

SWICA

Culpabilité et honte

Du burn-out à la réinsertion professionnelle Page 3

Un fardeau silencieux Page 6

«Pardonner implique une intense réflexion» Page 9

Ne vous laissez pas enchaîner

Les maladies, en particulier les troubles psychiques, s'accompagnent souvent de sentiments de culpabilité et de honte. Les personnes qui traversent une crise pour laquelle, à première vue, elles ne trouvent aucune explication rationnelle ont tendance à se sentir coupables de cette situation. S'ajoute souvent un sentiment de honte. Honte de ne plus être à la hauteur, de ne plus pouvoir répondre à ses propres exigences ou de décevoir continuellement sa famille et ses proches.

Ces sentiments sont profondément humains. Néanmoins, lorsqu'ils prennent trop de place, ils agissent comme des chaînes qui peuvent fortement ralentir ou même rendre impossible le processus de guérison. Dans le présent numéro de notre magazine, nous nous penchons sur les causes de ces sentiments de culpabilité et de honte, mais aussi sur les méthodes qui peuvent aider à les éviter ou tout au moins à les atténuer. Grâce à leur longue expérience, les care managers de SWICA peuvent apporter un soutien précieux dans ce domaine.

Je vous souhaite une agréable lecture et un bel automne!




Dr Reto Dahinden
CEO

Dossier Culpabilité et honte Du burn-out à la réinsertion professionnelle

Voilà comment le Care Management de SWICA a soutenu Jens K. dans son cheminement.

Page 3

Dossier Culpabilité et honte Un fardeau silencieux

Elle est invisible. Elle est inaudible. Et, pourtant, elle peut marquer une vie entière.

Page 6



Intéressant

Passage à l'heure d'hiver: malédiction, bénédiction ou compromis raisonnable?

Le dernier dimanche d'octobre, la Suisse récupérera l'heure de sommeil perdue au printemps.

Page 12

Les gens chez SWICA

Werner Kübler

Comment le nouveau président du conseil d'administration de SWICA voit sa mission.

Page 14

«Au travail, je donnais tout»



Pendant 22 ans, Jens K.* travaille à son compte, jusqu'à ce qu'une diverticulite change sa vie. Après avoir enchaîné les petits boulots, il retrouve un emploi, mais celui-ci le plonge dans un burn-out. Il faut l'intervention du Care Management de SWICA pour que la situation se débloque. Aujourd'hui, il envisage avec confiance le retour au monde du travail.

Par Alexandra
Sasidharan-Scherrer

Pendant plus de deux décennies, Jens K. travaille dans le conseil aux entreprises. Des projets exigeants, souvent stressants, la recherche de nouvelles idées et son rôle de père de famille lui coûtent du temps et de l'argent, mais ont aussi une incidence sur sa santé. Des risques médicaux trop élevés le conduisent à mettre fin à son activité indépendante suite à une diverticulite (inflammation des excroissances de l'intestin grêle ou du gros intestin). Pour cet homme alors âgé de 54 ans, la recherche d'un emploi s'avère difficile, et il doit se contenter de petits boulots, comme le désherbage des jardins du voisinage. A-t-il ressenti de la honte? Jens K. répond par la négative. Enfin, il éprouvait seulement une certaine honte vis-à-vis des personnes qu'il connaissait de loin. «Bien sûr, je ne voulais pas dire à tout le monde que j'étais au chômage.» Honte ou protection de soi: «Tout le monde a des problèmes. Il était important pour moi de pouvoir en parler ouvertement avec mes proches.»

Des espoirs déçus

Plus tard, il trouve un emploi d'auxiliaire chez un relieur, où il apporte ses connaissances et gravit les échelons jusqu'à devenir responsable de service. Jens K. a jusqu'à 25 personnes sous ses ordres. Il touche à tout, des projets clientèle complexes aux activités de comptabilité. Son secteur est la véritable vache à lait de l'entreprise. La charge de travail augmente, l'énergie diminue. À la démission de l'employé le plus important, qu'il a coaché pendant deux ans, il se rend compte que toutes les promesses faites par son employeur pour le soulager dans son travail ne sont que du vent. L'espérance s'envole, la coupe est pleine. Insomnies, tourbillon incessant de pensées et problèmes respiratoires de plus en plus aigus aboutissent à ce jour de l'hiver 2023, où il se retrouve en état d'hyperventilation à la gare. Son voisin l'emmène chez son médecin de famille. Diagnostic: burn-out. Jens K. décrit sans détour sa situation: «Je portais

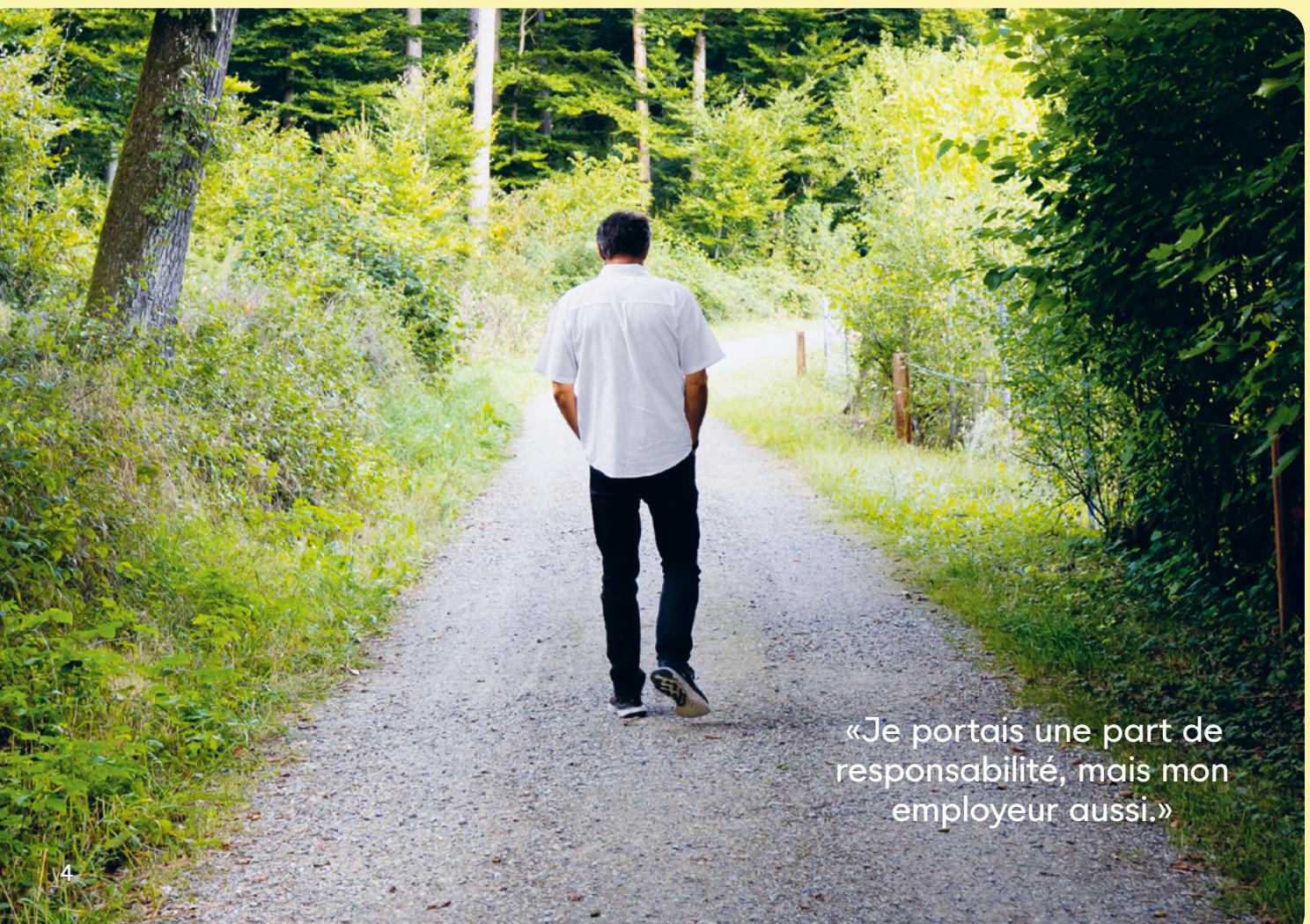
une part de responsabilité, mais mon employeur aussi.» Ni son chef ni le service des ressources humaines n'ont pris au sérieux son cas et sa charge de travail excessive. L'idée de se retrouver de nouveau au chômage le dissuade de tout laisser tomber. «Au travail, je donnais tout.» Voilà pourquoi Jens K., le battant, a du mal à ralentir le rythme qu'il suivait lorsqu'il était indépendant. Et son employeur a su l'utiliser à son avantage.

Menace de suspension des indemnités journalières

Plusieurs années auparavant, Jens K. a frôlé l'épuisement professionnel, et maintenant que celui-ci se déclare, le sujet devient tabou. Un case manager lui est affecté par son assurance d'indemnités journalières en cas de maladie, et une psychothérapie lui est prescrite. Lorsque son contrat de travail expire au bout de six mois, l'assurance envisage de suspendre les versements, même si la situation ne s'est pas améliorée. Jens K. doit consulter un médecin-conseil, raconte son histoire, remplit des questionnaires et a le sentiment d'être un imposteur. De tous côtés, on le presse de passer d'un taux d'occupation de zéro à 100 % en moins de deux mois. Sur le conseil de son beau-frère, il se met en relation avec le Care Management de SWICA et déclenche ainsi un tournant

décisif. «Enfin, j'avais quelqu'un qui me posait les bonnes questions, prenait note des problèmes fondamentaux et planifiait les étapes suivantes.» Dès le premier entretien, Jens K. retrouve un peu d'apaisement, et voit que les choses bougent. Il faut dire que la situation est devenue insupportable, pour lui mais aussi pour sa famille. Ce n'est pas que Jens K. se sente coupable de ne pas pouvoir offrir une normalité à ses proches: il est déçu par lui-même de ne pas y arriver.

Sa care manager porte son cas devant les instances compétentes, l'assurance d'indemnités journalières en cas de maladie ne supprime pas les versements, et grâce au soutien psychologique et psychiatrique de santé24, Jens K. apprend à renforcer sa résilience, affronte sa peur de l'avenir et pratique la relaxation. Autant de thèmes sur lesquels il travaille régulièrement, et qu'il aborde de manière proactive pendant sa thérapie ambulatoire à la clinique de jour d'Uster. «J'avais enfin appris à passer deux heures dans une séance sans me dire que je devais absolument fournir des résultats.» Récemment, un entretien a eu lieu entre lui, sa care manager et l'AI. Un coach externe va l'aider à surmonter le traumatisme de sa dernière recherche d'emploi, puisqu'il n'a pu passer qu'un entretien d'embauche en un an et demi malgré les nombreuses compétences qu'il a à offrir. L'office régional de placement est désormais intégré au processus, et Jens K. peut recommencer à travailler à 20 %. À 61 ans, après cette période difficile, Jens K. veut croire en sa bonne étoile et espère trouver, grâce à une aide ou par ses propres moyens, un employeur qui saura l'apprécier à sa juste valeur.



«Je portais une part de responsabilité, mais mon employeur aussi.»



Care Management destiné aux particuliers

Le Care Management est une prestation gratuite destinée aux personnes assurées chez SWICA et à leurs proches. Les Care Managers SWICA apportent une aide personnalisée dans la gestion de situations médicales complexes ou dans les périodes difficiles de la vie.



Plus d'informations et contact:
swica.ch/caremanagement

* Nom modifié par la rédaction

Un fardeau silencieux

Elle est invisible. Elle est inaudible. Pourtant, profondément ancrée, elle peut marquer une vie entière: la honte. Que se passe-t-il lorsque, loin de disparaître, ce sentiment se transforme en conviction intime? Coup de projecteur sur une émotion intense.

de Fabian Reichle

Un moment gênant passe vite. Pourtant, certaines formes de honte persistent pendant des années. Les personnes qui ressentent une honte profonde éprouvent un sentiment durable d'infériorité. Elles pensent ne pas être à la hauteur et sont persuadées que les autres peuvent reconnaître cet état à force d'observation. Ce sentiment ruine l'estime de soi et affecte la santé psychique. Pour comprendre la honte, il faut s'intéresser à l'endroit où elle naît: l'organe peut-être le plus mystérieux de l'être humain.



«La honte active le système de stress»

Evelyn Mauch
Médecin-chef de Télémédecine chez santé24

À l'origine de la honte, le cerveau

La honte figure parmi les émotions les plus complexes. Elle ne naît pas dans une zone donnée du cerveau, mais est traitée simultanément par plusieurs régions. En particulier par les sièges de l'autoévaluation et de la perception sociale, comme le cortex préfrontal médial, ou le système limbique, qui stocke les souvenirs émotionnels et les peurs.

Ces sollicitations multiples ne restent pas sans conséquences. «La honte active le système de stress», explique Evelyn Mauch, neurologue et médecin-chef de Télémédecine chez santé24. «La sécrétion de cortisol augmente, le système de douleur s'enclenche. Résultat: palpitations, tremblements, difficultés respiratoires et rougessements sont fréquents. Les niveaux durablement élevés d'hormones du stress et protéines pro-inflammatoires affaiblissent le système immunitaire et modifient des régions entières du cerveau.»

De la honte à la conviction intime

Lorsque la honte est profondément enracinée dans l'image de soi, les spécialistes parlent de «honte intériorisée», la conviction de souffrir d'une anomalie fondamentale. Cette forme apparaît souvent tôt dans la vie, par exemple suite à des rejets répétés, à une humiliation ou à une négligence émotionnelle.

«Le sujet aura tendance à ruminer, à s'isoler et à se dévaloriser», souligne Evelyn Mauch. Les personnes honteuses essaient souvent de se comporter comme si de rien n'était. Or, cette pression peut renforcer encore l'insécurité. Le désir de s'adapter ne mène pas au soulagement, mais à une honte encore plus grande, et c'est le cercle vicieux.

Le rôle de la société

La honte ne naît pas sans raison. Les normes et les valeurs sociales imposent une distinction claire entre ce qui est correct et ce qui ne l'est pas. S'écartez de ces conventions revient souvent à ressentir une honte cachée ou ouverte. Des études sociologiques montrent que la honte sert aussi de contrôle social. Lorsque nous faisons quelque chose ou sommes quelqu'un qui ne répond pas à la norme, la honte indique que notre statut social, notre appartenance ou notre réputation est en danger, même si personne ne nous voit.

Les situations dans lesquelles les personnes sont perçues comme différentes (maladie psychique, chômage, pauvreté ou autre) constituent des déclencheurs typiques. Il n'est pas rare, par exemple, qu'une personne dans l'incapacité de travailler suite à une dépression ait l'impression de devoir s'expliquer ou se justifier. Ce tabou social renforce le sentiment de honte, souvent inconsciemment.

Pas une fatalité

La honte ne constitue pas une erreur de système. Elle indique que l'appartenance sociale est menacée et sert à protéger, pas à nuire. Néanmoins, la honte chronique exige un changement de paradigme. La honte ne devrait pas être refoulée, mais acceptée comme le signe de plaies intérieures ou de besoins non satisfaits.

L'auto-empathie constitue une approche prometteuse. Elle consiste à se traiter soi-même comme on traiterait une amie ou un ami proche: avec compréhension et non avec dureté. Cette attitude permet de briser la spirale descendante. De même, thérapies de groupe et soutien social s'avèrent efficaces, car ils atténuent le sentiment de solitude.

La honte profonde est bien plus qu'un moment fugace. Elle peut s'installer pour des années. Silencieusement, mais sûrement. Or, elle n'est pas une fatalité. La reconnaître permet de trouver de nouvelles manières de s'accepter. Et de regagner ainsi un peu de qualité de vie.



Programmes d'auto-assistance en ligne

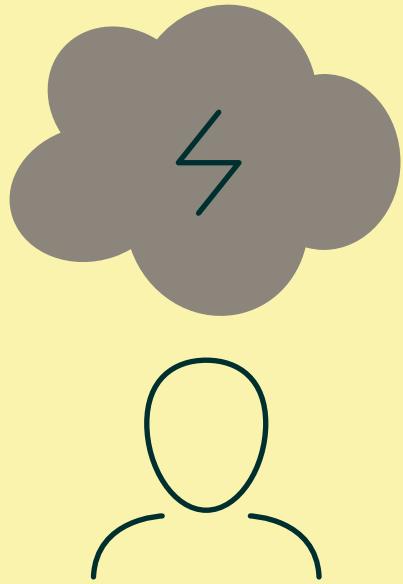
Vous souffrez de stress psychologique? santé24 propose aux personnes assurées chez SWICA des programmes d'auto-assistance en ligne évalués scientifiquement pour lutter contre différents symptômes psychiques en fonction de leur gravité. Ces personnes suivent les cours sans contrainte de temps ni de lieu, puis obtiennent un feed-back écrit de la part de leur coach (en allemand et anglais).



Scannez le code QR pour en savoir plus.

Pourquoi on se sent coupable

Selon une enquête, il existe au total 1500 causes menant à un sentiment de culpabilité. Voici les dix plus courantes.

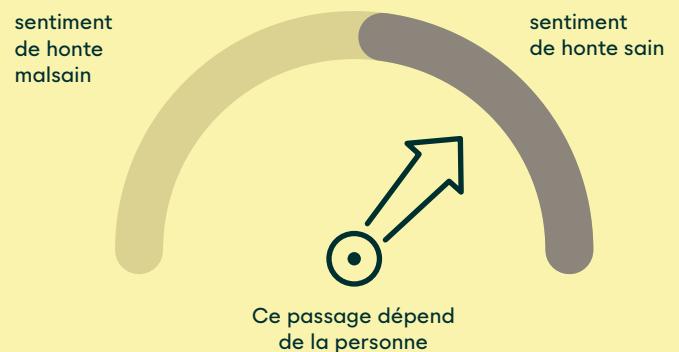


Place	Cause
1	Mentir/taire la vérité
2	Ne pas être suffisamment là pour sa famille/son ou sa partenaire
3	Se comporter mal avec quelqu'un/penser du mal de quelqu'un
4	Ne pas pouvoir aider quelqu'un
5	Négliger quelqu'un
6	Ne pas avoir réussi quelque chose
7	Divorce/séparation
8	Infidélité
9	Problèmes de couple
10	Ne pas passer assez de temps avec ses enfants

Source: Luck et Luck-Sikorski, BMC Psychology (2022)

La honte – quand elle nous est utile et quand elle nous nuit

La honte est comme une boussole intérieure. À dose raisonnable, elle nous montre le chemin vers le respect mutuel. Mais, à l'excès, elle peut devenir un fardeau que nous n'avons pas à porter sur nos seules épaules.



- **S'empêcher de recevoir de l'aide:** la personne n'ose pas parler de ses symptômes d'anxiété au médecin de famille.
- **Auto-dévalorisation permanente:** pas de dissociation entre le comportement et la personne (le soi).
- **Inhibition de son propre développement:** une personne ne se porte pas candidate à un poste à plus grandes responsabilités parce qu'elle ne se sent «pas assez compétente».
- **«Signal d'alerte» social:** après un commentaire inapproprié dans le cercle d'amis, on se sent mal à l'aise et s'excuse pour nos propos.
- **Protection des relations:** on a honte quand on rate un rendez-vous sans l'annuler.
- **Protection de ses propres valeurs:** quelqu'un ressent de la honte lorsqu'une personne est impatiente dans une situation stressante, car cela va à l'encontre de sa propre valeur du «respect».

«Pardonner implique une intense réflexion»

Qu'il fasse suite à des brimades répétées, à une grave injustice ou à un événement traumatisant, le pardon joue un rôle central dans de nombreuses situations. Profondément humaines, de telles expériences s'accompagnent souvent d'une lutte intérieure, de douleur et d'un intense processus personnel. Angela Schwarz, du cabinet médical en ligne santé24, souligne le lien étroit entre pardon et réflexion et met en avant les facultés et rituels qui permettent de passer l'éponge.

de Daniela Gerber



Angela Schwarz
Psychologue, psychothérapeute et coach spécialisée auprès du cabinet médical en ligne santé24



Job Balance: obtenir rapidement de l'aide en cas de problèmes psychiques

En cas de stress dans la vie privée ou professionnelle, Job Balance permet au personnel de profiter d'un conseil psychologique par téléphone/appel vidéo ou d'un programme d'auto-assistance en ligne accompagné. Cette offre aide à améliorer les performances et la satisfaction du personnel et peut permettre de réduire les absences.



Scannez le code QR pour accéder au formulaire de contact.

Angela Schwarz, après quelles expériences abordées lors d'entretiens de psychothérapie le pardon joue-t-il un rôle important? L'éventail est très varié et va des brimades quotidiennes aux événements traumatisants, en passant par le harcèlement et les injustices sévères. Dans les thérapies, il arrive souvent de voir émerger des sujets en lien avec des blessures qui remontent à l'enfance et qui découlent d'expériences difficiles dans les rapports avec les parents. L'objectif est de faire la paix avec le passé. Le thème du pardon est un sujet rarement abordé de manière explicite dans les thérapies. Il s'agit bien plus de s'accepter et de faire preuve d'empathie envers soi-même.

Comment la faculté de pardonner évolue-t-elle au cours de la vie? Je pense qu'il s'agit moins d'une question d'âge que de développement personnel et de maturité. L'important est de savoir à quel point nous sommes disposés à réfléchir sur nous-mêmes et sur notre vécu et capables de lâcher prise sur certaines choses.

Quel est l'impact du pardon sur la santé et quelles conséquences l'impossibilité de pardonner peut-elle entraîner? Une rancœur tenace ou l'incapacité de lâcher prise peuvent occasionner un stress chronique. Ce dernier peut, à son tour, avoir des conséquences négatives sur le système nerveux végétatif et le système cardiovasculaire. Il en résulte alors amer-tume, symptômes de stress physiques comme troubles du sommeil ou maux de tête, problèmes gastro-intestinaux et même dépression. Le pardon peut apporter un énorme soulagement émotionnel. Il aide à faire table rase du passé et à progresser dans la vie. Il contribue à diminuer sensiblement le stress et les symptômes qui lui sont liés. Notons que le pardon constitue un acte de libération, un geste que nous faisons pour nous-mêmes et pas pour les autres. Cette attitude ne signifie pas que nous approuvons le comportement de l'autre personne ni que nous relativisons notre propre douleur. Les sentiments déclenchés restent valables et doivent pouvoir s'exprimer.

Pourquoi certaines personnes éprouvent-elles tant de peine à pardonner? Le processus d'acceptation d'une expérience douloureuse ou injuste, qui nous est arrivée et sur laquelle nous n'avons aucun contrôle, puis le lâcher prise demandent de gros efforts. L'être humain a beaucoup de mal à supporter l'insécurité. Il craint parfois aussi de voir la douleur éprouvée perdre de son importance s'il lâche prise.

Par ailleurs, il est souvent plus difficile de se pardonner à soi-même que de pardonner aux autres. Après avoir commis une faute, nous éprouvons un sentiment de honte ou de culpabilité. De nombreuses personnes présentent une forte tendance à l'autocritique et portent, sans s'en rendre compte, des jugements de valeur sur elles-mêmes.

Est-il possible d'apprendre à pardonner?
Oui, je le crois. Néanmoins, pardonner implique une intense réflexion. D'une part, il s'agit de connaître ses propres limites et de prendre conscience de ses valeurs personnelles. D'autre part, le changement de perspective et la capacité de se mettre à la place des autres jouent un rôle essentiel. L'une des étapes cruciales du processus consiste en une «acceptation radicale», qui peut être définie comme la capacité d'accepter la réalité, aussi dure soit-elle, et de prendre conscience que ce qui est arrivé ne peut être effacé.

Les femmes sont-elles plus aptes à pardonner que les hommes? Selon moi, la faculté de pardonner dépend moins du sexe que de la maturité et de l'attitude fondamentale. Certes, des différences apparaissent toujours au niveau de la socialisation: de nombreuses femmes grandissent avec un sens aigu de l'empathie et des relations, tandis que les hommes apprennent surtout l'autonomie et l'affirmation de soi. Une telle éducation peut influencer la manière dont une personne gère les conflits et les blessures émotionnelles. Au final, néanmoins, le pardon n'est pas une question de sexe mais de la propension de chacune et chacun à suivre ce processus intérieur.



Processus de pardon: conseils et rituels

La première étape consiste à donner libre cours aux émotions et à identifier ce qui se cache derrière les brimades ou la blessure. Les mesures suivantes facilitent le processus de pardon.

- Réflexion et pleine conscience émotionnelle
- Capacité de détachement et protection de soi
- Acceptation radicale de la situation
- Pardon de soi: regard honnête et empathique sur sa propre imperfection
- Attitude empathique, sans pour autant justifier le comportement d'autrui
- Tenue d'un journal intime, ce qui peut donner une structure et apaiser
- Rédaction d'une lettre à l'attention de la personne incriminée, sans pour autant l'envoyer

Élection des déléguées et délégués SWICA

La procédure 2025 d'élection des déléguées et délégués est terminée. Le comité de l'association a pourvu les sièges laissés vacants par les différents départs.

De nombreux entretiens ont été menés avec les personnes assurées depuis la parution du premier numéro du magazine SWICA de cette année. Le comité de l'association a communiqué l'issue des votes lors de l'assemblée des déléguées et délégués du 21 juin, à Bâle. Il remercie toutes les personnes pour leur fidèle soutien et espère des échanges fructueux au cours du mandat à venir.

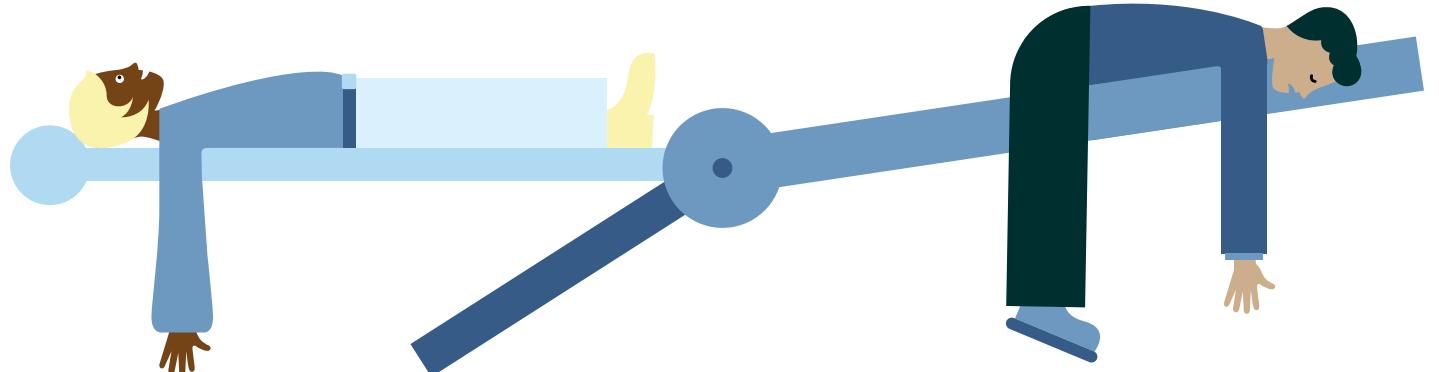
Région / Sièges	Déléguées et délégués élus		
Bâle 13	Ballmer Fabienne, Arboldswil Burri Christoph, Lausen Christ Matthias, Arlesheim Friedlin Thomas, Therwil Gogel-Suter Gabriela, Bâle	Maass Patricia, Therwil Metzger Lucas, Binningen Moser Elea, Maisprach Renevey Matthias, Zeihen Roth Martin, Bâle	Spichty Philipp, Aesch BL Stursberg Ueli, Bâle Wenger Tanja, Sissach
Bellinzone 4	Baldi Mattia, Lostallo Caccia Giovanna, Minusio	Klaus Roberto, Tesserete	Garzoni Bianchi Paola, Castagnola
Berne 7	Buntschu Kurt, Belp Gubler Sven, Kehrsatz Hagmann Marc, Berne	Ivanovic Aleksandar, Chiètres Locher Bernhard, Zollbrück	Martel Rudi, Wengen Schertenleib Peter, Busswil
Lausanne 9	Caillet Alain, Renens Cappellaro Quellet Antonella, Neuchâtel Charlet Yves, Saint-Sulpice	Fournier Pascal, Alterswil Helbling André, Marly Martinez Robert, Berne	Schmid Alfred, Saint-Prex Vittoz Yann, Saint-Sulpice Winkelmann Bernhard, Marly
Lucerne 4*	Bärtschi Sandrine, Lucerne Godel André, Baldegg	Kron Reto, Lucerne Mühleis René, Altendorf	Nosetti Raphael, Brunnen
Saint-Gall 13	Baumberger Monika, Herisau Deplazes Fabio, Maistris Dörig Martin, Appenzell Schlatt Kammermann Philipp, Bütschwil Keller Felix, Saint-Gall	Keller Manuel, Lüchingen Lehmann Lukas, Gams Majer Urs, Rheineck Nater Roger, Herisau	Schiegg Patrick, Henua Widmer Alex, Gossau Widmer Andreas, Wil Ziegler Daniel, Züberwangen
Winterthour 10	Albano Claudio, Tägerwilen Bosshart Emanuel, Winterthour Hueske Ramona, Kreuzlingen Kärcher Claudia, Wiesendangen	Kienast Adrian, Dinhard Kuster Anwander Iris, Winterthour Muriset Pascal, Stetten	Wagner Erwin, Weinfelden Widler Marc, Roggwil Winghardt Patrick, Bottighofen
Zurich 20	Allemann Gabriel, Dällikon Arnold Claude, Maur Audemars Anita, Hinwil Dürkoop Tim, Küsnacht Eberhard Andreas, Bäch Elliscasis Sandra, Wetzikon Fischer Alois, Oberwil-Liel	Furrer Daniel, Suhr Genna Raffaele, Volketswil Huggler Thomas, Küsnacht Kindermann Rahel, Zurich Mötteli Oliver, Dietikon Nietlisbach Meinrad, Horw Paulus Pascal, Zurich	Stammbach René, Zurich Steinkat Marc, Erlenbach Strittmatter Hans, Zurich Sutter Annelies, Schinznach Würgler Ruedi, Wittwil Z'Graggen Stefan, Ottenbach

* Déléguées et délégués en surnombre en raison de la répartition en nouvelles régions.

Passage à l'heure d'hiver: malédiction, bénédiction ou compromis raisonnable?

Le dernier dimanche d'octobre, la Suisse récupérera l'heure de sommeil perdue au printemps. De quoi remettre les pendules à l'heure. Mais ne pourrait-on pas renoncer à ces changements d'heure?

de Joëlle Soltysiak-Weidkuhn



Une invention ingénieuse

À l'origine, le changement d'heure a été introduit pour réaliser des économies d'énergie. En effet, une meilleure exploitation de la lumière du jour permet d'utiliser un peu moins d'électricité. En revanche, aux mois de mars, avril et octobre, les ménages chauffent davantage.

Le passage à l'heure d'été a surtout apporté une chose: davantage de temps pour pratiquer des loisirs et faire le plein de lumière, ce qui a des répercussions positives sur le taux de vitamine D et l'humeur.

Tout le monde ne supporte pas sans problème le changement d'heure. Mais, en général, il faut moins de deux semaines à l'organisme pour s'y habituer. Ne restent alors plus que les avantages apportés par l'heure d'été.

Il n'en demeure pas moins qu'en hiver, comme il faudrait se réveiller et aller travailler quand il fait encore nuit, l'établissement durable de l'heure d'été pourrait avoir un impact négatif sur la santé et le bien-être.

Une mesure impopulaire

Le changement d'heure n'est pas facile pour tout le monde. La faute à l'horloge interne. Au printemps, lorsqu'il faut avancer la montre d'une heure, notre horloge interne reste d'abord à la traîne, en décalage avec le temps social. Ce qu'il vaudrait mieux éviter.

En effet, l'horloge interne régule bien plus que le rythme circadien. Elle agit sur les processus physiologiques centraux comme la tension artérielle, le métabolisme, la sécrétion d'hormones et même l'activité du système immunitaire. Le changement d'heure peut donc provoquer plusieurs dérèglements qui ne sont pas sans conséquences sur la santé et le bien-être.

La recherche est unanime: elle s'oppose aux changements d'heure et plaide en faveur de l'établissement durable de l'heure d'hiver, car le rythme biologique n'obéit pas à l'heure d'été. En effet, l'être humain fonctionne au rythme de l'heure d'hiver, ou standard.

Satisfaction clientèle

SWICA se maintient en haut du classement

SWICA décroche la meilleure note dans le comparatif 2025 des assurances-maladie établi par Comparis. Nous occupons la première place du classement national dans les domaines suivants: qualité et service, information et transparence, touchpoints et contact, et satisfaction générale. L'enquête AmPuls 2025 confirme, elle aussi, le premier rang de SWICA en matière de satisfaction clientèle, de réputation et d'offre.

Dans le cadre de l'enquête de satisfaction clientèle réalisée par le portail comparatif bonus.ch, SWICA remporte la première place du classement des assurances-maladie, avec un score total de 5,3. De l'exécution du contrat aux prestations, en passant par le service clientèle: SWICA s'impose systématiquement en première position.

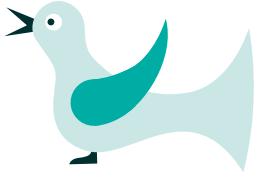


Pink Cube: prévention du cancer du sein

SWICA œuvre depuis des années en faveur de la prévention du cancer du sein et soutient des initiatives comme Pink Ribbon Schweiz ou, plus récemment, la campagne de sensibilisation Pink Cube. Le conteneur rose de Pink Cube s'arrêtera dans plusieurs villes de Suisse pour sensibiliser la population au cancer du sein, à sa prévention et à son dépistage précoce. Le public peut y bénéficier d'un conseil gratuit et d'une palpation mammaire.

Astuces

Les clés pour vieillir en bonne santé



La longévité fait couler beaucoup d'encre. Suite à la parution du dernier numéro du magazine clientèle SWICA, vous nous avez confié vos secrets pour vieillir en bonne santé. Vous trouverez d'autres conseils dans la version en ligne.

«Profiter pleinement des petites rencontres: quelques mots échangés avec la voisine, un sourire amical au supermarché; de tels moments renforcent le bien-être psychique et mettent du baume à l'âme.»

Beatrice Schneider-Webe, Zumikon

Tentez votre chance. La honte est un sentiment qui nous accompagne depuis l'enfance. Et lorsque nous voyons une personne se retrouver dans une situation désagréable, nous éprouvons souvent de la honte pour elle, comme par procuration. Avez-vous développé des techniques ou des stratégies pour ne pas vous laisser submerger par le malaise dans de telles situations? 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 7 novembre 2025.

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.

Calculateur de primes

Assurance: conclusion simple et rapide en ligne

Jamais il n'a été aussi facile de changer d'assurance: créez votre offre personnalisée pour une couverture optimale en quelques clics dans le calculateur de primes et concluez votre assurance de base et votre assurance complémentaire directement en ligne.

Vous trouverez le calculateur de primes sur swica.ch/calculateur.

Werner Kübler



Après 22 ans passés à la direction de l'hôpital universitaire de Bâle, Werner Kübler a rejoint le monde de l'assurance-maladie. Il souhaite mettre à profit son expérience de directeur d'hôpital pour promouvoir une collaboration constructive entre tous les acteurs du système de santé.

Hôpitaux et assurances ont des approches très différentes du système de santé. Qu'est-ce qui a motivé votre changement de rôle? Nous tous, assureurs, médecins, personnel soignant, thérapeutes et hôpitaux, souhaitons ce qu'il y a de mieux pour les patientes, les patients, celles et ceux qui paient des primes, bref, pour l'ensemble de la population. Pourtant, ces dernières années, nos chemins ont plutôt divergé. C'est pourquoi il est important de mieux comprendre les autres perspectives. J'espère contribuer à promouvoir une collaboration constructive entre les différents acteurs.

Quelles sont les principales tâches d'un président du conseil d'administration de SWICA? Mon rôle consiste principalement à considérer la force d'innovation et l'ori-

tation solution de SWICA et, avec le concours du conseil d'administration et du comité de direction, à guider avec succès l'organisation à travers les défis des années à venir.

Justement, comment se dessinent ces prochaines années? J'ai le privilège de rejoindre une organisation qui a été très bien gérée par mon prédécesseur, Carlo Conti, par le conseil d'administration et le comité de direction. Nous continuerons à investir dans la satisfaction de notre clientèle, des patientes et des patients, et à améliorer nos prestations et nos offres. Notre objectif est de montrer comment, dans un système compétitif, nous pouvons produire de bonnes idées et solutions plus rapidement qu'une caisse unique ne pourrait le faire.

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 télé-médical 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

Les news SWICA
swica.ch/news

Impressum

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

Rédaction et traductions: SWICA
Conception et maquette: Hej AG, Zurich
Photographie: Jonas Weibel, Zurich
Illustrations: Niels Blaesi, Zurich
Langues: français, allemand et italien
Tirage: 557000 exemplaires
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne



Le magazine est produit en Suisse.

Concours et offres



Confort, élégance et vue panoramique

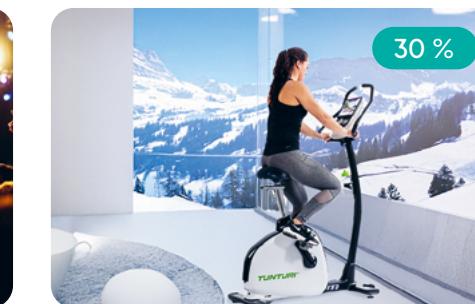
Le Braunbär Hotel & Spa de Wengen constitue un écrin féerique en toute saison. Entouré de sommets enneigés l'hiver et de prairies fleuries l'été, l'hôtel offre un cadre idyllique qui allie, de façon harmonieuse, élégance, nature et hospitalité. Le bon pour deux personnes inclut:

- deux nuits en chambre double, petit-déjeuner compris
- deux repas du soir (hors boissons)
- cocktail
- accès au spa NUXE avec piscine, bain de vapeur et sauna extérieur

Tentez votre chance et participez au concours. Envoyez vos coordonnées dans un e-mail intitulé «Braunbär» 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 7 novembre 2025.

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.



wandershop-schweiz.ch

Découvrez des accessoires, des livres inspirants et le célèbre magazine SCHWEIZ, tous dédiés à la randonnée. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une remise exclusive de 10 à 50%. swica.ch/wandershop

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

Audio Protect/Elacin

Audio Protect propose une gamme de produits de protection auditive universels prêts à l'emploi. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une remise exclusive de 20% sur une sélection de produits. swica.ch/audioprotect

isports

Importateur direct de Tunturi, adidas Fitness, Reebok Fitness, Fluid Rower, Ironmaster et Inspire, isports AG vous propose la plus vaste gamme et le service direct de ces marques en Suisse. Jusqu'au 15.11.2025, les personnes assurées chez SWICA profiteront d'une réduction de 30% sur une sélection d'appareils Tunturi. swica.ch/isports

Des randonnées automnales en toute sécurité



Les randonnées au grand air offrent de nombreux avantages, tant sur le plan physique que psychique. La montagne présente néanmoins des risques, surtout en automne. L'application Benevita montre comment les éviter.