

Vie de bureau Être dans la lune
au travail ? Pas si grave... ➔ P.4



Succès Des Français aménagent
le musée de la Maison-Blanche ➔ P.6

Mardi 2 avril 2024

Économie

Le Parisien



Hommes, femmes, jeunes, seniors...

Ils veulent tous créer leur boîte

Un sondage OpinionWay pour le salon Go Entrepreneurs, cette semaine à La Défense Arena, confirme l'envie des Français de se lancer dans l'aventure : un sur quatre se déclare prêt à créer un jour sa propre boîte.

➔ Vie de bureau • P. 2 et 3

Le tableau de bord

Smic horaire
↑ Brut : 11,65 €
↑ Net : 9,22 €

Smic mensuel
↑ Brut : 1766,92 €
↑ Net : 1398,69 €

Taux de chômage
T4 2023
↑ 7,5%

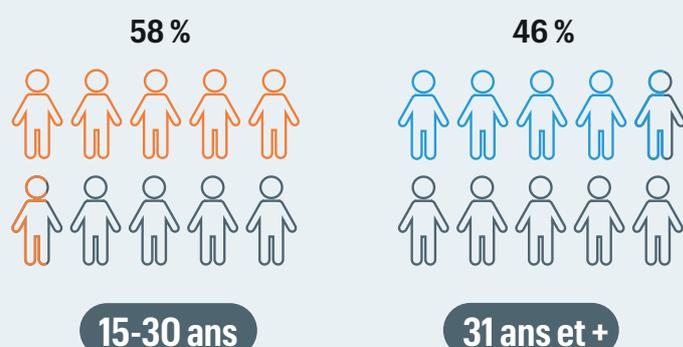
Taux d'inflation
Février 2024
↓ +2,9%

CAC 40
↑ 8205,81 pts (28/03)
+0,3% sur 5 jours

51% des salariés disent avoir déjà été démotivés lors d'un recrutement par la longueur du processus et la multiplication des entretiens, selon une étude OpinionWay pour Factorial.

Coup d'œil sur la prise de responsabilités au travail

Les jeunes sont plus nombreux que leurs aînés à vouloir beaucoup de responsabilités

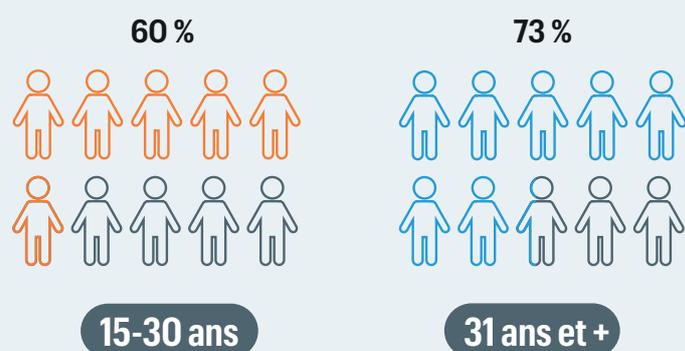


Et ce désir est davantage partagé par les jeunes hommes

Part des 15-30 ans ayant ce souhait selon le sexe (%)



En revanche, les plus âgés sont davantage attirés par l'autonomie



Sondage auprès de 4 500 jeunes de 15-30 ans et 1 000 personnes de plus de 30 ans
Source : Injep, novembre 2023 | Production : datagora



Sondage L'envie d'entreprendre est toujours forte

Que l'on soit jeune ou senior, homme ou femme, le désir de créer ou reprendre une entreprise est bien présent, selon une étude OpinionWay.

Nicolas Maviel

CE MERCREDI et jeudi, La Défense Arena de Nanterre (Hauts-de-Seine) ne va pas vibrer au rythme des rugbymen du Racing Club de France ou même au son d'un artiste français ou international mais à celui du salon Go entrepreneurs.

Deux jours pour écouter des conférences avec des ministres, rencontrer des spécialistes dans tous les domaines, que ce soit l'intelligence artificielle (IA), l'export, la facture électronique, les réseaux sociaux comme TikTok, la comptabilité ou le juridique. D'anciens sportifs de haut

niveau tels Michaël Llodra (tennis) ou Mathieu Flamini (football) compléteront un programme dense et riche avec quelque 300 exposants et 250 prises de parole. Cette 31^e édition célèbre plus que jamais l'envie d'entreprendre.

Les organisateurs du rendez-vous ont profité de l'occasion pour réaliser un sondage avec OpinionWay en partenariat avec CCI France et le Medef* sur la création d'entreprise en 2024. Et les chiffres parlent d'eux-mêmes. Créer sa société ou en reprendre une reste une passion française depuis plusieurs années. Décryptage de cette tendance bien ancrée dans les esprits.

■ **Un quart des Français ont envie de se lancer**

À la question « personnellement, auriez-vous envie de créer un jour une entreprise, d'en reprendre une ou de vous mettre à votre compte », ils sont 25% à répondre par l'affirmative. Quelque 13,5 millions de Français seraient donc des entrepreneurs potentiels. Un chiffre énorme qui prend corps avec les données de l'Insee. Depuis 2016, le nombre de créations grimpe régulièrement. On recense 1 051 500 nouvelles entreprises entre février 2023 et janvier 2024 (- 20 000 par rapport à 2022-2023, très léger fléchissement), dont 70% d'autoentrepreneurs.

Le mot de l'éco Chèque énergie



Le chèque énergie 2024 s'adresse aux 5,6 millions de ménages modestes pour les aider à payer leurs factures d'électricité, gaz, fioul... Il est envoyé par voie postale à partir du 2 avril et jusqu'à la fin avril, selon le département de résidence. Pour les bénéficiaires ayant pré-affecté le chèque chez leur

fournisseur d'énergie, il sera automatiquement déduit du solde dû. Le chèque énergie est attribué sous condition de ressources, aux foyers dont le revenu fiscal de référence 2023 sur les revenus de 2022, par unité de consommation, c'est-à-dire en fonction de la composition du ménage, est inférieur à 11 000 € pour une

personne seule. Le montant varie de 48 € à 277 € par an, selon le revenu, pour une moyenne de 150 €. Il est utilisable jusqu'au 31 mars 2025. Pour la première fois, en 2024, les locataires de logement HLM pourront utiliser le chèque énergie pour régler les charges de chauffage auprès de leur bailleur.



ISTOCK/SHARECHARGE

Paola Fabiani – vice-présidente du Medef en charge de l'entrepreneuriat et présidente fondatrice de Wisecom & Vado Via, un centre d'appels spécialisé dans le service client –, analyse les résultats : « Moi, ce qui m'interpelle dans ce sondage c'est qu'une grande partie de la population a envie d'entreprendre. 74 % l'imaginent dans leur plan de carrière et 32 % comme une expérience à tenter. Alors oui, il y a des craintes mais aussi un vrai désir de se lancer. Le contexte a également évolué et les mentalités ont changé. Désormais, on se dit que c'est faisable. C'est un véritable phénomène de société et c'est valable aussi bien chez les hommes que chez les femmes. C'est une vraie évolution. »

■ Jeunes comme seniors
« D'ailleurs, chez les jeunes l'envie de se lancer est forte pour les 25-34 ans et même les 18-24. Être entrepreneur est inspirant pour eux. C'est aussi un âge où on est moins installé dans la vie, où l'on peut prendre des risques, poursuit la dirigeante. Autre facteur très important : la recherche de liberté. On veut créer, construire, partir d'une feuille blanche avec la volonté d'être son propre patron. C'est d'ailleurs aussi valable pour 11 % des seniors. » Une envie de se lancer en très grande majorité à plusieurs plus qu'en solo d'ailleurs.

■ L'IA sera une aide
Les futurs entrepreneurs ou ceux ayant déjà lancé leur business ont plutôt un œil bienveillant envers l'IA. Autrice du livre « Le savoir n'est plus le pouvoir » (Éditions Débats publics, 227 pages, 18 €), Paola Fabiani connaît bien le sujet : « Le rôle de l'IA est, pour moi, surtout présent dans la simplification administrative. C'est un facilitateur qui est là pour répondre à des craintes et accompagner l'entrepreneur. Mais je suis aussi convaincue, comme 64 % des personnes interrogées, que l'IA va faire apparaître une nouvelle génération d'entrepreneurs. »

■ L'Île-de-France en tête de l'entrepreneuriat
La région parisienne arrive largement en tête pour la création d'entreprises mais, derrière, l'Occitanie, la Nouvelle-Aquitaine, l'Auvergne-Rhône-Alpes, la Normandie, les Pays de la Loire se tiennent dans un mouchoir de poche. Toute la France est concernée avec, toutefois, un petit décrochage en Bourgogne-Franche-Comté, Grand-Est et Corse.
*Sondage réalisé auprès d'un échantillon de 1 011 personnes, représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus selon la méthode des quotas du 17 au 18 janvier 2024 et auprès de 405 entreprises, représentatives du secteur privé, de 0 salarié et plus, du 15 janvier au 5 février.

Créer sa société ou en reprendre une reste une passion française depuis plusieurs années.



Les mentalités ont changé. Désormais, on se dit que c'est faisable

Paola Fabiani, vice-présidente du Medef



COREOD

L'entreprise Coreod a mis au point un casque de réalité virtuelle et un programme destinés à améliorer la santé mentale des salariés.

Rechargez vos batteries mentales avec ce casque

Ça change tout Pensée pour les astronautes, la technologie de la société Coreod Care promet bien-être et meilleure gestion du stress.

Virginie de Kerautem

« **VOTRE TÊTE** se repose, votre corps se relâche... » Ces quelques mots pourraient être ceux d'une application de méditation à laquelle on se connecte pour trouver le sommeil. Ils sont aussi ceux prononcés tandis que l'on se retrouve à flotter dans l'espace au milieu du système solaire ou face à un lac paisible sous un ciel étoilé, un soir de pleine lune.

Ceci n'est pas un rêve mais le décor d'une expérience immersive innovante, vécue grâce à un casque de réalité virtuelle. Initialement développée par la start-up Coreod Care pour aider les astronautes à gérer le stress que représente la vie dans un espace extrême, confiné, isolé, elle est désormais accessible aux salariés d'entreprises de tous secteurs. Ce sont ainsi burn-out, troubles du sommeil, perte de confiance, anxiété... que la start-up née en 2022 s'engage à résoudre.

Au fil des études menées durant plusieurs années avec le soutien du Laboratoire international de recherche en neuropsychologie aérospatiale (LIRNAS), sa fondatrice, Élise Jabès, docteure en psychologie, a compris qu'il était pertinent d'adapter sa solution aux salariés. D'autant que 70 % de ceux qui déclarent un mal-être l'attribuent au travail, d'après le baromètre d'Empreinte Humaine avec OpinionWay.

Aussi, le casque permet-il de leur offrir, insiste Élise Jabès, « une pause régénératrice pour recharger leurs batteries mentales. » Remarquée lors du CES de Las

Vegas (États-Unis), l'entreprise, qui cherche à lever des fonds, vend donc aux entreprises – une dizaine pour l'instant – l'appareil laso et le nombre de protocoles numériques souhaités parmi les dix qu'elle a mis quinze ans à élaborer. Selon la demande, ils « vivent » la mémoire, la concentration, la confiance en soi, la performance intellectuelle...

« Nos best-sellers sont ceux sur la décharge mentale, l'amélioration du sommeil et la gestion du stress », décrit celle qui commercialise chaque protocole 500 € par mois, quel que soit le nombre de salariés, casque compris.

Fondé sur la PNL

Peu importe le thème choisi, la séance s'appuie sur la thérapie PNL, ou programmation neurolinguistique. « On retravaille l'information existante », décrypte Élise Jabès. Par exemple, un collaborateur est stressé par un projet qu'il doit présenter à ses clients. Rien que d'y penser lui donne la boule au ventre, fait battre son cœur plus vite. « Même s'il est en train de regarder un film divertissant, explique-t-elle, il suffit qu'il songe à son travail pour faire revenir les mêmes symptômes. Ce stress est présent, physiologiquement et mentalement. »

Quand cette personne va suivre le protocole « gestion du stress », on va lui demander de réfléchir à ce qui la crispe afin de casser cette pensée récurrente et infuser une deuxième information : « Je suis à la hauteur, ce n'est pas stressant. » Ces mots vont rentrer en profondeur

grâce à l'état émotionnel modifié dans lequel se trouve la personne pendant la séance. « On ouvre une brèche dans cette pensée négative », résume Élise Jabès, pour qui cela se distingue de l'hypnose qui n'utilise pas les neurosciences.

Elle prévient toutefois qu'elle soulage mais ne soigne pas la cause du problème comme le ferait un psy. Effet placebo ou pas ? « Si ça fonctionne, n'est-ce pas ce qui compte ? », ironise-t-elle. Cela prouve le poids du psychologique sur un problème ! »

État modifié de conscience

Toujours est-il que l'expérience se vit de façon individuelle, dans une pièce isolée, ce casque sur la tête, confortablement calé dans un fauteuil. « Certaines entreprises disposent de salles de sieste, c'est l'idéal », indique la psychologue et coach. C'est d'ailleurs sa voix qui résonne dans les oreilles de l'utilisateur et l'invite à « se laisser porter ».

Pendant quinze minutes, celle-ci répète des phrases clés dans un murmure, afin de plonger la personne dans un état modifié de conscience caractérisé par une fréquence d'onde cérébrale différente de celle d'un état d'éveil ordinaire.

Passé les quelques minutes suivant la fin de la séance, pendant lesquelles on se sent un peu ramolli, rien n'empêche la reprise immédiate de son activité professionnelle. On peut aussi refaire une séance le lendemain, dans la même thématique ou une autre.