

LA PRESSE EN REVUE...



LUNDI 22 FEVRIER 2016

SOMMAIRE

- 1) Un peu...beaucoup
- 2) Il en bafouille
- 3) Toujours en baisse
- 4) Une façade...
- 5) De retour...



Gérard Diez La Presse en Revue

I) Vous avez besoin de vacances ? Les signes qui ne trompent pas



Irrité, fatigué ? Il serait peut être temps de relâcher la pression. Quand partir en vacances, combien de temps, où, pour quoi faire ? Voici quelques éléments de réponse pour être efficace... au moment de poser vos congés.

Quand Michel Jonasz "regardait passer les bateaux", Niagara cherchait "l'amour à la plage" et Madonna "relachait la pression". En matière de vacances, c'est comme en chanson, chacun ses goûts.

Mais pour savoir quand le temps est venu de lever le pied, les signes ne trompent pas. "Tout d'abord, ils sont physiques. On ressent de la fatigue et un sentiment de lourdeur du corps", note Patrick Légeron, psychiatre et fondateur du cabinet Stimulus.

Le stress entraîne également des signes comportementaux, "les fumeurs vont augmenter leur consommation de tabac, on va avoir besoin d'un verre de vin, ou on aura tendance à s'isoler", note-t-il. "La machine a été un peu trop poussée, il lui faut du repos au risque d'aller vers le burn-out", prévient-il.

D'une société du travail essentiellement physique, nous sommes passés à celle du stress. "Aujourd'hui, on fait tout en même temps de 25 à 55 ans, on travaille, on élève les enfants. Comme 80% des femmes sont salariées, la vie de couple est également beaucoup moins reposante", constate le sociologue Jean Viard, directeur de recherches au Centre de recherches politiques de Sciences Po (Cévipof).

Vacances longues ou courtes ?

Dans ces conditions, quelle stratégie adopter pour profiter au mieux de nos quelques semaines de congés payés et de nos jours de RTT? "Les études le montrent, la récupération est assez rapide", explique Patrick Légeron.

Dans des conditions de stress et de fatigue normale (hors burn-out), "une semaine est suffisante. Les variables biologiques, comme le taux de cortisol lié au stress, se normalisent en quelques jours. Le comportement alimentaire et le sommeil vont également se réguler", poursuit-il.

"Il vaut mieux multiplier dans l'année les

vacances d'une semaine que poser cinq ou six semaines d'un coup", conseille le médecin. Attention tout de même, les "break" courts de 2 ou 3 jours "sont insuffisants pour récupérer".



Quiberon - Gilles Fernandez CC Flickr

Partir ou rester ?

Pour profiter au mieux des bienfaits des vacances, est-il nécessaire de parcourir 3 000 km en avion ? "Il ne faut pas mélanger la réalité des vacances des Français et celle vendue dans les catalogues !, prévient Jean Viard. Le modèle le plus répandu de vacances s'articule autour de la mer et de la famille. Le ski, par exemple, ne touche que 10 % des Français. 70 % des français partent dans leur famille."

Les Parisiens seraient plus nombreux à partir. "Ils n'ont ni la mer, ni la montagne. Mais ce n'est pas le cas pour les autres Français. Il ne faut pas non plus oublier que 53% des Français ont un jardin."

Car même quand les Français se sont pas en vacances, ils adhèrent massivement à cet "esprit vacances". "La part du travail dans notre société a été bouleversée. Le temps consacré au travail, ce n'est plus que que 10 à 12 % de notre vie, contre 40 % il y a un siècle", explique Jean Viard. Les Français aiment donc valoriser ce sentiment d'être en vacances, au quotidien. "On met les vacances dans la ville. Il n'y a qu'à regarder Paris, on y installe des jardins, on favorise le vélo, on crée des ports fluviaux...", souligne le sociologue. Amis parisiens, fermez les yeux. Le bruit du périphérique ? Mais non, c'est la mer.

Trop d'attentes ?

Farniente, détente, sieste... c'est ça les vacances ? Dans les faits, pas vraiment. Difficile de changer de logiciel. "Le monde du travail épuise par son absence d'autonomie, de liberté. Le risque, c'est

de reproduire ce schéma en vacances, en programmant tout et en se fixant des objectifs irréalistes", prévient Patrick Légeron.

Pour réussir vos vacances, laissez donc un peu de place au hasard. "Soyez un peu plus égoïste pour une fois, faites des choses pour vous. Sans tout prévoir", conseille-t-il.



Yosemite (Californie) - Crédits Bill Couch

"Les vacances peuvent être aussi stressantes que la vie de tous les jours, approuve Jean Viard. On veut internet sur son lieu de vacances, on se fixe des objectifs..."

Pour éviter ces travers, certains prennent d'autres sentiers et choisissent la retraite dans un monastère ou la cure de jeûne et la randonnée. "Ce sont des vacances innovantes et très chics", constate le sociologue.

Un coucher de soleil sur l'océan, le chant des cigales, le bruit des vagues.... Clichés des vacances ? Certes, mais ils ont leur importance. "Il faut être attentif aux petites choses, apprécier ces détails qui vont nous donner des émotions positives, loin de celles du monde du travail, comme l'inquiétude ou le découragement", note Patrick Légeron.

Les vacances, c'est aussi les rencontres. Pour le psychiatre, il ne faut pas négliger les contacts sociaux. "Le monde du travail est en la matière généralement assez superficiel. Les vacances, c'est aussi un moment où l'on peut aller vers les autres, engager des contacts sociaux, des discussions. L'Homme est un animal social."

Farniente ou sportif ? "Il faut se remuer !", conseille-t-il. Marche, ski, surf... Dans tous les cas, "l'activité physique protège du stress".

Totale déconnexion ?

Louer cette maison bleue accrochée à la colline, loin de tout, cela vous fait envie ? Problème. Elle est en plein coeur d'une zone blanche et pas équipée du wifi. "Se déconnecter, c'est le mieux à faire bien sûr. Mais certains ne le peuvent pas. Dans ces cas là, la solution c'est la connexion planifiée. Tous les matins ou tous les soirs s'accorder 15-20 minutes pour répondre aux mails urgents, et prévenir votre équipe que vous serez disponible uniquement à ces heures là", conseille Patrick Légeron.

Replonger trop vite ?

Pour réussir son retour au travail, le mieux est de tout préparer en amont, afin d'éviter l'effet boomerang. "Des problèmes qui ont grossi en votre absence peuvent ruiner très rapidement les effets bénéfiques de vos vacances", prévient Patrick Légeron.

Autre astuce : garder à l'esprit les bons moments. "Ce sont des techniques d'imagerie mentale. Imprimer dans son cerveau les moments agréables, se les remémorer, en parler... C'est un contre-poison aux aspects négatifs du travail. Et bien sûr, préparer les prochaines vacances..."

Anne-Katell Mousset



LAPRESSEENREVUE.EU

II) « Etes-vous encore de gauche ? » La réponse gênée de François Hollande

Le Monde.fr

<http://dai.ly/x3t56s4>

La question, directe, aura eu du mal à trouver sa réponse. « Mais êtes-vous encore de gauche, François Hollande ? », a demandé la radio France Inter au président socialiste de la République, François Hollande, lors du long entretien accordé vendredi 19 février dans l'émission « Le téléphone sonne », de 18 heures à 20 heures.

Première tentative de réponse : « Je suis président de la République, je représente tous les Français. » Relance du journaliste : « Etes-vous de gauche ? » Deuxième ébauche de réponse : « Mon parcours, ma vie, mon engagement, mes choix sont toujours ceux qui permettent de respecter l'égalité, la dignité humaine et le progrès. » Ce n'est qu'à la troisième question que M. Hollande concédera, finalement, que « toute [sa] vie est une vie d'un homme qui s'est engagé à gauche et qui le reste ». Et de poursuivre : « Je suis toujours engagé comme je l'ai été mais je ne suis plus un militant. »

Contesté par une partie des électeurs depuis qu'il a accédé à la présidence de la République, en 2012, François Hollande conclut :

« Je suis le président de la République française qui doit agir en fonction de ses propres valeurs, de ses propres engagements, pour le bien du pays et en n'oubliant rien de ce que je suis, de ce que j'ai fait et de ce que je ferai demain, parce que mon engagement n'a pas changé. »



Nicolas Chapuis @nicolaschapuis
Pourquoi ne pas répondre à la question "etes vous toujours de gauche?" Comme si être président signifiait être apolitique... 20:05 - 19 Févr 2016

lemonde.fr

III) Forte baisse des cotes de popularité de Hollande et Valls en février

Désormais, seuls 19 % des sondés se disent "satisfaits" de l'action du président de la République et 81 % en sont "mécontents", selon un baromètre Ifop.



François Hollande et Manuel Valls, photo d'illustration. © AFP/ LOIC VENANCE

Selon le baromètre Ifop pour le Journal du dimanche (JDD), les cotes de popularité de François Hollande (- 5) et de Manuel Valls (- 6) ont connu des baisses significatives en février.

Valls perd 6 points

Seuls 19 % des sondés se disent "satisfaits" de l'action du chef de l'État, contre 24 % le mois dernier. A contrario, ils sont 81 % à se dire "mécontents" (+ 6). 43 % sont "plutôt mécontents" et 38 % "très mécontents" (+ 5). Parmi les sympathisants PS, ils sont 53 % à se dire satisfaits (- 12).

Manuel Valls enregistre une cote de satisfaction de 33 %, contre 39 % en janvier. 66 % des sondés se disent mécontents (+ 6). 63 % des sympathisants PS sont satisfaits (- 11). Sondage réalisé du 12 au 20 février par Internet et téléphone auprès d'un échantillon représentatif de 1 968 personnes de plus de 18 ans (méthode des quotas).

Le Point

IV) Loi El Khomri : François Hollande ne veut pas du 49.3



© LOIC VENANCE / POOL / AFP

RECADRAGE – Alors que la ministre du Travail, Myriam El Khomri, avait évoqué la possibilité d'utiliser le 49.3 pour faire passer sa loi, l'Elysée s'y oppose.

« Nous voulons convaincre les parlementaires de l'ambition de ce projet de loi. Mais nous [avec le Premier ministre] prendrons nos responsabilités. » Cette phrase, prononcée par Myriam El Khomri dans son interview aux Echos parue jeudi, avait ajouté de l'huile sur un feu déjà nourri. Alors que la réforme du travail portée par la ministre, qui n'en est pour l'instant qu'au stade d'avant-projet de loi, irrite déjà la gauche, soulever la possibilité de l'usage du 49.3 pour faire passer le texte sans vote au Parlement a été vécue comme une ultime provocation.

Bras de fer entre Matignon et l'Elysée. Et même le chef de l'Etat ne l'entend pas de cette oreille. Si Manuel Valls a tenté de le lui imposer, François Hollande ne veut pas d'un passage en force. Un bras de fer oppose donc bien Matignon et l'Elysée sur cette question. Mercredi matin, une dernière réunion d'arbitrage avait mis tout le monde d'accord sur le contenu de la réforme. Le président avait donc donné son feu vert à Myriam El Khomri pour accorder une interview, ce que la ministre du Travail a fait. Une première version de l'entretien a été validée par l'Elysée, avant de passer entre les mains des services de Matignon. Et ce n'est qu'à ce moment-là qu'est apparu le fameux « nous prendrons nos responsabilités ».

Le Palais veut apaiser. Cette menace de 49.3 porte bien la patte de la méthode Valls, habitué à mettre une pression maximale en début de négociation. Mais cela n'enchant pas du tout le président, qui

compte maintenant faire dégonfler la polémique. Les proches du chef de l'Etat répandent donc la bonne parole : « Il y aura un débat parlementaire approfondi et une majorité. On ne pourra jamais reprocher à François Hollande de ne pas être un homme de dialogue. » Si Manuel Valls est prêt à brutaliser son aile gauche une nouvelle fois, le président, lui, aimerait bien réformer mais pense à sa candidature en 2017. Le temps est donc, pour lui, à l'apaisement de sa majorité.

Des évolutions possibles. Quitte à édulcorer un peu le texte. François Hollande est très attaché aux mesures visant à faciliter les licenciements économiques. En revanche, l'un des rédacteurs du texte admet qu'il est possible de faire évoluer le projet de loi sur le plafonnement des indemnités prud'homales et sur la prééminence de l'accord d'entreprise sur l'accord de branche. Cette dernière mesure étant celle pointée du doigt pour sa remise en cause de facto des 35 heures.

Source : Europe1

radio1.pf

V) Filippetti sur Montebourg : "C'est toujours une erreur de passer son tour"

Le socialiste Arnaud Montebourg prépare son retour dans le grand bain politique, selon Le Monde. "Il ne veut pas faire de la figuration, ni présenter une candidature témoignage", confie l'un de ses amis au quotidien du soir qui cite également sa compagne Aurélie Filippetti.



Arnaud Montebourg, le 20 janvier, au concours Babybrand, qui récompense de jeunes entrepreneurs français. (Abaca Press)

"Mes projets personnels seront connus lorsqu'ils seront annoncés. Je n'ai rien à vous dire de plus", affirmait Arnaud Montebourg dans le livre du journaliste Antonio Rodriguez paru début février. Le socialiste ajoutait : "Les seuls qui connaissent le puzzle dont vous parlez, outre Aurélie [Filippetti, sa compagne, NDLR] sont certains de mes compagnons de promotion de l'Insead." Pourtant, il ne fait pas de doute qu'Arnaud Montebourg se prépare pour 2017. Au moment de quitter le gouvernement à l'été 2014, il avait lancé "prendre exemple sur Cincinnatus, qui préféra quitter le pouvoir pour retourner à ses champs et à ses charrues". Pour mieux revenir.

«Il ne veut pas d'une primaire de gauchos qui l'enfermerait trop»

Selon Le Monde, Arnaud Montebourg a le souhait de revenir "en petit patron qui va se présenter à la présidentielle". Le parcours du troisième homme de la primaire socialiste de 2011 [avec 17%, NDLR] depuis qu'il s'est éloigné de la politique va en ce sens : vice-président du conseil de surveillance de la chaîne d'ameublement Habitat, membre du comité d'orientation stratégique de la société Talan, participation à la start-up New Wind, conceptrice d'éoliennes domestiques... D'après le quotidien du soir, Arnaud Montebourg devrait aussi annoncer de nouveaux investissements dans le domaine de la biomasse.

"Il ne veut pas faire de la figuration"

Reste à savoir quel sera le timing choisi par Arnaud Montebourg. 2017, plutôt que 2022. "C'est toujours une erreur de passer son tour, cinq ans, c'est très long", dit en privé sa compagne, l'ancienne ministre Aurélie Filippetti, citée par Le Monde. Celui qui se voit comme "un militant, un porte-drapeau" du made in France vise haut : "Il ne veut pas faire de la figuration, ni présenter une candidature témoignage", confie un ami. Arnaud Montebourg pourrait-il participer à une éventuelle primaire de la gauche? Pas sûr. "Il ne veut pas d'une primaire de gauchos qui l'enfermerait trop", indique son entourage dans le quotidien du soir.

Sauf si François Hollande y va aussi. "Il est dans une stratégie d'empêchement de Hollande." D'ici là, Arnaud Montebourg - qui se voit en gaulliste social et veut s'attaquer au "sarkhollandisme économique" - devrait sortir un livre. Au printemps ou à la rentrée.

LAPRESSEENREVUE.EU



Quelques jours de repos...

A Suivre...
La Presse en Revue