

Club des apprentis

Printemps / été 2015

KARL RÜTTIMANN, LE FONDATEUR DU CLUB DES APPRENANTS

En 1998, Karl Rüttimann a créé le magazine Club des apprentis pour les apprenants du Groupe Burkhalter, dans le but de leur

fournir une lecture informative. Dans un interview passionnante, il nous raconte la genèse du journal.

Pages 4-5



Événement du Club des apprenants en septembre 2015

L'événement du Club des apprenants aura lieu au Technorama de Winterthour les 22 et 23.09.2015. Le Technorama est l'un des plus grands centres dédiés à la science en Europe et offre, par la diversité unique de ses expériences, des possibilités quasi illimitées de découvrir la science de façon ludique et instructive.

Pages 2-3



SOMMAIRE Pages

Événement du Club des apprenants 2015	2-3
Fondation Club des apprenants	4-5
De tout autres habitudes	6-7
Du gymnase à l'électronique	8-9
Es-tu en forme au quotidien?	10-11
L'angoisse des examens	12-13
Harcèlement	14-15



Chers apprenants

Je m'appelle Mirco Tuena et j'ai 34 ans. Depuis le 1er mai 2015, je travaille comme formateur chez Burkhalter Technics AG et comme coordinateur pour la formation professionnelle au sein du Groupe Burkhalter. Je reprends les fonctions de Karl Rüttimann, collaborateur de longue date du Groupe parti à la retraite à l'été 2015 et qui profite aujourd'hui d'un repos bien mérité.

Né dans l'Engadine, où j'ai aussi grandi, j'ai fait un apprentissage de monteur-électricien (aujourd'hui, on utilise le terme d'installateur-électricien CFC) au sein d'une société du Groupe, Elektro Triulzi AG à St-Moritz. Après le service militaire obligatoire en 2001, j'ai fait le grand saut en m'installant en ville, à Zurich, où j'ai trouvé un emploi chez Burkhalter Technics AG.

Quatorze ans plus tard, je travaille toujours ici à Zurich. Dans l'intervalle, j'ai suivi avec succès une formation d'installateur-électricien dipl. et j'ai

franchi plusieurs échelons au sein de Burkhalter Technics jusqu'à devenir chef de projet.

Aujourd'hui, je me lance avec beaucoup de plaisir dans ma nouvelle fonction de formateur. Il est très important à mes yeux que les apprenants puissent bénéficier d'une formation de qualité. Toutes et tous au sein du Groupe Burkhalter, nous avons besoin de jeunes talents motivés et avides de connaissances et de succès.

Je souhaite bonne chance à tous les apprenants à l'approche des examens de fin d'apprentissage.

Mirco Tuena



EVÉNEMENT DU CLUB DES APPRENANTS EN SEPTEMBRE 2015 – RÉSERVE BIEN LA DATE!

Le Technorama est l'un des plus grands centres dédiés à la science en Europe et offre, par la diversité unique de ses expériences, des possibilités quasi illimitées de découvrir la science de façon ludique et instructive. Plus de 500 postes d'expérimentation permettent à chacun de déclencher, d'observer et d'admirer une multitude de phénomènes.

Un large éventail d'expérimentations t'invite à découvrir librement, à ton gré, toute une série de phénomènes naturels et à faire d'innombrables expériences nouvelles. A toi de décider, en fonction de ton ressenti! Le reste viendra tout seul si tu te laisses aller à ta curiosité et au plaisir de l'expérimentation et du jeu.

Réserve, aujourd'hui encore, la date du prochain événement du Club des apprenants à Winterthur: le **22.09.2015**, la visite guidée se fera en français, le **23.09.2015**, en allemand. Ton invitation personnelle te sera transmise fin août 2015. Tu peux t'inscrire directement auprès de ton entreprise formatrice.

Pour plus d'infos, nous te recommandons de consulter le site www.technorama.ch.

A bientôt au Technorama – nous nous réjouissons de t'y rencontrer!

**22 ET
23.9.2015**

KARL RÜTTIMANN – UNE VIE CONSACRÉE À L'ÉLECTRICITÉ

Karl Rüttimann, responsable de la formation professionnelle au sein du Groupe Burkhalter, partira à la retraite anticipée à l'été 2015 et passera alors le relais à son successeur, Mirco Tuena.

En 1998, Karl Rüttimann a créé le magazine Club des apprenants pour les apprenants du Groupe Burkhalter, dans le but de leur fournir une lecture informative. Dans une interview passionnante, il nous raconte la genèse du journal et les objectifs qu'il poursuivait à travers sa création.



Karl Rüttimann,
responsable de la formation
professionnelle

Mon message sera donc le suivant: apprenez et soyez performants – prenez du plaisir à ce que vous faites et soyez fiers de votre formation!

Comment est née l'idée de publier un journal des apprenants?

A l'époque déjà, plus de 500 apprenants étaient en formation au sein du Groupe Burkhalter. Mon objectif était d'informer au mieux les apprenants de l'actualité du Groupe à l'aide d'un journal; c'est ainsi qu'est né le «Club des apprenants». Un événement bisannuel a également été imaginé pour permettre aux apprenants d'avoir un échange entre eux. Le contenu a été élaboré en toute liberté, selon le slogan «Par les apprenants pour les apprenants». L'équipe de rédaction initiale se composait d'un

apprenant de trois sociétés du Groupe, Elektro Burkhalter AG à Berne, Elektro-Bau AG à Rothrist et Schönholzer AG à Coire, et se réunissait une à deux fois par an à Zurich. J'assurais un soutien en arrière-plan.

Quels sont pour vous les aspects les plus importants d'une telle source d'information?

Le plus important est et reste l'échange continu entre les apprenants ainsi que les idées et opinions de chaque apprenant. Il y a tellement de thèmes intéressants qui méritent d'être abordés. Il suffit de s'en emparer et d'en assurer le suivi. J'ai toujours soutenu avec force les idées de l'équipe de rédaction qui en résultent ainsi que les propositions qui en ont émané.

Quel objectif vouliez-vous atteindre avec le «Club des apprenants»?

L'un des principaux objectifs était clairement de renforcer la formation professionnelle au sein du Groupe Burkhalter et de soutenir les différentes sociétés du Groupe dans cette tâche au moyen d'un magazine. C'est la raison pour laquelle une autre équipe de coordination a été mise en place. Cette équipe se composait de Kurt Schild, qui a pris en charge l'organisation, d'Irene Binggeli, de K. Schweizer AG, et de moi-même. En 2010,

Kurt Schild est parti à la retraite et j'ai repris ses fonctions au sein du Groupe. Depuis, l'équipe se compose d'Irene Binggeli et de Jean-Antoine Gonzalez, de Sedelec SA, à Genève. De la sorte, nous sommes sûrs que la région bâloise, la Suisse romande et la région de Zurich sont bien représentées. Nous nous réunissons une ou deux fois par an, en fonction du moment où un événement pour les apprenants a été inscrit au programme.

Cet objectif a-t-il été atteint?

Nous sommes très fiers de pouvoir proposer une lecture intéressante à nos apprenants avec le «Club des apprenants». Par ailleurs, ce magazine permet à toutes les personnes intéressées, telles que les élèves, les parents ou les enseignants d'avoir un regard supplémentaire sur le Groupe Burkhalter. Nous mettons sans cesse tout en œuvre pour étoffer le contenu avec des sujets passionnants. Nous avons néanmoins besoin de l'aide de nos apprenants, qui sont cordialement conviés à partager leurs expériences avec nous. Nous espérons donc pouvoir continuer à compter sur tout leur soutien.

Quand comptez-vous prendre une retraite bien méritée?

Le 1er juillet 2015, je partirai définitivement à la retraite. Mirco Tuena me succèdera et j'en suis ravi car c'est quelqu'un d'expérimenté. Il a fait son apprentissage chez Triulzi AG à St-Moritz et

connaît le Groupe Burkhalter à la fois comme employeur et entreprise formatrice.

Quel message aimeriez-vous transmettre aux apprenants?

Mes préoccupations n'ont pas changé. Mon message sera donc le suivant: apprenez et soyez performants – prenez du plaisir à ce que vous faites et soyez fiers de votre formation! C'est la seule attitude qui permette d'atteindre ses objectifs dans le domaine de la formation professionnelle. Une bonne formation de base est indispensable pour construire sa carrière professionnelle. Nos apprenants actuels seront nos fers de lance demain. Leur particularité? Un haut niveau de compétence professionnelle et sociale. De plus, ils prennent beaucoup de plaisir à exercer le métier qu'ils apprennent et sont pleinement motivés. En tant qu'individu, les apprenants deviennent des professionnels autonomes et responsables. La formation chez nous, c'est une affaire de cœur! Et nous en sommes très fiers. Toutes les places de formation offertes permettent aux apprenants d'acquérir des compétences et de s'épanouir. Alors, prenez votre destin en main.

Monsieur Rüttimann, un grand merci pour cet entretien des plus intéressants. Nous vous souhaitons bonne chance et une paisible retraite!



Burkhalter



DES HABITUDES COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTES

Manuel Holliger effectue un apprentissage de technicien d'électricien CFC chez Elektro-Bau AG à Lenzburg. Le passage du secondaire à l'apprentissage n'a pas été si simple pour lui et il a fallu qu'il s'habitue d'abord à un tout nouveau mode de vie. Voici les principales différences:



Structure de l'horaire hebdomadaire à l'école:

Dans le secondaire, les cours ne débutaient pas tous les jours à la même heure. Parfois, nous commençons dès 7h30, parfois à 8h20 et quelquefois même à 9h15. Les cours se terminaient toujours à 15h05 ou 16h45.

Structure de l'horaire hebdomadaire dans l'apprentissage:

Maintenant, je dois me lever plus tôt que lorsque j'allais à l'école, puisque j'ai environ 30 minutes de bus à faire de Seengen à Lenzburg. Ensuite, j'ai encore un petit bout de chemin à faire à pied. Tous les jours, mon réveil est réglé sur 5h15. Je commence mon travail à l'entreprise à 7h. La journée se termine à 16h30.

Quand je dois aller à l'école professionnelle, je me lève à 6h30 pour être sûr d'être à temps à Aarau, où les cours commencent à 8h15. L'école dure jusqu'à 17h30.

La charge physique dans le secondaire:

A l'école, je devais rester assis toute la journée. L'effort était mental, donc uniquement cérébral; seul le cours de gymnastique nécessitait un effort physique. Nous avions très rarement des cours de travail manuel. Tous les jours, j'allais à l'école à vélo. Je me réjouissais donc toujours d'aller au cours de gymnastique, histoire de pouvoir bouger un peu.

La charge physique dans l'apprentissage:

Au cours de mes premières journées d'apprentissage, j'avais beaucoup de peine à rester debout. Mon corps n'y était tout simplement pas habitué. Aujourd'hui, cela ne me pose plus aucun problème. Cela dépend aussi du travail que j'ai à faire toute la journée. Poser des gaines toute la journée, c'est évidemment bien plus éreintant qu'installer des prises par exemple.

Situation scolaire dans le secondaire:

C'était plus simple qu'à l'école professionnelle, parce que les cours se terminaient relativement tôt. Quand on ratait une ou deux journées d'école, ce

n'était pas aussi grave qu'à l'école professionnelle. Ce que l'on avait raté, on pouvait le rattraper sans problème le lendemain.

Situation scolaire dans l'apprentissage:

Comme je n'ai qu'une journée d'école par semaine, je dois emmagasiner beaucoup de matière en peu de temps. Si je rate une journée, je dois tout rattraper jusqu'à la prochaine journée d'école. En plus de cela, je travaille aussi toute la journée jusqu'à 16h30. A l'école professionnelle, les cours ne se terminent qu'à 17h30.



Devoirs dans le secondaire:

J'avais rarement des devoirs, parce que je faisais quasiment tout à l'école; du coup, j'avais moins à faire à la maison. Et si je devais faire mes devoirs à la maison, j'avais tout fini en un peu moins de 30 minutes.

Devoirs dans l'apprentissage:

Parfois, c'est plus dur de faire ses devoirs, parce qu'après le travail, je suis vraiment exténué, mais ce sont les règles du jeu. A l'école professionnelle, il y a beaucoup plus de devoirs que dans le secondaire. Je veux pouvoir faire mes devoirs le plus rapidement possible. Si j'en ai le courage, je les fais durant les pauses à l'école professionnelle.

Le temps de midi dans le secondaire:

Durant la pause de midi, je rentrais toujours chez moi, parce que l'école était proche de la maison. Comme ma mère nous préparait le repas, je voyais ma famille tous les midis.

Le temps de midi dans l'apprentissage:

Cela a été sans doute le plus grand changement pour moi. Comme j'ai une pause de 30 à 60 minutes du lundi au vendredi, je mange sur chantier. Les choses sont donc très différentes dans l'apprentissage. Mais je me suis rapidement habitué à ne plus rentrer à la maison à midi pour prendre le repas en famille.

Relations personnelles dans le secondaire:

Durant quatre à neuf ans, j'ai eu le même groupe de collègues, avec lesquels j'avais des contacts réguliers. Tout à coup, j'ai un nouvel entourage professionnel. Cela dit, j'aime aussi faire de nouvelles connaissances car je suis quelqu'un de très ouvert.

Relations personnelles dans l'apprentissage:

J'apprends à connaître des tas de gens intéressants à l'école professionnelle et dans l'entreprise. J'essaie de toujours laisser une bonne impression. C'est important pour moi tout autant que pour mon entreprise formatrice.

MON PARCOURS CHEZ SEDELEC SA À GENÈVE

Du gymnase directement à l'électrotechnique

Je m'appelle Camille Croisier, j'ai 27 ans et je me suis lancé il y a 18 mois dans une formation d'installateur-électricien CFC chez Sedelec SA à Genève. A la fin de mes études au gymnase, je me suis mis à la recherche d'un défi professionnel. Le sujet de l'électrotechnique m'a toujours fasciné. C'est ce qui m'a tout naturellement amené à envisager un apprentissage d'installateur-électricien. Vu ma formation scolaire plus poussée, Jean-Antoine Gonzalez, responsable des apprenants chez Sedelec SA Genève, a tenté de ramener la durée de mon apprentissage de quatre à trois ans. Malheureusement, ma demande a été refusée par le centre de formation professionnelle et j'ai commencé tout à fait normalement en première

année d'apprentissage en tant qu'installateur-électricien CFC.

La matière de première année d'apprentissage ne m'a posé aucun problème. Je me suis très vite intéressé aux chantiers du moment et me suis occupé de manière intensive des travaux à réaliser sur place. Sur place précisément, j'ai fait la connaissance de plusieurs chefs de chantier et de monteurs chevronnés qui m'ont transmis progressivement leur savoir. Comme j'aime beaucoup apprendre, j'ai rassemblé et intégré toutes les informations fournies pour me constituer une avance pratique par rapport aux autres apprenants dès la première année.

Comme j'ai terminé cette première année, en juin 2014, avec une moyenne générale de 5,7, mon formateur et l'inspecteur professionnel m'ont aidé à réintroduire une demande pour raccourcir la durée de l'apprentissage. Et cette fois, le centre de formation profession-

nelle m'a autorisé à faire la deuxième et la troisième années en parallèle. Mais, du coup, j'ai eu cette année deux fois plus de matière à emmagasiner, ce qui m'a mis pas mal de pression.

Depuis un peu plus d'un an, je travaille au département de maintenance à l'ICC, l'International Center of Cointrin], à ma plus grande satisfaction. J'y suis confronté à tout l'éventail de l'appareillage électrotechnique, des systèmes de détection d'incendie aux raccordements téléphoniques en passant par les installations de distribution. J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier chaleureusement mon entreprise, Sedelec SA, de me donner l'opportunité d'être à pied d'œuvre sur ce chantier.

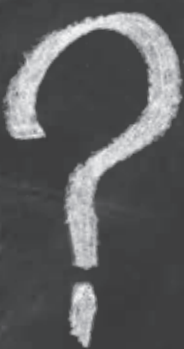
J'ai terminé la deuxième et la troisième années avec une moyenne globale de 5,5 et 5,6 respectivement. Je dois ces résultats aux nombreuses connaissances que les électriciens très compétents présents sur le

chantier ICC m'ont transmises. A tout moment, j'ai pu poser des questions en matière d'électrotechnique que nous n'avions pas abordées durant les cours.

Depuis octobre 2014, j'ai la chance de pouvoir participer à un projet au bâtiment ICC dès la phase de planification. Cette fois-ci, il s'agit de la pose de câbles en fibre optique aux différents étages du bâtiment. Cela me donne la possibilité de suivre l'établissement des travaux à réaliser ainsi que le processus d'appel d'offres. Personnellement, j'ai hâte de voir le projet démarrer et tout le bâtiment ICC connecté à un réseau ultrarapide grâce à la fibre optique. Je pourrai même assister aux opérations de soudure de plusieurs conducteurs à fibre optique, chose dont je me réjouis tout particulièrement.

WHAT'S YOUR
STORY

J'ai osé franchir le pas du gymnase à la vie professionnelle et j'ai déjà pas mal de savoir-faire dans le domaine de l'électrotechnique. Je sais que mon avenir professionnel me réservera beaucoup de satisfactions. L'offre de formations continues est très diverse et les possibilités de carrière au sein du Groupe Burkhalter sont vraiment nombreuses.



ALIMENTATION ET EXERCICE PHYSIQUE – ES-TU EN FORME AU QUOTIDIEN?

L'alimentation et l'exercice physique au quotidien sont des thèmes très en vogue dans les médias et qui suscitent de grands débats dans l'opinion publique. En 2012, près d'un tiers des personnes de plus 15 ans étaient en surpoids. Cette situation résulte principalement de mauvaises habitudes alimentaires et d'un manque d'exercice. Tout le monde souhaite rester en bonne santé le plus longtemps possible. Et en définitive, il n'est pas si difficile que cela de faire attention à sa santé. Les facteurs les plus importants sont l'exercice physique, l'alimentation, la détente, le renoncement aux produits d'agrément toxiques et une approche positive de la vie. Un mode de vie sain accroît les chances de rester en forme jusqu'à un âge avancé. Es-tu en forme au quotidien? Voici huit conseils importants à appliquer pour rester en bonne santé et assurer ta qualité de vie.

Es-tu en forme au quotidien?

Voici huit conseils importants à appliquer pour rester en bonne santé et assurer ta qualité de vie.

De l'exercice physique régulièrement – Ascenseur ou escaliers?

Faire régulièrement du sport, c'est bon pour le corps et l'esprit et c'est aussi la meilleure méthode pour rester en forme et bien faire fonctionner son organisme. Le sport t'aide à renforcer tes défenses naturelles et à évacuer les symptômes du stress. Le sport permet aussi de prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète et le surpoids. Même les capacités intellectuelles s'en trouvent améliorées à mesure que l'on avance en âge. Une demi-heure d'exercice physique cinq à sept fois par semaine peut suffire. Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire du sport. Ton corps profitera immédiatement de l'effet positif d'un exercice physique régulier.

Une alimentation correcte

Rien n'est plus important pour garder la santé qu'une alimentation saine et équilibrée. Mais qu'est-ce qu'une alimentation saine au juste? Il n'existe pas à proprement parler d'aliments «sains», «malsains» ou «interdits». Tout est une question de quantité, de choix et de combinaison. Les fruits et

légumes te procurent énormément de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. Par ailleurs, les glucides végétaux, les légumineuses et les produits laitiers pauvres en matières grasses renforcent le système immunitaire. Manger de façon saine aide à bien manger. Et bien manger, c'est aussi manger avec les yeux. Prends aussi le temps de manger. Tu te ménageras ainsi un moment de détente et de plaisir qui contribuera à te donner un sentiment de satiété.

Boire en suffisance

Le manque d'eau nuit à l'organisme humain: comme l'eau n'est pas seulement un élément important des cellules mais aussi un composant essentiel du sang, celui-ci ne circule plus correctement si nous buvons trop peu. Le corps n'est alors plus correctement irrigué et nos capacités intellectuelles et de concentration en pâtissent. L'eau et les tisanes sont idéaux pour étancher la soif. En revanche, il faut être prudent avec les boissons sucrées car elles augmentent le risque de diabète et ne remplacent en aucune façon la consommation d'eau, indispensable à la vie.

Dormir régulièrement

Le sommeil est un besoin fondamental, que nous devons satisfaire tout aussi régulièrement que nos besoins alimen-

taires. Le système immunitaire, la digestion, le système cardiovasculaire, le système nerveux ainsi que le cerveau ont besoin de sommeil pour se régénérer. Le sommeil est donc indispensable pour rester en bonne santé. Il améliore aussi ton bien-être au quotidien. Et soyons honnêtes: qui a envie de se sentir tout mou et sans énergie au travail?



De l'air frais et du soleil

L'oxygène donne du tonus et mobilise les défenses immunitaires. Alors, l'hiver surtout, va prendre tous les jours un bon bol d'air. Autre effet positif d'aller au grand air: nous recevons plus de lumière, ce qui améliore aussi notre humeur. La lumière du jour mobilise en effet un neurotransmetteur qui agit sur notre humeur.

Produits d'agrément

Le tabac nuit à la santé. Et il n'est jamais trop tard pour arrêter; même après des années de dépendance à la

nicotine, arrêter de fumer est une bonne chose pour la santé. Ainsi, après dix ans d'arrêt, le risque de cancer des poumons est de nouveau comparable à celui d'un non-fumeur; après 15 ans, il en va de même du risque de développer des maladies cardiovasculaires. Une consommation excessive d'alcool est également nocive pour la santé. Il faut donc que tu saches parfaitement situer tes limites.

Une attitude positive dans la vie

Les gens qui adoptent une attitude positive dans la vie sont souvent psychologiquement mieux

armés pour faire face aux difficultés. Ils sont moins sujets au stress et ménagent ainsi leurs défenses immunitaires. De plus, les gens positifs se prennent moins au sérieux et paraissent donc plus détendus et mieux en contrôle d'eux-mêmes. Les personnes qui se cloisonnent dans des schémas de vie figés limitent le champ de leurs expériences. L'ouverture d'esprit – donc, le fait de pouvoir discuter avec des personnes qui ont des modes de vie et des bagages différents – t'aidera à garder toute ta flexibilité et à élargir ton horizon.

Détente

Quand le stress et l'agitation prennent le pas sur tout le reste dans ta vie, il est plus que temps de ralentir un peu. Le stress, l'agitation et les contraintes psychiques nuisent à ta résistance et peuvent entraîner des maladies psychiques et physiques graves. Dès les premiers signes, essaie de retrouver un certain équilibre et un minimum de calme. Il existe pour cela différentes techniques comme le training autogène.



Tu trouveras des tas d'informations intéressantes sur la santé et le sport sur: www.gorilla.ch.

GORILLA est un programme de promotion de la santé de la Schtifti Foundation qui a été primé à plusieurs reprises. GORILLA propose des workshops d'un jour en compagnie de sportifs et sportives free-style, de jeunes cheffes et chefs ainsi que de diététiciennes et diététiciens diplômés. Leur fonction est de fournir aux jeunes des informations utiles sur l'alimentation et la consommation durable.

L'ANGOISSE DES EXAMENS – QUI NE CONNAÎT PAS CELA?

Tu as encore des examens à passer et tu frémis déjà rien qu'à l'idée? Toute personne qui a peur des examens connaît ce sentiment: c'est un véritable tumulte que l'on a dans la tête. Les idées s'entrechoquent et le corps ne reçoit qu'un seul et unique signal: la panique!



Souvent, les personnes

touchées ne parviennent plus à trouver le sommeil des jours à l'avance, parce que des millions d'idées leur traversent l'esprit et qu'elles ont de plus en plus le terrible sentiment de ne pas savoir comment échapper à cette sinistrose. Pour beaucoup, le pire, ce sont les examens oraux ou les exposés à présenter devant un large public.

Il ne faut pas prendre cette angoisse des examens à la légère: la souffrance ressentie est considérable et il est très difficile de faire face aux crises de panique. Le problème doit être pris au sérieux, parce qu'il est difficile de maîtriser soi-même ce genre d'angoisses. Quelques conseils pratiques utiles permettent néanmoins de lutter contre le phénomène. Voici notre «trousse de premiers soins» contre la détresse psychologique et les sueurs froides avant un examen:

Bien maîtriser la matière pour mieux se maîtriser

Dans le meilleur des cas, tu es bien préparé. Si ce n'est pas le cas, procède comme ceci pour garder ton calme: «Ce n'est jamais qu'une note d'examen, je ne joue pas ma vie.» N'oublie jamais: Les sentiments d'angoisse et les symptômes physiques qui les accompagnent sont certes désagréables mais ils ne sont pas dommageables et aucunement dangereux; il ne se passera rien de grave.

Rester détendu

Il est préférable que tu arrêtes d'apprendre au moins 24 heures avant l'examen. Pour

une fois, fais-toi plaisir, l'essentiel étant d'éviter les excès d'alcool et les coups de fatigue. Les activités de loisirs font aussi partie de la vie. Et ils sont une juste récompense quand un objectif d'apprentissage est atteint.

De l'importance d'avoir de l'ordre

Avoir un bureau en pagaille, c'est avoir aussi la tête en désordre: tu dois t'aménager un poste de travail qui te permette d'apprendre et faire en sorte qu'il soit rangé. Tout ce qui n'est pas nécessaire pour apprendre a plutôt sa place ailleurs.

Pas de «potions magiques»

Le jour de l'examen, évite de consommer des stimulants comme du café, des boissons énergétiques, etc; ils ne font qu'accroître la nervosité. Un peu de sport, une promenade ou des exercices de décontraction sont en revanche recommandés.

Garder son sang-froid avant le coup d'envoi

Ne te laisse pas gagner par la nervosité des autres. Il vaut mieux que tu ailles t'isoler dans un coin tranquille pour te concentrer pleinement sur l'examen. Pense de façon positive! Rire ne serait-ce qu'une minute peut faire des miracles, même si tu n'as pas forcément la tête à cela. Tu injecteras ainsi des hormones du bonheur dans ton système.

De la méthode pendant l'examen

Ne saute pas d'une question à l'autre. Oblige-toi à tout lire calmement, en prenant des notes. Tu pourras éventuelle-

ment t'appuyer dessus par la suite. Commence alors par la question qui te paraît la plus simple. Si la nervosité te gagne, respire calmement. Fais barrage à toute pensée qui pourrait produire de l'angoisse (du genre «je vais rater»). Pense plutôt: «Je peux réussir.»

Black-out?

Occupe brièvement ton esprit avec quelque chose de complètement différent, en écrivant l'alphabet à l'envers par exemple. Lors d'un examen oral, n'hésite pas à dire que tu as eu un black-out et que tu aimerais qu'on te repose la question.

Si, malgré tout, l'angoisse ne te quitte pas, il faut que tu puisses en parler à quelqu'un. L'angoisse des examens, cela peut se soigner le plus souvent. Dans les cas légers, une bonne information (par le biais d'un dépliant destiné aux patients, par exemple) et les groupes d'entraide peuvent suffire à régler le problème.

Tu trouveras ici des conseils utiles sur le thème de l'angoisse des examens:

association nationale d'aide contre la peur et la panique Suisse (www.aphs.ch)

association suisse pour l'angoisse et la dépression (www.swiss-anxiety.ch)

LE HARCÈLEMENT, UN COMPORTEMENT INACCEPTABLE

Remarques déplacées, vexations ciblées, critiques injustes, agissements désobligeants, le harcèlement peut prendre bien des formes mais ce qui est sûr, c'est qu'il s'agit d'un comportement inacceptable. Quand on est victime de harcèlement sur son lieu de travail, il faut absolument en informer ses supérieurs. Les employeurs ont en effet l'obligation de respecter et de protéger la personnalité de leurs collaborateurs et de veiller à leur santé avec tout le soin requis. Ils ne peuvent donc en aucun cas tolérer des faits de harcèlement.



Qu'est-ce que le harcèlement?

Par harcèlement dans la vie professionnelle (on parle aussi de «terreur psychologique»), on entend les actes d'une personne ou d'un groupe de personnes ciblant un individu précis dans le but et/ou avec le résultat de l'exclure du rapport de travail. Les actes posés doivent être interprétés

subjectivement comme hostiles par la personne visée; ils doivent aussi être fréquents (quotidiens ou hebdomadaires, par ex.) et s'étaler sur une longue période de temps. La personne agressée se retrouve du coup dans une position d'infériorité et se sent exclue. Tout conflit ne constitue pas forcément un acte de harcèlement ou une violation

de l'intégrité personnelle. Les conflits font partie de la vie et il s'en produit aussi au travail. Ce qui est déterminant, c'est la manière dont ils sont gérés. Des problèmes non résolus peuvent même être la cause de faits de harcèlement et nuire durablement aux relations interpersonnelles. Il est donc important de mettre en place une culture

d'entreprise qui permette une approche constructive des divergences. Il n'est pas rare en effet que des malentendus et des déclarations mal interprétées soient à l'origine d'importantes tensions qui pourraient être évitées si l'on éclaircissait les choses en temps utile.

Cinq formes d'actes de harcèlement

- Atteinte à la possibilité de s'exprimer: ne pas laisser parler, interrompre, crier, garder des informations
- Atteinte aux relations sociales: refuser tout contact, ignorer, exclure, isoler
- Atteinte à l'image sociale: couvrir de ridicule, répandre des rumeurs, lancer des piques, insulter, émettre des remarques désobligeantes
- Atteintes à la qualité de la situation professionnelle et de vie: confier des tâches vexatoires et dégradantes, émettre des critiques injustifiées, retirer des tâches importantes
- Atteintes à la santé: menacer de violences physiques, commettre des voies de fait, harceler sexuellement

Que faire?

Pour déterminer s'il y a ou non harcèlement, il est indispensable d'analyser la situation dans son ensemble et sur la durée. Il ne suffit pas d'examiner isolément les différents événements, parce que, de la sorte, ils peuvent apparaître comme anodins. Au départ, il peut donc être assez difficile de dire s'il y a réellement attaque ciblée ou s'il s'agit au fond d'une méprise. Si les faits se répètent régulièrement ou s'ils durent un certain temps (plus de six mois), de sorte que la victime subit systématique-

ment des actes hostiles, il est clairement question de harcèlement.

Voici quelques conseils quant au comportement à adopter en matière de harcèlement:

Eclaircir la situation

Les conflits reposent souvent sur des malentendus. Il est donc recommandé d'éclaircir au mieux les situations et les déclarations irritantes. Commence par décrire les faits et indique ensuite ce qui ne te paraît pas clair ou encore ce qui t'a irrité ou blessé. Parle à la première personne et pose des questions ouvertes. Tu montres ainsi ta volonté de trouver un terrain d'entente. Lorsque l'on pose des questions, il apparaît souvent que l'on s'est tout simplement mal compris ou que l'autre n'a pas voulu dire ce que l'on a cru comprendre. En attendant trop longtemps, on risque de laisser les choses encore s'envenimer et de se comprendre encore moins bien.

Noter les incidents

Quand les irritations se multiplient, prends-en note et précise ce qui s'est passé, quand, où et dans quel contexte et qui était également présent. Note aussi ce qui était à l'origine de l'incident, s'il existe des causes plus profondes, la manière dont tu as réagi et quelles ont été les conséquen-

ces. Tu verras ainsi plus clair et tu auras une meilleure vue d'ensemble des événements. Ces notes t'aideront à faire référence à des événements concrets au fil du traitement du conflit et à nommer des témoins des incidents.

Chercher de l'aide

Parle des incidents à des gens de ton entourage (amis, famille) ou cherche à obtenir des conseils professionnels. Le fait de parler de tes problèmes te libérera et t'aidera à mieux cerner la situation. Souvent, le simple fait de mettre des mots sur ce que l'on a vécu et de trouver quelqu'un qui vous écoute permet de trouver des moyens d'agir. Tu pourras réfléchir ainsi à ton propre comportement. Il n'est pas impossible d'ailleurs que tu reconnaisse une part de responsabilité dans le conflit et que tu veuilles modifier ton comportement en conséquence. Souvent, loin de se résoudre, le problème ne fait que prendre peu à peu de l'ampleur. Les harceleurs peuvent très bien s'allier et te rendre la vie encore plus insupportable. S'opposer au harcèlement nécessite de la force et de la persévérance.

Fixe des limites claires

Le harcèlement s'arrête rarement de lui-même. Ne rien faire et ignorer les choses peut avoir du sens à partir du

- moment où il ne s'agit que d'«écarts» isolés mais sûrement pas si les faits se multiplient et que les mises au point se révèlent sans effet. Si tu attends encore, les choses resteront en l'état. Tu dois te fixer des limites claires. Et à cette fin
- évoque le sujet avec ton employeur de façon ouverte et honnête;
 - adresse-toi à une personne de confiance pour parler de l'affaire;
 - plains-toi de la personne qui te harcèle auprès de ton supérieur;
 - évite de prendre des décisions à la hâte (en démissionnant sans réfléchir, par ex.);
 - ne cache pas tes émotions mais laisse-les au contraire librement s'exprimer.

Services de conseil et de coaching

Les syndicats, associations du personnel et autres bureaux d'égalité des chances possèdent des départements spécialisés dans le conseil. Par ailleurs, tu peux aussi bénéficier de conseils et d'un coaching auprès de spécialistes en psychologie. Tu trouveras des informations sur les offres de conseil notamment sur les sites www.mobbing-info.ch et www.seco.admin.ch (mot-clé «harcèlement»).



AS-TU L'ESPRIT D'ÉQUIPE?



NOUS TE CHERCHONS

Chaque année, le Groupe Burkhalter offre environ 150 places d'apprentissage dans tous les domaines de l'électrotechnique. Nous comptons sur toi pour nous aider à les pourvoir. Encourage tes proches, amis ou connaissances à postuler à l'une des places d'apprentissage proposées d'apprentissage proposées par l'une des Sociétés de notre Groupe.

Sites: burkhalter.ch/fr/sites

IMPRESSUM

Editeur:
Burkhalter Management AG
Hohlstrasse 475, 8048 Zürich
Téléphone +41 44 432 47 77

Rédaction: Team Kommunikation
Conception: Herger Imholz
Werbeagentur AG
Impression: Galledia AG
9230 Flawil

Tirage: 1600 (1300 d/300 f)
Articles à: v.blouri@burkhalter.ch