P mag.

POUR NOS COLLABORATRICES
ET NOS COLLABORATEURS
JUIN 2025

Découvre encore d'autres histoires sur poste.ch/actualites



Damaris von Arx est responsable de la gestion, de la protection et de l'assurance qualité des données chez PostFinance. Durant son temps libre, elle s'intéresse à l'artisanat de la poterie du haut Moyen Âge – un véritable grand écart si l'on considère ses obligations professionnelles. Découvre dans le dossier comment elle concilie hobby et travail à plein temps.

Ta plus belle photo de randonnée contre un avoir Reka: tente ta chance

Combien d'argent de poche? La grande étude

Mener de front travail et vie privée pour une conciliation réussie



Joana Frade (27 ans)
Assistante du responsable de la région Ouest et responsable communication région Ouest (à la Poste depuis 2018)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car…
la pâtisserie est ma bulle d'évasion, où créativité et gourmandise se mêlent. Depuis la pandémie, je me passionne pour la pâtisserie française et j'adore partager ces instants sucrés avec mes proches.

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée. Je travaille à 70 % et, chaque jour après 14h00, je passe de l'univers de la Poste à celui de la pâtisserie. Mes créations se préparent à l'avance et, lorsque la semaine est chargée, je m'organise pour avancer progressivement. Mes collègues goûtent avec plaisir mes gâteaux. Ce partage est un vrai bonheur.

Une situation triplement gagnante

Nous avons tout intérêt à trouver un équilibre entre notre vie professionnelle et notre vie privée. La Poste aussi, puisque les absences et les résiliations de contrat diminuent en conséquence. De plus, en cette période de pénurie de personnel qualifié, la Poste peut se profiler comme un employeur attrayant. La société est gagnante également, car concilier travail et vie privée nous permet d'assumer des activités bénévoles ou d'effectuer un travail de soin gratuitement.

4

Poste d'observation

La Poste en pleine mutation

Le Conseil fédéral entend moderniser notre mandat de service universel. Il s'agit d'un pas important vers l'avenir. Ce que cela signifie pour nous.



24

Entretiens avec des célébrités

25 + 30

L'ancien champion du monde de cyclisme Oscar Camenzind et l'auteur à succès Joël Dicker nous expliquent quels sont leurs liens avec la Poste.

Les 100 premiers jours chez MS

26

Stefan Regli a pris ses marques en tant que responsable Services de mobilité et CarPostal. Il nous explique ce qui l'a impressionné à son arrivée et quels sont ses leviers prioritaires.

p Et bien plus encore!

Un poète au centre colis

Mathias Authier travaille au centre colis de Daillens. Il écrit également des poèmes, qu'il a publiés dans un livre.

46



As-tu trouvé ton équilibre?

Il y a des jours où le travail passe avant tout le reste, où la famille, les amis, les loisirs, les activités et autres besoins sont relégués en arrière-plan. Je travaille à temps partiel pour pouvoir m'occuper des enfants avec ma femme, à parts égales. Mais, certaines semaines, je n'arrive pas à venir à bout de toutes mes tâches dans le cadre de mon travail à 60%, ce qui me pèse doublement. Nous pouvons difficilement éviter de tels moments qui, cependant, ne doivent pas devenir la règle. En effet, si nous n'arrivons pas, à terme, à concilier intérêts professionnels et intérêts privés, le stress finit par nous gagner et notre santé par en pâtir.

Il faut bien avoir à l'esprit que le temps libre n'est pas automatiquement synonyme de repos. Qui oserait affirmer qu'il est reposant de s'occuper d'un membre de sa famille, de faire le ménage ou d'aider sa progéniture à faire ses devoirs? Si nous voulons concilier travail et vie privée tout en ayant du temps pour de vrais loisirs, nous avons besoin d'un employeur qui connaît ces besoins et en tient compte.

Tu découvriras dans ce Pmag ce que la Poste entreprend pour permettre à son personnel de concilier vie professionnelle et vie privée.

Mischa

Mischa Stünzi
Rédacteur en chef de Pmag

Photos: Tom Huber, Adrian Brand, bibliothèque de l'EPF de Zurich, archives d'images

La moitié des couples actifs ayant des enfants en bas âge souhaite un partage des tâches familiales; seuls 13% y parviennent réellement.

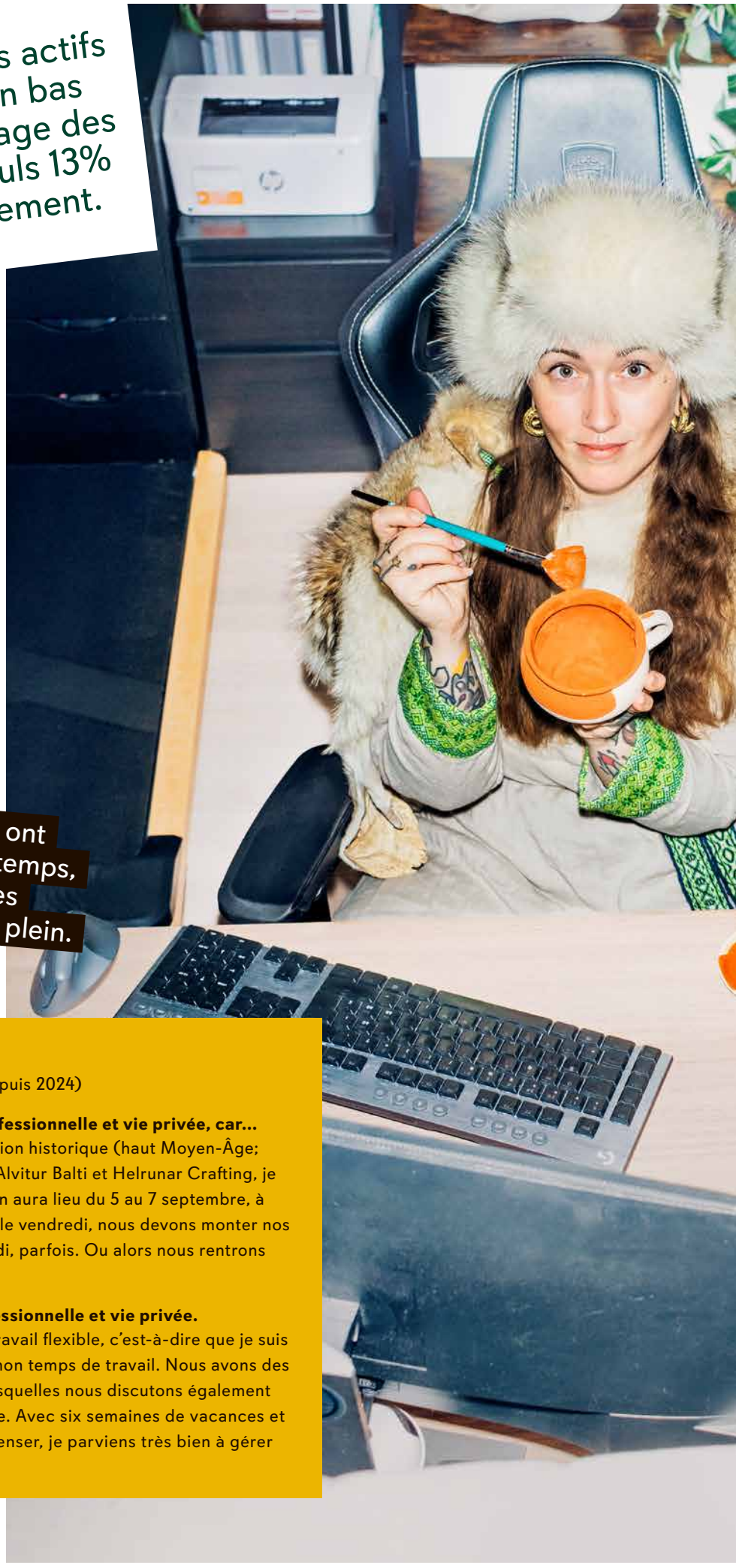
(OFS, 2021)

Sur une échelle de 100, l'énoncé «Je parviens à bien concilier vie professionnelle et vie privée» a obtenu 75 points lors du sondage du personnel de la Poste de l'an dernier. Il s'agit d'une «évaluation positive moyenne».

(La Poste, 2024)

80% des pères dont les enfants ont moins de 24 ans travaillent à plein temps, alors que seules 80% des mères sont actives, dont un quart à temps plein.

(OFS, 2024)



Damaris von Arx (34 ans)

Data Governance Officer (chez PostFinance depuis 2024)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car...
en participant à des événements de reconstitution historique (haut Moyen-Âge; 500-1180 après J.-C.) avec deux associations, Alvitur Balti et Helrunar Crafting, je tiens un stand de poterie artisanale. Le prochain aura lieu du 5 au 7 septembre, à Hilfikon. De nombreux marchés démarrant dès le vendredi, nous devons monter nos stands le jeudi pour ne les démonter que le lundi, parfois. Ou alors nous rentrons chez nous très tard le dimanche.

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Je travaille à 100% et je profite du modèle de travail flexible, c'est-à-dire que je suis beaucoup en télétravail et peux bien planifier mon temps de travail. Nous avons des réunions d'équipe hebdomadaires, au cours desquelles nous discutons également des absences et des vacances; c'est très simple. Avec six semaines de vacances et des heures supplémentaires que je peux compenser, je parviens très bien à gérer ma vie professionnelle et ma vie privée.



Quelles que soient les priorités en plus du travail

Les gens, pas seulement les jeunes, veillent de plus en plus à trouver un équlibre entre vie professionnelle et vie privée.

Texte: Mischa Stünzi Photos: Tom Huber

Toutes les tranches d'âge sont traversées par ce phénomène: les jeunes, en plus du travail, accordent surtout la priorité à la formation et au perfectionnement, à leur épanouissement personnel et à l'amitié, tandis que, arrivés à la «période de tous les projets de la vie», ils mettront souvent au premier plan la famille, qu'il s'agisse de leurs enfants ou de proches dépendants. Les personnes actives plus âgées peuvent en outre être préoccupées par des problèmes de santé.

"Des conditions attrayantes pour le personnel"

Quelles que soient les priorités qu'on a en dehors du travail (famille, hobby, bénévolat, formation continue, carrière sportive ou tout simplement temps libre passé avec des amis ou en solo), une chose est claire: il est important pour de nombreux employés de concilier vie professionnelle et vie privée. La Poste en est consciente, puisqu'elle s'est fixé, parmi ses sept ambitions stratégiques, d'être «attrayante pour le personnel».

20% des collaboratrices et des collaborateurs changent de poste de travail quand ils ne peuvent pas bien concilier vie professionnelle et vie privée.
(Page Group, 2018)

Peter Weishaupt (63 ans)

À la Poste depuis 2001 et membre de l'équipe Gestion, organisation et culture de P, je partirai à la retraite à la fin du mois.

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car…

il y a cinq ans, je me suis demandé comment préparer mon départ à la retraite. À l'époque, je dirigeais l'équipe Transformation et culture, un travail à 120%. Pour ne pas passer directement d'une activité très prenante à la retraite, j'ai cherché une solution transitoire avec ma responsable.

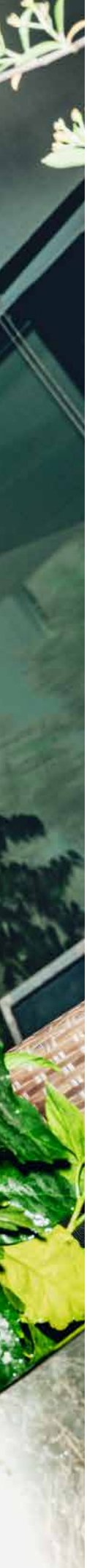
Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.

Dans un premier temps, j'ai réduit mon taux d'occupation à 80% et j'ai partagé la direction avec un collègue de l'équipe, en topsharing. Cela m'a aidé à déléguer des responsabilités. Néanmoins, il m'est souvent arrivé de travailler mon jour de congé. Il y a 10 mois, j'ai complètement abandonné la responsabilité de direction, et ne travaille plus qu'à 50% depuis. J'ai été surpris de voir que, très rapidement, je n'étais plus «important». C'est bien comme ça et cela ne me pose aucun problème. Je peux toutefois comprendre que ça puisse aussi être difficile.

Ce que je souhaite pour concilier encore mieux vie privée et vie professionnelle.

Tout s'est très bien passé pour moi. Mais du point de vue de l'organisation, il y a eu étonnamment peu de transfert de connaissances. Or, les carrières comme la mienne, dites en arc de cercle, ont beaucoup à apporter dans ce domaine. J'espérais qu'on solliciterait mon savoir-faire de manière plus systématique.





Rechercher l'équilibre ensemble

Concilier vie professionnelle et vie privée est l'affaire de toutes et de tous. L'époque où l'on pensait que ce sujet concernait surtout les mères actives est révolue. Deux spécialistes nous expliquent comment l'on parvient à trouver l'équilibre.

Texte: Mischa Stünzi



Tobias Oberli, conseiller au Bureau UND



Lucia Lanfranconi, professeure à l'Institut New Work de la Haute école spécialisé de Berne (BFH)

"Label UND"

La Poste propose tout un train de mesures visant à concilier vie professionnelle et vie privée: congés non payés, contribution à la garde d'enfants en dehors du cadre familial, jobsharing, jours de congé pour l'exercice d'une charge publique et bien plus encore. Trois unités – PostFinance, Poste Immobilier Management et Services SA et Informatique/Technologie – ont d'ores et déjà reçu le label UND du Bureau UND pour cet engagement.

Les employeurs ont tout intérêt à permettre à leur personnel de concilier vie professionnelle et vie privée, selon Tobias Oberli. L'expert du Bureau UND conseille depuis 10 ans les entreprises et les particuliers dans ce domaine: «Des études montrent que les membres du personnel sont plus motivés et tombent moins souvent malades. Les entreprises qui accordent de l'importance à la conciliation vie professionnelle-vie privée réduisent les fluctuations, tout en étant plus innovantes».

Une enquête menée à Munich auprès de jeunes actifs a par ailleurs révélé que même les personnes qui n'ont pas recours aux offres favorisant une meilleure conciliation vie professionnelle–vie privée considèrent celles–ci comme positives, car elles y voient une plus grande marque d'estime de la part de l'employeur.

Flexibilité et culture

«Autrefois, concilier vie professionnelle et vie familiale était avant tout l'affaire des mères actives. Aujourd'hui, le terme est utilisé de manière plus large», explique Lucia Lanfranconi, qui mène des recherches dans ce domaine à la Haute école spécialisée de Berne. Finalement, peu importe que, parallèlement à son activité lucrative, l'on s'occupe de ses enfants, suive une formation continue ou effectue un travail bénévole. Les exigences que l'on doit remplir pour concilier travail et vie privée sont plus ou moins les mêmes; sur ce point, la professeure et Tobias Oberli partagent le même avis.

Un mot revient sans cesse sur le sujet: c'est la flexibilité. La conciliation entre vie professionnelle et vie privée est d'autant plus réussie que les employés participent à la décision concernant le lieu et le moment où ils travaillent. Le temps partiel, le télétravail et l'annualisation du temps de travail en sont les éléments clés. Mais qu'en est–il de nos collègues qui, en raison de leur activité, ne peuvent pas aménager leurs horaires et leur lieu de travail? Comment parviennent–ils à concilier vie professionnelle et vie privée? Selon les spécialistes, c'est plus difficile, mais pas impossible. C'est précisément pour ces emplois qu'il est important d'instaurer le plus de codécision possible, souligne Lucia Lanfranconi. Et d'ajouter que la recherche de solutions nouvelles et innovantes s'impose.

Le rôle clé des responsables de conduite

Tobias Oberli et Lucia Lanfranconi prennent pour exemple le secteur de la santé qui, selon eux, est confronté à des défis semblables que l'on a étudié très tôt en raison de la forte proportion de femmes y travaillant. «Aujourd'hui, nous avons conscience de l'importance d'avoir une culture d'entreprise offrant des modèles souples. C'est un bon point de départ», explique Tobias Oberli. «Des offres concrètes comme un espace de tranquillité ou un soutien financier pour la garde d'enfants en dehors du cadre familial sont certes importantes. Mais la compréhension mutuelle des besoins l'est au moins autant.»

Lucia Lanfranconi renchérit: «Ce sont les responsables de conduite qui sont déterminants. Ils doivent être à l'écoute des employés et donner l'exemple.» Et d'ajouter que, dans le secteur de la santé, des mesures comme les jours bloqués, la planification concertée des affectations, la possibilité d'échanger des services et l'établissement des plans d'affectation dans les délais ont en outre fait leurs preuves.

Faire part de ses besoins

Les employeurs ne sont pas seuls responsables d'une conciliation réussie entre vie professionnelle et vie privée. L'environnement politique et social, moins favorable en Suisse que dans d'autres pays européens, en particulier scandinaves, est primordial lui aussi, notemment pour ce qui est du congé parental.

«Les collaboratrices et les collaborateurs ont aussi leur rôle à jouer en faisant part de leurs besoins personnels», ajoute Tobias Oberli. «Ils peuvent soumettre en amont des propositions concrètes sur la manière dont ils envisagent de concilier travail et vie privée.» En s'appuyant sur des études qu'elle a réalisées, Lucia Lanfranconi précise toutefois que toutes et tous ne se sentent pas légitimes de le faire: «Plus je me considère moi–même comme ‹important›, plus j'ose faire part de besoins de ce type.» Il importe à ses yeux que les responsables de conduite s'enquièrent de la situation de leurs collaboratrices et collaborateurs et veillent à instaurert un climat de confiance.

Tanja Lipak (38 ans)

Analyste de gestion chez Services RH pour la numérisation et l'automatisation des processus RH (à la Poste depuis 2022)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car...
mon temps libre est entièrement consacré au cinéma: j'écris des critiques de films, réalise des interviews et me rends à des festivals pour bäckstage.ch. J'organise avec cinq autres personnes le festival «Kult-Attack» qui se tient à Berne chaque année en mars sur quatre jours. Et j'ai aussi tenu un rôle dans le film «Mad Heidi».

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Je travaille à plein temps. Sans horaires de travail flexibles, la possibilité de choisir mon lieu de travail (p. ex. dans le train ou en télétravail) et une équipe très compréhensive concernant la planification des vacances, je ne pourrais pas me consacrer au cinéma pendant mes loisirs. Un grand merci à P41!

Ce que je souhaite pour concilier encore mieux vie privée et vie professionnelle.
Que les personnes comprennent que les loisirs enrichissants donnent de l'énergie et des idées pour relever les défis professionnels (compétences en matière de résolution de problèmes, savoir sortir des sentiers battus). L'un nourrit l'autre.




KULT
Culture Community

“Bien sûr qu’un bon équilibre vie privée-travail est possible même à plein temps”

À la Poste, si des personnes de différentes tranches d’âge postulent à des périodes différentes de leur vie, elles ont en commun le souhait de pouvoir concilier vie privée et vie professionnelle. Responsable Sourcing, Recruiting & Talents, Laurent Tornare connaît les besoins et les offres de la Poste.

Texte: Fredy Gasser



Laurent Tornare, responsable Sourcing, Recruiting & Talents

Laurent, il y a encore quelques années, un poste à plein temps était la norme. Dans quelle mesure les exigences des candidats à l’égard du monde du travail ont-elles changé?

C’est un fait que de nombreuses personnes attendent plus de flexibilité de la part d’un employeur qu’auparavant, et ce à plusieurs égards. Ce sont surtout les candidats des hautes écoles qui souhaitent pouvoir travailler à temps partiel ou selon des modèles de lieu ou de temps de travail souples plutôt qu’à un poste de travail fixe. Plusieurs études confirment cette évolution. En tant qu’employeur aux multiples facettes, la Poste est en mesure de proposer un large éventail de professions, dont certaines offrent plus de flexibilité que d’autres.

Une factrice ou un conducteur de CarPostal, par exemple, ne pourront jamais travailler depuis leur domicile.

C’est exact. Toutefois, à eux aussi, nous proposons une certaine forme de souplesse. Ainsi, la convention collective de travail (CCT) définit les jours bloqués pour le personnel à temps partiel qui travaille dans l’exploitation. Nous offrons la possibilité de diriger une équipe à deux ainsi que de nombreuses opportunités de carrière et de débouchés professionnels, notamment le modèle de changement temporaire de poste, dans le cadre duquel les collaboratrices et les collaborateurs travaillent pour une durée déterminée sur un autre site et/ou dans une autre unité.

Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est-il également possible quand on travaille à temps plein?

Oui, bien sûr. Nos conditions d’engagement établissent, par exemple, une distinction claire entre vie privée et vie professionnelle. Elles proposent des horaires de travail mobiles, qui permettent aux collaboratrices et aux collaborateurs de choisir leur



Markus Steinmann (50 ans)

Responsable d'équipe Planification des tournées chez LS76, Centre de compétences Distribution et infrastructure (à la Poste depuis 1993)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car...
pendant mon temps libre, je pratique l'aïkido, un art martial japonais. Je suis 4e dan, ce qui correspond à la ceinture noire. Jusqu'au début de l'année, j'étais affilié à une association où je m'entraînais moi-même. Je dirigeais aussi un entraînement une fois par semaine et ai présidé l'association pendant 15 ans. En ce moment, avec ma femme, j'aménage une nouvelle salle d'entraînement (dojo).

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Je travaille à 90%, ce qui me donne par exemple la possibilité de prendre un jour de congé après un week-end d'entraînement. En outre, je profite de la flexibilité du temps de travail à la Poste. Je peux ainsi bloquer mon après-midi à partir d'une certaine heure afin d'arriver à l'entraînement à l'heure. Mon responsable me laisse une grande marge de manœuvre pour que je puisse donner le meilleur de moi-même au travail et dans mon loisir.

horaire de travail, ou encore un congé non payé, 18 semaines de congé de maternité et quatre semaines de congé pour l'autre parent (anciennement congé de paternité) ou un congé d'adoption. À cela s'ajoutent une aide financière pour la garde des enfants en dehors du cadre familial, le soutien dans la prise en charge de proches et des solutions équitables pour les absences payées lors d'événements précis comme la maladie soudaine d'un enfant. Nous formons également les responsables de conduite afin qu'ils puissent aborder les personnes quelle que soit leur situation de vie et qu'ils veillent à la santé de leur personnel.

Les besoins que l'on a de concilier travail et vie privée diffèrent-ils selon la situation de vie?

La génération Z n'est pas la seule à avoir des prétentions en la matière. Nous observons ce besoin dans toutes les tranches d'âge. Les raisons peuvent en revanche varier fortement. Il peut s'agir de la famille, d'une activité extra-professionnelle, de loisirs, de la prise en charge de proches, etc.

Les nouveaux modèles de travail nécessitent également de nouveaux modèles de gestion. Dans quelle mesure abordons-nous ce sujet dans le processus d'embauche pour nous assurer que nos responsables de conduite soutiennent cette culture?

Nous constatons souvent que les cadres, eux aussi, veulent concilier vie professionnelle et vie privée. Un exemple: le nombre de duos de conduite, qui se partagent donc la responsabilité de direction, est passé de 68 à 106 entre 2022 et 2024. Les cadres jouent un rôle important de modèles et font écho à notre message sur la conciliation travail-vie privée sur le terrain.

Daniela, collaboratrice de la Poste et responsable politique:

“Parfois, je dois fixer des priorités”

Responsable d’équipe à l’office de distribution de St. Niklaus (VS), Daniela Pollinger est aussi engagée sur le plan politique. Elle jongle entre le travail, le conseil communal et la salle de session. Elle nous explique comment.

Entretien: Lena Zweifel

Daniela, en plus de ton travail à la Poste, tu es conseillère communale à St. Niklaus, suppléante au Grand Conseil et membre de la direction du parti de l’UDC dans le Haut-Valais. Tu collectionnes les casquettes?

Non, absolument pas. J’ai cumulé ces différentes fonctions au fil du temps. Je m’intéresse à la politique et trouve important que les fonctions publiques soient occupées. C’est ainsi que je suis devenue conseillère communale. On m’a ensuite demandé d’assumer d’autres fonctions, et voilà où j’en suis aujourd’hui.

Cela représente certainement beaucoup de travail. Comment t’en sors-tu?

La direction du parti se réunit quatre fois par an et le conseil communal, toutes les deux semaines. Des séances ont également lieu tous les quinze jours à la commission de la construction, dont je suis responsable. S’y ajoutent parfois des réceptions d’ouvrage ou des réunions. Et je participe aux six sessions annuelles du Grand Conseil. Nous les préparons en amont, au sein de notre groupe.

Comment concilies-tu tout cela avec ta fonction de responsable d’équipe?

J’ai des horaires de travail flexibles et ne travaille qu’à 60%. La distribution commence tôt le matin, ce qui me laisse du temps, en fin d’après-midi, pour mes responsabilités politiques. En principe, les rendez-vous sont planifiés à l’avance. Il s’agit toutefois d’un exercice d’équilibriste, en particulier en cas d’imprévus comme ce printemps, par exemple, quand les chutes de neige ont été telles en Valais que les routes n’étaient plus praticables dans notre région de distribution. Dans ces situations, je dois changer mes priorités. Lorsque je reporte des rendez-vous pour remplacer quelqu’un, j’ai besoin de compréhension de part et d’autre.

Et les membres de ton équipe? Étant à leur tête, tu as des responsabilités.

Je partage le poste de responsable d’équipe avec une collègue. Ensemble, nous sommes responsables des offices de distribution de Mattertal, Stalden et Saastal. Une bonne communication et une bonne compréhension sont importantes, entre nous et à l’égard des membres de notre équipe. Nous nous assurons qu’une de nous soit toujours joignable.

Charges politiques, un travail de responsable d’équipe: quand as-tu le temps de déconnecter?

Certaines périodes sont très intenses. Je reconnais alors moi-même que cela ne va pas et que j’ai besoin de temps pour moi. J’essaie dans ce cas de garder une soirée ou un week-end de libre pour mon compagnon. Nous avons une maison d’alpage dans les Préalpes. Lorsque j’y passe 24 heures, c’est comme un «reset». Je peux être là, tout simplement, sans horaire à respecter. Ce que je préfère, c’est me plonger dans un livre.



Daniela Pollinger (53 ans)
Responsable de l'équipe de distribution de St. Niklaus (à la Poste depuis 2018)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car…
c'est la seule solution viable.

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Des horaires de travail flexibles et une compréhension mutuelle.

Ce que je souhaite pour concilier encore mieux vie professionnelle et vie privée.
Je n'ai pas de souhaits pour le moment.

René Böni (61 ans)

Conseiller à la clientèle à la filiale de Zurich Witikon (à la Poste depuis plus de 40 ans)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car...
je dois être en forme le week-end pour m'occuper de mon fils adulte. Il a besoin d'aide 24 heures sur 24.

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Je travaille à 80% et cela fait des années que j'ai congé le jeudi. De bonnes conditions d'engagement et des collègues cools sont également importants pour moi. Et surtout: c'est possible uniquement grâce à ma femme; ensemble, nous formons une super équipe.

Ce que je souhaite pour concilier encore mieux vie privée et vie professionnelle.
J'ai eu l'occasion d'échanger avec d'autres proches aidants. C'était très précieux. La Poste pourrait peut-être encourager de tels échanges.



René s’occupe de son fils adulte: “Mes collègues m’ont toujours soutenu”

Entre coller des timbres et soigner des plaies: la semaine, René Böni est conseiller à la clientèle à la filiale de Zurich Witikon. Le week-end, il s’occupe de son fils âgé de 22 ans. Le travail est plus une aide qu’une charge pour lui.

Entretien: Timon Stuber

René, à l’âge de cinq ans, ton fils a contracté un virus qui a endommagé son cerveau. Depuis, il a besoin d’aide 24 heures sur 24. Comment t’occupes-tu de lui?

Pendant la semaine, mon fils vit dans un home médicalisé où il se sent bien. Il passe ses week-ends à la maison avec nous, son frère cadet, ma femme et moi-même. Nous apprécions de l’avoir souvent chez nous, même si c’est parfois très difficile. Nous nous occupons de lui jour et nuit. Nous réduisons en purée ses repas et les lui administrons via une sonde gastrique, de même que l’eau et les médicaments. La nuit, je le change de position toutes les trois heures. Nous soutenons notre fils également en tant que curateurs, ce qui implique pour nous beaucoup de paperasse; les classeurs fédéraux s’accumulent.

Tu travailles à 80% et conseilles notre clientèle au guichet. De quoi as-tu besoin pour tout mener de front?

Voilà plus de 17 ans que nous nous occupons de notre fils. Cela fait cinq ans, qu’il passe ses semaines dans un home médicalisé, ce qui allège énormément le quotidien de notre famille. J’apprécie qu’on fasse preuve de compréhension au travail: ça reste un élément essentiel pour moi. Je souhaite par exemple que ma femme puisse me joindre directement au travail, au cas où elle aurait besoin d’aide immédiatement. Parallèlement, il faut que les choses soient organisées à l’avance. J’ai congé le jeudi. C’est une journée que je consacre entièrement à ma famille et au ménage. Cela permet à ma femme de travailler à son tour ce jour-là.

Voilà plus de 40 ans que tu travailles à la Poste. As-tu pu compter sur le soutien des autres dès le début?

Heureusement, mes responsables de conduite et mes collègues ont toujours fait preuve de beaucoup de compréhension à mon égard. J’ai ainsi pu travailler à 80% et prendre mon jeudi, alors que c’était encore assez inhabituel. Les choses ont évolué au cours de toutes ces années et c’est tant mieux. Ainsi, depuis 2021, la convention collective de travail de la Poste prévoit qu’il est possible de fixer des jours de congé bloqués en semaine, d’entente avec la ou le responsable de conduite et l’équipe.

Travailler tout en étant proche aidant: on n’a souvent plus une minute à soi. Comment le vis-tu?

On est toujours sous tension lorsque l’on assume une telle responsabilité. Le temps consacré aux amis, à la famille et à soi-même est très restreint. Je n’y échappe pas. Le travail à la Poste peut être difficile, mais il m’a toujours énormément apporté. Tout est bien organisé et je rencontre un grand nombre de gens sympathiques. À la fin de ma journée de travail, je suis content, car j’ai accompli beaucoup de choses. Au travail, je fais le plein d’énergie pour l’aide, intense et imprévisible, que j’apporte à mon fils. Depuis qu’il ne vit plus chez nous pendant la semaine, je peux également prendre du temps pour moi, le jeudi. Je fais à nouveau du sport dans un club de gymnastique et suis ravi de passer plus de temps avec ma femme et notre fils cadet.

“J’ai dû apprendre à décrocher du travail en rentrant”

Responsable de la mise en œuvre de l’exploitation pour Services de mobilité, elle partage ce rôle en topsharing. Maman de deux garçons de 5 et 8 ans, elle habite Genève. Son emploi du temps est minuté et ses journées sont bien remplies.

Entretien: Nathalie Zenklusen



Delphine, tu conjugues vie de famille et travail exigeant avec beaucoup d’énergie. Quel est ton secret?

J’ai dû apprendre à décrocher du travail en rentrant. Chez moi, je suis pleinement conjointe et maman. Je savoure chaque instant. Mon conjoint est très présent, ce qui simplifie le quotidien. J’aime aussi profondément mon travail. Je fais partie d’une équipe où règnent confiance et bonne humeur; où l’échange humain est au cœur de tout. C’est dans toutes ces relations que je puise mon énergie.

Peux-tu nous décrire une journée type? Comment parviens-tu à tout concilier?

Mes journées démarrent à 5h00: je prépare les petits déjeuners et les goûters, je passe sous la douche et je saute dans le train de 6h30. Ce trajet est un moment stratégique: je passe des appels, traite mes mails et fais le point avec mes équipes. La journée s’enchaîne entre séances et rencontres sur le terrain. Sur le chemin du retour, je boucle mes tâches administratives et je fais mes courses en ligne. À Genève, je retrouve les enfants et m’occupe d’eux: bain, repas du soir, jeux, révisions, histoire avant le coucher. Le soir, c’est moi qui cuisine. À 21h00, il n’y a plus un bruit. Le secret: être très organisée et faire équipe à la maison.



Delphine Mery (40 ans)

Coresponsable Mise en œuvre de l'exploitation chez Services de mobilité. Pendant la phase de réorganisation, également responsable du secteur Ouest (à la Poste depuis 2022)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car…
ma famille est mon ancrage. Le plus grand défi: jongler sans culpabilité entre vie professionnelle et personnelle. Rester organisée, savoir dire non et garder des moments rien que pour moi.

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Grâce au topsharing, au télétravail et à une organisation millimétrée, je peux adapter mes journées. Mon équipe et mon binôme sont un vrai soutien, et à la maison, nous fonctionnons en duo vu que mon conjoint est très engagé.

Ce que je souhaite pour concilier encore mieux vie professionnelle et vie privée:
Encourager encore plus de flexibilité (jobsharing, télétravail) et une plus grande ouverture d'esprit dans la société. Chaque individu doit pouvoir choisir son équilibre sans être jugé, qu'il travaille à 50% ou à 100%.

En ce moment, tu es souvent en déplacement, comment tes enfants vivent-ils cette situation?
C'est un équilibre à trouver. Les enfants savent que je suis très présente quand je suis là et leur papa assure. Ils ont une routine stable. Et, j'essaie d'être là pour les moments importants: spectacles, fièvre ou histoire avant le coucher.

Tes collègues sont-ils compréhensifs en cas d'imprévu parental?
Toujours. J'évolue dans une entreprise et avec une équipe très humaine, dans laquelle on se soutient. Je peux adapter mes horaires ou télétravailler en cas de besoin. La clé, c'est d'être transparente, de parer à toute éventualité et de pouvoir compter sur son binôme.

Qu'est-ce qui est le plus difficile?
Devoir jongler en permanence et faire des choix autant sur le plan privé que professionnel.

Comment fais-tu pour te ressourcer?
Pour garder l'équilibre, j'essaie de conserver quelques rituels indispensables à mon bien-être. Le week-end, on part en montagne pour faire des activités ensemble ou séparément. C'est mon moment pour respirer et me recentrer. Pendant les vacances scolaires, les enfants vont souvent chez leurs grands-parents, ce qui nous permet de nous retrouver en couple. Ces moments de pause sont précieux et me permettent de recharger les batteries pour mieux repartir.

Qu'aimerais-tu ajouter?
J'ai l'intime conviction que carrière et vie de famille peuvent coexister. Mais cela demande un vrai travail collectif: en couple, avec l'employeur et en société. On y gagne tous à mieux soutenir les parents actifs.

Tes enfants sont gardés par des tiers? Demande maintenant une participation aux frais pour 2025

Si tes enfants sont gardés à l'extérieur pendant ton temps de travail, la Poste te verse une contribution aux frais de garde. Envoie à cet effet et d'ici le 30 juin 2025, le formulaire dûment rempli, à l'adresse indiquée ou par e-mail à **hrservices@poste.ch**.

Le formulaire se trouve ici:

Tu peux aussi t'adresser à ton ou à ta responsable de conduite ou au Service RH: 058 667 11 22

“Le programme pour athlètes de PostFinance est exemplaire”

Les sportives et les sportifs comme Seraina Kaufmann doivent concilier entraînement, compétition et profession. Beni Huggel, ex-footballeur professionnel, sait que cela nécessite de la flexibilité de la part de l’employeur. Son réseau Athletes Network accompagne des athlètes dans la vie active, notamment grâce à un partenariat avec PostFinance.

Texte: Mischa Stünzi



Sara Ferroni s’entretient avec Beni Huggel.

Au-delà du fait que toutes les sportives et tous les sportifs de haut niveau ne peuvent pas vivre de leur sport, le temps leur manque souvent pour exercer un emploi à plein temps. C’est là que le partenariat entre PostFinance et Athletes Network s’avère utile, les deux entités offrant des possibilités de concilier travail et sport et de commencer une nouvelle vie à la fin d’une carrière sportive. Sara Ferroni, responsable Développement du personnel, de l’équipe et de l’organisation chez PostFinance s’est entretenue à ce sujet avec Beni Huggel, cofondateur d’Athletes Network.

Sara: «Beni, tu as lancé Athletes Network il y a cinq ans. Dans quel contexte?»

Beni: «Au terme de ma carrière de footballeur, je me suis rendu compte qu’il n’était pas facile de passer à autre chose après le sport de haut niveau. J’ai toutefois compris en m’entretenant avec des experts du monde de l’entreprise que les sportives et les sportifs sont recherchés, même si leur CV est rarement parfait.»

«En effet, il nous a d’abord fallu accepter que les CV étaient différents de celui de candidats au parcours traditionnel. Mais nous avons vite compris qu’ils avaient beaucoup à nous apporter: la volonté de réussir, l’esprit d’équipe, la concentration et la résistance au stress. Cela correspond à notre culture et à nos valeurs, raison pour laquelle votre concept nous a parlé.»

«Depuis sa création, nous l’avons légèrement étoffé et encadrons, en plus de celles et ceux qui ont pris leur retraite sportive, des athlètes de haut niveau encore en activité. Ils n’ont pas tous le privilège de pouvoir vivre de leur sport, comme moi et il n’est pas rare qu’ils travaillent à temps partiel et dépendent de la flexibilité de leur employeur: si tu as une compétition le soir, tu ne peux pas travailler jusqu’à 17h00.»

«Cette flexibilité, qui est essentielle pour concilier vie professionnelle et vie privée, est une notion profondément ancrée chez PostFinance, quelle que soit la situation. Les membres de notre personnel aménagent par exemple leur temps et leur lieu de travail, en fonction du poste qu’ils occupent. Le temps partiel est éga-



Seraina Kaufmann (25 ans)

Trainee, dans le cadre du programme pour athlètes, au service de communication de PostFinance (à la Poste depuis 2025)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car…
je joue au FC Winterthour, en ligue nationale B. Actuellement, je dirige aussi les entraînements des équipes féminines d'U14 à U21, le matin. Pour atteindre mes objectifs dans le football, j'ai besoin d'horaires de travail flexibles et d'un taux d'occupation réduit.

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Grâce au partenariat entre Athletes Network et PostFinance, je participe au programme Trainee à 60%, ce qui me laisse suffisamment de temps pour le football. Lorsque j'ai des camps d'entraînement et des matchs, j'ai besoin de pouvoir prendre congé à court terme. Heureusement, les RH et mon environnement de travail connaissent mes besoins de sportive.

lement très répandu chez nous. Nous allons encore plus loin dans le cadre du programme pour athlètes: si une personne souhaite embaucher une personne participant à ce programme, elle s'engage à faire preuve de flexibilité.»

«C'est aussi pour cette raison que le programme pour athlètes de PostFinance est exemplaire. Nous mentionnons souvent PostFinance en tant qu'entreprise se distinguant par de bonnes pratiques dans ce domaine. Cela m'a fait particulièrement plaisir de t'entendre dire, récemment, que vous proposiez des postes à de nombreux athlètes une fois le programme terminé.»

«Oui, nous mettons tout en œuvre pour les embaucher. J'en veux pour preuve l'exemple de Benjamin Meschke. Ce handballeur du Wacker Thoune a obtenu un emploi fixe avant même la fin du programme pour athlètes. Mais je suis curieuse de savoir ce que les sportives et les sportifs disent de notre programme.»

«La plupart des participants sont reconnaissants. Ils savent que leur CV n'est pas classique et qu'il leur faut donc trouver un employeur prêt à leur donner une chance.»

«Nous nous en rendons compte. La concentration des athlètes et leur engagement au travail sont remarquables. Lorsqu'ils sont là, ils ne se dispersent pas.»

«On apprend à se concentrer quand on pratique un sport. Le but, c'est de réaliser une performance optimale au bon moment. Mais personne ne se concentre toute la journée sur une compétition. Mes matchs de Champions League commençaient à 20h45. La journée était longue avant le coup d'envoi. Souvent, j'aurais aimé avoir quelque chose à faire durant ce temps. Des études montrent même que la performance sportive s'améliore quand on s'intéresse à d'autres choses en parallèle.»

En savoir plus sur la collaboration avec Athletes Network (vidéo et podcast uniquement en allemand).

Visionner la vidéo

Écouter le podcast

À gagner: ce qu'il y a de plus précieux, du temps.

Tu as pu découvrir dans notre dossier ce que la Poste entreprend pour que son personnel puisse concilier travail et vie privée et ce que tu peux faire pour parvenir à un équilibre. Comme le temps est souvent la valeur critique dans ce domaine, c'est justement lui que nous mettons en jeu: participe au quiz et remporte un bon pour une aide au ménage. Gagne du temps pour toi et pour tes proches.

1. Dans quel film Tanja a-t-elle joué?
a) Mad Heidi
b) Crazy Helvetia
c) Insane Tell

2. Quelle époque historique intéresse Damaris?
a) L'âge de pierre
b) L'Antiquité
c) Le Moyen Âge

3. Quelle est l'activité bénévole de Daniela?
a) Capitaine chez les sapeurs-pompiers volontaires
b) Conseillère communale à St. Niklaus
c) Formatrice auprès des auxiliaires de circulation

Participe et tente ta chance

Nous mettons en jeu trois bons Batmaid d'une valeur de 100 francs chacun. Un service de ménage professionnel viendra nettoyer ton logement, repasser, laver le linge ou faire les vitres, selon ce qui te sera le plus utile, à la date de ton choix.

Réponds aux questions et envoie ta réponse avec pour objet «Temps» à: **redaction@poste.ch.**
Date limite de participation: 31 juillet 2025.
Bonne chance! (STÜ)



Eric Bastian (30 ans)

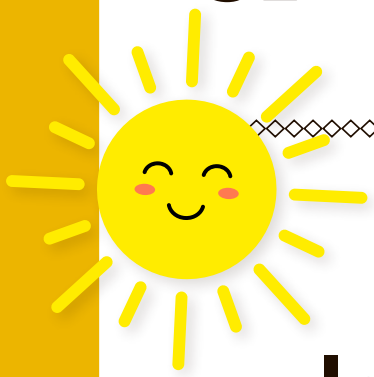
Responsable d'équipe à l'office de distribution de Chexbres (à la Poste depuis 2019)

Il est important pour moi de concilier vie professionnelle et vie privée, car...
cela est primordial pour mon bien-être. Pour cela, il faut réussir à trouver un équilibre adapté à la situation. Je confectionne des bracelets de pierres personnalisés. C'est une manière de partager ma passion pour en faire profiter les autres.

Voici comment je réussis à concilier vie professionnelle et vie privée.
Je travaille à 100%, mais je parviens malgré tout à trouver le temps de partager ma passion avec d'autres. La Poste offre des horaires de travail souples sans que j'aie besoin de solliciter davantage de concessions de sa part.

Poste d'observation

À ne pas manquer



Offres d'été pour les enfants du personnel

Les grandes vacances approchent, et avec elles la question classique que les parents se posent chaque année: mais comment occuper les enfants durant cette période? Voici trois propositions.



ActiveWeek, Éclépens: du 11 au 15 août

Avec son partenaire IdéeSport, la Poste organise une ActiveWeek dont elle prend en charge les coûts. À la CossArena de Cossonay, les enfants de 6 à 12 ans profitent d'une semaine entière de jeux, de sports et de loisirs. Les jeunes entre 14 et 17 ans peuvent travailler en tant que coach junior et gagner 60 francs par jour. Le matin, les parents peuvent déposer les enfants soit au centre logistique d'Éclépens entre 6h00 et 7h00 soit directement à la CossArena entre 8h00 et 8h45. Ils les récupèrent à la CossArena entre 13h00 et 13h30 ou au centre logistique entre 16h30 et 17h30. L'offre s'adresse en premier lieu au personnel des centres d'Éclépens et de Daillens.

Des questions? Merci de les adresser à activeweek@poste.ch.

À ce propos: pendant les vacances d'automne, une autre ActiveWeek aura lieu du 6 au 10 octobre au centre logistique de Zurich-Mülligen.

Pour s'inscrire

Semaine de vacances PostFinance, Berne: du 7 au 11 juillet

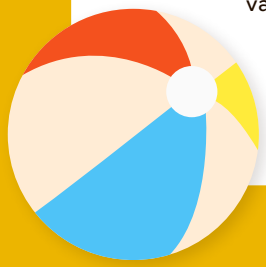
Avec sa Semaine de vacances à Berne et le soutien d'offres régionales individuelles de prise en charge, PostFinance prend en charge pendant cinq jours ouvrés les enfants des membres de son personnel. Un programme varié et divertissant attend les enfants âgés de 6 à 13 ans.

La Semaine de vacances est une offre exclusive réservée au personnel de PostFinance. Il ne reste plus que quelques places.

"Girls Go Digital", Berne: du 15 au 17 juillet

Dans le cadre de l'atelier organisé par PostFinance, les jeunes filles de 12 à 15 ans qui commencent à s'intéresser à la technologie et à la programmation peuvent s'immerger de manière ludique dans le monde de l'informatique. Sur trois journées riches en activités, elles découvrent notamment ce qui fait une bonne page web, à quoi ressemble la programmation en Python et comment la cybersécurité est liée au chiffrement et aux cyberattaques, tout en développant leur pensée créative et leur capacité à résoudre des problèmes. Encadrées par des spécialistes de l'informatique, elles mettent en œuvre leurs propres idées. Il reste encore des places pour cet atelier gratuit destiné aux filles des membres du personnel de tout le groupe Poste.

Pour s'inscrire et obtenir davantage d'informations



Illustrations: iStock



Randonner au bord de l'eau? Assurément!

Qui dit été, dit randonnée. Les jours de grande chaleur, les itinéraires le long des lacs, des ruisseaux et des cascades invitent à l'aventure, à la détente et à la découverte de la nature – un but d'excursion idéal pour les familles.

Des balades tranquilles sur les berges de la Maggia jusqu'à l'imposante chute du Staubbach près de Lauterbrunnen en passant par le sentier des gorges de l'Areuse dans le Jura neuchâtelois, la Suisse regorge de sentiers de randonnée au bord de l'eau. Il y en a pour tous les âges et toutes les conditions.

Profiter de l'eau en toute sécurité avec Laura la loutre

Laura la loutre est l'un de nos neuf compagnons du monde animal qui proposent des itinéraires adaptés à chaque type de randonneur. Les enfants adorent l'eau. Laura l'a bien remarqué.

Pour que plaisir et sécurité soient au rendez-vous:
- Ne jamais laisser les enfants sans surveillance au bord de l'eau, surtout en cas de fort courant ou de pierres glissantes.
- Porter des chaussures avec de bonnes semelles.
- S'arrêter à l'une des nombreuses aires de repos au bord de l'eau pour plus de fraîcheur.

En 2024, environ 13% des accidents non professionnels de nos collaboratrices et de nos collaborateurs se sont produits pendant une randonnée. (SD)



Conseil: la carte de randonnée 2025 de la Poste contient de nombreux itinéraires adaptés aux familles. À commander gratuitement dès maintenant pour partir à l'aventure!

Sur StayFit, tu trouveras des conseils pour plus de sécurité et un test qui te permettra de vérifier si tu es suffisamment en forme pour ta prochaine excursion.

Illustration: Christoph Frei Photo: iStock



Soleil d'été et protection solaire

L'été est là, le soleil brille et tu fais ta tournée de distribution ou ta pause de midi en chemise à manches courtes. N'oublie pas de protéger ta peau contre le rayonnement. Teste tes connaissances dans notre quiz sur la protection solaire. (LZ)

1. Quelle affirmation relative à la protection solaire est fausse?

a) Les effets néfastes du soleil sont dus aux rayons UV, qui peuvent augmenter le risque de cancer de la peau.
b) Les rayons UV ont des intensités différentes en fonction de la saison, de l'altitude et de la réflexion des rayons par l'environnement. Ils peuvent également passer à travers la couverture nuageuse.
c) Les vêtements ne protègent pas du soleil; il n'est donc pas important de porter un chapeau ou des vêtements qui recouvrent des parties sensibles comme les oreilles et les épaules.

2. Quelle est la meilleure protection naturelle contre le soleil?

a) L'ombre. Une place à l'ombre te protège du soleil et de ses rayons UV.
b) L'eau. Elle réfléchit les rayons UV. Si tu as de la sueur sur la peau, tu ne crains rien.
c) La neige. Il ne neige que lorsqu'il fait froid, et les rayons UV gèlent dans le froid.

3. Quel type de rayons UV n'existe pas?

a) Les rayons UVA. Ils font vieillir la peau prématurément.
b) Les rayons UVB. Ils provoquent des coups de soleil.
c) Les rayons UVZ. Ils déclenchent une grande soif.

Que ce soit lors de la tournée de distribution, sur le chemin du travail ou pendant tes loisirs: tu peux profiter du soleil à condition de te protéger correctement et d'utiliser de la crème solaire. Tu trouveras ci-dessous les réponses correctes au quiz. Des conseils concrets sur la protection solaire et d'autres informations sur le cancer de la peau sont disponibles ici:

Solution: 1c, 2a, 3c

Concours



Challenge photo d'eau

As-tu une super photo d'une randonnée au bord de l'eau? Une cascade sauvage, une rive de lac scintillante ou tes enfants en train de barboter? Alors participe à notre challenge photo d'eau!

Envoie ta plus belle photo d'eau d'ici le 15 juillet 2025 à randonner@poste.ch avec l'objet «Challenge photo d'eau». Les trois meilleures photos seront publiées dans le prochain Pmag – et les personnes qui les ont soumises gagneront chacune un **avoir REKA d'une valeur de 100 francs**.

Service universel et numérique: ce que prévoit le Conseil fédéral

Le gouvernement entend moderniser notre mandat de service universel. Voici ce qui pourrait changer pour nous.

En avril, le Conseil fédéral a proposé des nouveautés dans le service universel postal. Les milieux politiques et les associations peuvent maintenant prendre position à ce sujet. La Poste aussi s'exprimera en détail sur la proposition, tout en saluant son orientation stratégique. Voici l'essentiel en bref.



Lettre hybride

La Poste devra également distribuer le courrier par voie numérique. Les clientes et les clients pourront ainsi saisir des lettres par voie numérique et les envoyer à des adresses postales. La distribution s'effectuera par voie physique ou numérique selon le souhait de la ou du destinataire. La lettre hybride n'est pas un simple e-mail: un sceau numérique garantira que l'expéditrice ou l'expéditeur et la ou le destinataire sont vérifiés et que le contenu n'a pas été modifié. Un horodatage certifiera que l'envoi a été accepté. L'offre s'appuie sur la plateforme ePost, que notre clientèle commerciale utilise d'ores et déjà. Si une distribution physique est souhaitée, la lettre sera imprimée et nous la distribuerons comme d'habitude.



Délais de distribution

Les objectifs relatifs aux durées d'acheminement réglementaires des lettres, des colis et des journaux devront être harmonisées à 90%. Cela nous donnerait une plus grande marge de manœuvre en cas d'événements extraordinaires comme des suppressions de trains ou des fermetures de tunnels. Nous pourrions ainsi aligner nos capacités sur l'exploitation normale. Cela ne signifie pas pour autant que nous perdrons en ponctualité. Nous continuerons à offrir la qualité élevée habituelle et dépasserons nettement les exigences minimales.



Concept de zone habitée

La distribution devra être effectuée dans toutes les zones habitées à l'année et non plus pour toutes les maisons habitées à l'année, comme c'est le cas actuellement. Cette mesure concerne environ 2% des ménages suisses, à qui des solutions de distribution alternatives seraient proposées. Une période de dix ans est prévue pour ce changement.



Trafic des paiements

Dans le secteur financier, le Conseil fédéral souhaite étendre le service universel dans le domaine du trafic des paiements numérique. En Suisse, le trafic des paiements est déjà fortement dématérialisé. C'est pourquoi PostFinance propose à sa clientèle différents services numériques dans ce domaine, comme e-finance, la PostFinance App, TWINT et les cartes de paiement.

Textes: Anna Faoro, Norina Brun, Mischa Stünzi

Comment un champion du monde de cyclisme est devenu facteur

En exerçant son métier à la Poste et en pratiquant la randonnée à pied et à ski pendant ses loisirs, il a trouvé un équilibre après sa carrière de cycliste professionnel et s'est à nouveau épanoui. Oscar Camenzind, champion du monde sur route en 1998, se confie.



Oscar, en 1998, tu as été sacré champion du monde de cyclisme à Fauquemont, aux Pays-Bas. Comment as-tu vécu ce moment?

Mon entourage me raconte que ce jour-là, j'étais sûr de moi et que j'aurais affirmé: «Si je n'y arrive pas aujourd'hui, je n'y arriverai jamais». Les conditions difficiles, comme elle l'étaient ce jour-là, étaient ma spécialité. Je savais que les autres n'aimaient pas la pluie. Mais pour moi, le fait de réaliser des performances, même par temps de pluie, faisait partie du métier.

Ta grande carrière sportive s'est brusquement achevée en 2004. Comment as-tu géré cela?

J'étais encore plein d'énergie et je cherchais une nouvelle structure dans ma vie. J'ai retrouvé mon équilibre en exerçant mon travail à la Poste et en m'adonnant à la randonnée à pied et à ski pendant mes loisirs. Cela m'a permis de m'épanouir à nouveau. J'ai clos le chapitre et j'ai cherché et trouvé autre chose. La montagne était pour moi la meilleure thérapie.

Aujourd'hui, tu es facteur à Gersau. Comment en es-tu venu à travailler à la Poste?

J'ai fait mon apprentissage à la Poste. Ma carrière de cycliste terminée, il m'arrivait de boire un café avec des employés de la Poste qui parlaient de la pénurie de personnel. Je leur ai dit en plaisantant qu'ils pouvaient m'embaucher. Peu après, j'ai reçu un appel du buraliste de Gersau, me demandant quand je commencerais.

Qu'aimes-tu dans ton travail?

J'apprécie la proximité avec les gens, de prendre aussi le temps de discuter. J'ai une oreille attentive et il arrive que les gens me confient leurs problèmes. Ici, le facteur reste très apprécié.



Oscar «Ösi» Camenzind a été sacré champion du monde de cyclisme en 1998. La même année, il a remporté le Tour de Lombardie et a été proclamé sportif suisse de l'année. Il a gagné le Tour de Suisse en 2000 et, en 2001, la grande classique Liège-Bastogne-Liège. En 2004, il a mis fin à sa carrière après un contrôle antidopage positif.

Mollets d'acier plutôt que fonte des glaciers

Sans nécessairement devenir champion du monde de cyclisme, faire du vélo peut aussi être un bon moyen pour se rendre au travail. La Poste t'aide à te déplacer de manière durable au quotidien (même si tu n'es pas à l'aise avec les pédales et que tu préfères, par exemple, emprunter les transports publics). Pour savoir comment, rends-toi sur **web.post.ch/pendulaires**

Photos: Maurice Haas, Wikimedia Entretien: Mark Bachmann



"Chaque jour, les cars postaux parcourent une distance équivalant à dix fois le tour du monde"

Stefan Regli (50 ans) travaille à la Poste depuis plus de 30 ans. En février, il est passé de la logistique à la mobilité, et dirige depuis l'unité du groupe Services de mobilité (MS). Comment s'est passé le changement, qu'est-ce qui le frappe et quel est son principal objectif?

Entretien: Katharina Merkle

Stefan, tu es à la tête de Services de mobilité depuis près de quatre mois. Comment se sont passés tes débuts à ce poste?

Ils ont été passionnants et exigeants. L'organisation connaît l'une des plus grandes transformations de son histoire. Nous posons ainsi les bases de la mise en œuvre de la stratégie, raison pour laquelle j'ai aussi consacré mes premières semaines à une réflexion approfondie sur cette dernière ainsi que sur les marchés et les modèles commerciaux de MS. J'ai aussi eu à cœur d'apprendre à connaître les membres du personnel dans toute la Suisse.

D'un seul coup, tu es devenu un acteur important dans les transports publics et dans le secteur de la mobilité en Suisse. Qu'est-ce qui t'a frappé, qu'est-ce qui t'a surpris?

En fait, j'ai plutôt été impressionné. Un nombre incroyable d'engrenages doivent s'imbriquer pour que les transports publics offrent aux voyageurs une expérience parfaite. Je ne m'étais par exemple ja-



mais demandé auparavant si je me déplaçais dans un transport longue distance, régional, local ou touristique et quel système tarifaire s'appliquait. Je trouve donc extrêmement intéressant de pouvoir maintenant jeter un coup d'œil dans les coulisses. J'ai également été impressionné par les collaboratrices et les collaborateurs: à mon avis, leur identification à CarPostal est unique au sein de la Poste.

Quelle contribution l'unité Services de mobilité apporte-t-elle au groupe?

Une contribution essentielle sur tous les fronts et aux sept ambitions stratégiques du groupe. Nous avons une grande «pertinence pour la population», car les cars postaux transportent chaque jour un demi-million de personnes, ce qui représente le plus grand nombre de contacts clients de tout le groupe. Principal exploitant de flotte et d'infrastructure de charge en Suisse, MS met à disposition tous les véhicules pour la distribution des lettres et des colis de Services logistiques, qui peut ainsi se concentrer sur la distribution. En définitive, grâce à la mise en place d'une infrastructure de charge et à l'électrification dans la distribution et le transport des voyageurs, nous apportons une contribution substantielle à la réduction des émissions de CO_2 à la Poste.



GoMS entraîne d'importants changements chez MS, tant au niveau de la structure que de la collaboration. Qu'attends-tu de la réorganisation?

Énormément. Avec GoMS, nous renforçons les secteurs de croissance importants pour la stratégie, avec notamment des solutions de charge intelligentes pour la mobilité électrique, des solutions de mobilité pour la clientèle commerciale et l'activité complémentaire de CarPostal. Nous devons penser la mobilité de manière encore plus globale et placer les besoins de la clientèle au centre de nos réflexions. À l'avenir, nous assurerons aussi une gestion plus centralisée, tout en agissant de manière décentralisée.

Le premier semestre est déjà presque terminé. Qu'est-ce qui motive MS pour le second?

Chaque jour, les cars postaux parcourent une distance équivalant à dix fois le tour du monde. C'est la raison pour laquelle il sera également important au second semestre que nos voyageurs et notre personnel arrivent à destination en toute sécurité et dans les temps. En parallèle, nous poursuivrons l'électrification chez LS et chez CarPostal et, en mettant en service les premiers points de charge, nous donnerons de la visibilité à notre coentreprise PowerUp. En outre, nous aspirons à la croissance dans le domaine de la mobilité d'entreprise. Enfin, nous travaillerons sans relâche à l'amélioration de l'efficience de nos processus afin de pouvoir rapidement prendre de la vitesse dans la nouvelle organisation. J'espère que nous réaliserons tous ces objectifs avec un personnel satisfait, prenant plaisir à travailler chaque jour et transmettant ce plaisir à notre clientèle.

Série vidéo (en allemand):
"Au local de pause avec Nicole et Marco"
Quel est le quotidien des conductrices et des conducteurs de cars postaux? Qu'est-ce qui leur plaît dans leur métier? Où est-ce que le bât blesse? Dans notre vidéo en sept parties «Au local de pause avec Nicole et Marco», Nicole Seeholzer et Marco De Almeida parlent avec franchise de ce qui les préoccupe.

Stefan Regli dirige Services de mobilité depuis février. Il est ici en route avec le moniteur de conduite Latif Koca (à g.).



Innovatrices et innovateurs

Covoiturer pour se rendre au travail

Depuis l'été 2024, les membres du personnel de quatre sites logistiques peuvent se rendre au travail en voiture à plusieurs. Ils entrent en relation via une application pour smartphone et indiquent s'ils souhaitent conduire ou être conduits. Il ne leur reste plus ensuite qu'à réserver le trajet qui leur convient.

Jusqu'à présent, plus de 18 000 trajets ont été effectués dans le cadre de ce projet pilote de covoiturage et plus de 31 tonnes de CO_2 ont pu être économisées. (LC)

Scanne le code QR pour découvrir comment Mirco Mäder et Dominique Reusser ont vu cette innovation se concrétiser et comment celle-ci s'intègre dans notre stratégie Poste de demain.



Tour de Poste Special



Rencontre des membres de la Direction du groupe

Tu veux savoir quels sont les défis auxquels la Poste est confrontée et comment elle les aborde? Tu t'intéresses à la stratégie de la Poste? Tu réfléchis au rôle que tu joues à cet égard? Ou peut-être as-tu depuis longtemps une toute autre question en tête? Alors ne manque pas le Tour de Poste Special.

Depuis début mai, Alex Glanzmann (directeur général par intérim) et les membres de la Direction du groupe sont en tournée à travers la Suisse. Au cours de ces prochaines semaines, tu auras l'occasion de t'entretenir personnellement avec eux et avec tes collègues lors des événements restants. Rejoins-nous et pose tes questions directement sur place.

Inscris-toi dès maintenant à l'un des événements ou participe à la retransmission en direct le 3 juillet avec aussi la possiblité de poser tes questions à la Direction du groupe. Cet événement fera l'objet d'une traduction en français, en italien et en anglais.

19 juin 2025, de 19h00 à 21h00, en allemand
Centre courrier de Zurich-Mülligen,
Zürcherstrasse 161, 8010 Zurich-Mülligen

25 juin 2025, de 19h00 à 21h00, en allemand
Office de distribution Rothenburg, Station-Ost 3,
6023 Rothenburg

1er juillet 2025, de 19h15 à 21h15, en allemand
Centre colis régional Untervaz, Wingertliweg 5,
7204 Untervaz

3 juillet 2025, de 12h00 à 14h00
En allemand, français, italien et anglais
Retransmission en direct du
Tour de Poste Spécial à Berne

Scanne le code QR pour t'inscrire

Photos: Yves Bachmann, Marc Schneider, iStock

Fenêtre des transferts



Jean-Jacques Toffel rejoint Assura

Jean-Jacques Toffel, responsable Vente PME et Contact Center PN2, quittera la Poste fin juillet. Il a débuté chez nous en 1994 en tant que secrétaire d'exploitation avant d'occuper, entre autres, les postes de responsable régional des ventes pour la clientèle privée en Suisse romande et de responsable du Contact Center de PostFinance. À partir d'août, Jean-Jacques prendra la direction du Département Prestations chez l'assureur-maladie Assura.

Maria von Borries devient responsable Finances des unités de fonction



À partir du mois d'août, **Maria von Borries** prendra la direction de l'organisation des partenaires commerciaux Finances des unités de fonction et succédera ainsi à **Mira Walther**. Maria est actuellement Head of Finance and Controlling chez Zühlke Engineering Switzerland à Zurich.

Valérie Schelker devient responsable RH chez Migros

À compter du 1er novembre, **Valérie Schelker**, responsable Personnel, prendra la tête du département Gestion des ressources humaines et des organisations de la qualité du groupe Migros, occupant de ce fait un siège à la direction générale de la Fédération des coopératives Migros. Valérie a débuté sa carrière professionnelle chez PostFinance il y a 26 ans. Depuis 2017, elle a rejoint la Poste pour diriger l'unité Personnel et siéger à la Direction du groupe. Valérie restera à la Poste jusqu'à fin août.



Sabrina Borrelli reprend la direction de Iemoli Trasporti



Sabrina Borrelli dirige actuellement l'équipe de vente d'International Mail & Parcels (LS2). À compter du 1er août, elle rejoindra Swiss Post Cargo (LS4) et prendra la direction de la société du groupe Iemoli Trasporti. Cette spécialiste de la logistique d'origine italienne travaille à la Poste depuis 2013, où elle a dirigé différentes équipes dans le domaine de la logistique.

Katrin Nussbaumer est nommée responsable de l'unité Lettres et colis national



Katrin Nussbaumer, coresponsable de l'État-major du CEO, dirigera à partir de septembre la Business Unit Lettres et colis national (LS1). Elle a rejoint la Poste en 2015, et occupe depuis 2021 le poste de coresponsable de l'État-major du CEO et de déléguée aux relations avec le propriétaire. Katrin succède à **Reto Schlegel**, qui a dirigé LS1 par intérim depuis le départ de **Stefan Regli** pour Services de mobilité. Reto retrouvera son poste de responsable Gestion de produits et marketing. **Matthias Dietrich** assurera seul la direction de l'État-major du CEO à partir de septembre.

"Un roman qui se déroule dans le monde postal? Pourquoi pas!"

Avec 20 millions de livres vendus et des traductions dans plus de 40 langues, Joël Dicker est le romancier le plus populaire de Suisse. Dans un entretien, il explique pourquoi il vend son dernier livre «La Très Catastrophique Visite du Zoo» également dans les filiales de la Poste.

Joël Dicker est une star connue pour ses thrillers à suspense. La dernière œuvre de l'auteur romand, «La Très Catastrophique Visite du Zoo», s'adresse cette fois-ci aussi à un public plus jeune. Pour ce roman policier, paru en italien en mars et à paraître en allemand début 2026, Dicker a choisi une stratégie de vente inhabituelle: l'ouvrage est disponible dans pratiquement toutes les filiales de la Poste en Suisse romande et dans certaines filiales au Tessin et dans les Grisons.



Le livre de Joël Dicker est en vente dans de nombreuses filiales, comme la filiale principale de **Delémont** (présenté par Juliette (à g.) et Elma)...



... et la filiale principale de **Neuchâtel** (présenté par Samantha (à g.) et Assia). Pour l'auteur à succès, la Poste est un canal de distribution idéal.

Joël Dicker, vous avez contacté la Poste afin de proposer votre nouveau roman à la vente dans nos filiales. Pourquoi?

Je suis un client régulier de la Poste et j'aime m'y rendre. Autrefois, on pouvait acheter des livres dans les filiales. Je trouvais cela super. C'est quand même plus agréable de feuilleter des livres plutôt que de consulter son téléphone mobile pendant le temps d'attente. En plus, «La Très Catastrophique Visite du Zoo» s'y prête particulièrement bien, car c'est un livre pour tous les âges, et le public de la Poste regroupe lui aussi toutes les générations.

Le conseiller fédéral Martin Pfister lit vos livres. Qu'est-ce que cela vous a fait d'apprendre ça?

Cela me touche. D'ailleurs, il faut que je lui en envoie un exemplaire. Je retournerai donc à la Poste.

Pourriez-vous envisager de situer un de vos romans dans le monde de la Poste?

Pourquoi pas? Mais comme Nicolas Feuz l'a déjà fait et de façon magistrale, je ne sais pas si je m'y frotterai. (sourire) (CT)



Joël Dicker

Gagne le nouveau livre de Joël Dicker

Nous mettons en jeu **cinq exemplaires signés** de «La Très Catastrophique Visite du Zoo» (en français). Envoie un e-mail à redaction@poste.ch en indiquant «Joël Dicker» en objet et ton adresse.
Date limite de participation: 31 juillet.

Photos: Corinne Tschanz, Anoush Abrar, mad



Giuseppe (à g.) et Xhemajl ont remporté le prix spécial de la sportivité.



Xhemajl au volant d'un camion électrique: l'un des temps forts de l'événement.

Nos garçons à Oslo

Giuseppe Mazzotta et Xhemajl Likaj, de l'office de distribution d'Ostermundigen, ont représenté la Poste suisse à l'IPC Drivers' Challenge en Norvège. Ils sont revenus avec un prix et plein de beaux souvenirs.

«C'était le top», s'exclame Giuseppe Mazzotta ravi. Xhemajl Likaj et lui ont représenté la Poste suisse au Drivers' Challenge de l'organisation postale internationale (IPC). Les deux collègues de travail de l'office de distribution d'Ostermundigen ont remporté le prix spécial de la sportivité dans le cadre d'un concours organisé sur plusieurs jours à Oslo.

Le conseil d'expert de Giuseppe

«Malheureusement, nous n'avons pas eu le temps de visiter», déplore Giuseppe. Le programme était bien trop chargé! Le duo suisse a affronté huit équipes européennes lors de quatre épreuves: un parcours d'adresse avec un véhicule de type DXP, une tournée de colis de 20 kilomètres, des exercices de simulation comme changer une roue et remplir un formulaire d'accident et, le clou du concours, un parcours de 40 kilomètres qu'ils ont dû effectuer à bord d'un fourgon électrique en économisant le plus d'énergie possible. Le conseil d'expert de Giuseppe pour une conduite économe: «Utiliser les freins le moins possible. Au lieu de cela, rouler en mode One Pedal Driving pour que la batterie puisse charger lors du freinage.»

Giuseppe, qui travaille à la Poste depuis 15 ans, estime que la Norvège a quelques longueurs d'avance sur la Suisse en matière de mobilité électrique. «Sur l'autoroute, on trouve des stations de recharge équipées de 30 ou 40 bornes.» À la fin de l'événement, Xhemajl et lui ont même pu essayer un camion électrique sur le site d'une entreprise. «C'était super!»

Pour rouler à l'électrique, il faut planifier

La Poste a prévu de passer au tout-électrique dans la distribution d'ici 2030. Giuseppe est curieux de voir ce que cela va donner. S'il apprécie la conduite silencieuse des véhicules électriques et le fait de ne pas devoir changer de vitesse en permanence, il y voit aussi un certain nombre de défis: «Dans les localités, il faut redoubler d'attention, car ce type de véhicule est plus silencieux qu'un diesel. Il demande aussi une meilleure planification. Maintenant, lorsque je termine ma tournée, je peux par exemple spontanément aider un collègue sans me poser de questions. À l'avenir, je devrai bien y réfléchir en raison de l'autonomie limitée du véhicule.» (STÜ)

Étude sur l'argent de poche: l'argent n'est pas un tabou

Quand parler pour la première fois d'argent avec ses enfants? Quel est le bon moment pour donner le premier argent de poche? Quel impact ont la publicité et les influenceurs sur le comportement des enfants en matière de finances?

Tous les parents seront sans doute confrontés à de telles questions un jour ou l'autre. PostFinance a publié une étude informative sur le thème de l'argent de poche.

PostFinance s'engage depuis des années sur le front de l'éducation financière, notamment avec le programme MoneyFit. Il est important d'aborder le sujet suffisamment tôt avec les enfants et les jeunes pour qu'ils apprennent à gérer leur argent. C'est pour en savoir plus sur ce sujet, et pour encourager les parents à s'intéresser activement à l'éducation financière, que nous avons commandé l'étude sur l'argent de poche.

Sur mandat de PostFinance, l'institut de recherche Sotomo a réalisé l'étude en février 2025 auprès de 1429 parents ayant au moins un enfant âgé de 5 à 18 ans. Les résultats sont représentatifs pour la Suisse alémanique et la Suisse romande. (LR)

Tous les résultats de l'étude peuvent être consultés ici.



KYBURZ

2ndLife – la 2ème vie aux véhicules postaux

KYBURZ DXP révisé en usine avec garantie à partir de CHF 8'500.–

www.kyburz-switzerland.ch





PostFinance: ensemble vers l'excellence

Nous avons toutes les raisons de nous réjouir: PostFinance a été désignée meilleure gestionnaire de fortune sur 24 mois par le magazine «Bilanz», qui a mis en avant un excellent rapport risque/rendement et une performance convaincante. Par ailleurs, PostFinance a franchi la barre des 2 milliards de francs dans l'e-gestion de patrimoine. Enfin, le fonds de prévoyance «PF Pension – ESG 25 Fund» est lui aussi très apprécié: il remporte pour la deuxième fois consécutive le prestigieux LSEG Lipper Fund Award. Avec ses quatre fonds de prévoyance, PostFinance gère pour la première fois un patrimoine de plus de 2,5 milliards de francs.

Philipp Merkt, Chief Investment Officer chez PostFinance, tient à le préciser: «Ces succès ne sont pas le fruit du hasard, mais de l'expertise de tous nos spécialistes en placements. Un grand merci à l'ensemble des membres du personnel concernés pour leur formidable engagement! Je suis fier de ce que nous avons accompli ensemble.» (KB)

Photo: iStock

Finance Boost

«Chers Finance Boosters, je vais commencer mon apprentissage à la Poste en août. Quels conseils pouvez-vous me donner sur la gestion du salaire que je percevrai alors?»

Le premier salaire perçu au titre d'un apprentissage est un événement mémorable, mais aussi un défi. En effet, gagner de l'argent est synonyme de liberté, mais aussi de responsabilité. L'argent est vite dépensé pour des abonnements, des sorties ou de nouvelles baskets, et il ne reste plus rien à la fin du mois.

Il est donc utile d'apprendre au plus tôt à gérer son argent avec prévoyance, et à en mettre de côté. En établissant un budget élémentaire, tu verras le montant de tes frais fixes et ce qu'il te reste pour ton épargne et pour la réalisation de tes souhaits personnels.

Dans le cadre de l'atelier en ligne gratuit «Gérer son salaire» de MoneyFit, tu apprendras à réaliser une planification budgétaire. Tu examineras ton salaire de personne en formation et les déductions sociales à la loupe, tu établiras un budget et tu élaboreras des stratégies d'épargne.

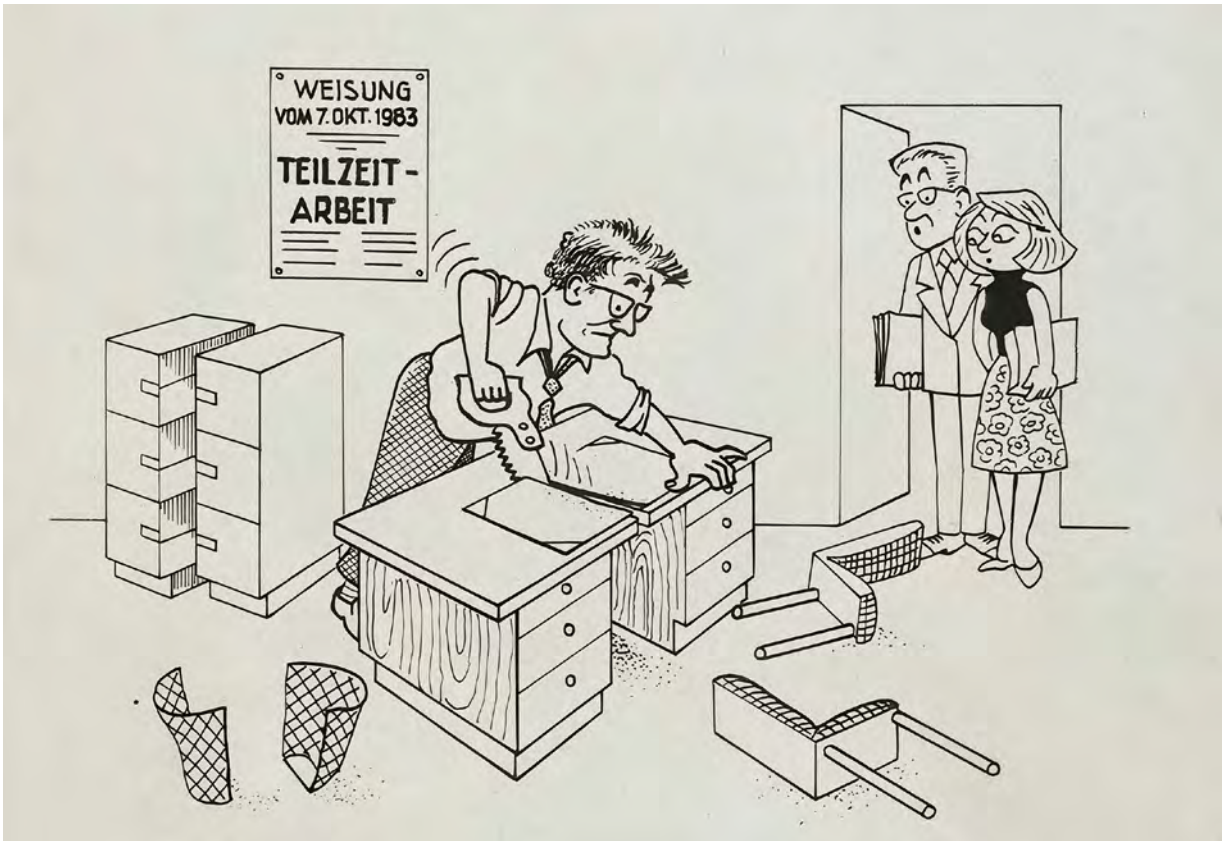
Un conseil aux parents: parlez d'argent avec vos enfants et abordez les erreurs en toute sérénité. Vous créerez ainsi un climat de confiance.

Les ateliers démarrent en septembre 2025 et ils sont gratuits. Réserve dès maintenant une place!

Tu as une question sur les placements, ta situation financière ou des soucis en matière de prévoyance? Des spécialistes de PostFinance **y répondent** et te donnent de **précieux conseils** sur la manière de gérer ton argent. N'hésite pas à nous écrire à: redaction@poste.ch.

Autrefois

(1982)



Travail à temps partiel: une image à redorer

Au début des années 1980, le temps partiel était considéré comme une manière flexible de compléter les effectifs. Aux PTT aussi, les personnes à temps partiel – majoritairement des femmes à l'époque – étaient les bienvenues. Main-d'œuvre conciliante, elle rendait service pendant les vacances par exemple, ou lorsque la charge de travail était particulièrement importante. Considérant toutefois que le temps partiel devait s'affranchir de cette image de «bouche-trou», le service du personnel des PTT publia en 1982 un cycle d'enseignement pour les hauts fonctionnaires des PTT. La brochure mettait notamment en avant les avantages du travail à temps partiel pour le personnel et pour le groupe.

Texte: Mischa Stünzi Illustration: Archives des PTT

Grazie Giglio!

Giglio a travaillé à la Poste 33 ans et s'apprête à partir à la retraite. Son équipe la remercie pour sa bienveillance, son rire, qui résonne encore dans toutes les oreilles et pour avoir montré comment toujours garder le cap. Nous avons posé trois questions à Gigliola «Giglio» Bernasconi.

Pourquoi es-tu restée fidèle à la Poste si longtemps?
Parce que durant mes deux carrières à la Poste (ndlr. PTT et Poste), je n'ai pas vécu une seule journée ennuyeuse. Bien entendu, j'ai aussi eu des défis à relever.

As-tu une expérience amusante à nous raconter?
Il y en a beaucoup… Par exemple, lorsque la porte de la Fiat Panda ne se fermait plus et qu'un Polonais passant par là a voulu me la démonter.

Parmi la clientèle ou les collègues, de qui te souviendras-tu particulièrement?
J'ai eu beaucoup de collègues; je suis en contact avec plusieurs d'entre eux depuis plus de 30 ans. Grâce à ma mémoire d'éléphant, je ne les oublierai pas! Comme tout le monde, j'ai aussi vécu des moments insolites avec les clientes et les clients: certains m'ont ouvert en sous-vêtements, d'autres nus ou en peignoir… Mais la plupart étaient aimables et respectueux.



Gigliola «Giglio» Bernasconi a travaillé plus de 30 ans à la Poste, en dernier lieu à l'office de distribution de Grancia (TI).

Impressum

Éditeur
La Poste Suisse SA
Communication, Wankdorfallee 4
3030 Berne
E-mail: redaction@poste.ch

Rédacteur en chef
Mischa Stünzi (STÜ; rédac. en chef)
Thomas Häusermann (TH; rédac. en chef adjoint)

Direction artistique/ conception visuelle
Dieter Röösli

Mise en page
Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser

Contribution
Mark Bachmann (MB), Katja Bauder (KB), Romy Blümel, Adrian Brand, Norina Brun, Ludovic Cuany, Sigrid Di Santo, Anna Faoro, Isabel Furrer (IF), Fredy Gasser (FG), Lea Hadorn, Natalie Heim, Florence Herndl, Tom Huber, Anita Kiser, Katharina Merkle (KLE), Andri Oberli, Xhetare Rexhaj, Lukas Riedweg (LR), Kristina Ruff, Ramona Schafer, Timon Stuber, Joana Salvade, Corinne Tschanz (CT), Olivia Vera, Nathalie Zenklusen, Lena Zweifel (LZ), Kursiv Grafik Sàrl

Traduction et relecture
Service linguistique de la Poste

Annonces
FACHMEDIEN – Zürichsee Werbe AG
8712 Stäfa
martin.traber@fachmedien.ch
044 928 56 09

Druck
CH Media Print AG, Aarau

Photo de couverture
Tom Huber

Tirage
Édition en allemand: 53 300 ex.
Édition en français: 16 500 ex.
Édition en italien: 5200 ex.
Total: 75 000 ex.

Reproduction avec autorisation écrite de la rédaction uniquement.
Abonnements/changements d'adresse
Personnel actif:
PostWeb (Portail RH > Données personnelles), auprès des Services RH compétents (selon décompte de salaire) ou à l'adresse hrservices@poste.ch
Personnel à la retraite:
Par courrier à:
Caisse de pensions Poste, Viktoriastrasse 72, case postale, 3000 Berne 22
Autres personnes abonnées:
E-mail: abo@poste.ch,
Tél.: 058 338 20 61

Adresses utiles
Conseil social, Centre de carrière:
058 341 40 40
santeetaffairessociales@poste.ch
Fonds du Personnel Poste:
fondsdupersonnel@poste.ch
StayFit: stayfit.post.ch

Conditions de participation au concours
Sauf mention contraire, les conditions suivantes s'appliquent aux concours proposés dans le Pmag: seul le personnel de la Poste peut participer. Les gagnantes et les gagnants sont tirés au sort et informés par la rédaction. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée.

imprimé en suisse

Randonnées

Un trésor d'idées pour les familles



Commander maintenant la carte de randonnées!

poste.ch/randonner

Partenaire principal de

Suisse Rando

En savoir plus sur l'image cible et les résultats de la mesure de la culture. Tu n'y as pas accès? Adresse-toi à ta ou à ton responsable de conduite.

Les axes de notre culture d'entreprise

Bien qu'elle ne soit pas matérielle, la culture d'une entreprise est perceptible partout. Dans cet article, nous examinons la façon dont elle façonne notre quotidien et notre comportement.

Texte: Ramona Schafer

La culture de la Poste décrit notre manière de travailler, de nous comporter individuellement et d'agir les uns envers les autres. En 2019, la Poste a défini ce à quoi devait ressembler sa culture pour que la mise en œuvre de sa stratégie soit une réussite: renforcer notre approche centrée client et le numérique, tout en raisonnant comme une seule et même Poste et en agissant rapidement et avec détermination. L'image cible s'appuie sur nos points forts et indique les domaines sur lesquels nous devrons mettre l'accent à l'avenir.

Où en sommes-nous?

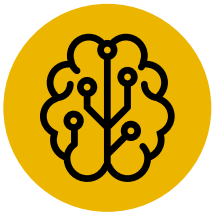
Il ressort de la mesure de la culture effectuée cette année que, globalement, nous sommes sur la bonne voie. Nous avons renforcé l'approche centrée client et le numérique. Mais il reste des domaines dans lesquels nous pouvons encore nous améliorer. Pour nous rapprocher de l'image cible, nous nous concentrerons, ces prochaines années, sur les quatre thèmes culturels clés* présentés ci-dessous.

ADN de la performance



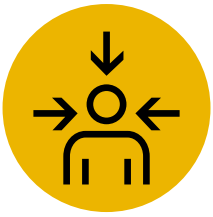
Nous assumons davantage de responsabilités et agissons avec plus de courage. Pour être plus rapides et plus flexibles, nous devons raccourcir les circuits de décision, parler de notre performance et encourager plus que jamais la responsabilité individuelle.

Transformation numérique



Le numérique a investi notre travail. À présent, il nous faut uniformiser l'utilisation des nouvelles technologies, mieux exploiter les données et développer en continu nos capacités de gestion des technologies numériques.

Approche centrée client



Nous accordons plus d'importance à la clientèle et innovons davantage. Cependant, les besoins évoluent rapidement, et nous devons donc adopter encore plus systématiquement la perspective des clientes et des clients.

Collaboration transversale



Les unités doivent collaborer entre elles pour relever les défis complexes: nous constatons des progrès, mais les équipes pensent encore trop souvent de manière cloisonnée. Nous voulons continuer de décloisonner et de renforcer notre compréhension d'UNE SEULE ET MÊME Poste.

Les pages qui suivent te présentent en détail nos quatre thèmes culturels clés, illustrés par des histoires tirées du quotidien professionnel et des témoignages de collaboratrices et de collaborateurs.

* La culture chez PostFinance

Avec responsabilité, avec passion, de manière ciblée, ensemble et sur un pied d'égalité: ces cinq valeurs sont au cœur de la culture de PostFinance. Chez PostFinance aussi, la clientèle constitue le pivot de notre action tout au long de la nouvelle période stratégique. C'est pourquoi nos objectifs stratégiques comprennent notamment le renforcement de l'approche centrée client dans la culture et l'état d'esprit des membres du personnel.

Pour en savoir plus:



«Toujours plus dynamiques, les changements dans notre environnement s'accélèrent. Nous devons tenir le rythme, pour rester pertinents pour notre clientèle», explique Valérie Schelker, responsable Personnel.



"Les membres du personnel ont à cœur de fournir de bonnes prestations"

Notre entreprise veut – et doit – gagner en flexibilité, en rapidité et en performance. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrons suivre le rythme des évolutions de notre environnement. Valérie Schelker, responsable Personnel, nous explique les enjeux de cet impératif et ses implications dans notre travail quotidien.

L'ADN de la performance est l'un de nos thèmes culturels clés. Qu'implique cette notion?

La notion d'ADN de performance consiste à rendre notre entreprise plus performante et plus efficace. Le terme «ADN» indique qu'il ne s'agit pas tant d'indicateurs que d'une attitude. Notre but est de prendre des décisions claires, de viser des objectifs concrets, d'assumer des responsabilités et de collaborer toutes unités confondues.

Pourquoi les notions de performance et d'efficacité sont-elles si importantes à l'heure actuelle?

Les processus et les hiérarchies ont joué un rôle central dans l'histoire de la Poste. C'est sur cette histoire que repose en partie notre réussite. Dans le même temps, notre environnement est bien plus dynamique et versatile qu'auparavant. Il nous faut donc nous adapter si nous voulons continuer à fournir à notre clientèle des prestations pertinentes.

Comment y parvenir?

Nous nous attelons déjà à cette tâche. Il ressort de la mesure de la culture effectuée cette année que nous avons progressé dans notre approche du feed-back. De plus, la responsabilité individuelle s'est développée et nous avons une plus grande marge de manœuvre. Néanmoins, nous devons encore redoubler d'efforts dans ce domaine. La prise de décision rapide reste l'un de nos points faibles. Il importe que les responsables de conduite donnent l'exemple et créent les conditions-cadres pour que leurs équipes puissent travailler encore plus efficacement. Je suis convaincue que les membres du personnel ont à cœur de fournir une bonne prestation.

Quel message souhaiterais-tu transmettre aux collaboratrices et aux collaborateurs à ce sujet?

Aujourd'hui déjà, vous accomplissez beaucoup de choses. Nous gagnerons encore en efficacité si nous prenons des décisions claires, si nous visons des objectifs concrets, si nous assumons notre responsabilité et si nous collaborons toutes unités confondues. Hormis le fait que notre performance s'améliorera, nous tirerons aussi une plus grande satisfaction de notre travail en suivant cette ligne.

Photos: Keren Bisaz, màd

Préparer la transition numérique

Sebastian Müller n'est jamais bien loin lorsqu'il s'agit d'introduire de nouveaux processus et systèmes numériques à la distribution. Coach de transformation, il accompagne les équipes en étant à leur écoute et en faisant preuve d'un grand savoir-faire.

Réunions et projets multiples ponctuent les journées de travail de Sebastian Müller: ici une réunion sur «Heure d'arrivée 2.0», là un atelier consacré à la «Planification des tournées Next Generation». Et si, pour un jour précis, aucun rendez-vous n'est noté dans son calendrier? «Dans ce cas, je passe tout mon temps dans les offices de distribution», nous répond-il. «J'écoute les retours qu'on me fait, je réponds aux questions ou je donne des formations.»

Coach de transformation pour la zone du nord-ouest de la Suisse, Sebastian accompagne l'introduction de nouveaux systèmes et processus à la distribution. Comptant parmi les dix coachs de transformation de Services logistiques en Suisse, il fait le lien entre la hiérarchie et les équipes de projet: il tient compte, dans un projet, des besoins du personnel et, à l'inverse, il veille à ce que les nouveautés soient mises en œuvre de manière pratique et que les collaboratrices et les collaborateurs comprennent pourquoi leur travail change.



Sebastian est l'un des dix coachs de transformation que Services logistiques compte en Suisse.

Des réactions diverses

La transition numérique et l'automatisation modifient les besoins de la clientèle, les modes de travail et les profils professionnels. De nouvelles compétences sont donc requises. C'est pourquoi Sebastian soutient le personnel de la distribution et assiste la hiérarchie lors de l'introduction de nouveaux systèmes, en expliquant l'utilité, les fonctions et l'usage sécurisé des moyens technologiques.

Tous ne réagissent pas de la même manière. «Il y a des personnes qui travaillent à la Poste depuis des décennies et qui effectuent leur travail plus rapidement sans recours aux systèmes numériques», indique Sebastian. «Mais les systèmes et processus numériques peuvent constituer un véritable soutien pour la majorité des personnes.»

L'importance du dialogue

À elle seule, la technologie ne suffit pas à concrétiser la transformation numérique: ce rôle revient surtout aux personnes qui participent à sa conception. Il s'agit d'un aspect important du thème culturel clé Transformation numérique, qui nous encourage à rester curieux à l'égard des innovations et des nouvelles idées commerciales et à développer en permanence nos compétences dans l'utilisation de nouveaux systèmes et technologies.

C'est la mission de Sebastian, quel que soit le cadre dans lequel il se trouve: projet, formation, réunion avec les équipes centrales et dialogue avec les collaboratrices et les collaborateurs sur le terrain.

Découvre une sélection d'offres en lien avec la transition numérique.

Ce qui fonctionne est conservé, ce qui ne convainc pas est retiré

D'ici la fin de l'année, la Post-App fera place à une nouvelle version plus moderne, plus intuitive et proposant des services supplémentaires. La version preview de l'application nous permet de tester les fonctions au préalable et de réagir aux feed-back de la clientèle.

Une enveloppe dans une main, son smartphone dans l'autre: Sarah aimerait affranchir sa lettre avec DigitalStamp. Mais quel format choisir? B5, B4? Sarah n'en a aucune idée. Heureusement, la Post-App le sait: grâce à la fonction de mesure, elle reconnaît le format et propose automatiquement l'affranchissement approprié.

Des fonctions pratiques comme celle-ci sont intégrées à la nouvelle version de la Post-App, qui a été entièrement remaniée. Sous la houlette d'Olivier Cornet, responsable Digital Channel Management, et de Fabian Kern, Digital Channel Manager Mobile, l'équipe en charge de la Post-App teste de nouvelles fonctions tout en procédant en permanence à des adaptations. Ce qui fonctionne est conservé. Ce qui ne convainc pas est retiré.

Priorité à la clientèle

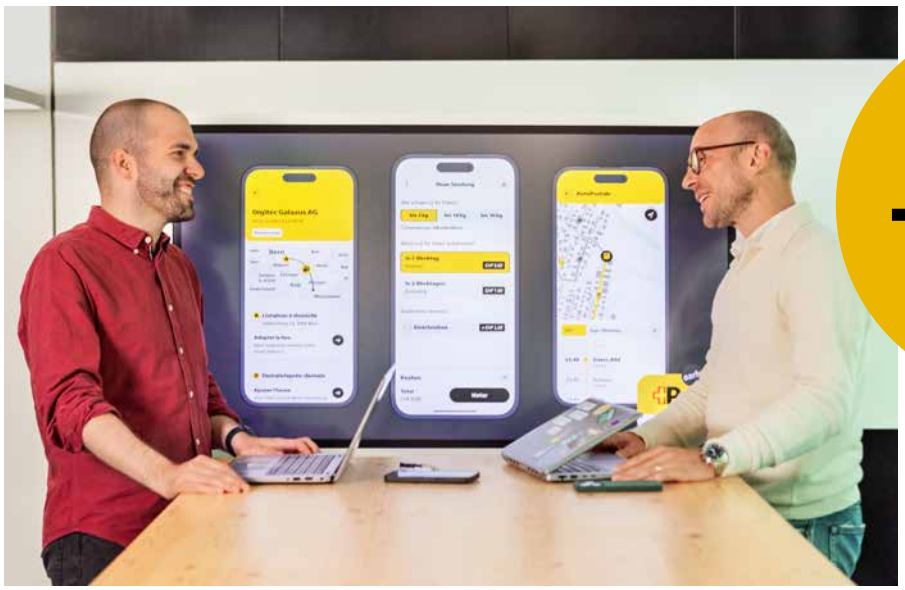
Les besoins des clientes et des clients sont au cœur de la version preview de la Post-App. Que veut la clientèle? Qu'est-ce qui l'aide au quotidien? C'est de cela qu'il s'agit dans l'approche centrée client. Nous ne pouvons développer des solutions à valeur ajoutée et être pertinents pour notre clientèle que si nous la comprenons et savons ce qui l'anime.

Mais comment l'équipe en charge de la Post-App sait-elle ce que veut notre clientèle et quels sont les obstacles qu'elle rencontre? Grâce au feed-back direct, par exemple. Dans la version preview, les utilisatrices et les utilisateurs donnent leur avis, que l'équipe Analytics évalue ensuite afin que l'application soit améliorée et que de nouvelles fonctions soient mises au point. Au cours des premières semaines, l'équipe a recueilli pas moins de 13 000 feed-back.

Une application regroupant tous les services

Les retours illustrent les attentes des clientes et des clients. Ceux-ci se félicitent de disposer d'une nouvelle fonction leur permettant de voir en direct, à tout moment, où se trouve un car postal à proximité. Nombreuses sont les personnes qui souhaitent par ailleurs qu'un horaire avec recherche de départ et d'arrivée soit intégré directement dans l'application et que l'image de l'envoi qui est prise lorsque le colis passe au centre colis s'affiche sur leur téléphone.

Il est prévu d'actualiser la Post-App d'ici fin 2025, en l'enrichissant des fonctions et des améliorations qui ont convaincu les utilisatrices et les utilisateurs de la version preview. Notre application deviendra alors une plateforme numérique centrale pour tous les services postaux et un assistant quotidien pour tout ce qui a trait à la logistique, à la mobilité, à la communication et aux services numériques de la Poste.

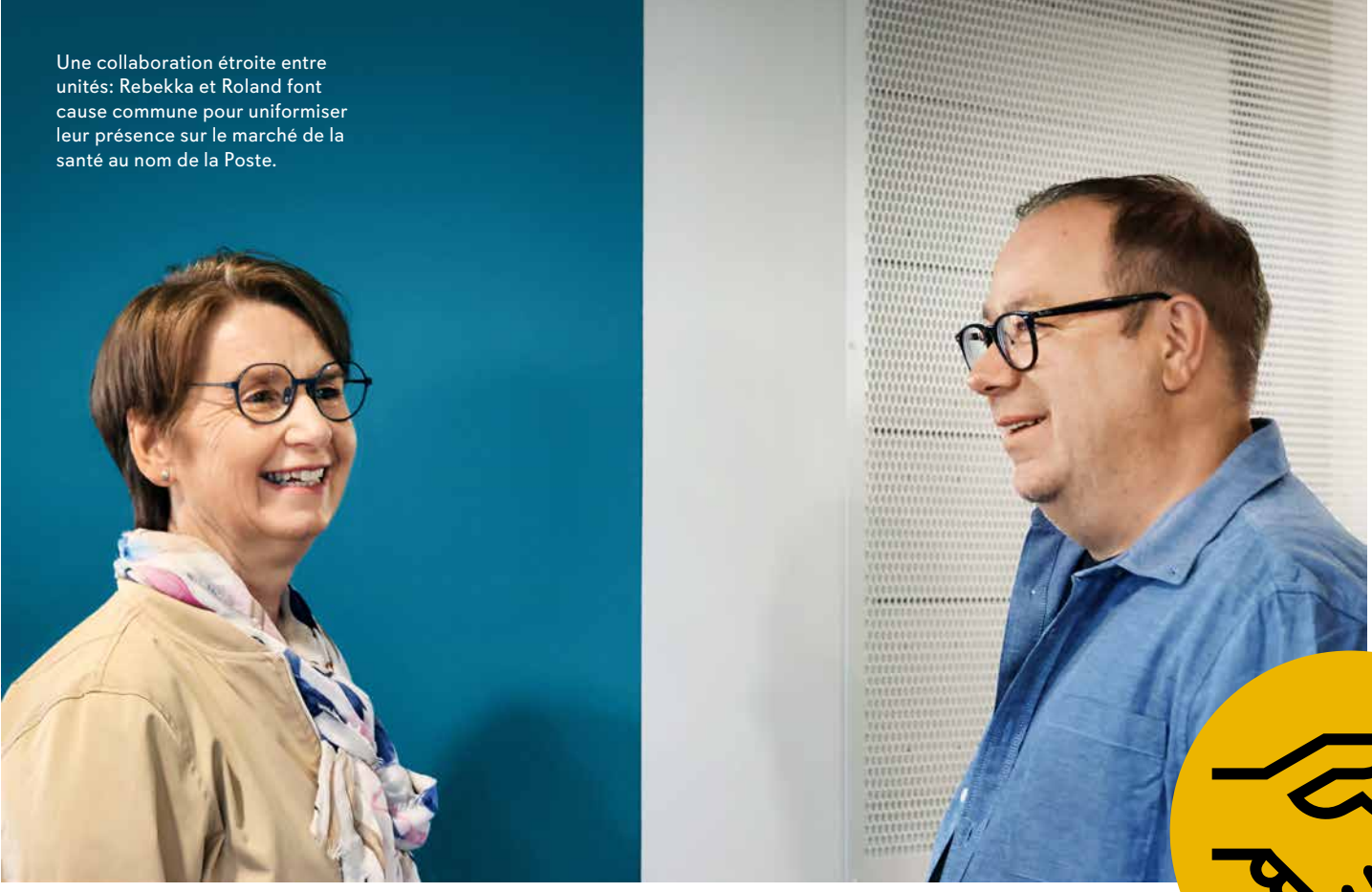


En quelques semaines, Fabian Kern (à g.) et Olivier Cornet ont reçu près de 13 000 retours d'utilisatrices et d'utilisateurs de la nouvelle Post-App.

Télécharge la version preview de l'application

Android iOS

Photos: Andri Oberli, Mischa Stünzi



Une collaboration étroite entre unités: Rebekka et Roland font cause commune pour uniformiser leur présence sur le marché de la santé au nom de la Poste.

Roland et Rebekka font cause commune

Comment deux unités distinctes de la Poste peuvent-elles réussir à uniformiser leur présence sur le marché? Digital Services (DS) et Services logistiques (LS) répondent à cette question.

La Poste propose de nombreuses prestations pour le secteur de la santé: de la logistique et de la stérilisation des instruments chirurgicaux à la solution informatique pour les cabinets médicaux, en passant par le dossier électronique du patient (DEP). Si ces offres sont fournies par deux unités, Digital Services et le secteur partiel Logistique de la santé de Services logistiques, la Poste se présente à l'extérieur sous la forme d'une seule et unique entité.

"Adopter le point de vue de la clientèle"

C'est possible grâce à l'étroite coordination des activités de marketing et de communication: Roland Schwarz, gestionnaire marketing Digital Health (DS), et Rebekka Gisin, responsable Branches Logistique de la santé (LS), planifient des participations communes à des salons et misent sur des canaux de communication communs comme LinkedIn, la page d'accueil post.ch/fr/sante et une newsletter.

«Nous devons adopter le point de vue de notre clientèle. Il n'y a qu'une seule Poste à leurs yeux», résume Rebekka. «Cela va dans le sens du thème culturel clé Collaboration transversale: notre collaboration est structurée de sorte que la priorité soit donnée à notre valeur ajoutée pour le marché et pour la clientèle.»

Roland ajoute qu'une présentation uniforme vis-à-vis de l'extérieur procure également des avantages en interne: «Grâce à des contenus communs, nous attirons l'attention des prestataires du secteur de la santé, tels que les hôpitaux et les cabinets médicaux, sur la diversité de notre offre».

Que faire en cas de conflits d'objectifs?

Des conflits d'objectifs peuvent survenir dans le cadre de projets transversaux complexes. Roland et Rebekka considèrent qu'il est normal que les intérêts de leurs unités divergent parfois. Dans de tels cas, ils font preuve de pragmatisme en se concentrant sur les points communs et tentent de trouver des compromis.

Ils incarnent l'essence du thème central: axer leur travail sur la raison d'être et la vision de la Poste, être connectés par-delà les unités et envisager différentes perspectives en cas de conflits d'objectifs.

Une vie au fil des vers et des rimes

Mathias Authier a publié son premier recueil de poésie. Collaborateur production à Daillens (VD), l'auteur raconte sa passion.

Texte: Florence Herndl

Mathias Authier vient à notre rendez-vous à Orbe, sa ville de résidence depuis cinq ans, le chapeau vissé sur la tête. Le Vaudois de naissance a publié fin 2023 «Ici», un joli recueil relié contenant 49 poèmes signés Mat L'Annulaire, son nom d'artiste.

30 ans, c'est le temps qu'il lui a fallu pour écrire ce petit bijou. Les plus anciens poèmes datent de 1996, il avait alors 15 ans, les plus récents sont de 2020. Selon lui, écrire de la poésie est un lent processus. «L'acte de création commence par des idées ou des pensées qui me viennent au contact du monde et des gens. La solitude et le temps sont ensuite nécessaires à leur métamorphose en poèmes.»

Sa poésie n'aime ni la contrainte ni les rendez-vous fixes. Alors Mathias écrit quand l'inspiration lui vient. Ou quand la vie lui livre la matière. «Ce sont mes expériences de vie qui nourrissent mes écrits», explique-t-il d'une voix douce et régulière. On l'imagine facilement déclamant ses lignes, lui qui monte aussi souvent sur la scène de son club de théâtre. L'artiste consigne ses idées dans un petit carnet qu'il porte toujours sur lui. «Les pensées c'est comme les champs de blé, il faut des tiges solides pour arriver au grain», a-t-il griffonné la veille à Daillens, entre deux colis triés.





Sur les feuilles de papier blanches qu'il remplit lorsqu'il «compose» (il n'écrit pas de poèmes à l'ordinateur), il parle de miracle ou du soleil, de souffrances ou d'amours déçues, de femmes, de paix ou encore de la mort et du divin. «Les plus désespérés sont les chants les plus beaux», disait le poète Alfred de Musset. Pour Mathias, sa poésie se situe entre la souffrance et la joie. Libre penseur, il défend la liberté d'être et de penser.

«Ici» est le fruit d'un travail conduit pendant des décennies. Le poète aujourd'hui âgé de 45 ans a par exemple rédigé son poème «Solitude» à 17 ans, à un moment où la solitude le faisait particulièrement souffrir. «Véronique», écrit en 2015, parle de femmes et d'un monde intelligible. «Ici», couché sur le papier à 21 ans, évoque la mort et la vie dans l'au-delà. Mathias travaille actuellement sur deux nouveaux projets de livres; un autre recueil de poèmes ainsi qu'un livre de nouvelles.



L'inspiration pour ses poèmes vient souvent à Mathias au contact des gens, mais la solitude et le temps sont ensuite nécessaires pour qu'ils prennent forme.

Solitude (extrait)

Solitude, tu veux t'emparer de mon âme,
Visage obscur, sans relâche tu me poursuis,
Tes yeux bruns sont poèmes, je te fuirai, ô, femme,
Ta présence surgit, dans le silence de la nuit,

Ton cri puissant s'élève vers les plus hautes étoiles,
Errant autour de ma maison, tu cherches l'issue,
Brisant ma porte, tu tisses sur moi ta froide toile,
Tu m'emportes sur tes épaules à travers les rues.

Ton plus grand bonheur est de me posséder,
Me serrant dans tes bras, tu m'étouffes contre tes seins,
Je te supplie de me laisser m'évader,
Mais tu pleures, poursuivant ton vaste chemin.

Véronique (extrait)

Je marche dans la rue et je croise tant de visages,
Vas-y, va vite! Mes pas lents sont pour eux un barrage,
Cela bouscule, ça bourre, les vieux
Sont comme des feux rouges,
Ils nous freinent, ils nous stoppent,
Ils empêchent que l'on bouge,

Ils sont comme du scotch à deux faces, ils agacent.
Faire fondre le temps, l'absorber, c'est notre ultime chasse.
La publicité caresse nos yeux de son parfum,
Premier gavage qui creuse nos yeux le matin.

Une mission intéressante pour la relève de la Poste

Comment rendre la Poste encore plus durable? 17 personnes en formation ont voulu répondre à cette question. En petits groupes, elles ont élaboré des projets allant d'un échange de vêtements au siège principal à des conseils nutritionnels dans Pmag.

Texte: Mischa Stünzi

«C'est formidable d'avoir pu mettre sur pied notre propre projet», déclarent Brigitte, Jann et Lea, en deuxième année d'apprentissage à la Poste, après avoir participé au Company Challenge avec 14 autres apprentis dans le cadre de leur formation. Leur mission: comment contribuer à un monde plus durable et écologique?



Brigitte, Jann, Lea:

«En avril, nous avons organisé un échange de vêtements. Pendant une semaine, nous avons collecté des vêtements usagés et les avons ensuite présentés à EspacePost où, quatre jours durant, chacun pouvait emporter ce qui lui plaisait. Le reste des vêtements a fait l'objet d'un don à la brocante Bärner Brocki.»



Anastasia, Lea, Lea:

«Avec notre factsheet <Save the Sheet>, nous vous donnons des conseils et astuces pour mieux gérer le papier chez RéseauPostal.»

Tu trouveras le factsheet ici:



Alina, Gabriel, Rebecca:

«Le covoiturage permet d'économiser de l'argent, de protéger l'environnement et de désengorger les routes – sans oublier les rencontres que l'on peut y faire. Notre objectif? Que les gens choisissent le covoiturage pour se rendre au travail ou à l'école.»

Pour savoir comment la Poste encourage les initiatives de covoiturage, rends-toi à la page 28.



Eriol, Lynn, Rico:

«Dans une vidéo TikTok, nous montrons à quel point il est simple d'adopter un mode de vie plus durable au quotidien et comment la Poste nous soutient dans cette démarche. Nous voulons motiver les jeunes, leur ouvrir les yeux et faire connaître les initiatives climatiques de la Poste.» (Vidéo en allemand uniquement)

Visionner la vidéo (première partie).

Accéder à la deuxième partie:

Illustrations: iStock



Lea, Selimi:
«Dans des articles du Pmag (voir ci-contre), sur Viva Engage et sur Teams, nous donnons des conseils sur la manière d'adopter une alimentation durable et d'éviter le gaspillage alimentaire. En outre, nous avons écrit un livre de recettes intitulé <Aus Resten wird Genuss> (ou Comment se faire plaisir avec les restes).»

Découvrir les recettes (en allemand uniquement):



Enea, Kawan, Nelya:
«Dans un podcast, nous expliquons comment la Poste souhaite déployer des efforts supplémentaires pour protéger l'environnement et comment nous pouvons toutes et tous adopter un mode de vie plus durable. Nous y évoquons des objectifs et des mesures concrètes. Nous voulons ainsi informer et inspirer le plus grand nombre possible de collaboratrices et de collaborateurs.»

Accéder au podcast (en allemand uniquement):

La durabilité est importante pour la Poste, elle fait même partie de notre stratégie. Dans ce cadre, nous appréhendons la durabilité dans les quatre dimensions: personnel, société, économie et environnement. Ainsi, nous plaçons les objectifs financiers et non financiers au cœur de notre action. Avec des initiatives comme Company Challenge, les plus jeunes contribuent à la durabilité à l'échelle du groupe.

Vers un mode d'alimentation plus durable

Texte: Lea Hadorn

Qu'est-ce qu'un mode d'alimentation durable?

Un mode d'alimentation durable préserve les ressources naturelles, respecte la protection des animaux et est bon pour la santé.

Comment m'alimenter de manière durable?

- ***Produits locaux et de saison:*** en renonçant aux produits alimentaires importés, nous économisons de l'énergie et soutenons les entreprises locales.
- ***Moins de produits à base de viande et d'animaux:*** nous économisons ainsi des ressources et réduisons l'émissions de CO_2 et de méthane.
- ***Réduction de la consommation d'eau et d'énergie:*** laver les aliments avec parcimonie, utiliser des appareils de cuisine écoénergétiques et éviter les emballages inutiles.
- ***Réduction du gaspillage alimentaire:*** chaque année, 2,8 millions de tonnes de denrées alimentaires finissent à la poubelle – 330 kilos par personne en Suisse. Le gaspillage concerne l'eau, les surfaces agricoles, l'énergie et la main-d'œuvre. Nous autres consommatrices et consommateurs sommes à l'origine de 40% du gaspillage alimentaire.

Comment limiter le gaspillage alimentaire?

- ***Acheter en toute conscience:*** il s'agit d'acheter des aliments de saison, régionaux et uniquement ce dont tu as besoin.
- ***Planifier correctement les portions:*** utilise uniquement ce que tu manges.
- ***Conserver correctement les aliments:*** ainsi, ils restent frais plus longtemps. Fais attention à la durée de conservation.
- ***Réutiliser les restes:*** grâce à nos recettes, tu peux valoriser les restes de manière intelligente.
- ***Aliments excédentaires:*** offre des aliments dont tu n'as pas besoin (p. ex., certaines villes proposent des réfrigérateurs publics) ou, du moins, pense à les éliminer avec le compost.



Travail et vie privée en flux continu

Parfois, j'ai mal à la tête à force de jongler avec les multiples composantes de ma vie. J'aimerais alors rassembler dans une bassine toutes mes réflexions sur les sessions de spoken word, les ateliers dans les écoles, l'organisation du tournoi de crosse, goldhandwerk nora et mon activité d'orfèvre indépendante ainsi que mes activités à la Poste. Je voudrais pouvoir les déposer dans la Pensine d'Albus Dumbeldore dans l'univers d'Harry Potter, et choisir quelques pensées dans ce tourbillon, les scruter chacune isolément ou simplement les mettre de côté pendant un moment.

Parfois, quand je suis allongée dans mon lit le soir, je pense au travail, ce qui me met en colère: le soir, c'est mon temps libre, et je ne devrais pas réfléchir au travail. À l'inverse, je pense parfois à ma vie privée quand je suis au travail, ce qui me met également en colère. J'aimerais pouvoir opérer une séparation claire, par exemple avec un commutateur facile à actionner pour me faire passer automatiquement du travail aux loisirs dans ma tête.

Le concept d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée tend à suggérer qu'il s'agit d'une balance à deux plateaux faciles à dissocier. En fait, mes pensées sont plutôt un flux, un fleuve comportant de multiples méandres et affluents. Il n'est pas si facile de démêler travail et loisirs, tâches et hobbies. C'est pourquoi je préfère la nouvelle notion de «work-life blending», c'est-à-dire le mélange entre vie professionnelle et vie privée. Non pas parce que je souhaite être joignable à tout moment pour le travail, mais parce que ce concept reflète la fluidité dans mes pensées et ne me fait pas croire qu'il y a deux espaces de réflexion différents entre lesquels je peux facilement permuter. Je pense qu'il est illusoire de vouloir s'extraire à 100% du travail et ne plus y penser en rentrant chez soi, tout comme il est naïf de se dire que nous n'apportons rien de notre vie privée au travail et abandonnons notre vie personnelle en passant le seuil du bureau.

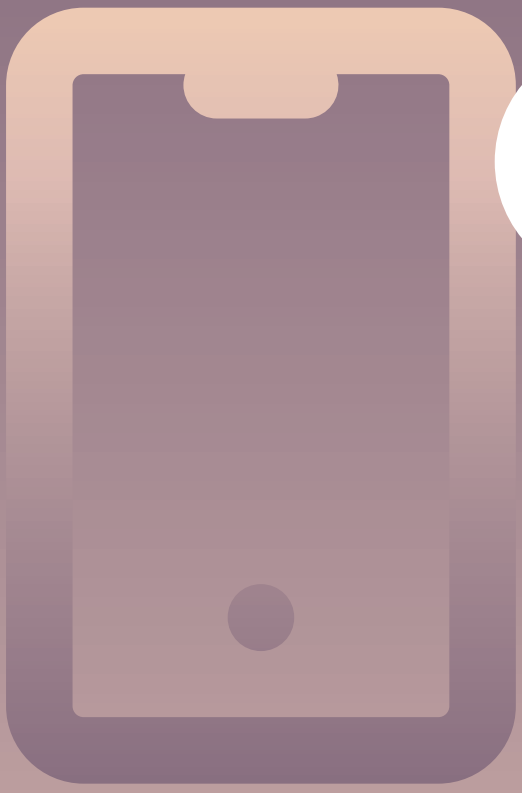
"Le soir, c'est mon temps libre, et je ne devrais pas réfléchir au travail."

Certes, je n'ai pas de Pensine, mais je peux néanmoins éteindre mon smartphone, prendre un stylo et noter mes pensées, ou encore enfiler des baskets et m'en aller courir au bord de l'Aar, où mon flux de pensées se calme un peu.



Olivia Vera (29 ans) est slameuse et vit généralement à Berne. Actuellement, elle séjourne à Hambourg, où elle travaille à son premier livre.

Illustration: Romy Blümel



3 mois offerts

BENEFIT PROGRAM

UNIQUEMENT POUR VOUS: ABONNEMENTS MOBILES EXCLUSIFS À PARTIR DE CHF 12.70/MOIS

Les collaborateurs de La Poste Suisse bénéficient de 3 mois gratuits.

Scannez le code QR et inscrivez-vous au «Benefit Program»

Abonnements mobiles à partir de CHF 12.70/mois, réduction valable pendant toute la durée de l'emploi au sein de l'entreprise. 3 mois offerts. Aucun changement de type d'abonnement pendant cette période, sinon la réduction sera caduque. Offre valable jusqu'au 31.07.2025. Durée minimale du contrat: 12 mois.

Sunrise

pro clima
poste.ch/climat
Envoi

P.P.
3030 Berne
Poste CH SA



Prochainement dans ta boîte aux lettres: le Pmag de septembre aura pour thème la diversité.