

THÈME ACTUEL

Jeunesse + rêves

Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes aujourd'hui? Formation, choix de métier, amitiés, relations, forme physique, réseaux sociaux, argent, pression, environnement ou santé: qu'est-ce qui importe et quel regard les jeunes gens portent-ils là-dessus? Quels projets et espoirs ont-ils pour leur avenir? A l'adolescence, nous avons des rêves. Nous essayons d'en réaliser certains. D'autres s'estompent avec le temps. Notre parcours de vie doit-il être en ligne droite? Parfois, la vie suit sa propre trajectoire, et c'est sûrement bien ainsi. Dans cette édition du «CSS et vous?», nous abordons le thème «jeunesse + rêves» avec des jeunes et des personnes qui les comprennent. Découvrez ce qu'en pensent les participantes et participants à la table ronde.

Liste des convives

Remo Forrer
Chanteur

Nora Maria Raschle
Professeure de psychologie

Fabio Nösberger
Apprenti boulanger-pâtissier

Carlo Zoppi
Coordinateur de mentorat
Rock Your Life!

Denise Zabkar
Community Manager CSS

Ces cinq personnes parlent du thème «jeunesse + rêves» à partir de la page 4.

La grippe espagnole, un important facteur de coûts

En francs constants:
3 milliards

Facture de 1918 dans l'assurance des adultes

Recettes de primes CHF 393 000

Coûts de santé CHF 655 000

Déficit CHF 262 000

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Près de trois milliards de francs: c'est le montant du déficit que la CMCS (la CSS actuelle) a enregistré pour l'assurance des adultes en 1918, année désastreuse de la grippe. Les coûts des médicaments et des soins infirmiers ont atteint des sommets dès la Première Guerre mondiale. Durant les années 1914 à 1917, les dépenses en soins sont passées de 6.10 à 13.35 francs par membre, soit une augmentation de près de 220%. A son tour, la grippe espagnole a fait bondir de 33% les dépenses par tête en l'espace de douze mois.

css.ch/125

Apprenez-en
davantage sur l'histoire
de la CSS aux pages
28 et 29.

DENISE ZABKAR
Community
Manager CSS

REMO FORRER
Chanteur

CARLO ZOPPI
Coordinateur de
mentorat
Rock Your Life!

BEATRICE MÜLLER
Animatrice de la table ronde

TABLE RONDE

La légèreté de la jeunesse

Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes aujourd'hui? Leur reste-t-il assez de temps pour rêver? Nos convives vifs d'esprit pensent que les rêves sont là pour être vécus à tout âge.

Texte: Evita Mauron-Winiger, photos: Franca Pedrazzetti

L'assemblée est unanime: les jeunes apportent de la légèreté à la vie. Et ils suivent leurs rêves plus sereinement que les adultes. L'âge adulte limite-t-il nos aspirations? Nos convives trouvent que non et s'emploient à montrer l'exemple. Ils développent de nouvelles idées et les mettent en place avec courage. Lisez la discussion entre ces personnes:

REMO FORRER (22 ANS) a remporté en 2020 le concours de chant «The Voice of Switzerland». En 2023, il a représenté la Suisse lors de l'Eurovision à Liverpool, où il a atteint la finale. Récemment, il a fait une tournée avec son groupe.



10 heures,
ICT Campus
Suisse centrale,
Lucerne



FABIO NÖSBERGER
Apprenti boulanger-pâtissier

NORA MARIA RASCHLE
Professeure de psychologie



Apprenez-en davantage sur le lieu de la discussion à la page 18.



Lieu de la discussion

Le CSS ICT Campus Suisse centrale a accueilli nos convives pour une discussion sur le thème «jeunesse + rêves». Toutes les deux semaines, de jeunes talents ICT s'y rendent pour approfondir leurs connaissances en technologies de l'information et de la communication. L'ICT Campus à Lucerne est l'un des sept campus établis en Suisse allemande. En tant que partenaire de ce vivier de talents, la CSS s'engage en faveur des spécialistes de demain en informatique et médiamatique.

 ict-scouts.ch (en allemand)

NORA MARIA RASCHLE (42 ANS) est professeure de psychologie de l'enfance et de l'adolescence au Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) à l'Université de Zurich. Ses recherches portent sur les neurosciences du développement.

FABIO NÖSBERGER (17 ANS) est en deuxième année d'apprentissage de boulanger-pâtissier dans une entreprise familiale du canton de Fribourg. Lorsqu'il a le temps en dehors de sa formation, il joue au badminton ou voit ses amis.

CARLO ZOPPI (36 ANS) a étudié la géographie et les sciences de l'environnement. Aujourd'hui, il développe le programme de mentorat Rock Your Life! (RYL!) destiné aux jeunes et à la communauté étudiante en Suisse italienne.

DENISE ZABKAR (38 ANS) travaille dans la division Ressources humaines Management à la CSS. En sa qualité de Community Manager, elle s'intéresse aux jeunes talents, entretient des réseaux et représente la CSS en tant qu'employeur.

BEATRICE MÜLLER (63 ANS) anime la discussion avec nos personnes invitées. Cette ancienne présentatrice du téléjournal alémanique écrit aujourd'hui des ouvrages spécialisés et travaille comme formatrice indépendante en communication.



«Si je ne me sentais pas jeune, quelque chose ne tournerait pas rond.»

Fabio Nösberger,
apprenti boulanger-pâtissier

BEATRICE MÜLLER: Commençons par le benjamin du groupe. Fabio Nösberger, vous avez tout juste 17 ans. Vous vous sentez jeune, pas vrai?

FABIO NÖSBERGER: Oui. Si ce n'était pas le cas, quelque chose ne tournerait pas rond.

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce donc que la jeunesse?

NORA MARIA RASCHLE: Jeunesse est synonyme de développement. Pour moi en tant que neuropsychologue, la jeunesse se caractérise par la phase de maturation du cerveau. Ce n'est qu'entre 22 et 25 ans que cette étape est franchie et qu'on considère le cerveau comme mature.

Voler de ses propres ailes

BEATRICE MÜLLER: Remo Forrer, du haut de vos 22 ans, vous êtes en plein dans cette période et déjà sous le feu des projecteurs. Était-ce votre rêve d'enfant?

REMO FORRER: J'ai toujours rêvé de monter sur scène. Je l'ai su dès l'âge de 10 ans, lorsque j'ai commencé à chanter et à jouer du piano. Mais je savais aussi que ce rêve allait être difficile à réaliser.

BEATRICE MÜLLER: Mais vous vous y êtes tout de même accroché. Pourquoi?

REMO FORRER: Je regardais tous les castings télévisés dans les moindres détails et voulais aussi en faire partie. Mais mes parents, certainement soucieux de me protéger, m'en ont d'abord dissuadé.

BEATRICE MÜLLER: Étaient-ils opposés à une carrière dans la musique?

REMO FORRER: Non, eux-mêmes ont la fibre musicale et ont toujours encouragé notre créativité. C'est sûrement l'une des raisons pour lesquelles cela a finalement fonctionné.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, vos parents vous ont-ils aussi soutenu dans le choix de votre métier?

FABIO NÖSBERGER: Oui, ils sont à 100% derrière moi.

BEATRICE MÜLLER: Vous êtes en deuxième année d'apprentissage de boulanger-pâtissier: avez-vous toujours voulu exercer ce métier?

FABIO NÖSBERGER: Non, cela m'est venu durant le confinement. J'ai profité de l'école à domicile pour commencer à cuisiner et à faire de la pâtisserie et j'ai réalisé combien ça me plaisait.

BEATRICE MÜLLER: Les deux cadets de notre groupe ont été soutenus par leurs parents au moment de prendre des décisions de vie importantes. Tel n'est pas le cas de tous les jeunes. Carlo Zoppi, vous ne le savez que trop bien. Quelles sont vos expériences?

CARLO ZOPPI: Je suis responsable du programme de mentorat Rock Your Life! (RYL!) au Tessin. Nous aidons les jeunes auxquels ce soutien familial fait justement défaut lors du passage de la scolarité à la formation. Des étudiantes et étudiants ainsi que des jeunes professionnels accompagnent les jeunes, quelle que soit leur origine sociale, économique ou familiale, durant la 8^e et la 9^e année scolaire. Ces mentores et mentors assument en quelque sorte le rôle d'une grande sœur ou d'un grand frère.

BEATRICE MÜLLER: Quels sont les jeunes qui ont besoin d'une grande sœur ou d'un grand frère?

CARLO ZOPPI: Il s'agit souvent de jeunes issus de la migration. Les familles qui arrivent en Suisse sans connaître notre système de formation sont particulièrement en difficulté. Nous montrons aux jeunes quelles sont les pistes envisageables. Heureusement, il existe de nombreuses options en Suisse.

Prendre confiance en soi

BEATRICE MÜLLER: Denise Zabkar, dans votre fonction à la CSS, vous soutenez les jeunes lors de leur entrée sur le marché du travail. Qu'est-ce qui vous motive là-dedans?

DENISE ZABKAR: Les jeunes apportent de la légèreté à la vie. Cela me fascine. Ils ont peut-être encore peu d'expérience, mais cela les rend plus décontractés.

BEATRICE MÜLLER: Que pouvez-vous faire pour les jeunes à la CSS?

DENISE ZABKAR: J'aimerais leur ouvrir des portes. Nous proposons une formation professionnelle tournée vers l'avenir avec de nombreux métiers différents. A travers le programme «Step-in», nous offrons aux diplômées et diplômés des hautes écoles la possibilité de découvrir chez nous ce qu'ils souhaitent faire de leur avenir. Ce programme de 18 mois permet aux personnes participantes de se faire une idée des différents domaines de la CSS.

BEATRICE MÜLLER: Nora Maria Raschle, comme évoqué précédemment, vous étudiez le développement du cerveau. Pourquoi le cerveau vous intéresse-t-il?

NORA MARIA RASCHLE: Parce qu'il fait de nous ce que nous sommes. Il détermine tout ce que nous faisons et il évolue. Mais il nous fait aussi évoluer. Je trouve cela incroyablement fascinant.

BEATRICE MÜLLER: Vous dites qu'il se passe beaucoup de choses dans le cerveau adolescent. De quoi s'agit-il?

NORA MARIA RASCHLE: Nous ne sommes jamais aussi ouverts et capables d'apprendre qu'à cette période. Durant la jeunesse, nous nous définissons nous-mêmes. D'un point de vue neuroscientifique, c'est la phase durant laquelle naissent les connexions entre les cellules nerveuses du cerveau. Des connexions se créent

tandis que d'autres disparaissent. Nous découvrons qui nous voulons être et façonnons notre personnalité.

CARLO ZOPPI: Il est important que les jeunes prennent conscience de leur potentiel. Qu'ils connaissent leurs qualités, compétences et atouts. Cette confiance en soi est essentielle pour prendre une bonne décision en matière de formation.

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce qui aide les jeunes dans cette démarche?

NORA MARIA RASCHLE: Beaucoup de personnes nous accompagnent dans notre développement. Durant l'enfance, nous dépendons surtout des parents ou de personnes de référence proches. Plus tard, les amis et d'autres adultes jouent à leur tour un rôle clé. Leur avis et façon de penser nous influencent fortement, qui plus est à l'adolescence.

FABIO NÖSBERGER: Mes amis sont aussi essentiels pour moi. C'est à eux que je m'adresse si j'ai besoin de soutien. Les amis ont gagné en importance peu avant la fin de ma scolarité. J'avais signé mon contrat d'apprentissage et savais que l'école serait bientôt terminée. C'est à ce moment que j'ai constaté que quelque chose changeait.

Rester flexible toute la vie

BEATRICE MÜLLER: Nous changeons et gagnons en maturité. Notre cerveau mûrit-il ou commençons-nous à penser autrement avec l'âge?

NORA MARIA RASCHLE: Dans un sens, les deux sont corrects, car développement rime avec apprentissage. Nos expériences déterminent notre identité et nos perceptions. Les connexions qui se forment dans le cerveau entre les cellules nerveuses nous font mûrir. Avec l'âge, nous sommes plus expérimentés et prenons ainsi des décisions plus rapides. Nous nous fions à ce que nous savons déjà. Cette démarche est certes efficace, mais aussi limitée. C'est pour cela que l'ouverture d'esprit et la créativité des jeunes me fascinent. A mes yeux, nous devrions nous efforcer de conserver cette largeur d'esprit au-delà de l'adolescence.

CARLO ZOPPI: L'ouverture et la flexibilité sont les mots-clés de notre époque. A l'heure actuelle, on n'exerce plus le même métier jusqu'à l'âge de la retraite. Il faut se développer en perma-

nence. Dans cette perspective, RYL! a conçu une formation intitulée «out of the comfort zone». Notre zone de confort nous offre sécurité et protection. Mais elle nous empêche aussi d'acquérir de nouvelles compétences.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, vous vous levez au milieu de la nuit pour votre formation: êtes-vous ainsi encore dans votre zone de confort?

FABIO NÖSBERGER: Oui, définitivement. J'aime ce que je fais. Et cela m'est égal de me lever à 2h du matin.

BEATRICE MÜLLER: A quoi ressemble votre journée de travail?

FABIO NÖSBERGER: Je commence à 2h30 et travaille la plupart du temps jusqu'à midi. Les articles de boulangerie sont prêts à 6h. Ensuite, nous préparons la marchandise pour les jours suivants. Le temps de travail varie selon la saison. Il nous arrive assez souvent de travailler plus longtemps à Noël. A l'inverse, nous finissons parfois à 10h30 l'été.

BEATRICE MÜLLER: Puis repas de midi et au lit?

FABIO NÖSBERGER: Exactement, je mange puis je dors l'après-midi. Mais ce n'est pas un problème. Je dors jusqu'à environ 17h ou 17h30 pour pouvoir ensuite me rendre au badminton ou sortir le samedi soir.

BEATRICE MÜLLER: Vous pouvez donc encore voir des amis. Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes autour de vous?

FABIO NÖSBERGER: Ça dépend. Mes examens de fin d'année approchent doucement, et je dois m'y préparer. Je ne vois pas beaucoup plus loin que ça pour l'instant.

BEATRICE MÜLLER: Qu'en est-il chez vous, Remo Forrer?

REMO FORRER: Je trouve intéressant de voir ce qui se passe dans mon entourage. Beaucoup de mes camarades ont terminé leur formation initiale. Ils profitent de l'insouciance de pouvoir faire ce qu'ils aiment sans devoir étudier en parallèle. Certains suivent une deuxième formation. D'autres encore forgent déjà des plans pour toute leur vie. Ceux-là sont parfois déjà en plein stress parce qu'ils se demandent à 22 ans: suis-je où je dois être? Que va-t-il se passer ensuite?

Chips + cocktails, en version saine

Ces excellentes chips et ces délicieux cocktails sans alcool ont été concoctés au restaurant du personnel Time-out de la CSS.

css-luzern.sv-restaurant.ch
(en allemand)

Peur de rater quelque chose

BEATRICE MÜLLER: Qu'en est-il pour vous?

REMO FORRER: Je me fais moins ce genre de réflexions. En ce moment, je suis très focalisé sur ma musique. Je suis heureux, j'entame à peine ma carrière musicale et espère poursuivre sur cette lancée ces prochaines années.

BEATRICE MÜLLER: Vous êtes en tournée et donnez des concerts. Donc tout va pour le mieux?

REMO FORRER: Oui, même si j'ai parfois peur de rater quelque chose. Mes amis font la fête le week-end et rentrent chez eux à 7h du matin. Pendant ce temps, moi, je suis aux spectacles. J'ai donc parfois l'impression d'être un vieux rabat-joie. Compte tenu de ma présence publique, j'ai dû faire preuve de sérieux plus tôt.

BEATRICE MÜLLER: Vous ne pouvez pas vous déchaîner, en somme. Et les autres? Le faites-vous encore?

DENISE ZABKAR: Moins qu'avant. Mais parfois, je trouverais tout de même bien de pouvoir m'évader. Il me reste à réaliser mon rêve de jeunesse: aller en Afrique et m'engager socialement dans un projet de développement. Voilà une évasion que je voudrais encore concrétiser un jour.

«Je n'ai pas l'impression
que l'âge adulte me limite
dans mes ambitions.»

Nora Maria Raschle,
professeure de psychologie

Recettes de chips de légumes

Même pas besoin d'une friteuse pour confectionner ces chips saines.

css.ch/chips-chou-frise
css.ch/chips-legumes

Ipanema

Une caipirinha sans alcool



Chips de patates douces



Chips de chou frisé



Chips de betterave



Recettes de mocktails

Les cocktails sans alcool, également appelés mocktails, sont une alternative saine pour l'apéritif.

css.ch/mocktail

Raspberry Thyme

Limonade sans alcool à la framboise et au thym

BEATRICE MÜLLER: Là, nous en revenons au thème du rêve. Quel est l'impact de la vie d'adulte sur nos rêves?

NORA MARIA RASCHLE: Je n'ai pas l'impression que l'âge adulte me limite dans mes ambitions. Avoir des rêves, c'est envisager son avenir d'un œil positif et y voir des possibilités. Cela ne s'arrête jamais.

BEATRICE MÜLLER: Walt Disney a bien dit un jour: «Tous les rêves peuvent devenir réalité si on a le courage de les poursuivre.»

REMO FORRER: C'est vrai. Et il faut avoir la curiosité d'essayer de nouvelles choses tout en sachant faire preuve d'un peu d'autodérision. Ne pas se crisper et accepter que quelque chose ne fonctionne pas. Jusqu'à présent, je n'ai jamais fait de mauvaise expérience en me fiant à mon intuition.

NORA MARIA RASCHLE: Je franchis actuellement le pas de réaliser un autre de mes rêves: celui d'écrire et d'illustrer une bande dessinée. Il s'agit d'une BD qui traite du développement de l'être humain. Elle aborde des thèmes liés à la santé

«Les jeunes sont à la recherche de sens. Ils veulent avoir un impact.»

Denise Zabkar,
Community Manager CSS



psychique et explique ce qu'implique l'adolescence. Il me tenait à cœur de ne pas écrire un manuel théorique classique, mais de le dessiner. Je veux créer un livre accessible à toutes et tous et non pas uniquement au cercle académique.

La double page suivante comporte des illustrations réalisées par Nora Maria Raschle et montre comment se développe le cerveau humain.

Braver les obstacles

BEATRICE MÜLLER: Comment vous est venue l'idée de dessiner un livre?

NORA MARIA RASCHLE: J'ai toujours aimé dessiner. Et cela s'avère utile lorsqu'on travaille avec des familles, des enfants et des jeunes. La créativité est permise, les histoires parlent à tout le monde. Le dessin peut même permettre de représenter des contenus scientifiques de façon compréhensible et adaptée à l'âge. Je développe à présent ce travail de communication créatif dans mon livre.

CARLO ZOPPI: Je trouve cela formidable. Pour moi, les rêves illuminent notre chemin à la manière d'une étoile polaire.

BEATRICE MÜLLER: C'est une belle image. On veut suivre l'étoile polaire. Mais parfois, on ne l'atteint pas.

CARLO ZOPPI: Oui, car cela demande un investissement. Les rêves ne se réalisent pas tout seuls. Ils requièrent une prise de risques. Lorsqu'on échoue, il faut réessayer et s'améliorer.

NORA MARIA RASCHLE: Réaliser ses rêves est également un privilège. Un travail acharné peut mener loin. Mais finalement, il est souvent aussi simplement question de se trouver au bon endroit au bon moment et d'avoir de la chance.

CARLO ZOPPI: C'est vrai, il faut certainement une part de chance en plus d'un travail assidu.

REMO FORRER: Absolument. Ma carrière a en réalité commencé par un rêve brisé. J'ai toujours rêvé de participer à un casting. D'ailleurs, j'ai même remporté ce casting. C'était en 2020, en plein confinement. Ensuite, tout a été mis à l'arrêt. Je suis resté chez moi durant une année sans pouvoir exploiter ce succès. J'avais un contrat avec une maison de disque, mais je ne pouvais pas jouer.

BEATRICE MÜLLER: C'est dur: vous vous mettez en quatre pour un projet, et le hasard réduit vos efforts à néant.

REMO FORRER: A posteriori, cette situation m'a ouvert de nouvelles portes. Car si j'avais été en tournée, je n'aurais peut-être pas pu participer au Concours Eurovision de la chanson, qui m'a finalement amené loin.

BEATRICE MÜLLER: Revenons-en au thème de la jeunesse. Quelles sont donc les préoccupations des jeunes?

CARLO ZOPPI: Dans mon travail, je constate que les jeunes recherchent une meilleure qualité de vie. Ils accordent de la valeur non seulement à leur formation et à leur travail, mais aussi aux loisirs, à la famille et aux amitiés.

«Ma carrière a
en réalité commencé
par un rêve brisé.»

Remo Forrer,
chanteur

DENISE ZABKAR: Les jeunes sont à la recherche de sens. Ils veulent avoir un impact. Cela ressort tout particulièrement de mes échanges avec eux. Et je trouve que c'est une très belle évolution.

BEATRICE MÜLLER: Dans quelle mesure est-ce possible à la CSS?

DENISE ZABKAR: Le secteur de la santé en soi est porteur de sens. Mais aussi la manière dont notre entreprise endosse résolument des responsabilités pour la société. A la CSS, on trouve à coup sûr un travail constructif, même si nous ne proposons peut-être pas directement de tremplin vers une carrière dans la chanson.

BEATRICE MÜLLER: Serait-il envisageable de travailler en parallèle d'une carrière musicale?

DENISE ZABKAR: Oui, tout à fait. Nous proposons toutes sortes de modèles de travail et de congés sabbatiques formidables. J'en reviens à mon rêve de contribuer un jour à un projet de développement. Je songe en réalité à prendre un congé sabbatique pour ce voyage et à réaliser mon rêve aussi en tant que maman, accompagnée de ma fille. La CSS est un employeur qui permet un juste équilibre entre travail et vie privée.

BEATRICE MÜLLER: Quels rêves les autres souhaitent-ils réaliser?

FABIO NÖSBERGER: Je voudrais d'abord terminer mon apprentissage.

BEATRICE MÜLLER: Et ensuite ouvrir votre propre boulangerie?

FABIO NÖSBERGER: Ce serait super, bien sûr. Mais je suis réaliste: il faut beaucoup de travail pour lancer sa propre entreprise.

REMO FORRER: Je rêve de partir en tournée en Europe avec mon groupe. De l'autre côté, j'ai aussi ma vie privée et des rêves tout à fait ordinaires. J'aimerais par exemple voyager et voir le monde.

DENISE ZABKAR: Je voudrais avoir le courage de poursuivre mes rêves. Et les adapter le cas échéant à une nouvelle situation au lieu de les abandonner.

NORA MARIA RASCHLE: Je tiens moi aussi à conserver l'ambition et la curiosité nécessaires pour essayer sans cesse de nouvelles choses. _



«Pour moi, les rêves
illuminent notre chemin à la
manière d'une étoile polaire.»

Carlo Zoppi,
coordinateur de mentorat RYL!
