

LA JAUNE & LA ROUGE

Août-Septembre 2023 - N° 787 8€

PORTRAIT

Inès Safi (X86),
la perplexité
ouvre à l'altérité

**ENVIRONNEMENT
& SOCIÉTÉ**

Vers la sobriété
des comportements :
notre cerveau
peut le faire !

NOUVELLES DU PLATÂL

L'encadrement militaire
dans la formation
humaine des X



DOSSIER

SOFT SKILLS
RÉCONCILIER BIEN-ÊTRE MENTAL
ET EFFICACITÉ AU TRAVAIL

PAGE 22



DOSSIER DU MOIS

SOFT SKILLS

À RETROUVER PAGE 22



LE MOT
DU PRÉSIDENT
Loïc Rocard (X91)
PAGE 5 /



DOSSIER

SOFT SKILLS

Dossier coordonné par Mathilde Laguès (X97)
et Sébastien Dupuis (X95)

PAGE 22 /

PAGE 23 / Pourquoi les polytechniciens ont aussi besoin des *soft skills*
par Mathilde Laguès (X97)
et Sébastien Dupuis (X95)

PAGE 24 / Est-ce une science de se connaître ?
par Marion Genavre

PAGE 27 / Santé mentale au travail, pourquoi s'emparer rapidement du sujet ?
par Jérôme Crest (X04)

PAGE 30 / Une méta-compétence : savoir apprendre et désapprendre
par Agnès Le Leuch



NOUVELLES DU PLATÂL

PAGE 6 /
L'ENCADREMENT MILITAIRE
dans la formation humaine des X
par le lieutenant-colonel
Bernard Gaillot

PAGE 10 /
LE MAÎTRE DANIEL PIEDFER,
l'élégance de lame de l'X
par Florent Leclercq (X08)



VIE DE L'ASSOCIATION

PAGE 12 /
Loïc Rocard (X91)
est élu président de l'AX
par Lislière Dantas

PAGE 13 /
Nouvelles de l'association

PAGE 14 /
Perdre pour grandir :
les pertes, un chemin
de connaissance
et de croissance
par Jérôme de Dinechin (X84)

PAGE 131 /
Carnet professionnel

PAGE 132 /
Carnet polytechnicien



TRAJECTOIRES

PAGE 16 /
10 QUESTIONS À UN X ENTREPRENEUR
Stabler : industrialiser l'extraction
de données
Anis Gandoura (X09), propos
recueillis par Hervé Kabla (X84)

PAGE 18 /
PORTRAIT
Inès Safi (X86), la perplexité
ouvre à l'altérité
par Pierre Laszlo

PAGE 20 /
IN MEMORIAM
André Adamsbaum (X52),
artiste et collectionneur de renom
par Martine Lapierre (X74)

PAGE 21 /
IN MEMORIAM
Bruno Couder (X71), une vie
engagée avec les plus démunis
par Thierry Viard (X71)



VIE DES ENTREPRISES

PAGE 66 /
**GESTION DES RISQUES :
DE NOUVEAUX ENJEUX ET DÉFIS ?**

PAGE 80 /
LA CONFORMITÉ : ENJEUX & DÉFIS

PAGE 82 /
MANAGEMENT DE TRANSITION

PAGE 94 /
PORTAGE SALARIAL

PAGE 98 /
**MANAGEMENT ET GESTION
DE PROJETS : QUELS ENJEUX ?**

PAGE 100 /
FINTECH

PAGE 102 /
**FINANCE DURABLE
& RESPONSABILITÉ**

PAGE 104 /
CARRIÈRE

PAGE 106 /
ENGAGEMENT ASSOCIATIF

**Rendez-vous sur le site
de La Jaune et la Rouge**

pour accéder aux informations complémentaires,
réagir aux articles et consulter les numéros déjà parus.

<http://www.lajauneetlarouge.com>

Courriel : webmestre@lajauneetlarouge.com

[instagram.com/lajaune_et_larouge](https://www.instagram.com/lajaune_et_larouge)

[linkedin.com/company/la-jaune-et-la-rouge](https://www.linkedin.com/company/la-jaune-et-la-rouge)

Cahier réalisé par FFE pour le service
commercial de La Jaune et la Rouge

PAGE 34 / Réussir une restructuration sensible en travaillant sur soi
par Sandra Romero-Perpère (X96)

PAGE 39 / La pleine conscience comme étape vers une culture de paix économique
par Dominique Steiler

PAGE 43 / Le burn out : une lassitude nommée travail
par Jean-Claude Delgènes

PAGE 48 / Burn out : un effondrement en quatre étapes
par Jean-Claude Delgènes

PAGE 52 / Burn out : comment aborder efficacement le sujet en entreprise ?
par Sébastien Dupuis (X95)

PAGE 55 / La santé, ça se travaille !
par Anne-Charlotte Vuccino

PAGE 58 / Les soft skills pour identifier la fin d'un cycle professionnel
par Bhadraka Harang (X10),
Guenolée de Carmoy Loppinot
et Mathilde Laguès (X97)

PAGE 64 / ÉtymologiX : à propos des soft skills
par Pierre Avenas (X65)



ENVIRONNEMENT & SOCIÉTÉ

PAGE 107 / **MUS'HOPE :**
une initiative polytechnicienne
qui allie musique et santé
par Juliette Lynch (X18)
et Barbara Rialland (X18)

PAGE 112 / **VERS LA SOBRIÉTÉ
DES COMPORTE-
MENTS :**
notre cerveau peut le faire !
par Sébastien Bohler (X92)

PAGE 114 / **URGENCE
ÉCOLOGIQUE
ET ÉMOTIONS**
par Hakara Téa (X95)
et Adeline Agut (X06)



EXPRESSIONS

PAGE 116 / **NOUVELLES
DU MONDE**
17 rayons d'espoir : deux alumni
à vélo vers 17 objectifs durables
Épisode 3 : Du Bénin à la Bolivie
par Matthieu Oriot (X18)
et Astrid Perchet (Ensta)

PAGE 120 / **POINT DE VUE**
Camarades, apportez du conflit
partout où vous allez !
par Laurent Quivogne (X84)



ARTS, LETTRES ET SCIENCES

PAGE 123 /
Musique en images
par Marc Darmon (X83)

PAGE 124 /
Discographie
par Jean Salmona (X56)

PAGE 125 /
Les petits papiers
par Hubert Lévy-Lambert (X53)

PAGE 126 /
Cinéma
par Christian Jeanbrau (X63)

PAGE 127 /
Jeux

PAGE 128 /
Livres

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Loïc ROCARD (X91)

RÉDACTEURS EN CHEF :
Alix VERDET
Pierre SÉGUIN (X73)

ASSISTANTE DE RÉDACTION :
Greta GUERINI

MAQUETTE :
Anne BOUVIER

CORRECTRICE :
Catherine AUGÉ

ÉDITEUR :
Association des anciens élèves
et diplômés de l'École polytechnique
12, rue de Poitiers, 75007 Paris
info@ax.polytechnique.org

COMITÉ ÉDITORIAL :
Michel BERRY (X63), président,
Christian MARBACH (X56),
président d'honneur,
Sofiane AÏSSANI (X21), IKman,
Gérard BLANC (X68),
Philippe BURDEAU (X17),
Gérard COHEN (X70),
Pierre COUVEINHES (X70),
Jérôme de DINECHIN (X84),
Delphine FAYOL (X06),
Hubert JACQUET (X64),
Marc JOANNY (E.P.),
Pierre LASZLO,
Philippe LAURIER (E.P.),
Guillaume MAGNIEN (X12),
François Xavier MARTIN (X63),
Olivier MELLINA-GOTTARDO (X96),
Géraldine NAJA (X82),
Olivier PASCAL (X72),
Valentin PERROUX (X16),
Charles-Henri PIN (X56).

RÉDACTION DE LA JAUNE ET LA ROUGE :
12, rue de Poitiers, 75007 Paris
jaune-rouge@ax.polytechnique.org

WEBMESTRE : Anne BOUVIER
webmestre@lajauneetlarouge.com

**ABONNEMENTS, ANNUAIRE,
COTISATIONS :**
annuaire@ax.polytechnique.org

AX CARRIÈRES :
Tél. : 06 43 11 91 08
carrieres@polytechniciens.com

TARIFS 2023 :
Prix du numéro : 8 euros
Abonnement (10 numéros par an) :
voir bulletin en page 4

PUBLICITÉ :
FFE - revue-polytechnique.fr
15, rue des Sablons - 75116 Paris
Tél. : 01 53 36 20 40

CONCEPTION : Philippe ARNO-PONS

IMPRESSION : Imprimerie CHIRAT
744, rue de Sainte-Colombe
42540 Saint-Just-la-Pendue

COMMISSION PARITAIRE
n° 0124 G 84221 - ISSN n° 0021-5554
TIRAGE : 6 100 exemplaires
N° 787 - Août-Septembre 2023
COUVERTURE : © Sadie Culbertson / Stocksy