

SWICA

Renforcer le psychisme des jeunes:

Comment la consultation familiale de santé24 peut aider Page 3

Interdire les réseaux sociaux à l'adolescence? Page 8

Le lien caché entre la douleur et l'esprit Page 10

Être jeune, c'était plus facile avant

Lorsque nous avons commencé à préparer les thèmes de ce numéro du magazine SWICA, nous ignorions encore l'événement dramatique qui marquerait le début de cette année. L'incendie de Crans-Montana a durement touché bien des jeunes – physiquement, mais aussi psychiquement. Et cette génération était déjà confrontée à des défis que l'on n'aurait guère imaginés il y a quelques décennies.

En d'autres termes: il était autrefois plus simple de vivre sa jeunesse avec insouciance. Aujourd'hui, la complexité croissante du monde, l'évolution rapide de la société et du marché du travail ainsi que les perspectives incertaines pèsent sur de nombreuses et nombreux jeunes. C'est ce que nous observons, jour après jour, dans les chiffres de nos assurances. Les pages qui suivent vous guideront pour savoir comment appréhender cette évolution et repérer autour de vous les signaux à ne pas ignorer.

Je vous souhaite une lecture intéressante.



Dahinden

Dr Reto Dahinden
CEO

Dossier: renforcer le psychisme des jeunes

La pression de la performance affecte le psychisme des jeunes

Comment la consultation familiale gratuite de santé24 peut aider.

Page 3

Débat

Interdire les réseaux sociaux à l'adolescence?

Avec l'utilisation intensive des réseaux sociaux, les préoccupations des parents et des écoles ne cessent de croître.

Page 8



Dossier: renforcer le psychisme des jeunes

Le lien caché entre la douleur et l'esprit

Quand le corps tire la sonnette d'alarme, ce n'est pas nécessairement le signe d'une maladie.

Page 10

Les gens chez SWICA

Daniel Schenker

Les qualités nécessaires pour être un bon conseiller en assurance.

Page 14

«On n'est pas des enfants gâtés»



Chez les enfants et les jeunes, on observe une dégradation progressive du bien-être et de la santé psychique. La hausse des cas de dépression, d'anxiété et d'autres problèmes psychiques ne date pas de la pandémie de Covid-19. Mais la tendance s'est poursuivie depuis, d'où l'importance de détecter les symptômes à un stade précoce et de renforcer la résilience des enfants et jeunes touchés. Le cabinet médical en ligne santé24 répond à ce besoin grâce à son offre gratuite de consultation familiale.

Par Alexandra
Sasidharan-Scherrer

Première génération à avoir grandi avec les technologies numériques et les réseaux sociaux, la génération Z souffre. Elle souffre de dépression, de troubles du sommeil et d'anxiété. Mais elle souffre surtout de l'idée largement répandue selon laquelle il s'agit d'une génération d'enfants gâtés. Une génération qui a supposément tout et qui n'a plus rien à faire pour. Philipp S. n'a que 17 ans et, en tant que «digital native», il se demande si l'intelligence artificielle le rendra un jour superflu. S'il pourra un jour fonder une famille, s'offrir une maison et faire carrière. Actuellement, les deux tiers de sa classe de gymnase n'ont pas obtenu la moyenne à leurs examens. «La pression de la performance affecte notre psychisme à toutes et à tous. Je dors peu et le stress lié à l'apprentissage a réduit mes contacts sociaux, d'autres tirent même un trait sur leurs loisirs.»

Un rapport de l'UNICEF publié en 2025 explique que de multiples crises, à l'instar des conflits, du réchauffement climatique ou des instabilités économiques, ont un impact néfaste sur le bien-être et la santé psychique des enfants et des jeunes. Plus de 400 personnes âgées de 14 à 25 ans ont été interrogées en Suisse: 52 % d'entre elles se sentent dépassées par ces événements mondiaux. L'Observatoire suisse de la santé (Obsan) a également consacré son Rapport national sur la santé 2025 à la santé psychique. Il montre que les maladies psychiques

sont répandues et touchent toutes les tranches d'âge dans notre pays. Selon l'Obsan, les problèmes psychiques chez les enfants, les adolescentes et adolescents et les jeunes adultes étaient déjà en hausse avant la pandémie, et la situation s'est aggravée avec le Covid-19. Chez les 11-15 ans, la proportion de jeunes souffrant de troubles psychoaffectifs récurrents ou chroniques tels que l'anxiété, l'irritabilité, la mauvaise humeur ou la difficulté à s'endormir a augmenté depuis 2018 pour atteindre 47 % en 2022.

Des difficultés durant des phases sensibles de la vie peuvent déclencher des problèmes psychiques

Selon Michelle Signer, psychologue chez santé24, le confinement lié à la pandémie a mis en évidence l'importance, pour les enfants et les jeunes, de pouvoir franchir les étapes essentielles de leur développement ainsi que les conséquences possibles lorsque ces étapes ne peuvent être accomplies: «Quand les phases sensibles du développement ne sont pas traversées de manière adéquate, des problèmes psychiques sont susceptibles d'en résulter». Difficultés scolaires, échec dans la transition vers le monde professionnel, absence d'amitiés ou problèmes à quitter le foyer familial... À cela peuvent s'ajouter divers facteurs aggravants, tels qu'une pression de performance accrue, le stress numérique associé aux réseaux sociaux, ou encore des troubles physiques comme des problèmes de sommeil ou de concentration. Lors des consultations familiales psychologiques, Michelle Signer adopte une approche systémique: «Il ne faut pas considérer les enfants et les jeunes de manière isolée. C'est tout leur environnement qui est concerné. Il peut s'agir de la situation scolaire, de la dynamique familiale ou encore d'une souffrance psychique partagée par toute la famille». De même, elle souligne la nécessité de reconnaître les signaux d'alerte précoces, comme le repli sur soi et les sautes d'humeur, ainsi que l'influence de facteurs de protection, notamment des personnes de référence stables et des structures quotidiennes fiables. Lors de ses consultations, les sujets abordés vont de l'accompagnement durant les démarches diagnostiques liées au TDAH au harcèlement, en passant par les désaccords sur les questions d'éducation et les conseils pratiques sur la



gestion des maladies psychiques dans la vie de tous les jours. Si un soutien supplémentaire s'avère nécessaire, la psychologue oriente vers des services spécialisés (pédopsychiatrie, conseil en matière d'addiction, thérapie de couple...).

Favoriser l'échange plutôt que mettre les enfants sous pression

Les parents et les enfants dès 12 ans peuvent s'inscrire pour bénéficier de cette consultation gratuite, offerte aux personnes assurées chez SWICA. La psychologue est tenue au devoir de discrétion, ce qui permet aux enfants et aux jeunes de parler librement de leurs soucis. Michelle Signer conseille aux parents de rechercher à échanger avec leurs enfants plutôt que de leur mettre une pression supplémentaire. En effet, les problèmes psychiques, lorsqu'ils passent inaperçus, peuvent augmenter le risque de développer plus tard une dépression ou d'autres troubles psychiques. Par conséquent,



SWICA élabore actuellement une formation à la résilience pour les parents afin de les sensibiliser et de les aider à influencer positivement le bien-être de leurs enfants.

Philipp est reconnaissant que sa famille ait surmonté la période de la pandémie. Il raconte que la famille de certains de ses amis et camarades s'est écroulée, ce qui a impacté négativement leur bien-être. «Certains ont abandonné leur apprentissage, d'autres essaient d'atténuer leur peine en prenant des substances». Les aider n'est pas évident. «Mais je veux m'impliquer activement dans ces thématiques», affirme-t-il. C'est pourquoi, à la demande de son vice-recteur, il a participé cette année à une réunion de différentes organisations en vue de trouver des moyens de renforcer la santé psychique durant l'enfance et l'adolescence. Ce qu'il aimerait le plus aujourd'hui? «Que les adultes nous écoutent, se mettent à notre place. On n'est pas des enfants gâtés».



Consultation familiale gratuite pour les personnes assurées chez SWICA

En tant qu'organisation de santé, SWICA soutient les familles durant toutes les phases de la vie. Qu'il s'agisse du coaching familial ou de la consultation familiale, l'offre est gratuite si une ou un membre de la famille a souscrit à une assurance de base ou une assurance complémentaire chez SWICA.

Merci de scanner le code QR pour en savoir plus et accéder aux options de contact.



«Le plus important est de réagir»

Ce qui vaut pour les maladies physiques vaut aussi pour les troubles psychiques: plus ils sont détectés tôt, mieux ils se traitent. Mais cela peut être un véritable défi, en particulier durant la puberté. Bianca Indino est conseillère indépendante et formatrice pour les cours «ensa». Conçus par la Fondation Pro Mente Sana, ils permettent d'apprendre à reconnaître les problèmes psychiques et à fournir les premiers secours en tant que parent, membre du corps enseignant ou amie.

Propos recueillis par Oliver Steimann

Bianca Indino, comment des crises psychiques surviennent-elles chez les jeunes? Les déclencheurs sont multiples. Durant notre jeunesse, on est très vulnérable sur bien des plans. Ces années sont marquées par de nombreuses transitions, lesquelles doivent être assimilées. On entend souvent dire que les médias numériques sont un déclencheur. Ils peuvent effectivement jouer un rôle, mais ne sont pas les seuls responsables: depuis toujours, la jeunesse est une période d'instabilité pour beaucoup.

Où se situe la limite entre des difficultés propres à l'âge et une véritable crise qui nécessite des mesures? Cette distinction est un grand défi pour les parents comme pour les spécialistes. Lorsque notre psychisme – c'est-à-dire nos pensées et nos sentiments – prend une mauvaise direction, cela se ressent dans notre comportement. Il y a quelques critères qui permettent de s'en rendre compte assez rapidement. Les relations sont généralement perturbées: avec les parents, mais aussi avec les pairs et les amis. La capacité à faire face au quotidien disparaît. La personne cesse d'aller au sport et néglige son instrument de musique. Ou ses notes dégringolent. Ce qui importe toutefois, c'est durant combien de temps elle est dans cet état. Car le chagrin d'amour plonge dans un état similaire. Mais il dure en moyenne trois semaines environ, après quoi les choses s'améliorent. Avec une maladie psychique, en général, ça empire.

Observe-t-on des différences dans ces signaux, par exemple entre les personnes introverties et extraverties? Même chez les personnes qui montrent peu leurs émotions, il existe des moyens de détecter des changements: si une personne dort moins bien, mange différemment ou a soudainement des maux de ventre ou de tête fréquents et

que l'on ne trouve pas d'explication médicale, les causes psychiques doivent être envisagées.

Comment s'adresser à la personne concernée sans que cela soit perçu comme intrusif?

Le plus important, c'est de réagir. Le plus tôt possible. Les observations doivent d'abord être analysées par des spécialistes, afin de ne pas agir uniquement d'un point de vue subjectif. Ensuite, j'utilise des formulations en «je». Je dis qu'elle ou il est une personne importante à mes yeux et que j'ai remarqué que quelque chose a changé récemment. Quand je communique ma perception de cette façon, je n'ai pas à me justifier. Après, je peux donner à mon interlocutrice ou mon interlocuteur l'occasion de me dire comment elle ou il se sent en posant des questions ouvertes.

Cela suppose cependant que la personne concernée comprenne dans une certaine mesure qu'elle a besoin d'aide. Il n'est pas nécessaire de réussir à le lui faire comprendre tout de suite. Si la personne concernée adopte une attitude défensive, il faut l'accepter. Je peux alors lui dire qu'il était important pour moi de partager mes observations et que je serai heureuse de revenir vers elle la semaine prochaine. Il est important de lui montrer qu'on l'estime et de se donner du temps, mais aussi de créer une forme d'engagement. Dans de telles situations, les personnes n'ont souvent pas la force d'aller vers autrui.

Et quand on n'avance pas parce que la personne ne veut pas montrer de faiblesse et se renferme sur elle-même? Il est primordial d'informer la personne concernée qu'une aide existe et de lui expliquer où la trouver, sans exercer de pression pour qu'elle y ait recours immédiatement. Si, même après deux ou trois discussions, une personne mineure demeure renfermée, il arrive un moment où, en tant que membre du corps enseignant par exemple, on doit impliquer les parents. L'expérience montre que c'est également important quand les parents sont en partie responsables de la crise.



«Dans de telles situations, les personnes n'ont souvent pas la force d'aller vers autrui.»

Bianca Indino
Conseillère indépendante et formatrice ensa

Si, en tant que frère ou meilleure amie, j'implique les parents: la personne ne le voit-elle pas comme une trahison? Au premier abord, cela peut sembler être le cas et elle peut le considérer ainsi. Il faut malgré tout se résoudre à recourir à cette solution, sachant qu'à moyen terme, on lui apporte un soutien. D'ailleurs, avec le recul, les personnes sont généralement très reconnaissantes.

Disons maintenant que nous en sommes au stade où le soutien peut être accepté. Que se passe-t-il ensuite? À ce moment, on encourage la personne à accepter une aide professionnelle et à réfléchir à qui de son entourage peut aussi apporter son soutien. Dans la grande majorité des cas, ce sont les parents – à moins que la personne concernée ne signale de mauvais traitements à la maison, auquel cas il convient de choisir d'autres voies. Si quelqu'un dans une crise grave exprime des idées suicidaires, il vaut mieux appeler une ambulance pour rien que ne pas appeler du tout.

À long terme, soutenir une personne peut être pesant sur le plan psychique. À quoi faut-il veiller? Il faut toujours faire passer sa propre intégrité psychique en premier. Les personnes qui soutiennent leurs proches peuvent aussi bénéficier d'une aide. C'est même recommandé. Il est très important de fixer des limites et de savoir quand une pause est nécessaire.



Pro Mente Sana

La Fondation Pro Mente Sana a été créée en 1978 pour les personnes souffrant de troubles psychiques et leurs proches. Parmi ses nombreuses offres, on trouve les cours de premiers secours en santé mentale «ensa», où l'on apprend à détecter de manière précoce les problèmes psychiques chez les personnes de son entourage et à réagir correctement.



Plus d'informations sur:
promentesana.ch
ensa.swiss

Interdire les réseaux sociaux à l'adolescence: protection ou réaction excessive?

En Suisse, neuf jeunes sur dix utilisent les réseaux sociaux plusieurs fois par semaine, la plupart même quotidiennement. Instagram, TikTok, WhatsApp et Snapchat figurent parmi les plateformes les plus prisées. Ce sont les «Big Four» selon l'étude JAMES 2024. Avec cette utilisation intensive, les inquiétudes liées aux troubles psychiques, aux distractions en classe et au cyberharcèlement s'intensifient également. Responsables politiques, écoles, parents et services spécialisés débattent du meilleur moyen de protéger les jeunes: des interdictions, des règles claires ou un accompagnement ciblé?

par Valentina Diaco et Maximilian Comtesse



Réglementations cantonales sur l'utilisation du téléphone portable dans les écoles

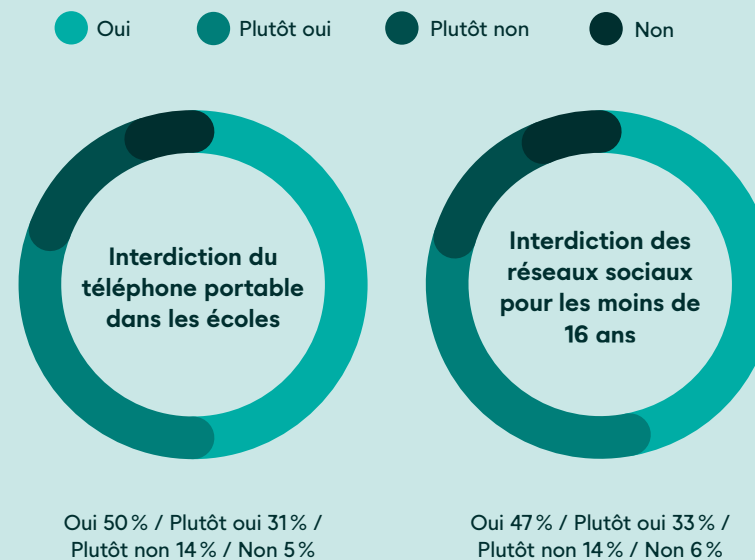
- Depuis le 1^{er} août 2025, les élèves ne sont plus autorisés à utiliser leurs appareils électroniques personnels pendant les cours ni les pauses.
- Depuis 2018, une interdiction modérée du téléphone portable est en vigueur dans les écoles du canton de Vaud: les élèves gardent leur téléphone portable dans leur cartable pendant les cours, mais peuvent l'utiliser pendant les pauses.
- En 2020, le canton du Jura a, à son tour, instauré une interdiction modérée du téléphone portable dans les établissements de la scolarité obligatoire. Depuis février 2026, une interdiction totale d'utilisation a été mise en place.
- Pas de réglementation cantonale.

Interdiction du téléphone portable dans les écoles

En Suisse, il n'existe pas d'interdiction nationale concernant les téléphones portables. La responsabilité incombe aux cantons et aux écoles. Certains cantons ont déjà mis en place une interdiction (voir graphique), tandis que d'autres misent sur l'information.

Celles et ceux qui prônent l'interdiction y voient une chance de réduire les distractions, le cyberharcèlement et le stress. Leur opposition avertit qu'une interdiction générale ne tient pas compte de la réalité de vie des jeunes et pourrait les priver d'importantes opportunités d'apprentissage dans le domaine numérique. Par conséquent, l'Association faîtière des enseignantes et des enseignants en Suisse (Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, LCH) préconise dans un document de prise de position des règles claires, définies au niveau local, plutôt que des interdictions générales. L'objectif est de promouvoir une «utilisation réfléchie et responsable» des appareils numériques et d'ancrer la compétence médiatique dans le cadre de l'enseignement.

La population suisse est elle aussi favorable à un cadre juridique clair. Selon un sondage Sotomo, 80 % des personnes interrogées sont pour une interdiction des réseaux sociaux pour les moins de 16 ans.



Dans le tourbillon sans fin des algorithmes des réseaux sociaux

Les likes, les notifications push et les feeds personnalisés sont conçus pour activer le système de récompense dans le cerveau et prolonger la durée d'utilisation. Les algorithmes des grandes plateformes, menant à des phénomènes comme le «rabbit hole», sont particulièrement problématiques: les personnes qui s'intéressent régulièrement à des thèmes tels que la dépression, la solitude ou le suicide voient l'algorithme leur proposer de plus en plus de contenus similaires, ce qui peut renforcer les états d'esprit négatifs et aggraver les problèmes. Les algorithmes répondent avant tout à la durée de visionnage et aux interactions, et non aux besoins réels ou au bien-être des jeunes, et leur fonctionnement reste largement opaque, même pour les spécialistes.

C'est pourquoi l'Australie interdit les réseaux sociaux aux moins de 16 ans depuis décembre 2025. Normalement, chaque fournisseur fixe lui-même les restrictions d'âge et, pour la plupart, la limite est fixée à 13 ans, comme en Suisse.

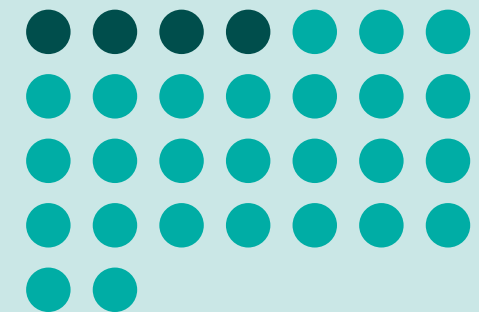


Découvrez ici pourquoi la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ) s'oppose à une interdiction générale des réseaux sociaux pour les jeunes.

Temps d'écran: quand est-ce que ça devient trop?

De nombreux parents se demandent combien de temps les enfants et les jeunes devraient passer devant les écrans. Cependant, ce n'est pas seulement la durée pendant laquelle une ou un enfant regarde l'écran qui importe, mais aussi ce qu'elle ou il fait pendant ce temps. Un enfant happé par la comparaison et les algorithmes des réseaux sociaux ou qui développe peu à peu une forme d'addiction aux jeux vidéo ne vit pas du tout la même expérience qu'un enfant qui regarde un documentaire ou utilise une plateforme d'apprentissage. C'est pourquoi la question à se poser n'est pas combien de temps d'écran est acceptable, mais comment les enfants et les jeunes peuvent-ils apprendre à utiliser les médias numériques de manière consciente, critique et modérée.

4 jours par mois



En semaine, les jeunes passent en moyenne trois heures par jour sur leur téléphone portable, et environ quatre heures par jour le week-end. Sur la base d'un mois de 22 jours de semaine et de 8 jours de week-end, c'est l'équivalent d'environ quatre jours complets de temps d'écran.

Sources: Baromètre sur la cybersécurité (mai 2025); étude JAMES 2024

Quand le corps parle: le lien caché entre la douleur et l'esprit

Quand le corps tire la sonnette d'alarme, ce n'est pas nécessairement le signe d'une maladie. Chez les jeunes, la douleur et les troubles du sommeil peuvent être l'expression d'un problème émotionnel – souvent déclenché par le stress scolaire ou les crises mondiales. En détectant les signes avant-coureurs et en agissant à un stade précoce, on peut éviter que les symptômes ne s'aggravent.

de Daniela Gerber



Un bien-être trompeur: des troubles largement répandus

Les jeunes se plaignent souvent de douleurs abdominales et dorsales et de difficultés à s'endormir. À l'école, ils ont souvent de la peine à se concentrer. Même plusieurs examens médicaux ne conduisent pas toujours à un diagnostic univoque. Néanmoins, les entretiens avec les spécialistes de la consultation psychologique et psychiatrique du cabinet médical en ligne santé24 révèlent souvent que ces maux ne sont généralement pas d'origine organique. Ils sont plutôt l'expression d'un stress scolaire massif et d'un surmenage face à la situation instable du monde.

L'étude internationale «Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)», réalisée tous les quatre ans, avait attesté en 2022 qu'environ 67 % des jeunes Suissesses et Suisses de 11 à 15 ans présentaient un bien-être psychique moyen à bon. Dans l'ensemble, les garçons se sentaient mieux que les filles du même âge. Cependant, nombre de jeunes rapportent avoir des symptômes récurrents. Selon l'étude HBSC, 47 % des 11-15 ans déclarent souffrir de maux de tête, de ventre ou de dos au moins deux fois par semaine. De même, les troubles du sommeil et de l'alimentation ainsi que les difficultés de concentration sont courants. Lorsque les symptômes ne sont pas dus à une cause organique, on dit qu'ils sont «psychosomatiques».

Lorsque la pression devient un mal-être permanent

Ce qui semble d'abord être un stress temporaire peut rapidement se transformer en un mal-être permanent. Pression de performance à l'école ou pour l'apprentissage, conflits familiaux et crises mondiales constantes, à l'instar du réchauffement climatique et des guerres... les causes sont multiples. L'absence de cercle social est également susceptible d'affecter la résilience. En outre, les réseaux sociaux accentuent la comparaison permanente et peuvent avoir un impact négatif sur l'estime de soi. Il est possible que tous ces facteurs de stress perturbent l'équilibre psychique et se manifestent aussi sur le plan physique. Si les troubles psychosomatiques nuisent à la qualité de vie et au développement des jeunes, ils mettent aussi souvent la relation entre parents et enfants à rude épreuve. C'est précisément à l'adolescence que les jeunes sont particulièrement vulnérables, leur personnalité et leur image d'eux-mêmes étant encore en construction.

Trouver ensemble des moyens pour se sentir mieux

Des relations sociales solides et une écoute attentive sont des piliers essentiels pour la santé mentale. Dans certains cas, un soutien par des spécialistes peut également être utile. Un accompagnement psychologique individuel, un traitement ciblé et le développement de stratégies de gestion du stress personnelles permettent de soulager les personnes concernées et leurs familles de manière significative. Les spécialistes du cabinet médical en ligne santé24 sont là pour vous aider.

Evelyn Mauch
Médecin-chef Télémédecine
chez santé24



Le dialogue entre le cerveau et le corps

Les pensées, émotions et opinions nous façonnent au niveau biologique: elles impactent l'activité nerveuse, l'équilibre hormonal et le fonctionnement des organes. Inversement, les signaux corporels (rythme cardiaque, tension musculaire, respiration...) influencent notre perception des situations. Le corps et l'esprit sont donc deux faces d'un même système en quête constante d'équilibre et sensible tant à la pression qu'au relâchement. Des signaux subtils, tels que l'épuisement ou la tension, indiquent que cet équilibre est perturbé.

Corps et psychisme, une interaction étroite

L'étroite interaction entre corps et psychisme explique pourquoi un mal-être peut provoquer des maux physiques. Le stress persistant ou les conflits non résolus maintiennent les réseaux neuronaux de stress actifs en continu: l'amygdale, le système limbique et les lobes frontaux signalent les menaces et activent le système nerveux autonome via l'hypothalamus. Cela entraîne une hausse des hormones de stress, de la tension musculaire et de la vigilance. Lorsque ces signaux corporels sont interprétés comme des signes de maladie, l'anxiété et la tension les amplifient: les douleurs sont alors réelles, reflet de processus physiques.

Des difficultés accrues à contrôler ses impulsions et à gérer le stress

Les jeunes sont très sensibles, car les systèmes émotionnels mûrissent avant ceux de régulation. L'amygdale et le système limbique causent de fortes réactions émotionnelles, tandis que le cortex préfrontal se développe plus tard, ce qui complique le contrôle des impulsions et la gestion du stress. D'autres facteurs, comme les conflits ou la pression de la performance, augmentent le risque de développer des symptômes physiques dus à une gestion insuffisante du stress.

Il faut envisager le corps et le psychisme comme un tout et donc traiter les causes somatiques médicalement et accompagner le stress émotionnel grâce à la psychothérapie.

Des primes d'hospitalisation équitables tout au long de la vie grâce au tarif selon l'âge de conclusion

Avec les produits Hospita Demi-Privée et Hospita Privée, SWICA propose un avantage évident: le tarif selon l'âge de conclusion. Avec ce modèle tarifaire proposé en exclusivité par SWICA dans le domaine hospitalier, les primes restent abordables même quand on vieillit, soit précisément au moment où l'on en aura le plus besoin.



Jusqu'à l'âge de 50 ans, SWICA applique ce qu'on appelle le tarif selon l'âge effectif. Comme chez les autres assureurs, les primes augmentent légèrement tous les cinq ans. À partir de 51 ans, fini les sauts de primes chez SWICA: les personnes assurées bénéficient alors automatiquement du tarif selon l'âge de conclusion et paient une prime fixe jusqu'à la fin de leur vie. Seules des modifications liées à l'inflation restent possibles, mais il n'y a plus de majoration relative à l'âge. Cette prime fixe dépend de l'âge de conclusion, c'est-à-dire du moment où l'assurance a été souscrite auprès de SWICA: plus la personne assurée était jeune, plus la prime est avantageuse. Le tarif selon l'âge de conclusion de SWICA garantit une sécurité de planification à long terme et des primes équitables – aujourd'hui et à l'avenir. Vous trouverez plus d'informations sur: [swica.ch/tarif-age-de-conclusion](https://www.swica.ch/tarif-age-de-conclusion)

santé24: facturation des prestations médicales selon Tardoc

À partir du 1^{er} avril 2026, les nouveaux tarifs ambulatoires (Tardoc) s'appliquent aux prestations médicales du cabinet médical en ligne santé24. Le recours aux prestations médicales de santé24 reste gratuit pour les personnes domiciliées en Suisse au bénéfice d'un modèle d'assurance de base alternatif de SWICA. Pour les autres, une participation aux coûts (franchise et quote-part) est prévue. Il en va de même pour les personnes qui ne sont assurées qu'à titre complémentaire auprès de SWICA (LCA). Néanmoins, celles-ci ne sont pas en reste: les consultations en ligne leur permettent tout de même de gagner du temps, d'éviter des déplacements inutiles et de bénéficier non seulement d'une évaluation initiale ou de réponses en cas de questions complémentaires, mais aussi d'entamer les traitements médicaux appropriés. En somme, la solution idéale tant pour une première évaluation que pour poser les questions qui en découlent. Attention: la facturation ne concerne que les prestations médicales.

De nombreuses autres offres, par exemple les conseils de santé et en matière d'activités physiques ou de vaccination, restent gratuites pour toutes les personnes assurées. Les thérapies de plusieurs séances, comme les traitements psychologiques ou psychiatriques, sont déjà facturées sur la base de ce tarif chez santé24 depuis mai 2024. Pour toute question concernant la facture, veuillez vous adresser à votre agence SWICA ou consulter le site [swica.ch/tardoc-sante24](https://www.swica.ch/tardoc-sante24).



Nouvelle structure tarifaire dans le système de santé suisse

Depuis le 1^{er} janvier 2026, une nouvelle structure tarifaire pour les prestations médicales ambulatoires s'applique dans le système de santé suisse. Le système de facturation Tarmed, devenu obsolète, a été remplacé par Tardoc et des forfaits ambulatoires. Pour les personnes assurées, peu de choses ont changé: la franchise et la participation aux coûts ne sont pas affectées par cette nouveauté. Celle-ci n'est visible que sur le justificatif de remboursement reçu de la part des fournisseurs de prestations.

En savoir plus sur ce changement:

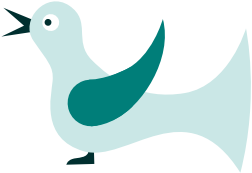


Ensemble pour l'environnement: votre magazine sous forme numérique

SWICA s'engage pour la santé: celle des personnes, mais aussi celle de la planète. Afin de réduire notre empreinte environnementale, nous cessons les envois de notre magazine clientèle imprimé hors de Suisse et du Liechtenstein. Un choix qui économise du papier, évite de longs trajets et réduit les émissions de CO₂. Afin de pouvoir continuer à lire notre magazine, rien de plus simple: scannez le code QR figurant sur la page de couverture pour recevoir le prochain numéro directement dans votre boîte mail. Nos autres lectrices et lecteurs, peu importe leur lieu de domicile, peuvent également passer à la version numérique à tout moment.

Astuces

La honte par procuration



Dans le dernier numéro, nous vous avons demandé comment vous gérez la honte par procuration. Voici quatre de vos conseils.

Il suffit de participer! Cela réduit généralement l'inconfort.
Adriano Montalbano, Staad

Je respire profondément et consciemment pour me concentrer sur moi. Je me rappelle que toute situation désagréable est aussi une chance pour la personne concernée. Puis je lui envoie plein d'énergie par la pensée et je lui souhaite d'en sortir grandie, de rester fidèle à elle-même et de devenir plus forte.
Rebekka Hilario, Baden

Ressentir de la honte par procuration donne mauvaise conscience. Faire une bonne action permet de se sentir mieux: se promener le long d'une route pour ramasser les déchets, faire un don à un organisme caritatif ou humanitaire, et faire preuve de considération et d'humilité envers toutes les personnes impliquées.
Titus Sturzenegger, Urnäsch

Je connais très bien le sentiment de honte par procuration. Je le ressens très rapidement. Dans les situations de tous les jours, j'essaie de sourire et d'aider la personne, rendant ainsi la situation désagréable un peu plus supportable. Si ce n'est pas possible, alors j'atténue la situation avec une phrase amusante.
Adriana Krebs, Schlosswil

Tentez votre chance: que faites-vous pour réduire votre temps d'écran ou celui de vos enfants? Envoyez votre astuce et votre adresse complète par e-mail à magazine@swica.ch. Nous offrons 100 francs de récompense pour chaque astuce publiée. La date limite de participation est fixée au 3 avril 2026.

Les gagnantes et gagnants seront informés par courrier postal ou par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours.

Daniel Schenker



Dans cette rubrique, nous vous présentons des personnes qui œuvrent sur le devant de la scène ou en coulisse afin de garantir que nos clientes et clients reçoivent le meilleur service possible. Parmi elles figure Daniel Schenker. Il travaille pour SWICA depuis bientôt cinq ans et est conseiller en assurance par passion. Avec lui, même en dehors du bureau, la conversation finit toujours par tourner autour du système de santé.

Daniel Schenker est l'un des quelque 70 membres du service externe de SWICA. Une grande partie de ses rendez-vous ont lieu au domicile des clientes et clients, à Zurich. La confiance de ses assurées et assurés lui tient à cœur: il s'engage avec passion pour trouver avec eux les meilleures solutions.

Daniel, est-ce que, de nos jours, il y a encore des personnes qui souhaitent un conseil à domicile?

La tendance est à la baisse, mais j'assure encore entre un tiers et la moitié de mes rendez-vous à domicile. En ce moment, c'est environ deux par jour. J'apprécie ces rendez-vous à domicile. Quand on voit les gens dans leur environnement familial, peut-être même avec leurs enfants, le lien tissé est très étroit. Il permet de bâtir une relation de confiance qui dure souvent de nombreuses années. Et pour la clientèle, il est agréable de savoir: «Il veut ce qu'il y a de mieux pour moi.»

On reproche parfois aux conseillers et conseillères en assurance de vouloir placer des contrats à tout prix. Que réponds-tu à cela?

Si une personne est très bien assurée et que SWICA ne peut pas

faire mieux que cela, je l'accepte. L'honnêteté est la qualité la plus importante, car elle crée la confiance. Les personnes assurées sont sensibles à cela. Et disons-le: une bonne réputation est primordiale dans mon travail, surtout pour obtenir des recommandations.

Quelles qualités faut-il pour bien conseiller?

Outre l'honnêteté, il faut de l'empathie pour évaluer la couverture dont une personne a réellement besoin. De plus, il est utile de savoir expliquer simplement les liens complexes entre assurance et système de santé. Et dans ce domaine, je suis un vrai passionné. Les personnes de mon entourage vous diront que c'est mon sujet de prédilection (rire).

Version en ligne

Découvrez tous les articles de notre magazine clientèle en ligne: swica.ch/magazine

Demander un conseil personnalisé dans l'une de nos agences: swica.ch/agences

Par téléphone, 24 heures sur 24 santé24 — pour un conseil téléphonique en Suisse ou à l'étranger Tél.: +41 44 404 86 86

Service clientèle 7x24h pour les questions et les annonces. Contactez-nous par téléphone au +41 58 800 99 33 ou au numéro de téléphone de l'agence compétente sur votre carte d'assurance.

Via le portail clientèle

Cliquez sur la fonction messagerie du portail mySWICA: myswica.ch

Autres possibilités de nous contacter: swica.ch/contact

f @ y in d

Les news SWICA swica.ch/news

Impressum

Le magazine clientèle SWICA paraît trois fois par an. Édition: SWICA Organisation de santé, Römerstrasse 37, 8400 Winterthur

Rédaction et traductions: SWICA
Conception et maquette: Hej AG, Zurich
Photographie: Jonas Weibel, Zurich
Illustrations: Niels Blaesi, Zurich
Langues: français, allemand et italien
Tirage: 557 000 exemplaires
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne



Le magazine est produit en Suisse.

Immersion maximale dans la nature

Nichés au sommet des montagnes, les Pods offrent un panorama à couper le souffle, en plein cœur de la nature. Un hébergement d'exception où confort et paysage se répondent, loin du tumulte du quotidien. Ici, le temps ralentit et chaque instant devient une expérience à part entière. Pour compléter votre séjour, profitez du sauna, du spa et d'une cuisine authentique, inspirée du terroir. Le bon pour deux personnes inclut:

- deux nuits avec petit-déjeuner,
- un souper,
- l'accès au sauna et à l'espace bien-être.

Tentez votre chance et participez au concours. Envoyez vos coordonnées dans un e-mail intitulé «Whitepod» à concours-magazine@swica.ch. Les gagnantes et gagnants seront informés par courrier postal ou par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La date limite de participation est fixée au 3 avril 2026.



Offres spéciales pour un style de vie sain

Les personnes assurées chez SWICA font davantage de découvertes. Profitez de nombreuses offres dans les domaines de l'alimentation, de la santé, du sport et du bien-être.



Kinder-Camps, camps sportifs pour enfants en Suisse et au Liechtenstein

Ces camps sportifs pour les 6–13 ans leur permettent de s'amuser, de bouger et de vivre de nouvelles expériences, avec une prise en charge pendant toutes les vacances scolaires. Notre clientèle bénéficie de 20 francs de remise sur un camp pour enfants au choix. swica.ch/kindercamps



Lunettes et confort visuel avec McOptic

Référence en matière de solutions optiques de qualité, McOptic séduit avec des prix équitables et une offre avec un tarif comprenant montures et verres correcteurs. En tant que cliente ou client SWICA, vous bénéficiez de jusqu'à 50 francs pour de nouvelles lunettes ou d'un mois de «McOptic Plus» offert. swica.ch/mcoptic



HotelCard, le «demi-tarif» pour les hôtels

Avec l'HotelCard, vous économisez jusqu'à 50 % dans 500 hôtels en Suisse et dans les pays voisins. Commandez-la à partir de 59 francs au lieu de 79 francs et profitez de remises exclusives: swica.ch/hotelcard

Découvrez d'autres offres spéciales sur: swica.ch/active4life

Ensemble pour l'environnement. Au format numérique.



Il nous tient à cœur que vous receviez le magazine SWICA dans le format qui vous convient le mieux. Si, à l'avenir, vous préférez le recevoir sous forme numérique: scannez le code QR pour décommander l'édition papier rapidement et en toute simplicité.