

CONCERT P. 14

Faada Freddy, la musique corps et âme



Adulé par Lenny Kravitz et Wyclef Jean,
le chanteur sénégalais joue de et avec
son corps pour enflammer ses concerts,
entièrement *a cappella*. BLACKWELL/AP/SIPA

BAGNEUX P. 8

La plaque en
verre d'Ilan
Halimi brisée

metronews

www.metronews.fr

lundi 4 mai 2015 - n° 2777

POLITIQUE P. 2

Le Pen, un père et passe ?

Le bureau exécutif du Front national se tient aujourd'hui. Il devrait statuer sur l'éviction, ou non, de son président d'honneur, Jean-Marie Le Pen, après les diverses provocations verbales de ces dernières semaines.

GERMANWINGS P. 6

« Nous veillons sur eux »



Un mois après le crash de l'avion, qui a coûté la vie à 150 personnes, metronews s'est rendu au Vernet (Alpes-de-Haute-Provence).

Village le plus proche des lieux du drame, ses habitants accueillent et réconfortent chaque jour les proches des victimes. E. M. /METRONEWS

FAIT DIVERS P. 3

Le petit Marcus aurait été retrouvé noyé

BACCALAURÉAT P. 10

Sites, applis, vidéos... Révisiez connecté

FOOTBALL P. 18

Le PSG à une allure de champion



Marco Verratti. J.E.E./SIPA

« Il faut s'installer dans sa bulle »

Conseils

Les révisions, ça ne s'improvise pas. Florence Vertanessian, sophrologue à Montpellier, auteure des ouvrages *Les secrets d'une bonne concentration* et *Relax' minute*, livre ses astuces pour bien se préparer au bac.



FLORENCE VERTANESSIAN, sophrologue.

« La concentration consiste à se faire obéir par son mental, et il est possible de le muscler. »

Quelles sont les clés d'une bonne concentration ?

Première chose, on croit souvent à tort, que ce n'est qu'une histoire de mental. Or, si le corps est faible, le mental sera faible. Il faut donc en priorité prendre soin de soi : ne pas sauter le petit-déjeuner, ne pas prendre plus de deux, trois cafés par jour, boire beaucoup d'eau...

Existe-t-il des techniques pour améliorer ses capacités à se concentrer ?

La concentration consiste à se faire obéir par son mental. Il est possible de le muscler, par exemple en pratiquant régulièrement un exercice physique inspiré

d'une technique du yoga dite du « trataka ». Il s'agit, pendant plusieurs minutes, de se mettre debout sur un pied, les bras à l'horizontale et de fixer un point sur le mur afin de canaliser sa pensée. Autre technique : apprendre à installer sa « bulle ». Il s'agit d'imaginer qu'une bulle vous entoure et vous isole du monde. C'est une habitude à prendre, ensuite ça devient automatique. On peut s'entraîner dans le métro, à la bibliothèque, dans un café, etc.

Et comment lutter contre le stress pendant les révisions et le jour de l'examen ?

Pour les révisions, il faut trouver la façon la plus efficace de travailler : dans sa chambre à son bureau, à la bibliothèque, avec un fond sonore, allongé... Et ne pas hésiter à s'accorder de petits moments de plaisir. Il faut aussi cultiver la pensée positive, s'interdire toute idée négative et noter des pensées réconfortantes sur des Post-it pour les garder sous les yeux. Lorsque l'esprit s'éparpille, que ce soit lors des révisions ou le jour de l'examen, il faut commencer par respirer par le ventre, installer sa bulle, relâcher les tensions de son corps et se poser la question « que veux-tu faire » et y répondre. Mettre des mots sur ses objectifs permet de se canaliser.

● PROPOS RECUEILLIS PAR A. M.

Les Secrets d'une bonne concentration et *Relax' minute*, aux éditions Jouvence, 7,70 € et 9,90 €.

C'EST MON BOULOT

La chronique de Philippe Duport

Un potager dans l'open space

Avec les beaux jours, on a des envies de nature, même au travail. Des entreprises installent des minipotagers dans l'open space. La start-up française Ciel mon radis ! propose par exemple de petits carrés de verdure de 60 centimètres de côté, à hauteur d'homme, enchassés dans des cadres en bois de hêtre. Il y pousse du basilic, de la coriandre, du persil : des herbes qui montent vite et qui sentent bon. Des équipes de quatre salariés suivent chacune un carré de verdure. Et tout le monde se retrouve autour d'un atelier de cuisine où l'on déguste la récolte. Pour souder les troupes, un petit potager, ça vaut tous les séminaires de motivation ! Une étude a en effet montré que les salariés qui travaillent dans un bureau garni de plantes voyaient leur efficacité grimper de 15% par rapport à ceux qui se contentent de la moquette et des armoires métalliques.

A écouter tous les jours
à 6h25, 9h25, 13h55
ou sur Franceinfo.fr



LE GROUPE MARS RECRUTE...

Le groupe MARS en France a confirmé en 2015 sa seconde place au classement Great Place to Work. Une belle récompense pour le 3e acteur mondial de l'agroalimentaire, entreprise familiale qui prônait déjà le bien être au travail et la mutualité de bénéfices dès 1947. Explications à deux voix avec Tom Leemans, PDG de MARS Chocolat France et Camille de Vitrac, DRH de MARS Petcare & Food France...



Quelles sont les différentes entités du groupe MARS ?

Tom Leemans : Bien connu pour sa barre chocolatée, MARS regroupe plusieurs entités en France : le Petcare (Pedigree, Whiskas), Royal Canin, Mars Chocolat (M&M's, Twix, Snickers), Mars Food (Uncle Ben's, Eby), Wrigley (Freedent, Airwaves), Mars Drinks et Mars Information Services... Notre place au classement Great Place to Work résulte de l'ensemble de ces activités, incluant six usines (3300 collaborateurs de tous niveaux ont été interrogés), confirmant notre conviction que l'engagement et le bien être des collaborateurs sont des leviers de performance.

Qui recrutez-vous aujourd'hui ?

Camille de Vitrac : Nous recrutons 300 personnes par an pour les fonctions vente, marketing, manufacturing et support, et plus une centaine de stagiaires et d'apprentis. Nos sites sont en Alsace, en région Centre, près de Paris, en Languedoc-Roussillon et dans le Nord. MARS privilégie les profils désireux d'apprendre, responsables. Les investissements en formation sont plus 2 fois supérieurs à l'obligation légale. Le Groupe encourage le développement professionnel mais aussi personnel... et, s'il mesure la performance économique, il évalue également la performance managériale, sociétale et environnementale.

Quelles sont les opportunités d'évolution au sein du groupe ?

Chaque année, 500 personnes changent de poste en France. La mobilité est une politique essentielle chez MARS et les passerelles sont nombreuses entre les segments, donc mobilité métier, mais aussi fonctionnelle ou géographique en France, en Europe ou dans le reste du monde !



Pour en savoir plus sur les postes à pourvoir chez MARS :
www.mediarh.com

mediarh.com
SITE D'EMPLOI

Les rendez-vous de la rédaction

LUNDI 18 MAI
Retrouvez notre dossier spécial :
MÉTIER
D'INGÉNIEUR

Rendez-vous dans metronews
et sur metronews.fr/emploi

metronews