mesures répondent à une logique de maintien de l'ordre public, mais elles limitent l'usage des espaces pour tous.

Enfin, un troisième domaine où là la prévention mériterait d'être renforcée concerne les catastrophes naturelles liées au dérèglement climatique. Il est essentiel d'aller plus loin dans ce cadre, car ce qui est en jeu, c'est la survie même des territoires et de leurs habitants.





# **Une prévention bien faite permet à l'individu comme au collectif une forme d'insouciance.**

En somme, qu'il s'agisse de liberté individuelle, de santé publique ou de gestion des risques climatiques, une approche équilibrée et réfléchie de la prévention est nécessaire pour concilier sécurité et liberté. Sur cette question, j'aurais tendance à développer une idée inspirée par mes travaux sur le care: celle de la délicatesse ou du juste milieu. Il s'agit d'une approche qui, sans être spectaculaire, mérite une attention particulière.

Cela nous amène à réfléchir au rapport entre la prévention et l'émancipation. La pédiatrie, par exemple, est un domaine où la prévention joue un rôle crucial, puisqu'elle concerne l'enfance et les potentielles maladies infantiles. Dans ce contexte, les jeunes enfants, surtout les tout-petits, ne peuvent pas toujours exprimer leur pouvoir de décision (lire Marcel Rufo, page 16). Par conséquent, la manière dont nous concevons la prévention devient essentielle. Elle doit être construite de façon aussi horizontale que possible, en impliquant tous les acteurs concernés.

Prenons l'exemple de la montée des eaux: doit-on respecter les zones inondables ou ériger des digues pour retenir l'eau? Ces questions complexes nécessitent un travail en amont, mené par des experts et des scientifiques capables d'identifier les risques. La prévention doit alors être pensée en lien avec la notion de vulnérabilité. En effet, notre époque est marquée par un sentiment croissant de vulnérabilité, bien que certaines personnes soient plus exposées que d'autres.

Ces vulnérabilités peuvent être vitales, sociales ou écologiques. Elles se traduisent par des catastrophes, des accidents de vie et des épreuves. Nous évoluons dans des sociétés de l'accélération, un phénomène analysé par le philosophe allemand Hartmut Rosa. Cette accélération réduit le temps disponible pour la discussion et le débat public.

Pour établir des politiques de prévention acceptées et acceptables, il est indispensable d'écouter les acteurs concernés, ou du moins un échantillon représentatif. Cela pose la question des politiques d'écoute, qui doivent prendre en compte la diversité des voix et des expériences. Toutefois, nos sociétés peinent à intégrer cette «épaisseur du monde social». Malgré cela, au niveau local, certains acteurs politiques conjuguent expertise et écoute. De nombreuses associations, syndicats et mutuelles (lire *Entretien sur la culture du risque*, page 34) jouent également un rôle crucial en relayant la voix des citoyens et en apportant un savoir précieux sur les risques auxquels les individus sont exposés.

Le care offre une perspective pour penser la liberté tout en tenant compte des accidents potentiels de celle-ci. Une société juste doit anticiper et gérer ces accidents pour protéger ses membres. Bien que la notion de protection puisse parfois sembler paternaliste ou populiste, elle reste fondamentale. Une société doit protéger les individus parce que ces derniers ne vivent pas isolés: ils appartiennent à une collectivité. En retour, les individus doivent quelque chose à cette société, et celle-ci leur doit également un soutien.

L'esprit mutualiste illustre bien cette idée de réciprocité. Le terme même de «mutuel» implique une relation d'échange où l'on prend en compte les différentes positions des uns et des autres. Il s'agit de définir ensemble un avenir commun, intégrant les risques, les accidents et les aléas de la vie en société.

En somme, le care rejoint cet esprit mutualiste en proposant une approche attentive aux besoins de chacun. Bien sûr, le care inclut aussi des critiques radicales de la société, allant parfois beaucoup plus loin. Mais dans son essence, il reste proche des principes de solidarité et de réciprocité qui sont au cœur de l'esprit mutualiste. ◆



# LA PRÉVENTION EST-ELLE **MÈRE** **DE SÛRETÉ ?**

---

**Pouvons-nous anticiper sans sombrer dans l'immobilisme? Comment se protéger des risques sans étouffer nos élans créatifs?** Oui, la prévention ne doit pas se réduire à une posture défensive, ni à une fin en soi, mais être appréhendée comme un outil. Un outil pratique qui balise un sillon au sein d'un monde imprévisible. Une voie navigable. Une sûreté qui ne bride pas l'initiative, mais la rend possible. Encore faudrait-il considérer la prévention pour ce qu'elle est : polymorphe.

---



# Et si tu n'existais pas...

Journal de bord dans le chaos.

**C**

'est un mardi matin. Ou peut-être un jeudi. Les jours se confondent dans ce monde où personne ne prend plus le temps de réfléchir.

Je quitte mon appartement et une brique s'écrase à mes pieds. Une fissure dans le plafond a lâché prise. Rien de surprenant : les propriétaires n'ont pas fait d'inspection depuis... Attends, les propriétaires n'ont jamais fait d'inspection... et les ouvriers qui ont posé les poutres avec la grâce d'un enfant qui construit des tours en Lego.

Les rues sont une mosaïque chaotique de métal froissé, de visages pâles et de sirènes hurlantes. Les feux tricolores ne sont là que pour décorer, de vagues suggestions pour ceux qui y croient encore. Un camion passe au rouge, klaxonne une demi-seconde trop tard, et dévie sur le trottoir. Les piétons sautent comme des grenouilles nerveuses. Une dame perd sa chaussure. Elle n'a pas le temps de la récupérer. Une autre explosion de klaxons. Un taxi s'engouffre dans le chaos. C'est une chorégraphie sans chorégraphe, une danse désespérée entre

le hasard et la chance. Une ritournelle ici. Les trottoirs racontent l'histoire d'une civilisation fatiguée de prévoir. Une plaque d'égout ouverte, sans barrière, sans signalisation. Juste un trou béant vers l'inconnu. Un type en costume court droit dessus, téléphone à l'oreille. Il disparaît sans un cri. Une main surgit du vide, tenant toujours le téléphone. Les passants haussent les épaules. C'est mardi matin. Ou peut-être jeudi.

Je passe devant un chantier où un ouvrier sans casque discute paisiblement sous une grue qui tangué dangereusement. Une soudure ratée quelque part, un boulon mal serré. Le bras de la grue grince comme un vieil homme au dos cassé. Personne ne regarde vers le haut. Il y a une loi non écrite ici : ce que tu ignores ne peut pas te tuer... jusqu'à ce que ça te tue.

Le café au coin de la rue est ouvert. À l'intérieur, le sol est glissant. Pas de panneau d'avertissement, évidemment. Une serveuse dérape en apportant un plateau. Elle s'étale de tout son long. Le café brûlant se répand, et les clients lèvent à peine les yeux. Les blessures sont des anecdotes, des faits divers

personnels qu'on raconte en lappant sa soupe, l'œil morose. Maussade. Las. Je commande un café.

Dehors, la ville respire une indifférence cruelle. Des panneaux de signalisation sont pliés à 90 degrés, des fils électriques pendouillent comme des lianes dans une jungle de béton. Un ouvrier s'avance pour toucher l'un d'eux à mains nues, sans gants, sans peur. Je détourne le regard avant que la logique du chaos ne frappe encore. C'est une ville où chaque seconde se joue aux dés, et un dé, quoi qu'il en soit, n'a que six faces. Je marche vers le centre-ville. Le sol tremble sous les bus surchargés. Un gamin joue au ballon au bord de la route. Il a cette insouciance pure, l'ignorance des risques qui le rend invincible... jusqu'au premier camion qui passe trop près. Je serre les dents. Dans ce monde, la prévention n'est pas morte : elle n'a comme jamais existé.

Et puis, un bruit sourd. Je me retourne juste à temps pour voir une poutre s'effondrer en travers de la rue. Personne en dessous apparemment. Tant mieux. Je continue à avancer. Un pas après l'autre, dans cette farce.

La ville gémit, s'effrite, menace de s'écrouler à chaque instant. La prévention ? Ici, on l'a troquée contre le frisson de l'inattendu. Un monde sans règles, sans garde-fous. Et à chaque coin de rue, une seule pensée me hante : jusqu'à quand ce cirque va-t-il tenir debout ?



# ALERTE VS CONFIANCE : QUEL POINT D'ÉQUILIBRE POUR UN BON DÉVELOPPEMENT ?

Consigne, danger... Qu'on soit éducateurs, parents, ou simplement au contact d'enfants ou d'adolescents, nous avons appris à intervenir pour prévenir. Pour autant, l'art de la prévention exige une réflexion et des prises de conscience pour éviter un excès qui serait préjudiciable. **Explications.**

## Et si prévenir, c'était fournir de la connaissance...

Consignes de sécurité, règles de conduite, interdits... Alerter l'enfant, c'est d'abord lui transmettre une information essentielle. Comprise et intégrée, elle va lui donner accès à d'autres connaissances, en toute sécurité. Voilà pourquoi on peut envisager les consignes de prévention comme des informations transmises par l'adulte de manière à créer un espace sécurisé pour l'enfant. On va par exemple l'avertir que le lait est chaud. L'enfant comprend la notion de douleur (il l'a déjà éprouvée), il reçoit l'information et voit son intérêt à être prudent.

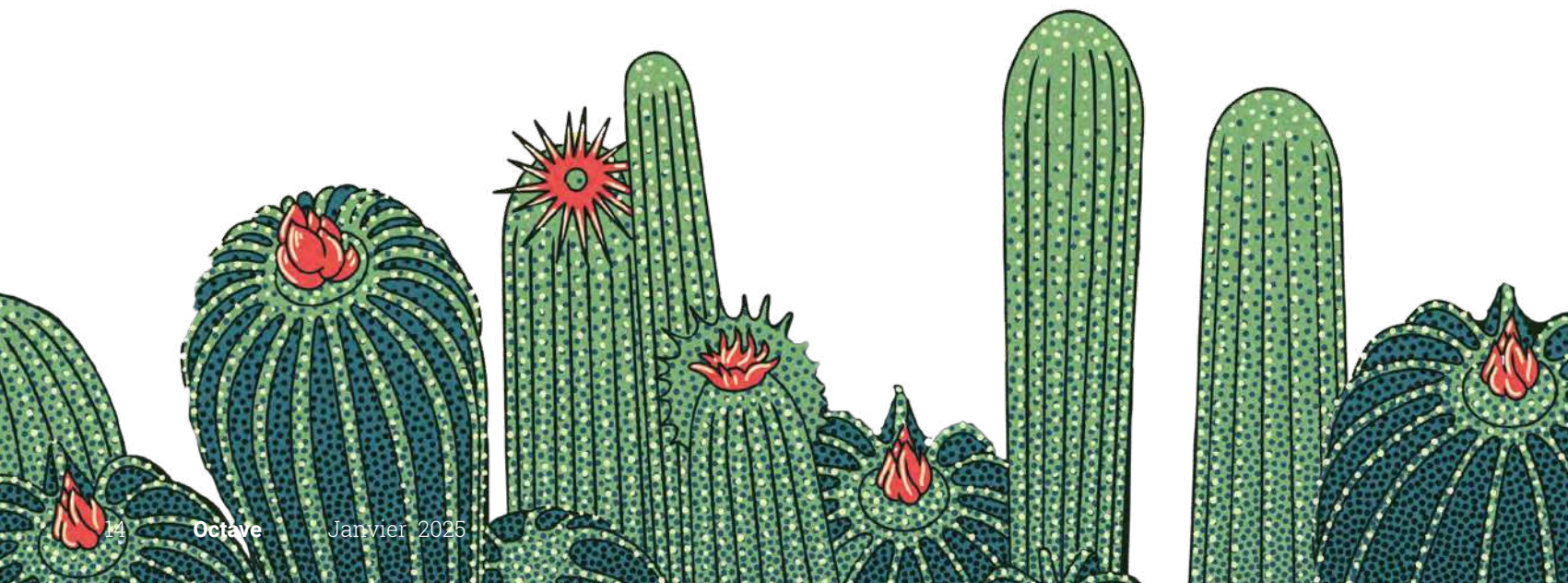
## Alerter un ado: pas si simple!

Le cas des adolescents semble, lui, plus complexe. Les dangers sont souvent en dehors du foyer et donc difficiles à identifier pour l'adulte. Pour autant, les besoins

fondamentaux de l'ado sont identiques à ceux du petit enfant : pour continuer de grandir, il a lui aussi besoin d'un cadre. Et d'être averti des dangers qu'il peut encourir. Voilà pourquoi lui transmettre des informations sur, par exemple, la toxicité des drogues ou les comportements à risques sur les réseaux est une bonne pratique. On a parfois l'impression de ne pas être entendu par cette classe d'âge. Mais si l'adolescence est l'âge des expériences, mettre en place un cadre d'informations et de préventions, c'est fournir à nos jeunes des outils dont ils pourront se servir en cas de difficultés.

## Trop de prévention, un frein à l'émancipation ?

Quel parent n'a pas surréagi parce qu'il projetait un danger pour son petit ? Combien de disputes avec nos ados nous sont reprochées, à nous adultes, au motif qu'on « voit le mal partout » ?



À trop vouloir prévenir, le risque d'étouffer l'autonomie guette. Un peu comme quand nous-mêmes avons trop d'informations : nous ne savons plus où donner de la tête. Nos motivations d'éducateurs sont pourtant légitimes : nous voyons les dangers, nous voulons protéger, éduquer. Mais il y a un risque d'engendrer des effets contraires. À force de l'alerter, le petit enfant peut développer une perception exagérée du danger, voire un manque de confiance en lui. Toute nouveauté devient effrayante. Or, l'enfant a besoin de pouvoir aller vers les situations nouvelles et favoriser les opportunités d'apprentissage. Après tout, n'est-ce pas en tombant qu'on apprend à se relever ?

Autre réaction possible à une surprévention : l'enfant n'entend plus les messages – trop de danger tue le danger ! La surprévention équivaut alors à une absence de prévention.

### **Un équilibre entre sensibilisation et autonomie**

Accompagner l'enfant vers son autonomie devrait être notre objectif en tant qu'adultes éducateurs. L'équilibre entre sensibilisation de l'enfant et confiance dans sa capacité à découvrir seul est un exercice périlleux. Éviter une posture dramatisante et encourager les prises de risques réfléchies (et sous contrôle de l'adulte) demandent, certes, beaucoup d'attention à l'adulte. Mais c'est aussi la meilleure voie pour ajuster prévention et confiance au plus près de l'évolution de l'enfant.

#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

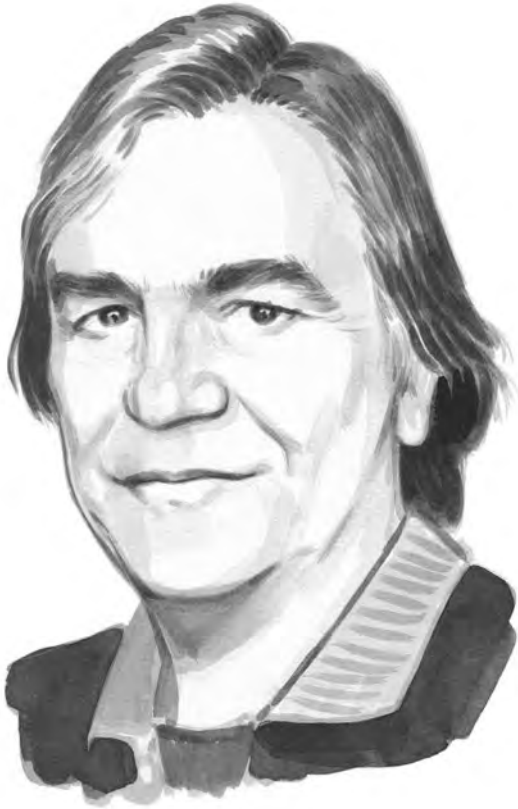
<https://eduscol.education.fr/>

Brochure Protéger votre enfant des accidents domestiques, ministère de la Santé

Anny Cordié – Article de revue La transmission dans le processus éducatif : en famille et à l'école

À force de l'alerter, le petit enfant peut développer une perception exagérée du danger, voire un manque de confiance en lui. Toute nouveauté devient effrayante. Or, l'enfant a besoin de pouvoir aller vers les situations nouvelles qui favorisent les opportunités d'apprentissage. Après tout, n'est-ce pas en tombant qu'on apprend à se relever ?





**MARCEL RUFO,**  
pédopsychiatre,  
professeur d'université  
praticien hospitalier émérite  
et écrivain

### BIO

Visage buriné et silhouette de rugbyman, vous le connaissez sûrement, le professeur Marcel Rufo est probablement le pédopsychiatre le plus réputé de France. Issu d'une famille populaire, il rêve d'abord d'être journaliste sportif mais finit sa médecine à 23 ans.

Grand pédagogue, Marcel Rufo invite les adultes à saisir leur rôle d'éducateurs. Bienveillante, son approche propose à la fois de souligner les qualités et réussites de l'enfant tout en faisant preuve d'autorité.

### **Comment identifier les sujets sur lesquels une prévention est nécessaire dans le développement de nos enfants?**

La protection maternelle et infantile (PMI) et le médecin généraliste sont en mesure d'aider les jeunes parents grâce à leurs connaissances du développement de l'enfant. Une évaluation systématique est également pratiquée par la PMI en grande section de maternelle. Quand il s'agit d'un premier enfant, les parents n'ont pas de point de comparaison. Les grands-parents qui ont l'expérience sont aussi en mesure d'être des alliés et d'apporter une grande aide.

### **L'anxiété de l'enfant est inquiétante. Faut-il l'anticiper?**

Le fait d'être en crèche ou en halte-garderie entraîne un développement supérieur par rapport au bébé gardé par sa mère, sa grand-mère. Pour autant, les anxiétés sont naturelles à cet âge : attention à ne pas être trop dans la prévention. Pour l'enfant plus grand, l'isolement à la récréation, l'instabilité, un manque de concentration, un côté dissipé sont autant de signaux importants. Mais un enfant qui bouge et qui apprend ne devrait pas éveiller d'inquiétudes.

### **Parler de prévention à nos enfants, n'est-ce pas prendre le risque de leur transmettre nos angoisses?**

La prévention, quand elle est pratiquée de manière angoissée, peut aller à l'encontre du but poursuivi par les parents ou les grands-parents. Par exemple, quand on doit aborder des sujets difficiles avec nos enfants, il y a un risque d'amener nos propres difficultés dans la discussion sans pour autant les nommer, ce qui est source de confusion pour l'enfant. En portant une attention particulière à ce point, on aborde les sujets difficiles de manière plus fluide. L'acte de prévention se pose ici sur le fait d'être vigilant sur l'expression de notre ressenti.

C'est LA tendance de planification des repas (littéralement : « cuisine par lot »), venue des États-Unis, qui est arrivée un soir à ma table, à l'aube d'une tournure banale : « t'as prévu quoi pour dîner ? »

### 1/ AN-TI-CI-PER.

Pour de vrai. Établir une liste du lundi au vendredi des menus en exploitant toutes les façons possibles de préparer les ingrédients pour ne (pas trop) se lasser. Par exemple, avec une patate douce, faire mi-purée, mi-frites. Avec des haricots verts, les imaginer à moitié en salade, mi-rabougris le jour d'après.

### 2/ TROUVER LES COUVERCLES QUI VONT AVEC LES BONNES BOÎTES

Après cuisiner, il faut stocker. Qui sait pourquoi diable les couvercles de Tupperware ne sont jamais là ou ils sont censés se trouver ? Rien à faire, aucune boîte ne se ferme correctement, impossible de trouver une paire qui tienne la route. Le début du batch cooking pourrait déjà s'arrêter avec la quête du couvercle parfait.

### 3/ AVOIR DES IDÉES

L'idée, c'est d'avoir assez d'idées pour anticiper tous les repas de la semaine en une grosse session de cuisine. Où diable sont passées toutes mes idées ? Sûrement au soleil, peinardes, avec un couvercle.

J'ai testé le **batch**



Peut-on tout prévoir ?  
La réponse est non.

### 4/ SAVOIR CONSERVER

Gros doute sur la conservation de la pomme de terre cuite plus de 2 jours. Effroi, et si demain soir personne n'avait envie de patate ? Est-ce que ça pourrait aller avec le poulet mariné ? Les haricots verts sont déjà tous mous et font la même tête que moi au début de mon idée de batch cooker. Mais peut-on jeter ce qu'on a batch cooké sans culpabiliser ?

### 5/ AIMER ANTICIPER, AVOIR DES IDÉES, AVOIR DES COUVERCLES ET ÊTRE D'ACCORD POUR MANGER 4 REPAS D'AFFILÉE LE MÊME LÉGUME SOUS TOUTES SES FORMES SANS BRONCHER.

Je n'ai rien à ajouter.

### 6/ BILAN

Après avoir tout réussi à stocker, la famille a apprécié un peu de purée un soir et plus du tout les pommes de terre sautées le lendemain, quand les voisins ont sonné pour l'apéro.

Coup dur, ni saucisson, ni chips, ni même houmous (pourtant le pois chiche aurait été un super candidat de la « mi-salade, mi-purée » hermétique).

Je n'ai pas osé sortir mes haricots verts déprimés et pasteurisés.

Et ça, qui pouvait l'an-ti-ci-per ?

# Salles obscures : lumières sur

# LA PEUR au cinéma

Qu'il s'agisse de monstres réels ou intérieurs, la peur transforme l'écran en miroir de nos angoisses les plus profondes. Mais de quoi est-elle le nom ? **Entretien avec Stéphane du Mesnildot.**

**L**es lumières s'éteignent, déjà l'obscurité nous plonge dans un état d'esprit : on est venu se faire peur. Comme une première démarche, une main tendue au scénariste, au cinéma, pour frissonner, pas si passivement que cela. Films d'épouvante, d'horreur, fantastique, scénarios troubles, drames psychologiques... Au menu de la peur au cinéma, des cheveux dressés, des frissons, des sursauts, et surtout, une évolution de ce qui FAIT peur. Y a-t-il une recette de la peur ? Est-elle absolument universelle ou parfaitement sur mesure ? Comment le cinéma provoque-t-il la peur ? L'invite-t-il chez chacun des spectateurs sur un même credo ? Peut-on faire peur à tout le monde dans un monde qui fait déjà suffisamment peur ?

**Les films d'horreur font partie des classiques du cinéma depuis ses origines... Les réalisateurs jouent-ils des mêmes leviers pour nous effrayer ?**

On aime se faire peur depuis toujours, mais il y a une évolution dans les moyens... Dans les années 30, on redoute l'apparition du monstre, on se pâme devant le maquillage, les effets spéciaux. *Frankenstein* (1931) en est un exemple parfait : on nous donne à voir des images d'effroi assez simples de maquillage à gros traits, on a peur de ce monstre. C'est une forme de peur venue des romans noirs du XVIII<sup>e</sup> siècle.

On assiste à un tournant avec *La Féline* (1942), où la peur glisse sur ce qui est insidieux, où la monstruosité est hors champ : le personnage principal, Irena, redoute d'être une panthère, et de commettre des crimes, prise de passion... Le film suivra ses doutes,





**STÉPHANE DU MESNILDOT,**  
critique aux *Cahiers du Cinéma*, professeur  
à l'université Paris III-Sorbonne Nouvelle  
et spécialiste du cinéma fantastique japonais.

cachera des scènes d'horreur, pour en exposer les conséquences. L'imagination fera le reste. Cette imagination reste très personnelle... Lorsque l'on ne montre pas, on laisse alors le spectateur convoquer ses peurs intimes. De celles que l'on ne peut pas inventer, mais peut inviter!

Depuis lors, le cinéma joue sur sur cette dialectique: je montre l'horreur, ou je la cache. Dans les deux cas: la peur est bien là.

### **Une peur intime est d'ailleurs souvent bien plus terrifiante qu'un plan destiné à l'être!**

Bien sûr. Quand on peut peupler le hors champ de ses propres peurs, intimes, personnelles, il n'existe aucune limite. Certains films peuvent aussi exploiter un seul angle de la peur. La crainte de la folie par exemple, dans des films comme dans *Répulsion* (1965), ou dans *Shining* (1980).

### **Comment provoque-t-on le frisson, le sursaut?...**

On peut le provoquer avec un cadre qui surprend, un dialogue précis... Je pense notamment à *Insidious* (2010), où deux personnages sont dans une chambre, la nuit. Ils entendent un bruit dans un placard, dans un contexte de malaise, dans une maison chargée... La caméra les suit, petit à petit. L'un d'eux ouvre le placard. Ouf. Rien. Rien? Jusqu'à ce que l'autre personnage dise... «regarde en haut». Ce changement de cadre crée inévitablement un sursaut chez les spectateurs.

### **Et presque du plaisir, non?**

Oui. Après tout, on sursaute, et on rit après! Il existe une forme de plaisir, dans le fait de se faire peur. D'abord d'une façon très cartésienne – dans les sociétés occidentales – presque thérapeutique, de se faire peur «pour de faux». Le fait de ressentir une émotion forte nous inscrit dans le domaine du divertissement! Il y a aussi le plaisir du «truc», de trouver le faux dans la cosmétique d'un film.

### **Une puissance cathartique!**

La peur au cinéma peut puiser son inspiration dans les faits de société, en étant en quelque sorte son miroir, déformant ou pas, pour jouer sur des peurs collectives, sociétales.

*Dracula*, dans les années 60, accompagne, par exemple, une révolution des mœurs: la révolution sexuelle. Dans cette expression de la peur, on dénote véritablement une façon de transgresser, ensemble, des interdits, au cinéma.

On constate aujourd'hui une nouvelle tendance, après le gore des années 90, à une féminisation des icônes de la peur, de la génération post #metoo, avec des films comme *Titane* (2021).

Jouer sur une peur sociale, sur l'évolution des sociétés, est un grand levier puisque quasiment inépuisable!

### **Mais alors, y a-t-il une recette de la peur?**

On ne peut pas parler de recette universelle, mais d'une exigence dans l'art de faire émerger la peur chez le spectateur avec une partition millimétrée et avec une grande maîtrise du cinéma. Hitchcock est le maître des ambiances lentes, une musique à propos, de la peur sur grand écran!

Pour ce qui est de l'émotion ressentie, et des leviers: on peut imaginer que se faire peur au cinéma est thérapeutique dans nos sociétés où la réalité de l'horreur – et la peur – dépasse souvent la fiction. ◆

**«Lorsqu'on ne  
montre pas, on laisse  
alors le spectateur  
convoquer  
ses peurs intimes.»**





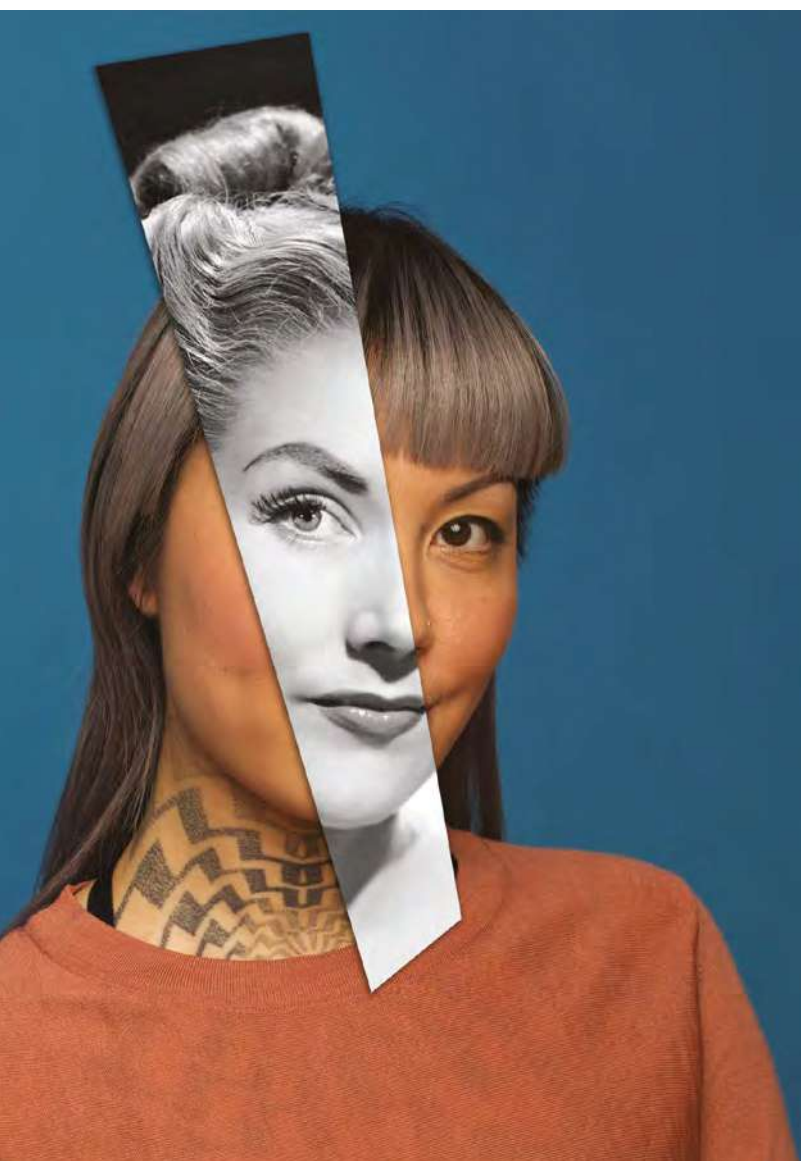
# LE RÔLE DE LA PRÉVENTION

---

**Prévoir pour se protéger est une constante universelle, qu'il s'agisse de santé, d'environnement ou de sécurité.** Pourtant, agir en amont ne se limite pas à une tendance instinctive : c'est une démarche efficace. Partout dans le monde, la prévention démontre son impact, sauve des vies, limite des catastrophes ou transforme des sociétés. Loin d'être une simple anticipation, elle semble être une réponse concrète qui fonctionne.

---

# CONNAÎTRE & DÉJOUER LES RISQUES, UNE HISTOIRE D'HÉRITAGE(S)



---

Catastrophes naturelles, guerres, maladies, accidents... les drames du passé s'impriment dans nos mémoires. Des souvenirs et des traumatismes qui se transmettent, aussi, d'une génération à l'autre. Et influencent notre rapport individuel et collectif aux risques.  
**Décryptage avec Boris Cyrulnik.**

---

**N**ous sommes, on le sait, inégaux face aux risques. Lieu de vie, âge, profession, structure familiale, revenus... une myriade de déterminants sociaux et environnementaux agissent sur la probabilité qu'il nous arrive quelque chose, et sur notre propension à l'éviter. Des facteurs, on y pense moins, qui sont eux-mêmes potentialisés par une autre variable, moins saisissable: le passé et ses legs immatériels. Ou quand nos sociétés et nos existences individuelles s'imprègnent, pour mieux s'en prémunir, des malheurs endurés par celles et ceux qui vécurent avant nous. Le souvenir d'une inondation meurtrière, d'une guerre ou, plus proche encore, de la maladie

d'un père... Comment s'articule, concrètement, la transmission de ces mémoires blessées qui façonnent notre perception des risques et de la prévention? Peut-on, au lieu d'un poids, y voir une opportunité?

### **Empreinte génétique des traumas**

Le premier pas est sans doute de reconnaître l'ampleur de la tâche... «*Notre sensibilité héritée au risque n'est pas linéaire, elle est le résultat de multiples causes convergentes, héréditaire, épigénétique, historique, personnelle... Toutes ces formes de mémoires se conjuguent. Et il faut accepter cette complexité!*»

Un premier volet de transmission, peut-être le plus aisément identifiable, est donc l'hérédité. C'est ce patrimoine génétique que nous léguent nos parents. Un «*passé biologique*» qui, mis en lumière par la science, permet d'éclairer les risques du présent et du futur. La discipline se développe d'ailleurs à toute vitesse depuis une vingtaine d'années.

Grâce à la génétique, on peut détailler cet héritage, identifier des facteurs de risques et adapter ses comportements de prévention. La pédiatrie, l'oncologie, la cardiologie ou la neurologie s'y emploient de plus en plus. Non sans débat éthique, d'ailleurs, car se pose la question des limites souhaitables : faut-il ou veut-on vraiment tout savoir?

Le passé biologique se transmet à un second niveau, que la recherche a explicité tardivement : l'épigénétique. «*C'est une hérédité au-delà de l'ADN, et une transmission plus importante qu'on ne le croyait*», témoigne Boris Cyrulnik. «*L'épigénétique montre que l'histoire peut, dans un certain milieu, influencer l'expression génétique, et que des traits émotionnels ou comportementaux acquis par les générations précédentes se transmettent.*» En d'autres termes, nos expériences du présent peuvent réactiver des émotions (stress,



**BORIS CYRULNIK,**  
neuropsychiatre  
et psychanalyste.

**«Notre sensibilité héritée au risque n'est pas linéaire, elle est le résultat de multiples causes convergentes (...)  
Toutes ces formes de mémoires se conjuguent. Et il faut accepter cette complexité!»**

anxiété) et des traumatismes (accident, maladie, etc.) vécus par d'autres avant nous. Et donc peser, inconsciemment, sur notre appréhension des périls et des risques de l'existence. Le cas le plus célèbre est celui de l'Holocauste. Des études ont ainsi montré que les traumatismes vécus par les victimes laissaient, indépendamment de la mémoire transmise par le récit ou l'éducation, une «*empreinte génétique*» chez la génération suivante, léguant par exemple une hypersensibilité à la violence ou à l'injustice. Investiguer cette mémoire transgénérationnelle peut, aussi, participer d'une forme de prévention.

### **L'histoire comme boussole**

À l'hérédité et à la mémoire transgénérationnelle se greffent, bien sûr, d'autres transmissions, plus

tangibles : celles de l'histoire vécue et racontée, qui sert aux individus et aux sociétés à échafauder des mécanismes pour prévenir les risques documentés par leurs prédécesseurs. L'exemple le plus parlant est sans doute celui des grandes catastrophes, qui jalonnent l'histoire de l'humanité, et se transmettent par le récit, les archives ou les vestiges. «*C'est parce qu'il y a une mémoire des catastrophes que l'homme sait que les risques existent. Mais c'est aussi parce que cette mémoire existe qu'il peut essayer d'en limiter la portée*», résumant les géographes Robert d'Ercole et Olivier Dollfus dans *Mémoire des catastrophes et prévention des risques*<sup>1</sup>. Pompéi, Tchernobyl, 11 Septembre, ouragan Katrina, Fukushima... : les catastrophes peuplent nos imaginaires, modifient

dans le temps notre perception des risques, et infléchissent nos efforts de prévention.

Preuve que ce passé tragique est une utile boussole pour le présent, les sociétés s'emploient, sans toujours y parvenir, à ne pas oublier. Ainsi de ces commémorations qui rappellent aux vivants le sort des anciens, et la nécessité de s'organiser pour ne pas endurer les mêmes drames. C'est, par exemple, le Japon contemporain qui se souvient, chaque 1<sup>er</sup> septembre, du grand séisme du Kanto (1923). Ou, en France, les élus et la population qui commémorent, trente ans après, les inondations meurtrières de Vaison-la-Romaine (1992). Aussi douloureux soit-il, dire le souvenir du passé est une démarche nécessaire, estime Boris Cyrulnik. *« Il y a des catastrophes jamais dites, jamais mises en mots, qui n'interviennent donc pas dans la mémoire collective. Or, autant que la parole, le silence transmet quelque chose, et notamment de l'angoisse. »*

### «La résilience pour éviter la répétition des malheurs»

Reste que, s'il veut réellement préserver le futur, le recours à la mémoire exige certaines conditions... *« Il faut chercher à comprendre ce qui s'est vraiment passé, et favoriser un récit réparateur »*, souligne le neuropsychiatre. Car ce n'est pas toujours employé à usage préventif. *« Les guerres franco-allemandes en sont un bon exemple. Après celles de 1870 et de 14-18, des récits d'humiliation et de revanche ont alimenté la répétition de la catastrophe. En 1945 à l'inverse, un autre récit a permis l'installation de la paix. »* Philosophie, psychologie et arts sont autant d'outils pour bâtir ces récits qui *« permettent de*

## Pourquoi fait-on l'autruche?

Parfois, connaître les risques ne suffit pas, y compris lorsque les moyens de s'en prémunir sont accessibles. C'est le fameux – et très répandu ! – syndrome de l'autruche. Mais comment l'expliquer ? La réponse se trouve en grande partie dans... notre cerveau. Celui-ci est soumis à des biais cognitifs : des mécanismes inconscients de distorsion du réel. Le « cerveau émotionnel » prend alors le dessus sur le « cerveau rationnel », favorisant le déni et l'évitement pour s'épargner l'angoisse ou l'anxiété. L'un des biais les plus classiques : peiner à évaluer les menaces lointaines. Agir maintenant contre le changement climatique, arrêter de fumer jeune pour éviter la maladie vingt ans plus tard... le décalage entre le comportement présent et le risque futur trompe notre rationalité. Autre écueil, le biais de confirmation, qui nous incite à négliger les messages opposés à nos convictions. Ou le biais d'optimisme : les sciences ont montré que l'humain est naturellement plus prompt à s'attendre à des événements positifs que négatifs. Bonne nouvelle, cependant : connaître et reconnaître ces biais cognitifs est, déjà, une première étape pour s'en libérer.

*comprendre, de maîtriser l'angoisse, métamorphoser le trauma pour enclencher le processus de résilience, et éviter la répétition des malheurs. »* Parfois, note aussi Boris Cyrulnik pour souligner la richesse et l'ambivalence de l'histoire en matière de prévention, cette dernière peut se nourrir d'un passé qui est tout sauf tragique ; au contraire. Et le neuropsychiatre de citer un cas marquant : *« Au Pérou, j'ai découvert des communautés d'Indiens qui, marquées par les génocides vécus par leurs ancêtres, étaient fragilisées par l'alcoolisme et la violence. Mais la redécouverte, grâce au travail des anthropologues, de la beauté de leur culture ancienne, celle des Mochicas, a permis un basculement. La fierté a remplacé la honte et, en une seule génération, l'alcoolisme a disparu et la violence, reflué. »* Voilà peut-être, finalement, l'un des fondements de la prévention : apprendre à soigner et à écouter nos mémoires, toutes nos mémoires, pour mieux déjouer, collectivement, les périls de demain. ◆





# L'HOMME LE PLUS FLIPPÉ DU MONDE

Combien d'araignées entrent en contact avec ma peau quand je suis en train de dormir ?



Est-ce qu'il y a déjà des gens qui se sont jetés par la fenêtre pendant leur crise de somnambulisme ?



Sans compter ma mère, combien de personnes vont pleurer si je meurs ?



Pourquoi il a mis "... " après "bonjour" ? Est-ce qu'il essaye de me faire comprendre quelque chose ?



Est-ce qu'il faut que je commence à regarder des infos de survie pour être prêt quand le réchauffement climatique aura plongé le monde dans le chaos ?



Pourquoi les zébrés ont des rayures ? ... À quoi ça peut bien leur servir ? ...



P'tain... Pourquoi j'ai fait cette blague ? ... Personne m'a rigolé ! ... Même moi, j'y a trouve pas drôle !



J'ai mangé quoi, hier midi ? C'est dingue ça, impossible de me souvenir !



Et si j'étais un personnage enferrmé dans une BD ? Les gens pourraient lire ma pensée grâce aux bulles en forme de nuage ? Mendi, du coup faut pas que je pense à... LALALA! LALALA!!!



Seb : "Alors ? T'as vu, on est mieux quand on prend le temps de se caucher sans écran, hein ? 😊"



# FEEL GOOD

IDEAS

## AUTOUR DU MONDE

Comment s'envisage la prévention ailleurs dans le monde ? Cultures, croyances, traditions nourrissent de multiples façons de prendre soin de la vie, de réduire les risques et d'envisager l'avenir... **Petit tour du monde des gestes de prévention individuels ou collectifs, parfois étonnants, souvent inspirants...**



## À votre santé !



Imaginez un instant que **les Asiatiques** ont adopté le port du masque pour se protéger de la grippe espagnole dès 1918 ! En Europe, on mise sur les vaccins pour prévenir les maladies infectieuses graves, **la Lettonie et la France** sont même les championnes avec plus de 11 vaccins obligatoires. **Dans les pays scandinaves**, on ne rigole pas avec les dents : cours d'hygiène bucco-dentaire en classe, solutions fluorées au petit déjeuner et contrôle chez le dentiste tous les six mois ! **Au Japon**, la diminution des risques cardiovasculaires et la santé mentale dépendent d'une bonne partie de rigolade quotidienne et le 8 du mois est désormais la journée officielle du rire. Les autorités **australienne**s ont les fumeurs dans le nez. Dans ce pays pionnier de la lutte contre le tabagisme, les prix du tabac ont flambé, les paquets sont neutres et le vapotage est désormais interdit. **En Corée du Sud**, la prévention des maladies cardiaques, du diabète et le renfort des défenses immunitaires, c'est bête comme chou, grâce à la consommation de kimchi et autres produits fermentés. Dans **la tradition sud-américaine**, le maté est plus qu'une infusion énergisante et riche en antioxydants. Son partage entre amis, collègues et en famille diffuse du bien-être individuel et de la cohésion sociale.



## Au secours !

Pour lutter contre les catastrophes climatiques – puisque les grandes décisions se font cruellement attendre – de nombreux pays s'adonnent à des exercices de prévention. Quand **la Californie** s'enflamme pour une pratique amérindienne ancestrale de brûlages ciblés de forêts pour diminuer le combustible des mégafeux, **les jeunes Japonais** sont formés aux risques de tsunamis, de typhons, de tremblements de terre dès la crèche et mémorisent des itinéraires d'évacuation. Le slogan « tsunami tendenko » qui encourage les gens à se précipiter vers un endroit élevé plutôt que de s'occuper de leurs proches a montré son efficacité. Plus optimistes, **les Néo-Zélandais** sont de fervents défenseurs du kaitiakitanga maori qui évoque la responsabilité de prendre soin du ciel, de la terre et de la mer. Ce concept est intégré dans leur politique de gestion environnementale et des ressources dans l'espoir de transmettre aux générations futures une nature dans un état aussi bon, voire meilleur, que l'état actuel.



## C'est la mode

D'autres habitudes culturelles bien ancrées dans les modes de vie ont aussi le pouvoir de diminuer des risques plus quotidiens. Il ne viendrait pas à l'idée d'un **Allemand** de traverser au rouge au passage piéton. Résultat, les rues sont plus sûres et le principe d'exemplarité touche tous les enfants. **En Espagne**, il se murmure que l'habitude de la sieste serait en perte de vitesse ; elle favorise pourtant le rechargement des batteries et une bonne qualité de vie. **En Inde**, la pratique du yoga, de la méditation et de l'ayurveda – cette médecine traditionnelle qui repose sur une alimentation ultradigeste – sont profondément ancrés pour réguler les chakras du corps et l'esprit. **En Finlande**, chaque bébé reçoit à la naissance une baby box remplie de produits essentiels. Petit détail amusant et hautement symbolique, elle peut aussi se transformer en lit en carton, pour donner à chacun les mêmes chances dans la vie. **Aux Pays-Bas**, les habitants prennent soin de leurs artères cardiovasculaires et routières en roulant à vélo. **Les Japonais** vouent un culte particulier à l'hygiène. Éducation et technologies participent à une lutte sans merci contre les bactéries et les virus, avec des toilettes bourrées de gadgets, des capteurs infrarouges pour déclencher les ascenseurs, des points de lavage mobiles avec recyclage d'eau pour se laver les mains, des robots de nettoyage pilotés par l'IA...



---

## UNE SOLIDARITÉ DÉRIDÉE

Dans un autre registre, pour anticiper le vieillissement rapide de leur population, les **Japonais** cotisent au Kaigo Hoken pour financer les soins de fin de vie et des réseaux de voisinage s'organisent pour prévenir le kodokushi, mort solitaire des personnes âgées. **En Allemagne**, l'assurance dépendance est obligatoire pour tous. Dans plusieurs pays africains comme au **Sénégal**, des tontines communautaires épargnent ensemble pour couvrir des soins médicaux imprévus, des funérailles... dont chacun peut bénéficier à tour de rôle. **En Italie** ou **en Corée**, la solidarité familiale joue encore ce rôle essentiel.

# La prévention, une alliée décisive

Lorsqu'elle est bien pensée, la prévention fait de véritables merveilles. De plus en plus documentés, les exemples de son efficacité fourmillent, et ce dans de nombreux domaines.



Qu'il soit sanitaire, industriel, sécuritaire, technologique ou météorologique, le risque, sa mesure et sa gestion sont devenus pour nos sociétés contemporaines une véritable boussole. Au point, estiment certains, de friser l'obsession... Mais en fait-on vraiment trop ?

Et cet accent mis sur l'aléa et sa prévention donne-t-il, dans les faits, des résultats probants ? La réponse se trouve dans notre passé récent, et elle est sans ambiguïté. L'ère moderne est jalonnée d'expériences de prévention aux résultats souvent... spectaculaires !

Certes, les données ne sont pas toujours faciles à objectiver : lorsque les choses vont mieux ou qu'un péril est déjoué, la part attribuée à la prévention n'est pas aisée à isoler des autres facteurs. Pas de quoi pour autant invalider son impact décisif...

### Commençons par un cas d'école :

la sécurité routière. Elle a réalisé, en cinquante ans, des progrès époustouflants. La prévention a ici joué un rôle immense, matérialisé par des règles adoptées au fil du temps : instauration de seuils d'alcoolémie (1970), limitation de la vitesse à 130 km/h sur les autoroutes, 110 sur les routes à chaussées séparées et 90 sur les autres routes (1974), port de la ceinture de sécurité obligatoire à l'avant (1979) et à l'arrière (1991), interdiction du téléphone tenu en main (2003), casque vélo pour les enfants de moins de 12 ans (2017), etc. Les résultats sont là, un chiffre le confirme : en France, le nombre de morts sur la route est passé de 18 000 en 1972 à 3 267 en 2022. Et ce alors même que le trafic routier a été multiplié par 2,5 entre 1972 et 2019. C'est encore trop, mais c'est 5 fois moins qu'il y a cinquante ans.

**cinq** fois moins  
de victimes  
sur la route

### Des inondations moins destructrices en France

Les vertus de la prévention se vérifient dans un autre domaine, appelé à mobiliser toutes nos énergies dans le futur : les événements climatiques extrêmes. Ici, pas de doute, « les pays qui ont réussi à mettre en place des systèmes d'alerte précoce ont vu baisser de manière spectaculaire la mortalité due aux catastrophes », rappelle le Climate Risk and Early Warning Systems (CREWS), une initiative internationale de soutien aux pays vulnérables. Les inondations sont un bon exemple. En France, où elles sont le risque naturel n°1, une étude du réassureur public CCR révélait ainsi, en 2023, que l'implémentation des fameux « PPRi » – plans de prévention des risques d'inondation – avait réduit, dans les communes concernées, la fréquence et le coût des sinistres de 40 % entre 1995 à 2018. Et permis, en plus des vies sauvées, des économies de 2,2 milliards d'euros en dommages assurés...

**154**  
**M** de vies sauvées  
par les vaccins

### Des grossesses moins exposées grâce à l'information

Le grand champ dans lequel la prévention opère avec succès, c'est bien sûr la santé. Les exemples sont légion... Prenons celui, en France, de la consommation d'alcool durant la grossesse. Cet important facteur de risque pour la santé de l'enfant a longtemps été négligé. La pédagogie des soignants alliée à la création, en 2018, du repère « zéro alcool pendant la grossesse », ont pourtant tout changé. Alors qu'il était, naguère, plutôt banal de boire de l'alcool enceinte, la tendance s'est inversée : dans le baromètre 2021 de Santé publique France (SpF), 93 % des mères déclaraient ainsi ne jamais avoir bu d'alcool après avoir appris leur grossesse...

Un autre exemple, à l'échelle mondiale cette fois : les vaccins. Dernière confirmation chiffrée en date, celle, sidérante, publiée par *The Lancet* en 2024. Selon cette étude, la vaccination a permis de sauver, ces 50 dernières années, quelque... 154 millions de vies, dont celles de 101 millions de nourrissons. Au total, depuis 1974, les vaccins contre 14 maladies (diphtérie, hépatite B, rougeole, méningite A, coqueluche, poliomyélite, etc.) ont directement réduit la mortalité infantile globale de 40 %!

## Une efficacité mesurable

Preuve indirecte de son efficacité, la prévention est financièrement opérante. Dans un rapport publié en 2023, l'OCDE et SpF ont évalué le retour sur investissement de la lutte contre le tabagisme en France entre 2016 et 2020. Résultat : pour chaque euro investi, 4 euros d'économies sur les dépenses de santé à long terme. Le Mois sans Tabac, en particulier, est très efficace : chaque euro investi dans ce dispositif permet plus de 7 euros d'économies à long terme.

À noter enfin que, parfois, l'efficacité de la prévention ne tient pas à grand-chose... Au Japon, en 2024, les autorités de la préfecture de Yamagata ont voté la prescription aux habitants d'une séance quotidienne... de rire. Une étude de la faculté de médecine de Yamagata a montré que rire diminuait le risque de maladies cardiovasculaires et de décès. Au Canada, et depuis 2022 en France, les hôpitaux dispensent des « ordonnances muséales » : s'exposer à l'art et à la beauté, montre un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de 2019, apaise les patients souffrants d'anxiété, de dépression ou de maladies comme Alzheimer.

# sur tous les fronts...

VERS  
UNE SOCIÉTÉ  
**PLUS  
RÉSILIENTE ?**



---

**Comment préparer nos sociétés aux défis de demain sans compromettre le présent?**

Comment continuer à cultiver une capacité collective à affronter l'incertitude avec discernement et détermination ? Bien plus qu'une simple anticipation des risques économiques et sociétaux : ce mouvement va impliquer une véritable évolution des rôles, des responsabilités et des pratiques.

---



# LES VERTUS DE L'ÉGOÏSME

## Agir pour soi revient souvent à agir pour les autres.

Dans nos sociétés modernes, où l'individu est au centre de tout, il semble devenir impératif de se « responsabiliser » pour maintenir un équilibre entre ses propres besoins et ceux de la communauté. « Être responsable, c'est aussi être capable de prendre soin de soi pour mieux pouvoir prendre soin des autres », écrit le sociologue Alain Ehrenberg. Ce paradoxe de l'égoïsme collectif, qui semble réconcilier l'individualisme et la solidarité, pourrait bien être la clé pour réinventer notre manière d'habiter le monde ensemble.

Pourquoi souscrivons-nous des assurances ? Par souci de protection personnelle, bien sûr. Nous voulons nous prémunir contre les imprévus, pour nous-mêmes et pour ceux que nous aimons. Une décision à première vue égoïste. Assurer ses dents, c'est éviter des frais prohibitifs chez le dentiste. Assurer son logement, c'est protéger son havre de paix contre les caprices du ciel. Mais si l'on gratte la surface, on découvre que ces gestes individuels participent d'un effort collectif. Car cette prévoyance personnelle a une résonance bien plus large : elle préserve aussi le système dont nous faisons partie.

Ainsi, on scelle un pacte implicite avec les autres. On se brosse les dents non seulement pour soi, mais pour que le système de santé ne croule pas sous les soins

dentaires désastreux. On boucle sa ceinture de sécurité pour éviter un accident, mais aussi pour ne pas mobiliser inutilement les secours. Cette responsabilité individuelle qui profite au collectif est ancrée dans notre culture, même si nous l'oublions parfois.

Comme le souligne Emmanuel Levinas, « *le véritable sens de la vie humaine est d'abord dans la responsabilité, et cette responsabilité s'étend bien au-delà de soi* ». Prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres. Cette chaîne invisible de gestes responsables lie nos destins de manière indéfectible.

Il est donc vain d'opposer l'égoïsme et l'intérêt collectif. Ils sont les deux faces d'une même réalité sociale. L'individu et le collectif ne s'excluent pas, ils se soutiennent.

Dans un autre style, David Graeber va plus loin :

« *L'assurance, au fond, est l'une des formes les plus concrètes de solidarité et de prévoyance dans nos sociétés* ». Il ne s'agit pas uniquement de préserver son bien-être personnel, mais de reconnaître que nous sommes tous interdépendants. Le risque de l'un est partagé par tous. Chaque cotisation versée, chaque précaution prise, est une pierre apportée à l'édifice commun. L'histoire

des sociétés humaines est remplie de ces exemples où l'épanouissement personnel et le progrès collectif vont de pair. La sécurité sociale, les systèmes de retraite... Il est donc vain d'opposer l'égoïsme et l'intérêt collectif. Ils sont les deux faces d'une même réalité sociale. L'individu et le collectif ne s'excluent pas, ils se soutiennent.

Et finalement, l'égoïsme collectif, ce n'est pas si compliqué. C'est presque confortable, même. On pense à soi – et soyons honnêtes, on adore ça – tout en faisant du bien autour de nous. Oui, soyons égoïstes : pensons aux autres !

Claire, 28 ans,  
cadre en marketing

**« Je m'autorise des journées où je ne pense qu'à moi. »**

« Je travaille beaucoup et j'ai une vie sociale bien remplie. Mais de temps en temps, je coupe tout : pas de sorties, pas de téléphone, rien. Je reste chez moi, je commande à manger, et je binge-watche des séries. Ces moments sont précieux. Ça peut paraître égoïste de refuser les invitations ou de ne pas répondre aux messages, mais c'est ma manière de recharger mes batteries. »

Marc, 42 ans,  
conseiller clientèle

**« Je pars faire un footing pendant la pause déjeuner. »**

« Dans mon boulot, on passe nos journées à écouter les besoins des autres, ce qui est normal vu notre métier. Mais pour tenir le rythme, il me faut mon moment de décompression. Alors, quand je sens que la matinée a été trop chargée, je vais courir au parc à côté du bureau. Pas de téléphone. Juste moi et ma course. C'est peut-être égoïste de prendre ce temps pour moi, mais j'en ai besoin. »

## ET VOUS, COMMENT VOUS PRÉSERVEZ-VOUS ?

Sophie, 50 ans,  
enseignante

**« Je garde les meilleures recettes de mes gâteaux pour moi. »**

« J'adore cuisiner et j'apporte souvent des gâteaux pour mes collègues. Ils me demandent souvent mes recettes, mais je ne donne jamais les meilleures astuces. C'est un petit plaisir personnel que je garde secret. Bien sûr, ça reste dans l'esprit de partage, mais je trouve que j'ai le droit d'avoir mes petites exclusivités, non ? »

Kevin, 19 ans,  
alternant

**« Je garde mes économies pour moi. »**

« Quand mes potes parlent de vacances entre eux ou d'un week-end, je fais semblant d'être fauché, mais en vrai, je garde mes sous pour acheter ce qui me plaît, comme des jeux ou un nouvel ordinateur. Ça peut paraître égoïste, mais j'ai trop bossé pendant l'été pour me priver de ce que je veux vraiment. J'assume ! »

# Développer LA CULTURE DU RISQUE POUR MIEUX LE PRÉVENIR



---

« Assureur-préventeur » : c'est le rôle que la Matmut veut aujourd'hui incarner. Ces deux mots structurent la vision du groupe, qui place la prévention au rang de ses priorités. Pour inciter chacun à endosser de nouvelles responsabilités et à créer un avenir plus soutenable. Entretien avec Stéphane Muller, Stéphane Hasselot et Christian Pasquetti.

---

## La prévention est une vaste notion : que représente-t-elle pour la Matmut ?

**Stéphane Muller :** C'est une véritable boussole à l'échelle de notre groupe. Elle structure notre feuille de route stratégique, de nos actions sur le terrain, auprès de nos sociétaires, à nos choix d'investissements. Nous voulons dépasser notre rôle d'assureur qui indemnise, et devenir assureur-préventeur, ce qui change notre modèle. Pour cela, nous devons parvenir à créer une communauté d'intérêts entre prévenir, assurer et indemniser. À l'heure où l'impact des risques – naturels notamment – s'accroît, la prévention aide à préserver l'engagement mutualiste qui est le nôtre, et ainsi protéger nos sociétaires à long terme.

**Stéphane Hasselot :** En tant qu'assureur en santé, améliorer la santé de chacun est inscrit dans nos gènes. Mais s'engager dans la prévention appelle une rupture psychologique au sein de la Matmut et nous confronte à une dualité temporelle. Nous le savons, les efforts d'acculturation et de sensibilisation porteront leurs fruits sur le long terme. Or, les sociétaires qui bénéficient aujourd'hui de nos actions de prévention quitteront peut-être la Matmut dès demain. Notre regard dépasse cette réalité. Parce que, in fine, si chacun, sociétaire ou non, intègre la prévention dans ses habitudes de vie, les coûts de prise en charge des pathologies seront mieux maîtrisés. À terme, la prévention



## Société résiliente

De gauche à droite :

**STÉPHANE MULLER**,  
membre du comité exécutif  
du Groupe Matmut,  
en charge de la Direction  
Assurances IARD

**STÉPHANE HASSELOT**,  
membre du comité exécutif  
du Groupe Matmut,  
en charge de la Direction  
Assurance santé

**CHRISTIAN PASQUETTI**,  
directeur général Mgéfi

garantit la robustesse et la fiabilité de nos engagements envers nos sociétaires. Ce qui assure la pérennité du fonctionnement mutualiste qui est le nôtre.

**Christian Pasquetti:** Ce qui compte aussi en matière de prévention en santé, c'est la proximité et le rapport humain. Chez Mgéfi, nous intervenons par exemple auprès des agents de la fonction publique d'État. Au total, 28 000 personnes ont participé à nos 580 initiatives de prévention en 2023. Et nous travaillons main dans la main avec les employeurs de la fonction publique, qui mesurent que prendre soin de la santé de leurs agents est aussi une manière de nourrir le dialogue social et de contribuer à leur attractivité.

**Alors que de nouveaux risques émergent, notamment climatiques, ou en santé, comment faire évoluer la prévention ?**

**S.M.:** Historiquement, tout a démarré avec la prévention routière, dans les années 1970, avec les résultats que l'on connaît sur la baisse de la mortalité. Au fil du temps, la prévention s'est étendue aux risques d'accident de la vie courante, à l'habitation... Aujourd'hui, les risques naturels représentent près de 50 % des sinistres que nous enregistrons. Les prévenir se fait donc nécessaire. Et leur modélisation devient plus fine et plus précise, la puissance de calcul augmente (pour aller plus loin, voir page 39), les données d'analyse

**« Aujourd'hui, les risques naturels représentent près de 50 % des sinistres que nous enregistrons. »**

STÉPHANE MULLER

sont plus nombreuses. Nous le constatons : le gain financier de certaines actions de prévention, pour certaines d'une grande simplicité, est rapidement mesurable. Par exemple, en cas d'inondation, deux maisons voisines peuvent être très différemment impactées si l'une est équipée de batardeaux et l'autre, non. Dans la première, l'eau montera de quelques centimètres, et les dommages seront limités. Dans la seconde, il faudra sans doute tout rénover. La prégnance des risques climatiques pose aussi la question de l'obligation de reconstruire à l'identique. Nous préconisons plutôt de penser la remise en état de manière à réduire les dommages si l'événement climatique se reproduit. C'est le rôle de nos ingénieurs préventeurs. En matière de prévention, l'efficacité de la démarche s'impose. Mais cette responsabilité ne relève pas seulement de l'assureur.

**S.H.:** Les facteurs de risque en santé sont bien connus. La sédentarité, la consommation de tabac,



le surpoids entraînent une prévalence croissante des maladies chroniques. Couplées au vieillissement de la population, elles questionnent même la soutenabilité de notre système de santé. Mais il est difficile de mobiliser sur les sujets de prévention. Cela nécessite de répéter les actions et de les rendre accessibles à tous. D'innover aussi. À l'instar de ce que nous faisons avec la startup Méta-Coaching ou le programme B.A.S.E (pour en savoir plus, rendez vous page 48). Celui-ci propose aux chefs d'entreprise, qui ne prennent pas toujours le temps de se préoccuper de leur santé, de réaliser un check-up de leur santé physique et psychologique en une demi-journée. L'intérêt? Préserver

de comportements. C'est grâce à de nouvelles habitudes, en matière d'alimentation, d'activité physique, de mode de vie, que nous pourrions, en grande partie, améliorer et maîtriser les coûts liés à la santé de nos concitoyens. L'effort à fournir est, certes, intense, et il relève d'une prise de conscience collective, de la part de tous les acteurs.

### **À l'avenir, comment la prévention peut-elle contribuer à préserver l'assurabilité du monde?**

**C.P.:** L'impact des actions de prévention est complexe à évaluer. Et mesurer l'état de santé de chacun pour l'associer à un comportement soulève la problématique de l'omniprésence des technologies et de l'emploi des données de santé. Des voix s'élèvent déjà, au sujet des appareils connectés (montres, balances...), qui permettent de *monitorer* la santé de chacun. Se pose la question de l'usage de ces outils et de la diffusion des informations collectées. Le défi de demain? Passer de la loi des grands nombres à l'échelle individuelle et déployer une prévention mesurable et quantifiable.

**S.H.:** En assurance santé, nous ne sélectionnons pas le risque. Cela signifie que nous couvrirons aussi bien une personne en bonne santé qu'une personne malade. Mais nous devons préserver nos équilibres techniques. Ce qui implique d'ajuster le niveau de cotisations si nos prestations

## **« Chacun doit comprendre que détecter les pathologies plus tôt ou modifier certains comportements minimise le besoin de prise en charge, et donc son coût. »** STÉPHANE HASSELOT

la santé des chefs d'entreprise en premier lieu, et ainsi contribuer au bon fonctionnement de leur entreprise, et donc à la durabilité des emplois qu'ils créent. Tout ce que nous mettons en œuvre vise à rendre les gens plus conscients, sans engendrer la peur. Parce que la prévention repose sur la responsabilité individuelle de chacun. Nous proposons donc des outils dont chacun peut se saisir. Et ainsi agir pour le bien commun.

**C.P.:** En effet, rien ne fonctionnera en matière de prévention sans un effort global de nos sociétés. Éducation, formation et information restent des principes génériques pour engager des changements

**POUR ALLER PLUS LOIN,  
LIRE *Nos Belles initiatives*  
Page 42**

augmentent, pour toujours mutualiser le risque. D'où la nécessité économique de diminuer les coûts de santé grâce à la prévention. Chacun doit comprendre que détecter les pathologies plus tôt ou modifier certains comportements minimise le besoin de prise en charge, et donc son coût. Aujourd'hui, c'est l'incitation qui prévaut. À l'avenir, rendre obligatoires certains examens s'imposera probablement. Cela demandera du courage. Mais si, à la faveur de ces efforts, on tombe moins malade, l'objectif sera atteint, à l'échelle de la Matmut, et, surtout, à l'échelle sociétale. Car, finalement, ce qui compte, c'est la bonne santé des gens.

**S.M. :** Nous nous trouvons également face à un défi d'ordre économique. L'ONU a classé l'insurabilité au rang des six plus grands périls pour l'humanité. La hausse des cotisations des contrats d'assurance est inexorable. Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2025, la part qui finance le régime catastrophes naturelles



**« C'est grâce à de nouvelles habitudes, en matière d'alimentation, d'activité physique, de mode de vie, que nous pourrons, en grande partie, améliorer et maîtriser les coûts liés à la santé. »**

CHRISTIAN PASQUETTI



va passer de 12 à 20 %. Avec la prévalence et la violence des risques naturels et des dommages associés, le coût des assurances habitation va continuer de grimper. Et, au-delà d'un certain seuil, il ne sera plus possible de l'augmenter, nous atteindrons alors l'inassurabilité. Cela n'arrivera pas du jour au lendemain. Mais, de la même manière que le changement climatique est déjà en marche, la prise de conscience de ce qui s'opère doit s'engager dès maintenant. Concrètement, cela implique de faire preuve d'un pragmatisme de chaque instant, pour limiter la hausse des cotisations et maintenir l'assurabilité du plus grand nombre, mais aussi pour accompagner ceux qui sont exposés aux risques afin qu'ils se protègent mieux. C'est cet effort qui pourra amortir le choc inévitable auquel nous allons devoir faire face collectivement. Et cette question de la durabilité est essentielle dans ce que le Groupe Matmut engage aujourd'hui. ◆



**Modéliser  
le risque**

L'AUTRE  
**VISAGE**  
DE LA  
**PRÉVENTION**

---

Afin de protéger durablement ses sociétaires, la Matmut doit anticiper, elle aussi, les aléas qui pèsent sur son avenir. Des spécialistes, en interne, modélisent et quantifient les risques qui pourraient menacer, à court et à moyen terme, la pérennité de l'engagement mutualiste. **Décryptage avec Gérard Chauveau, directeur actuariat de la Matmut.**

---

O

n n'y pense pas toujours, mais prendre en charge les risques du quotidien pour les autres, c'est prendre soi-même des risques... C'est un défi en effet : gérer, au cœur d'un environnement éminemment instable, des flux de ressources aléatoires, sans jamais se laisser dépasser par les événements. L'imprévu, mal négocié, pourrait mettre en danger la durabilité même de l'organisation. Une mission critique, donc, qu'assurent en interne des pros des statistiques, précieux et indispensables « amortisseurs des risques » : les actuaires.

### Modéliser l'incertitude

« Notre objectif, détaille Gérald Chauveau, directeur actuariat de la Matmut, est de former une vision économique pour que les fonds propres suffisent à porter le coût du risque ; et sécuriser ainsi l'avenir de nos sociétaires et celui de la mutuelle. » C'est, en quelque sorte, appliquer à soi-même les efforts de prévention qu'on prodigue aux autres.

Les risques sont de toute nature et se traduisent, quand ils se réalisent, par des impacts financiers parfois importants. En premier lieu il y a, bien sûr, les contingences liées aux marchés, et l'impact de leurs fluctuations sur les actifs de la mutuelle. Une soudaine crise sur tel ou tel marché peut rapidement compromettre l'avenir... Viennent ensuite les risques techniques de souscription : c'est, cette fois, l'incertitude quant aux résultats des contrats d'assurance, liée notamment à des soucis de provisionnement ou de tarification. Enfin, plus prévisibles sont les risques réglementaires, lorsque les règles du jeu se mettent à changer, rebattant les cartes et l'équilibre qui avait été escompté. La prévention de ces trois familles de risques est d'ailleurs, elle-même, très réglementée. Elle est soumise, depuis 2016, à la directive Solvabilité II (« Solva 2 », pour les initiés), un ensemble de règles fixant le régime de solvabilité applicables aux assurances dans l'Union européenne.

### Horizon de cinq ans

L'art d'anticiper l'avenir financier obéit, à la Matmut, à une double temporalité. On cherche, forcément, à parer au plus urgent, le court terme : « Il s'agit de quantifier les montants que nous devons



**GÉRALD CHAUVÉAU**

Directeur actuariat  
de la Matmut

## LEXIQUE

### RATIO DE SOLVABILITÉ :

Exprimé en pourcentage, il évalue la capacité d'une entreprise à rembourser ses dettes.

### RÉSULTAT COMPTABLE :

Indicateur de performance sur une période donnée (l'exercice comptable), soit la différence entre le chiffre d'affaires hors taxes et l'ensemble des dépenses d'une entreprise.

provisionner pour couvrir tous les risques de l'année en cours », souligne Gérald Chauveau. Et puis il y a le plus lointain. « La dimension prospective est essentielle. Nous projetons notre modèle à un horizon de cinq ans. Le but : regarder comment notre profil de risque évolue dans le temps, et éclairer ainsi la trajectoire stratégique du groupe. »

Une démarche qui implique d'entrer dans le détail, de multiplier les hypothèses. Comme lorsque les équipes s'emploient à modéliser la dérive tendancielle, en France, du risque sécheresse, particulièrement instable depuis 2016. Les actuaires manœuvrent alors des instruments et des techniques de haute précision... Autant de systèmes mathématiques, statistiques et de probabilités qui dévoilent les différents scénarios possibles.

### « Une œuvre collective »

Un outil s'avère ici décisif : les stress tests (tests de sensibilité). Ou comment simuler un choc pour vérifier la résilience de l'organisation. « On peut par exemple simuler une grave crise sur les marchés boursiers, une attaque cyber ou encore la répétition d'événements climatiques intenses, et voir si nous tenons la route financièrement », témoigne le directeur de l'actuariat. Les actuaires observent ainsi les impacts de ce choc fictif sur les deux grandes métriques : le ratio de solvabilité, et le résultat comptable de la mutuelle. « Si nous constatons des défaillances, nous lançons une réflexion sur les remèdes et les moyens de redresser la barre. »

### Nos prospectivistes, forcément, n'agissent pas seuls...

« À la Matmut, cette mission est très collaborative, insiste Gérald Chauveau. Tous les métiers viennent nourrir, en données notamment, nos outils et notre travail. » Un travail dont les fruits se transmettent et aiguillent les autres services, à l'instar du groupe de prospective économique, par exemple, qui réceptionne les résultats et les interprète.

« La modélisation éclaire la stratégie, et guide les décisions importantes », souligne Gérald Chauveau. Et de conclure : « Nous, actuaires, sommes les chefs d'orchestre de l'outil de modélisation, mais l'œuvre, elle, est collective. » ♦

# ASSURANCE



## VIRGINIE LE MÉE

membre du comité exécutif  
du Groupe Matmut,  
en charge de la coordination  
stratégique, finance et risques

On oublie trop souvent que les assureurs font partie des plus gros investisseurs de l'économie. Très gros même : les assureurs français gèrent près de 3 000 milliards d'euros d'actifs, soit l'équivalent d'un PIB. Un poids qui assoit l'assurance comme une incontournable influenceuse de marché. Car placer de l'argent est un acte agissant. Qui financer ? Pourquoi ? Comment s'assurer que ces fonds participent à une action d'amélioration ?

**Où l'on comprend enfin que financer, c'est aussi – lorsque l'intention y est – faire de la prévention.**

## Mon assureur mutualiste, ce géant de l'investissement

Gardez ceci en tête : un assureur est un investisseur. C'est même ce qu'on appelle un investisseur institutionnel, aux côtés des banques, caisses de retraite et sociétés d'investissement. Leur point commun, c'est de placer sur le marché les fonds qui leur sont confiés. Avec, on le devine, un objectif de rentabilité. Même les mutualistes ? Même eux. Une raison d'être centrée sur l'avenir et l'humain, ça se finance aussi.

« La dualité présumée entre mutualisme et rentabilité n'a pas de sens, explique Virginie Le Mée, directrice de la coordination stratégique, finance et risques

à la Matmut. Nous sommes une entreprise commerciale. Nous avons besoin d'être rentables pour assurer les risques et continuer à exister à long terme pour pouvoir exercer ce métier, justement. Les années positives absorbent les années négatives : c'est tout simplement le principe de mutualisation. En revanche, nous ne sommes pas une entreprise capitalistique. Nous ne rémunérons pas d'actionnaires. L'argent dégagé couvre nos charges de fonctionnement et la couverture des sinistres. Le reste est placé comme réserve utile. Qui nous permet, entre autres, de faire de la prévention. »

# FINANCE

## ET SI LEUR TRAIT D'UNION, C'ÉTAIT LA PRÉVENTION ?

### La prévention est une culture

La prévention ça s'infuse, ça s'apprend, ça ne se mesure pas à court terme. Ce n'est pas un KPI<sup>1</sup>. Quoi que. Pour Virginie Le Mée, « *prévenir est forcément rentable. C'est un état d'esprit qui fait partie d'une culture, à l'échelle d'une entreprise, d'un pays. Nos budgets prévention sont dorénavant centralisés et surtout, sacralisés* ». Prévenir dans le sens de sensibiliser et d'informer ses collaborateurs et ses assurés, d'accord. Mais prévenir dans le sens de financer ? « *C'est la même logique, qui dit investissement dit responsabilité. On a déjà fait le pari de choisir des placements engagés quitte à perdre des points de rentabilité à court terme. À la fin, on s'y retrouve. Cette approche est assumée car elle fait partie de notre raison d'être. La prévention est clairement de l'ordre de la culture, qui elle-même s'applique au modèle économique. Des pans entiers de l'économie sont appuyés sur le concept de prévention. L'assurance en représente le dernier maillon.* »

### La culture du placement agissant

Ceux qui manient des fonds possèdent un pouvoir d'influence sur le marché et sur les entreprises elles-mêmes, en orientant le capital vers telle ou telle activité. C'est là que réside le concept de finance agissante. Sans argent, pas de développement. Alors, que développer ? « *Notre rôle d'influenceur est là : choisir les entreprises investies pour le compte de nos assurés et avec nos fonds propres. Par nos positions, nous influençons positivement le marché, ce qui revient à faire de la prévention indirecte. Les pousser "à"... reforester, par exemple. Cette approche responsable n'est pas récente : sur les 6 milliards investis par la Matmut, 95 % des actifs sont fléchés et 100 % des OPC<sup>2</sup> sont des fonds article 8 ou 9 (ESG).* » Un impact fondamental de la rentabilité sur la capacité à prévenir sur le long terme. « *On peut chercher à promouvoir les fleurons de l'économie française, même ceux dont les activités sont historiquement sujettes à caution environnementale, entre autres, en influençant leur évolution vers plus de responsabilité. Financer la recherche, c'est bien, mais également la façon de mener ces recherches.* » Un sujet sur lequel l'assurance travaille de pair avec le secteur public par le biais d'organes de concertation et de dispositifs de financement dévolus au tissu économique français, à l'instar des initiatives Tibi<sup>3</sup>.

« *Une politique de prévention efficace suppose la connaissance par les assurés eux-mêmes des risques et des mécanismes de prévention, conclut Virginie Le Mée. Ces mécanismes existent pour contourner les risques (réassurance) ou pour les assumer (c'est l'assurance et les réserves constituées par les primes et les placements). C'est là que la finance joue un grand rôle.* »

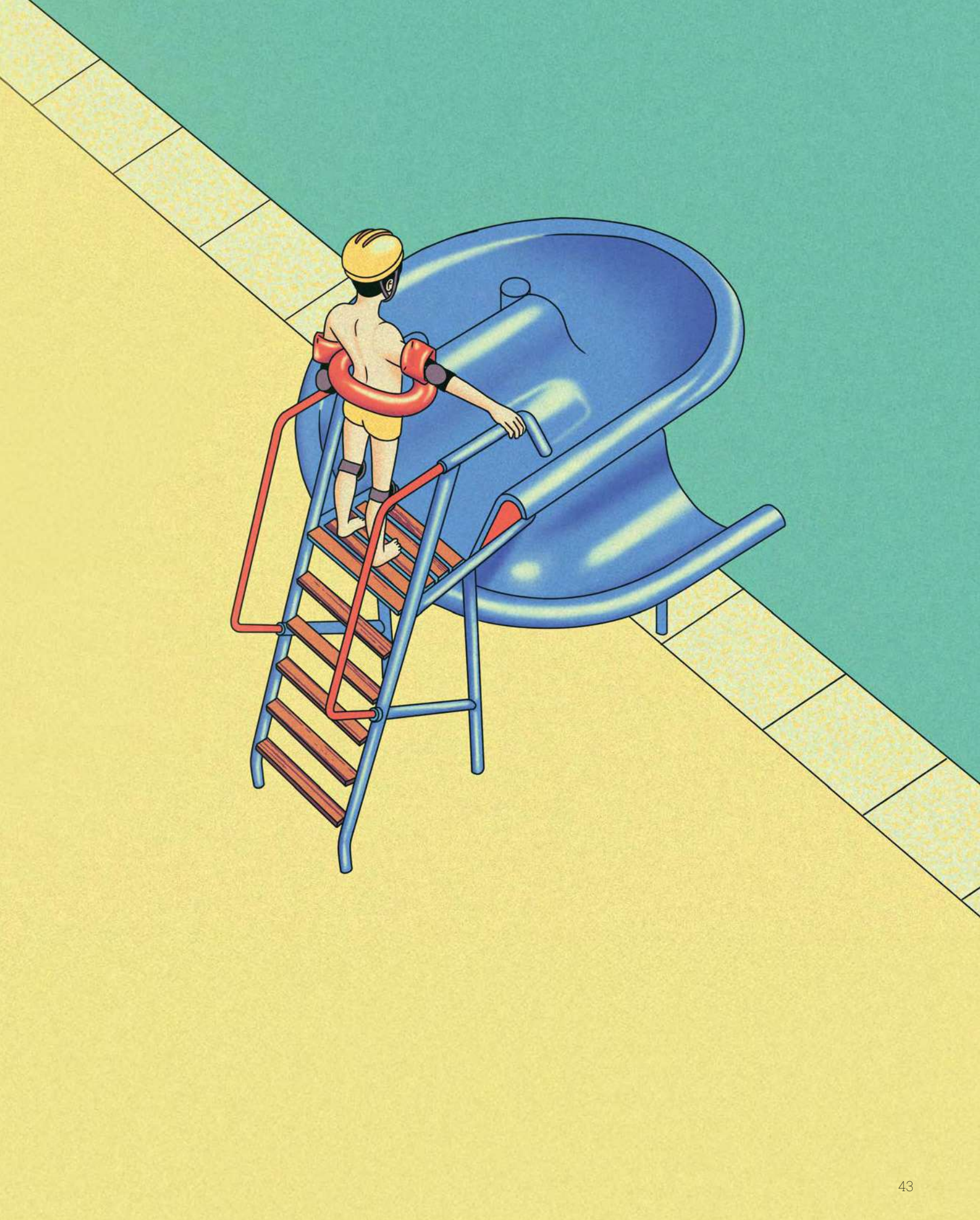
1 Indicateur de performance — 2 Organismes de placement collectif — 3 Plan pour financer le développement des entreprises technologiques

# NOS BELLES INITIATIVES

---

**Pensée de manière proactive et coordonnée, la prévention donne naissance à des initiatives bien concrètes.** Qu'il s'agisse de sécurité routière, de santé publique, de gestion financière ou de stratégies globales de prévention. Anticiper les risques peut transformer positivement nos vies. Chaque jour. Tour d'horizon.

---

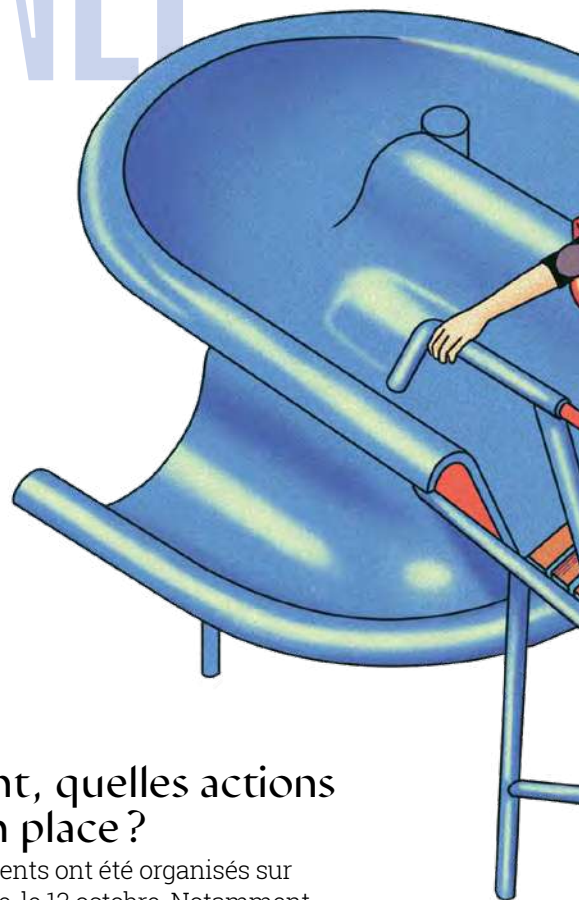


# UNE VISION COORDONNÉE DE LA PRÉVENTION

---

Stéphane Gascoin coordonne les sujets prévention pour l'ensemble du groupe. **Il évoque avec nous les dernières initiatives Matmut pour prévenir les risques naturels.**

---



## Quelle est l'approche de la Matmut concernant les risques naturels ?

La direction du groupe a choisi une approche permettant de redéfinir les responsabilités de chacun. Faisons un parallèle. Au début des années 1970, il y a eu une prise de conscience concernant les accidents de la route. Mesures réglementaires, associations, constructeurs... C'est la somme des actions de tous les acteurs qui a fait chuter le nombre de morts sur les routes. De la même manière, aujourd'hui, nous devons croiser les expertises des acteurs concernés, ceci afin d'avancer ensemble.

Autre acteur important : le grand public. L'informer, c'est faire en sorte qu'il prenne conscience des risques majeurs qui l'entourent et qu'il apprenne les comportements à adopter. Cette sensibilisation s'inscrit dans le cadre de la Journée d'action face aux risques voulue par le gouvernement.

## Concrètement, quelles actions sont mises en place ?

De nombreux événements ont été organisés sur l'ensemble du territoire, le 13 octobre. Notamment un appel à projets ouvert à tous et destiné à valoriser les actions de sensibilisation. À cette occasion, nous avons d'ailleurs obtenu le label « Journée nationale de la résilience » !

Nous travaillons également trois thématiques. La première, en Normandie et en Bretagne, nous permet d'envisager les risques qui pèsent sur nos sociétaires, ceci en coordination avec les directions régionales environnement aménagement logement. Les DREAL nous informent sur les règlements, via des partages de cartographies, notamment.

Nous allons ensuite chercher à sensibiliser nos sociétaires concernés sur les travaux obligatoires et entamer un dialogue avec un expert. L'idée est d'élaborer conjointement une prévention de résilience.

## Cette démarche de « test and learn » a été mise en place dans le Nord...

Suite aux inondations, et dans le cadre du dispositif expérimental MIRAPI (mieux reconstruire après innovation), une personne sur deux a accepté la visite d'un expert pour un diagnostic de qualité, agréé par le ministère de la Transition écologique. Avec pour mission d'accompagner la demande de subventions et la proposition d'un crédit Matmut travaux à un taux compétitif. L'objectif pour nous par cette démarche est d'estimer l'accueil de nos sociétaires à un diagnostic. Nous avons pu constater à l'occasion de cette expérimentation une belle synergie entre les acteurs publics et nos services !

## Informé prend une place importante dans votre démarche...

Oui, c'est une action fondamentale. Et c'est pourquoi, voilà un an et demi, nous avons mis en place un mailing expérimental. À partir de nos connaissances des risques, et dans le respect du consentement des personnes, nous envoyons des e-mails sur une thématique donnée (grêle, tempête, submersion marine) à des sociétaires qui pourraient être touchés. L'idée est d'inciter les personnes à aller sur nos pages pour s'informer, bénéficier de conseils, et être accompagnées. Informer, sensibiliser, acculturer sont des actions essentielles pour que chacun soit acteur de la prévention. On aura bientôt écrit à plus d'un million de personnes. Et notre taux d'ouverture est très correct ! D'ailleurs, pour ce plan de contact par e-mail et pour les diagnostics personnalisés avec les DREAL, nous avons obtenu le label « Tous résilients face aux risques » du ministère de la Transition écologique !

## Autre type d'informations, l'expérimentation du service Matmut alerte météo...

Réalisée par Predict Services, une filiale de Météo France, la mise en place de ce service, encore expérimental, a permis la concrétisation d'un panel de 500 000 sociétaires. En cas de tempête, orage, inondation ou submersion marine, ces personnes concernées par l'événement sont averties par SMS et e-mail, et reçoivent des conseils pratiques. Ce service a un très haut taux de satisfaction.

## Quel bilan tirez-vous de cette expérimentation ?

Nous comparons les effets entre des sociétaires qui ont reçu l'alerte et d'autres qui ne l'ont pas reçue. Pour l'instant, il ne semble pas y avoir d'impact sur les fréquences de déclaration postévènement. En revanche, nous notons un impact sur le coût moyen moins élevé chez les personnes frappées par l'événement qui ont reçu l'information – sans pour autant être en mesure d'expliquer cette baisse dans le détail. Le test court jusqu'à juin 2025 et un premier bilan sera dressé en janvier.

## Anticiper, c'est l'avenir ?

S'il faut panser, accompagner vers la guérison, guérir, nous sommes là : c'est notre promesse d'assureur inscrite dans notre Raison d'Être. Mais il est certain que pour la communauté, particulièrement face aux différents défis en lien avec le changement climatique, chercher à anticiper les risques des événements devrait devenir une démarche commune. La prévention est un levier technique qui permet la maîtrise des coûts. Sur un plan sociétal, c'est un enjeu fondamental.



# nos belles

Intérêt collectif, accès équitable à des protections fondamentales, aide à ceux qui subissent des pertes... La période mouvementée que nous traversons met en avant un besoin crucial de solidarité. Nos propositions, qui se déploient dans ce sens, visent à défendre le bien commun et le bien-être de la communauté dans son ensemble.

**Tour d'horizon de nos belles initiatives.**

# initiatives

«**Premier sujet de préoccupation des Français**», la **santé** pèse lourdement sur les choix des ménages. D'ailleurs, un Français sur quatre aurait déjà renoncé à des soins ou des examens médicaux, faute de moyens. C'est pour répondre à ces besoins que nous avons créé, en 2013, **le Centre de Santé du Square de la Mutualité** (lire ci-contre) : une offre pluridisciplinaire et experte accessible à tous au cœur de Paris.

Pour accompagner les sociétaires dans la prise en main de leur santé, Ociane Matmut a développé, avec **Méta-Coaching**, un ensemble de propositions de coaching qui visent à accompagner les sociétaires selon leurs besoins. Surpoids, insomnie, stress... Huit programmes de coaching santé en ligne sont disponibles. Et des réponses spécifiques sont accessibles par exemple aux femmes en (pré) ménopause (programme ThéraFémina) ou encore aux travailleurs indépendants, dont

les emplois du temps sont parfois difficiles à concilier avec le soin de soi. Élaborées par des experts à partir des thérapies cognitives comportementalistes (TCC), ces actions visent un bien-être durable.

Autre initiative en ce qui concerne la prévention, Ociane Matmut propose également son **Bilan Annuel de Santé de l'Entrepreneur (B.A.S.E)**. Expérimental, le B.A.S.E vise à mettre en place un dispositif de prévention pour les chefs d'entreprise, ceci afin de réduire significativement et durablement les risques en santé.

En matière de **sécurité routière**, la sinistralité touche particulièrement les plus jeunes, la nuit entre 2 heure et 6 heure du matin. Avec **les Codes Promesses**, nous avons à nouveau proposé, fin 2024, quelque 4 000 bons Uber d'une valeur de 15 € à des automobilistes sociétaires ou non de la Matmut. ...



**ANNE-LISE  
MONTAVILLE**  
Directrice  
du Centre de Santé  
du Square de la Mutualité

## RENCONTRE AVEC

### **Anne-Lise Montaville**

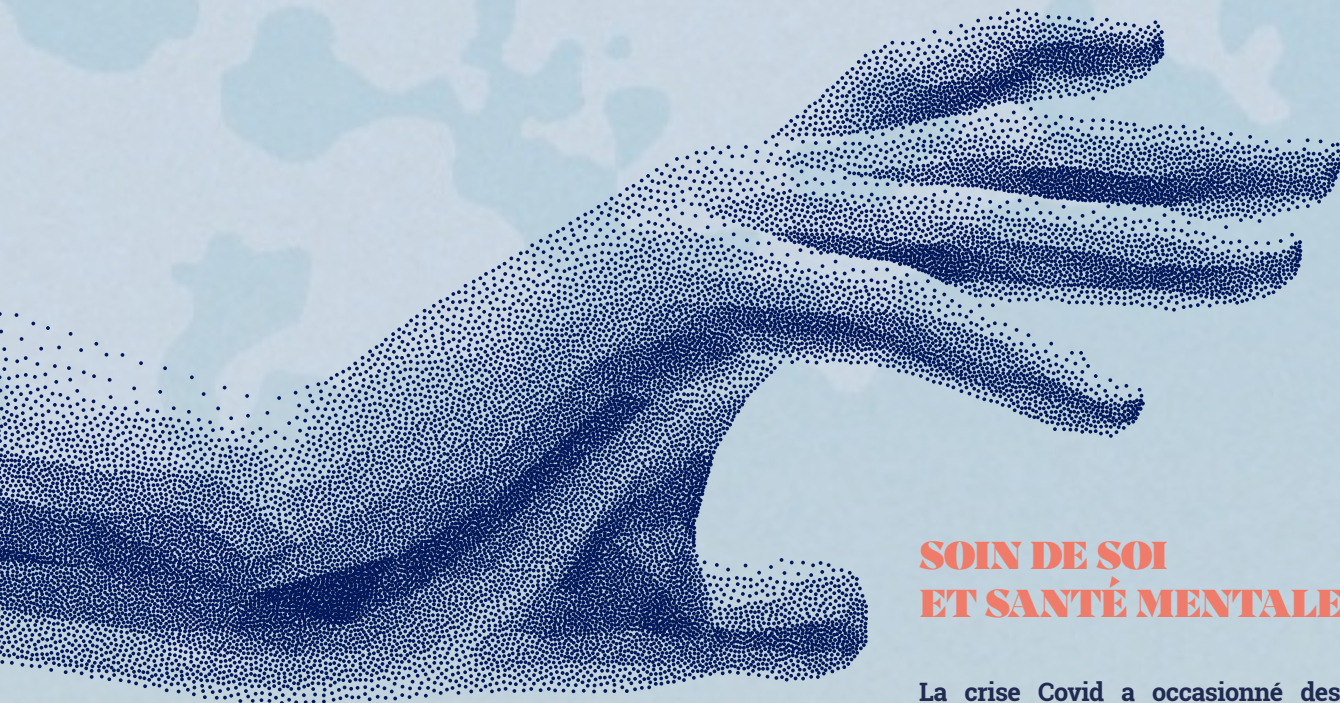
Au cœur de Paris, le Centre de Santé du Square de la Mutualité (CSSM) pluridisciplinaire accueille, depuis 2013, tout type de public. Avec, en plus du soin, une place importante laissée à la prévention. Sa directrice, Anne-Lise Montaville, nous en dit plus.

#### **Vous développez une pédagogie de la prévention au sein du CSSM...**

Oui, en lien avec les journées d'action nationales, nous proposons de l'information et nous accompagnons chacun-e vers un dépistage immédiat. On va aussi dans les lycées ou à la rencontre des personnes vulnérables. L'idée, c'est d'être dans le concret, en prenant en compte la réalité des personnes auxquelles on s'adresse. On va ainsi chercher des gens qui ne viennent pas à nous.

#### **Vous avez une approche spécifique de soins pour les personnes en situation de handicap...**

Nous proposons une approche personnalisée avec une équipe formée. Concernant la prévention, nous avons conscience que les personnes en situation de handicap sont souvent moins bien informées. Voilà pourquoi nous développons des outils pédagogiques accessibles et nous transmettons individuellement des bonnes pratiques.



## SOIN DE SOI ET SANTÉ MENTALE

La crise Covid a occasionné des prises de conscience, notamment en ce qui concerne le soin de soi et la santé mentale. Voilà pourquoi notre groupe développe des propositions innovantes au plus près de la demande de nos sociétaires. Explications avec Emmanuelle Mazet, directrice marketing, digital et communication santé.

### Des accompagnements mieux-être sont proposés avec succès depuis 2017...

Oui, nous développons avec la start-up Méta-Coaching, huit programmes pour accompagner nos adhérents santé. L'idée, c'est de faire des propositions au plus près de ce que sont les gens dans leur vie et leurs habitudes. Et de les amener pas à pas vers leurs objectifs sommeil, poids, sport. Pour ça, les volontaires ont accès à des coachs, des diététiciens ou encore des psychologues.

### Quel est le programme qui rencontre le plus de succès ?

L'an dernier, nous avons lancé Nutrikids pour aider les enfants en surpoids. On a également un programme pour aider les adultes à perdre



L'objectif de cette campagne a permis de prévenir le risque routier mais aussi de sensibiliser et d'informer les usagers.

#### Spécialiste des agents publics, la Mgéfi

a signé, en avril 2024, une convention de partenariat avec l'Association nationale des élus des territoires touristiques (Anett). Forte de son expérience auprès des agents de l'État, elle accompagne l'employeur public territorial dans sa bonne compréhension des enjeux dans le cadre de la réforme de la Protection sociale complémentaire (PSC). La Mgéfi a par ailleurs obtenu, en juillet, **la certification NF 345** : un label qui récompense les centres de relations clients les plus performants. En octobre 2024, elle a lancé sa **campagne publicitaire nationale**. Avec pour objectif de faire connaître son excellence opérationnelle ainsi que sa légitimité à protéger tous les agents en BtoB. ◆

du poids, très apprécié par les jeunes mamans après une grossesse. Et on est impatient d'aller à la rencontre des femmes en (pré)ménopause avec le programme que nous lançons en 2025 à leur intention.

## Le programme B.A.S.E s'adresse, quant à lui, aux chefs d'entreprise...

Oui, il s'agit d'un programme d'expérimentation pour les chefs d'entreprise de CPE-PME, car ils ont moins d'accès à des programmes d'accompagnement. Le psychologue Jean-Luc Douillard, avec qui nous travaillons sur ce projet, a fait le constat en amont de la vulnérabilité de ces personnes sur les terrains de la santé. Très occupés, sous pression, ils sont souvent peu, voire pas, accompagnés. Voilà pourquoi nous avons créé ce Bilan Annuel de Santé de l'Entrepreneur, avec l'idée de les aider à prendre soin d'eux en amont des difficultés.

## Comment cela se passe-t-il ?

Il y a un bilan général, physique et psychologique, qui est ensuite transmis à un médecin généraliste. Le chef d'entreprise fait un bilan sanguin et rencontre un cardiologue, un médecin du sport, un ostéopathe et le médecin généraliste, ceci sur une matinée. En cas de problème, on organise un suivi. On souhaite développer l'anticipation santé et une libération de la parole du chef d'entreprise sur les pressions vécues.

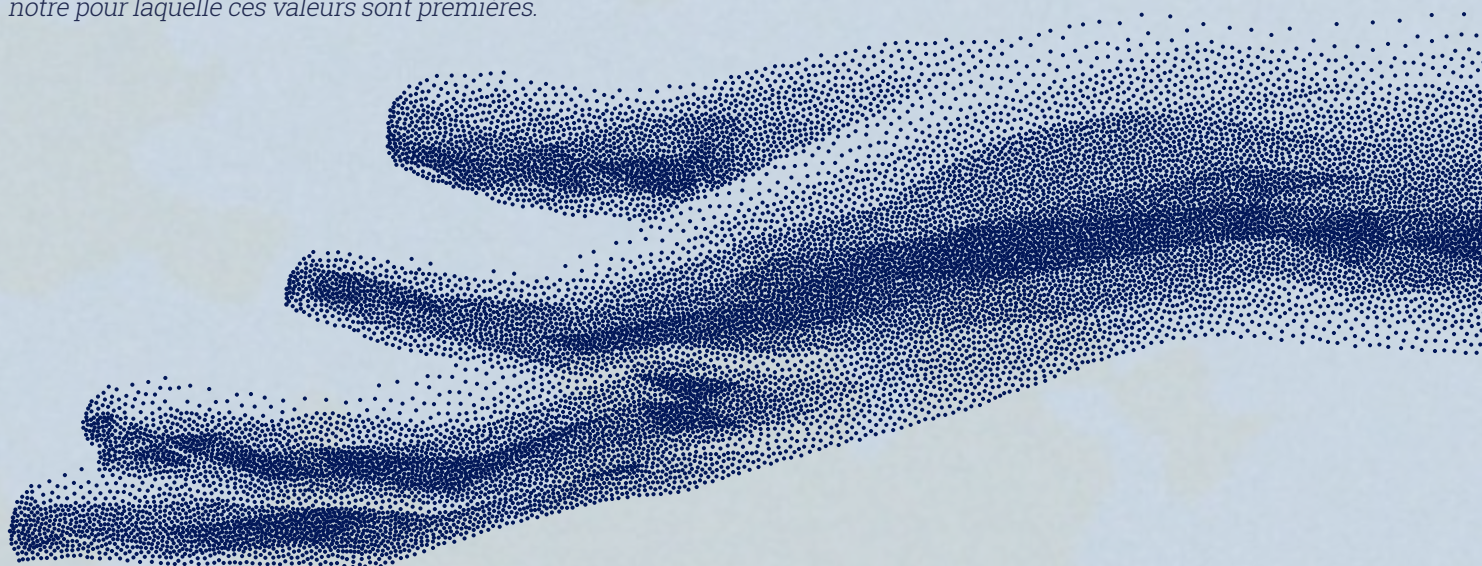
Avec ces services, on est « dans l'humain » : ce qui fait sens de la part d'une mutuelle comme la nôtre pour laquelle ces valeurs sont premières.

## COUPLE RENDEMENT RISQUE, KÉZAKO ?!

**Engagés pour faciliter l'accès à tous de l'épargne et de la finance, les conseillers de Matmut Patrimoine accompagnent nos assurés sur les investissements financiers. Objectif : faire des choix éclairés à partir du couple rendement-risque.**

Qu'est-ce que le rendement-risque ?  
« S'il envisage des gains plus élevés, un investisseur doit avoir connaissance qu'il prendra nécessairement plus de risques, explique Didier Renault, directeur adjoint finances et patrimoine chargé du développement et des partenariats. À l'inverse, celui qui veut sécuriser son épargne devra accepter moins de gains. La diversification des supports, de la zone géographique d'investissement, ainsi qu'un horizon de placement long, permettent d'atténuer le risque mais ne le font pas disparaître totalement. »

Dans un premier temps, les conseillers de Matmut Patrimoine recommandent une épargne sécurisée (livrets et fonds euros notamment grâce aux contrats d'assurance-vie). Une fois cette épargne consolidée, ils proposent d'investir sur les marchés financiers afin de dynamiser le rendement du patrimoine assuré.



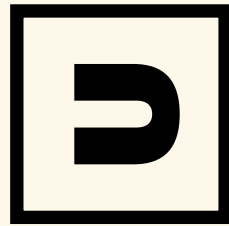
# DE 'ART DE PRÉVENIR

Alerter, modifier un comportement, accompagner un changement ou bien ancrer de bonnes habitudes... La prévention est a priori un sujet bien factuel. Et si c'était plutôt un sujet inspirant, pour créateurs bien inspirés ? **Octave a regardé du côté des artistes, cinéastes, photographes, ou illustrateurs, qui ont fait de la prévention... un art !**

1. *L'institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles*

*Les œuvres illustrant cet article sont issues des archives de l'affichiste Bernard Chadebec.*

2. *Interview vidéo de Bernard Chadebec, « Chadebec bouscule l'affiche », INRS, 2016.*



ne campagne de publicité est destinée à vendre, c'est son usage. C'est-à-dire rendre désirable un objet, un service, avec, comme action de sa cible : l'achat.

Dans le cadre de la prévention, l'objectif, c'est la modification d'un comportement ou d'une habitude bien ancrée, pour sa propre sécurité ou celle des autres.

Imaginons un autre registre – moins vital : on s'est tous un jour privé de café, après la disparition des gobelets en plastique au bureau, en oubliant de modifier nos habitudes et tout simplement d'apporter notre propre tasse... Peut-être en se disant que la petite affichette qui nous en informait, puis le mail, ou le rappel n'étaient pas suffisamment impactants ? On peut se demander comment une publicité, une prévention, peut alors correctement nous toucher, pour nous pousser à... changer.

La définition du mot « sensibiliser », c'est « rendre perceptible à un organe » (selon le Cntrl, Trésor de la langue française). « Rendre perceptible », concret... Comment rendre vraiment visible ou audible, à des yeux ou des oreilles entourés de messages publicitaires, de logos, de spots radio ? Et puis, une fois qu'on a été vu ou écouté, comment convaincre ? L'idée de l'art dans la publicité n'est pas nouvelle, on pourrait même imaginer que les deux sont nés ensemble. On parle bien d'art publicitaire, dans l'idée qu'on se fait de la créativité derrière un slogan, ou bien du talent d'un photographe dont les clichés sont destinés à rendre désirable telles chaussures ou tel rouge à lèvres.

**Quand on est au travail : qu'est-ce qui peut venir nous surprendre, nous aider à modifier un comportement sans nous braquer ? Et si, tout simplement, une belle image, une phrase amusante, créative, était la meilleure des solutions ?**

## ACCOMPAGNER LES ÉPOQUES

C'est le parti-pris historique de l'INRS – avec son graphiste devenu célèbre, Bernard Chadebec, salarié de 1965 à 2005. Avec un talent pour les métaphores et l'utilisation des animaux dans des illustrations percutantes, il marque, avec l'institut, un tournant dans les prises de paroles liées à la prévention.

Avant lui ? Austérité, culpabilisation, des affiches aux allures très règlementaires et une posture infantilisante, comme un ordre de plus collé aux murs. Pour Chadebec, c'est le dialogue qui rend l'action possible, et pas l'imperatif. Ses affiches sont alors mordantes, au sens propre et au figuré, puisqu'il n'hésite pas à comparer • • •



LA SECURITE SOCIALE AU SERVICE DE LA PREVENTION  
INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE ET DE SECURITE  
30, RUE OLIVIER NOYER, 75680 PARIS CEDEX 14

**L'IDÉE DE L'ART DANS LA PUBLICITÉ N'EST PAS NOUVELLE, ON POURRAIT MÊME IMAGINER QUE LES DEUX SONT NÉS ENSEMBLE.**

un outil de travail avec les dents acérées d'un alligator. De l'ère post-soixante-huitarde, il emprunte les codes colorés, un minimalisme efficace et une typographie aussi vive que des revendications scandées : après tout, la prévention et la santé au travail, c'est avant tout un droit des salariés. Et un trésor graphique que Bernard Chadebec leur a offert, sans jamais les culpabiliser, sans jamais leur faire incarner le risque, mais bien, emmenés avec lui, de s'en protéger.

La prévention dans la publicité incarne aussi un certain reflet d'une époque, bien loin des process normalisés du monde du travail. La sensibilisation au risque a pris la forme d'un gimmick, « manger/ bouger » depuis 2001, où la créativité se cache derrière le principe de répétition, plutôt efficace pour la mémorisation... Une accroche qui rappelle « celui qui conduit c'est celui qui ne boit pas » inauguré par la sécurité routière en 2005. En organisant un baptême (laïc) de SAM, le fameux personnage qui ne boit pas, sur le boulevard Saint-Michel, à Paris, la campagne a rejoint les usagers « dans la vraie vie », pour sortir de l'injonction de la culpabilisation, par un procédé événementiel autour duquel tout le monde pouvait se réunir... En baptisant tout conducteur sobre, un SAM, la sécurité routière marquait aussi l'uniformisation des prises de paroles sur le sujet (après les opérations de communication « C ki ki conduit », « nez rouge » et « capitaine de soirée »).

## L'ART PRÉVIENT ?

On sait que 80 % des accidents sont multifactoriels : c'est-à-dire qu'il y a bien sur les comportements individuels, mais il y a également un partage des responsabilités. C'est aussi le cas des campagnes de sensibilisation qui n'ont plus comme unique objectif une modification des usages, mais aussi celui de sensibilisation... politique!

Avec ces enjeux multiples, la dimension artistique des campagnes s'est aussi radicalisée, en s'éloignant des métaphores et en empruntant des codes encore plus universels. En 1999, cette évolution a été incarnée par Raymond Depardon, qui a signé des campagnes de prévention dont les films mettaient en scène de vrais pompiers, de vrais urgentistes, dans des conditions réelles, pour exploiter la vérité. Naturellement, dans l'œil de Depardon, artiste renommé, c'est le grand art photographique qui nourrit le sujet préventif...

Ce mariage de l'art et de la publicité semble être une tendance qui s'ancre dans la prévention, ou ailleurs. Guillaume Canet ou le duo Nakache-Toledano ont par exemple signé, toujours pour la sécurité routière, des courts métrages impactants, et tout à fait... cinématographiques.

D'une certaine façon, le sujet est suffisamment sérieux pour être traité « en grand ». Ainsi, du spot publicitaire d'une trentaine de secondes (et l'avènement des réseaux sociaux), on glisse vers des spots de plus de dix minutes, racontant une histoire soutenue, vibrante, qui distille du drame dans les scènes quotidiennes de la vie – l'annonce d'un décès pendant une coupe chez le coiffeur – ou bien en suivant l'itinéraire d'un garçon joyeux... jusqu'au jour de son accident de voiture (flashez les QR codes). Une façon, aussi, de lever les derniers freins d'une audience peu concernée, en créant une empathie profonde?



# LA PRÉVENTION DANS LA PUBLICITÉ AUSSI INCARNE AUSSI UN CERTAIN REFLET D'UNE ÉPOQUE, BIEN LOIN DES MURS ET DES PROCESS NORMALISÉS DU MONDE DU TRAVAIL.



3. Voir le court métrage *Wresse* de Guillaume Canet



4. Voir le court métrage *Le bon vivant* de Nakache-Toledano



5. Voir le court métrage *Les corps de fil*



En 2008, après le cinéma, c'est la mode, dans son expression la plus iconique, qui s'invitait dans les campagnes, Karl Lagerfeld portant le gilet jaune, pour encourager les conducteurs à ne pas l'oublier en cas d'accident. ◆

## SORTIR DU BOIS

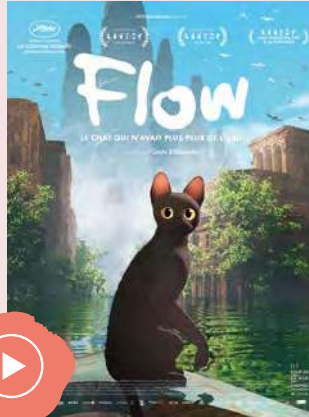
Les noyades en été, la vitesse ou l'alcool au volant, les blessures au travail, le passage à l'heure d'hiver et sa conséquence accidentogène, les addictions, la nutrition, la vaccination... Autant de sujets concurrents pour communiquer sur les risques de la vie courante !

Dans cet agenda très encombré des risques à éviter, on peut imaginer une compétition (et une surenchère?) de messages et de façons de toucher les publics. Affiches, films signés par de grands réalisateurs, couleurs très toniques (la dernière campagne du bilan Prévention en date d'octobre 2024 du ministère de la Santé est à ce titre vibrante de couleurs, à l'opposé du blanc pourtant d'ordinaire symbolique du milieu médical), tous rivalisent ne serait-ce que pour être vus.

Une façon d'appréhender la prévention du côté du partage culturel, par la richesse des images, quand parfois, on est loin du cinéma ou du musée... En imaginant peut-être faire rayonner la parole d'artistes, de photographes, de stylistes et laisser une empreinte vraiment durable : après tout, aujourd'hui, les affiches de Bernard Chadebec s'achètent et se collectionnent plus du tout pour protéger, et surtout elles sont exposées dans les musées. Une jolie façon de boucler la boucle, et de se dire que l'art est décidément bien... partout!



# À PICORER...



## Un film à voir

### **Flow, le chat qui n'avait plus peur de l'eau**

Avec *Flow*, le chat qui n'avait plus peur de l'eau, l'animation sort des sentiers battus pour livrer une œuvre engagée riche de sens et de poésie. Ce film nous plonge dans l'histoire de *Flow*, un chat marqué par une peur viscérale de l'eau, qui doit surmonter ses

traumatismes pour sauver son village, menacé par une inondation. Au-delà de son récit touchant, *Flow* brille par son message : il sensibilise avec subtilité à l'importance de la prévention face aux risques climatiques. Les décors somptueux et la mise en scène immersive servent une narration qui mêle émotion et réflexion. Ce film interpelle, rappelant que le courage et la solidarité sont essentiels face aux défis actuels.

—  
Long métrage d'animation de Gints Zilbalodis · 1 h 24 min ·  
Sortie : 30 octobre 2024 (France)

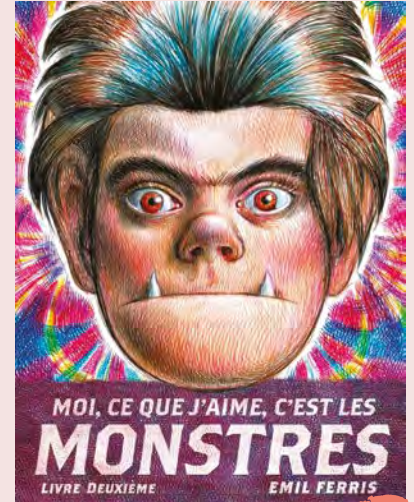
## Un livre à feuilleter

### **Une vie en story**

#### **Vivre pour les caméras : ce que la télé-réalité a fait de nous de Constance Vilanova**

Avec *Vivre pour les caméras*, la journaliste Constance Vilanova livre un roman grinçant sur l'obsession contemporaine de l'image et des réseaux sociaux. Entre fiction et satire sociale, l'auteur nous plonge dans l'univers factice de Margaux, une influenceuse en recherche d'absolu digital. Derrière les filtres et les stories, une quête effrénée de validation qui frôle l'absurde. Un récit percutant, qui, tout en divertissant, invite à réfléchir sur notre propre rapport à l'exposition. Un miroir à double tranchant pour l'ère des écrans.

—  
Éditions JC Lattès, Collection Nouveaux jours, 2024, 224 pages



## Un livre à feuilleter

### **Monstres et Cie**

#### **Moi, ce que j'aime, c'est les monstres d'Emil Ferris**

Avis aux amateurs du 9<sup>e</sup> art ! Avec *Moi, ce que j'aime, c'est les monstres*, Emil Ferris s'impose comme un pilier du roman graphique contemporain avec un style unique, inspiré des carnets à spirales et des couvertures de pulp magazines.

Au travers le récit de Karen, une jeune fille passionnée de monstres et marginalisée, l'auteur aborde des thèmes forts comme la différence, l'identité et les traumatismes. Le style graphique, dense et détaillé, reflète l'intensité émotionnelle de l'histoire, construite comme un journal intime visuel. Inspirée par sa propre expérience de réhabilitation après une maladie paralysante, Ferris propose une œuvre d'une profondeur rare. Encensé par la critique, ce roman graphique démontre la capacité du genre à rivaliser avec les récits littéraires les plus marquants. Le 2<sup>e</sup> volume vient tout juste de sortir, de quoi vous accompagner dans vos lectures cette année !

—  
Éditions Monsieur Toussaint Louverture,  
Livre deuxième, 2024, 416 pages



## Un podcast à écouter

### **La prévention, mais sans prise de tête!**

#### **«Grand bien vous fasse» sur France Inter**

*Grand bien vous fasse*, c'est le podcast de la vie quotidienne de France Inter qui mêle conseils malins et discussions animées sur tout ce qui fait nos vies. Ali Rebeih mène cette émission avec humour et intelligence pour aborder les petits (ou les grands) tracas de tous les jours. Et vous connaissez nos recommandations, ici pas de discours moralisateur ! On apprend à éviter le burn-out, à préserver sa santé, à mieux vivre en collectif, ou même à sauver la planète ! Avec des expert-e-s éclairé-e-s et des invité-e-s qui nous ressemblent, chaque épisode offre des trucs et astuces pour mieux vivre, sans se prendre trop au sérieux. Finalement, écouter *Grand bien vous fasse*, c'est un peu comme discuter avec des collègues à la machine à café et en ressortir avec un grand sourire et une nouvelle énergie !

—  
[www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse](http://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse)





