

Septembre 2023

# kpt: magazine

## Résister quand les temps se font durs

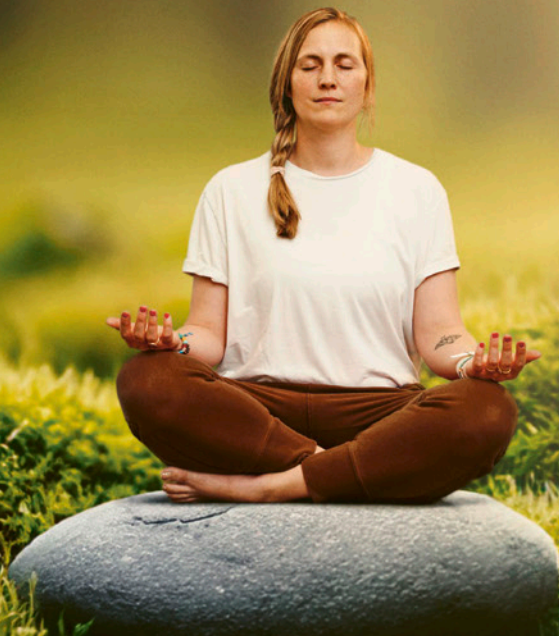
Plongée dans le quotidien  
d'un footballeur professionnel et  
d'une mère de quatre enfants.

## Dire non

Une psychothérapeute explique  
comment prendre ses distances.

## Une assurance hospitalière flexible

Notre nouvelle assurance pour le  
libre choix de la division hospitalière.



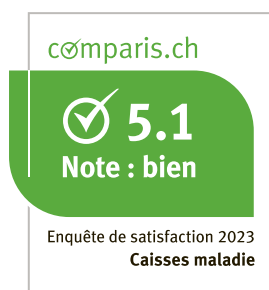
# La force.





# Un plus en matière de satisfaction

Vous nous avez une nouvelle fois attribué d'excellentes notes. Nous vous remercions de vos évaluations et de votre confiance qui nous réjouissent beaucoup!



Recommandez dès maintenant la KPT et recevez jusqu'à 200 francs: [kpt.ch/recommander](https://kpt.ch/recommander)

## *Chère lectrice, cher lecteur,*

**Édition**

N° 2/2023

Thème «La force»

**Éditrice**

KPT

Case postale

CH-3001 Berne

**Rédaction**

magazin@kpt.ch

**Tirage**

370'000

**Impression**

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

**Photo de couverture**

Family AG,

Thomas Buchwalder

Les arbres enracinés dans la terre depuis plusieurs décennies résistent au vent et aux intempéries, quelle que soit l'intensité des tempêtes auxquelles ils doivent faire face. Et vous? Gardez-vous les pieds sur terre ou avez-vous tendance à vaciller lorsque le vent se lève? Tout dépend de votre force intérieure, que l'on appelle également «résilience». Elle est très importante car elle aide à aborder les moments difficiles de façon plus détendue, à s'en remettre plus rapidement et à refaire le plein d'énergie.



Un sol stable et des racines solides sont tout aussi essentiels pour notre entreprise: le bien-être de notre personnel, une grande cohésion, des processus efficaces, des décisions courageuses et une identité commune nous aident à tous aller dans la même direction pour proposer chaque jour un peu plus aux personnes assurées.

En tant que caisse-maladie avec un plus, nous voulons continuer de vous proposer d'excellentes prestations, des services numériques utiles et des produits modernes. Dans cette édition, nous vous présentons nos deux nouvelles assurances complémentaires. Une famille et un footballeur professionnel nous expliquent comment ils font pour gérer les moments difficiles. Enfin, une psychothérapeute nous donne des conseils pour apprendre à dire non et nous démarquer.

J'espère que vous puiserez de la force et de l'inspiration dans ce numéro!

**Thomas Harnischberg**

CEO

# La force.

*C'est notre force intérieure qui nous guide tout au long de notre vie et nous aide à surmonter les coups durs, à regarder vers l'avant et à aborder certaines situations de façon détendue. Elle est donc essentielle à notre santé. Dans cette édition, nous allons non seulement parler de la force mentale, mais aussi vous présenter plusieurs personnes, évoquer de nouveaux produits et aborder des services utiles.*

---

Personnes

## Résister quand les temps se font durs



Un footballeur professionnel et une mère de quatre enfants nous racontent comment ils font pour rester forts même lorsque la vie leur joue des tours.

Page 5

---

Psychologie

## Résilience: ce qui nous rend mentalement forts

Comment pouvons-nous devenir plus résilients? Nous vous présentons le concept des sept piliers.

Page 9

Psychologie

## «On peut s'entraîner à dire non»

La psychothérapeute Chow Ling Prager nous explique pourquoi il est souvent difficile de dire non et nous donne des conseils pour développer notre force intérieure.

Page 10

---

Produits

## Une assurance hospitalière flexible

Notre nouvelle assurance complémentaire flexible vous offre un plus en matière de possibilités. Nous vous présentons ses avantages.

Page 12

---

Connaissances	8
Corps	14
Produits	16
Pleins feux sur le personnel	18
Offre exclusive	19

Nous publions régulièrement de nouveaux articles sur [kpt.ch/magazine](http://kpt.ch/magazine) pour vous aider à patienter jusqu'au prochain numéro.







*C'est en pleine nature que David von Ballmoos se ressource et retrouve la paix intérieure.*

## Résister quand les temps se font durs

*Se relever sans cesse, continuer et rester confiant: c'est ce que doivent faire aussi bien David von Ballmoos, gardien de but des YB longtemps blessé, que Simone Tschopp, mère de quatre enfants. Même si leur quotidien est radicalement différent, ils appliquent des stratégies similaires pour tenir le coup.*

«Dävu, Dävu!» Entendre les supporters crier son nom depuis les tribunes donne toujours des frissons à David von Ballmoos. Âgé de 28 ans, il espère faire bientôt son retour au stade du Wankdorf. Après un excellent début de saison l'année dernière, le gardien des Young Boys de Berne est absent des terrains depuis des mois en raison d'une blessure au genou. Cet été, il a pu fêter avec son équipe le titre de champion ainsi que la victoire en finale de la Coupe de Suisse. «C'était une immense joie et des émotions incroyables, se souvient-il. Mais j'aurais bien sûr préféré contribuer davantage à ces succès plutôt que d'y assister depuis le banc.»

## Rester optimiste et accueillir la nouveauté au quotidien

David von Ballmoos n'aime pas beaucoup parler de sa blessure, un œdème au genou qui a fait l'objet d'une opération en mars dernier. Depuis, il travaille dur pour revenir à son niveau d'origine. Il passe donc de nombreuses heures à suivre des séances de physiothérapie, à courir prudemment, à faire de la musculation et à s'entraîner sur le terrain sans contacts physiques.

Les difficultés qu'il rencontre ne sont pas seulement d'ordre physique. «Ce n'est pas toujours facile de se motiver jour après jour et de rester confiant et optimiste», explique-t-il. Comme il ne participe souvent pas aux entraînements du groupe, cet athlète de 1,92 m en profite pour essayer de nouvelles choses. Il s'est ainsi mis au yoga et s'est découvert une passion pour la natation. «Faire quelques longueurs en extérieur à 7 h du matin me revigore!»

Il s'est également fait violence pour tester un bain de forêt plutôt inhabituel sur les conseils de son physio-

*Suite à la page suivante*

thérapeute: «Sans chien, sans podcast, mais avec une montre», précise-t-il. «Je vais dans la forêt et je parle tout seul pendant une demi-heure, puis je marche en silence durant au moins une heure et demie.» D'abord sceptique, il a constaté les effets étonnants de cette expérience, qui lui permet de retrouver la paix intérieure ainsi que de mettre de l'ordre dans ses idées.

## Ne plus s'apitoyer sur son sort

Avant son opération surtout, il a connu des phases lors desquelles il se demandait pourquoi tout cela n'arrivait qu'à lui. En effet, il a été freiné plusieurs fois ces dernières années par des blessures compliquées à l'épaule. «Au début, je ne voulais pas montrer que je n'allais pas bien», se souvient-il. «Jusqu'à ce que je constate qu'il est parfois nécessaire d'extérioriser des sentiments tels que la tristesse et la colère.» Plutôt que de s'apitoyer sur son sort, il a fini par remonter la pente, par ne plus se considérer comme une victime et par relever les défis auxquels il était confronté.

S'il y est parvenu, c'est en grande partie grâce à sa femme Sarina, avec qui il s'est marié en juin dernier. Mais ses coéquipiers ainsi que le club des YB ont eux aussi été d'un grand soutien. «Lorsque j'ai eu besoin d'aide, les autres joueurs se sont organisés pour venir me chercher ou me ramener chez moi. Nous sommes devenus un super groupe. Cela m'a également beaucoup touché que Fabian Lustenberger, notre capitaine, tienne à ce que je soulève le trophée de champion de Suisse avec lui. La grande banderole «Di zwingt nüt id Chnöi – gueti Besserig, Dävu!» (Personne ne veut te mettre à genoux – bon rétablissement David) déployée par les supporters m'a aussi fait chaud au cœur.»

Il veut se concentrer sur le présent sans trop se poser de questions ni faire de pronostics quant à sa carrière. L'écran de son portable arbore l'image d'un lion et la phrase: «Fall down seven times, get up eight» (tomber sept fois, se relever huit). Ce qui est habituel pour un gardien de but est donc plus que jamais d'actualité pour David.

### Une nouvelle réjouissante

*Nous avons parlé à David von Ballmoos cet été. Depuis, son état de santé s'est amélioré petit à petit; il y a de bonnes chances qu'il soit bientôt à nouveau le numéro un dans les buts d'YB. Nous croisons les doigts!*



## Relever les défis du quotidien avec décontraction et humour

Se relever sans cesse: c'est également ce que doit faire Simone Tschopp. Cette employée commerciale et physiothérapeute de 37 ans originaire de Worb a quatre jeunes enfants. Elle allaite encore Aydan, le plus petit d'entre eux. Simone Tschopp est heureuse lorsqu'elle est la première à se lever le matin et que Melery (8 ans), Elayne (6 ans) et Lyra (3 ans) se préparent rapidement pour l'école ou la crèche.

## Ne pas rechercher la perfection

Quand on a des enfants, il n'est pas toujours facile de tous les satisfaire dans la même mesure. Et bien entendu, il n'est pas rare que des couches pleines, des chamailleries ou une varicelle viennent bouleverser ses plans. «Il faut alors improviser», explique-t-elle. «J'ai appris à prendre la vie comme elle vient. On finit toujours par trouver une solution.» Et elle doit souvent en chercher au quotidien: outre son travail de mère à plein temps, elle





*Mère de quatre enfants, Simone Tschopp s'ennuie rarement et aime qu'il y ait de l'animation autour d'elle.*

gère avec son mari Jonas un cabinet de physiothérapie à Laupen, qui emploie plusieurs personnes. Lui traite les patientes et patients tandis qu'elle se charge de répondre aux appels depuis son téléphone portable, et ce quasiment en permanence. Son mari rentre généralement tard après avoir passé la soirée à rédiger des rapports et à exécuter des tâches administratives. Simone Tschopp gère donc souvent seule le quotidien de la famille. Tout ne doit pas être parfait, même si elle aime que tout soit bien ordonné à la maison. «Cela me calme de ranger de temps en temps, pour éviter que le chaos ne s'installe.»

Mais qu'en est-il de sa charge mentale? N'est-ce pas stressant d'assumer la responsabilité de tout ce qui touche à la famille? «J'aime ça», explique Simone Tschopp. «Cela me plaît de tout organiser et d'avoir de l'animation autour de moi. Je n'éprouve pas le besoin de m'accorder régulièrement du temps pour moi. Et le fait de prendre les choses avec décontraction quand tout ne se passe pas comme prévu m'aide beaucoup.»

## S'accorder des moments de liberté pour recharger ses batteries

De petits rituels lui permettent toutefois de refaire le plein d'énergie: elle couche si possible les enfants à la même heure et s'adonne ensuite au sport avec un home trainer en regardant un documentaire à la télévision. Lorsque les enfants sont avec leurs grands-parents, elle en profite pour aller faire quelques longueurs dans une piscine en

*«Je prends la vie comme elle vient.»*

plein air. Elle permet également à son mari de se détendre: même s'il rentre tard du travail, il va parfois s'entraîner en semaine ou faire un tour de moto le week-end. Elle peut aussi compter sur l'aide d'autres familles du voisinage avec lesquelles elle s'est liée d'amitié. «Je suis très heureuse que l'on me rende de petits services en cas d'imprévu.»

## Se montrer pragmatique

Profiter de certains moments surprenants, rire ensemble et croquer la vie à pleines dents lui permet également de décompresser. Lorsque tout est sens dessus dessous, son secret est de prendre des initiatives, de se montrer pragmatique et de faire simple. «Parfois, je ne me pose pas trop de questions», explique-t-elle. Dernièrement, elle a ainsi décidé au dernier moment d'aller manger avec les enfants au restaurant du supermarché local parce qu'elle n'avait pas le temps de cuisiner. Elle a également ri alors qu'un enfant attendait que les toilettes se libèrent tandis que la petite Lyra, qui se prenait pour un chien, voulait manger sous la table et a fini par s'enfuir à toute vitesse. Au moins, tous avaient des choses à raconter à leur père!

# Comment fonctionnent nos centres clients?

*En début d'année, nous avons mis en place de nouveaux centres clients afin de vous proposer un plus pour le service. Dans cet article, nous vous permettons d'en découvrir les coulisses et répondons aux quatre questions les plus fréquemment posées à ce sujet.*

## Pourquoi opter pour des centres clients régionaux?

Une enquête menée auprès de notre clientèle a montré que les personnes assurées souhaitaient une réponse rapide et compétente à leurs demandes, peu importe qui est au bout du fil. C'est la raison pour laquelle nous disposons depuis cette année de huit centres clients chargés de satisfaire à vos besoins. Nous sommes ainsi plus flexibles et plus facilement joignables, et répondons plus rapidement à vos questions. Par exemple, si une collaboratrice est malade ou suit une formation continue, un autre collaborateur disponible pourra traiter immédiatement votre demande.

## La personne responsable du centre clients constitue-t-elle mon premier interlocuteur en cas de question?

Non. Même si c'est le nom du ou de la responsable qui est indiqué, le centre clients se compose d'une équipe de 14 personnes. Il peut donc arriver que Mme Hinni traite un jour votre demande, puis que ce soit M. Tiryaki qui réponde à une autre question de votre part quelques semaines plus tard. Chaque cas étant consigné avec soin, l'ensemble du personnel du centre clients a accès à toutes les informations susceptibles de l'aider à traiter votre demande.

## Comment fonctionnent exactement les centres clients?

Dès réception d'une demande, celle-ci est transmise au conseiller ou à la conseillère clients à même de s'en occuper au plus vite. C'est cette personne qui se charge d'obtenir toutes les informations nécessaires et de vous répondre si des clarifications avec d'autres départements tels qu'Examen du risque ou Encaissement s'avèrent nécessaires. Par conséquent, vous n'êtes généralement pas mis(e) en relation avec le personnel d'autres départements. Vous n'avez qu'une seule personne de contact par demande.

## À quel centre clients ai-je été affecté(e) et comment puis-je le joindre?

Le nom de votre centre clients personnel et ses données de contact sont indiqués dans l'app KPT, sur le portail clients KPTnet ainsi que sur les documents reçus. Le mieux est de nous appeler ou de nous envoyer un message via l'application ou le portail clients.



## Changez de modèle pour économiser

Saviez-vous que vous pouviez économiser de l'argent avec un modèle d'assurance de base alternatif? Le montant des nouvelles primes et des rabais est communiqué fin septembre. Déterminez à ce moment si un changement de modèle serait intéressant pour vous. L'équipe de votre centre clients personnel se fera un plaisir de vous conseiller.



Aperçu des modèles:  
[kpt.ch/changement-de-modele](https://kpt.ch/changement-de-modele)

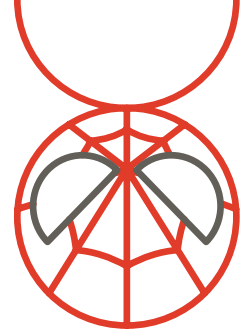
## Découvrez nos centres clients

Le personnel de nos huit centres clients répond à vos demandes avec engagement. Vous trouverez sur notre site Internet une brève présentation des responsables de chacun d'entre eux ainsi que des photos des membres des différentes équipes. Les données de contact de chaque centre clients y figurent également.



Faire connaissance:  
[kpt.ch/centreciente](https://kpt.ch/centreciente)





## Sortir du rôle de victime

Ne vous apitoyez pas sur vous-même et transformez vos supposées faiblesses en forces. Un Spider-Man ou une Wonder Woman se cache en vous aussi!

# Résilience: ce qui nous rend fort mentalement

*Renforcer notre résilience – notre résistance mentale – nous permet de surmonter les crises. Et même d'en tirer des leçons. La psychologie s'appuie sur sept attitudes de base et modèles comportementaux.*



## Cultiver l'optimisme

Appréciez les petits détails plaisants! Imaginez que les événements positifs sont une multitude de confettis que vous faites virevolter dans votre vie.



## Mettre en place des réseaux

Les contacts personnels doivent être entretenus comme des fleurs dans un jardin. Accordez votre attention et votre confiance aux autres – et demandez de l'aide lorsque c'est nécessaire.

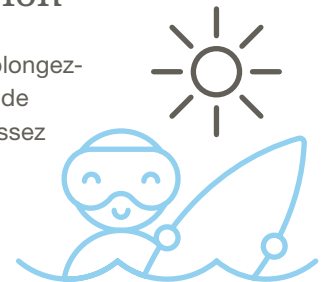
## Développer des solutions

Pourquoi est-ce que cette situation m'arrive à moi? Au lieu de vous révolter, trouvez une solution, faites «de la limonade avec des citrons amers».



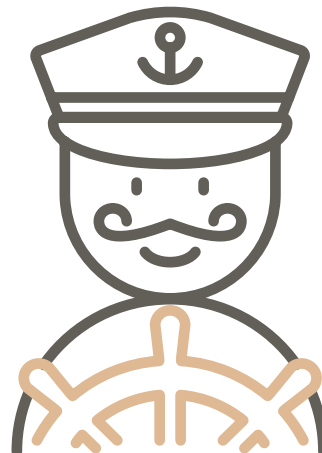
## Travailler l'acceptation

Surfez sur les vagues de la vie ou plongez-vous dans leurs remous plutôt que de vous jeter contre elles: ne vous dressiez pas contre l'inévitable, économisez vos forces.



## Planifier l'avenir

Anticipez les défis futurs lorsque tout va bien. Comme avant une randonnée en montagne: vous améliorez votre forme physique, contrôlez votre équipement et planifiez le chemin.



## Prendre ses responsabilités

Passez de la réflexion à l'action. Mettez-vous aux commandes. Prenez vous-même les décisions pour votre vie et travaillez à vos propres objectifs.

# «On peut s'entraîner à dire non»

*Au travail comme dans la sphère privée, dire toujours «oui» finit par mener au surmenage. Pourquoi est-il si difficile de poser des limites? La psychothérapeute Chow Ling Prager nous éclaire et propose des pistes pour développer notre force intérieure et apprendre à dire «non» avec aplomb quand il le faut.*



**Chow Ling Prager** est psychothérapeute et coach chez WePractice, à Zurich. Depuis 2009, elle accompagne des personnes en situation de stress.

## Madame Prager, pourquoi beaucoup d'entre nous ont des difficultés à dire «non»?

Parce que nous sommes à la recherche de relations stables et voulons plaire, être félicités et aimés. Le besoin d'appartenance fait partie des besoins fondamentaux de l'être humain. Mais tout le monde ne fonctionne pas de la même manière: certaines personnes sont sûres d'elles, tandis que d'autres ont davantage besoin de l'approbation d'autrui, n'aiment pas être à l'écart et craignent d'être rejetées. Par ailleurs, nous n'avons pas tous la même conception du sens du devoir.

## D'où viennent ces différences?

Elles sont très liées à la socialisation et à la personnalité. Nos expériences durant l'enfance influencent notre comportement ultérieur. Par exemple, quelqu'un qui grandit dans un environnement au sein duquel les besoins individuels ne sont pas respectés et dont l'avis n'est pas pris en compte manque souvent plus tard de la confiance en soi nécessaire pour refuser d'accéder aux souhaits des autres – et relègue ses propres besoins au second plan.

## Même les personnes qui ont une estime de soi saine peuvent avoir du mal à dire «non». Comment cela se fait-il?

À chaque demande, nous devons effectuer un arbitrage, trouver rapidement des réponses à un tas de questions: suis-je la bonne personne? En suis-je capable, en

ai-je le temps et la force? Le cas échéant, est-ce que je veux vraiment me charger de ça? Quelles sont les conséquences si je dis «non», et comment je les gère? Il est souvent difficile de donner la priorité à nos propres besoins – cela pourrait être perçu comme un manque d'intérêt, voire de l'égoïsme.

## Ces peurs sont-elles infondées?

Cela reste à explorer. Les personnes sûres d'elles se laissent toutefois moins impressionner par ces peurs qui sont souvent auto-imposées et irrationnelles, en réalité, car tout «non» est loin d'être systématiquement jugé de manière négative.

## Nous devrions donc faire moins attention à ce que les autres attendent de nous?

Nous devrions avant tout connaître nos valeurs et savoir quelles expériences nous ont marquées. Cela aide à mieux écouter son for intérieur et dire «non» avec assurance. Nous sommes ainsi moins sensibles aux éléments extérieurs.

## Que conseillez-vous aux personnes qui aimeraient mieux savoir poser leurs limites?

Concentrez-vous sur vous en premier, notez les situations qui vous posent problème – cela vous permettra peut-être d'identifier un schéma. Rappelez-vous que ne pas mettre de limites a un impact négatif sur votre santé – surtout si vous êtes déjà à bout. Et prenez conscience du fait que personne n'a besoin d'être parfait. Ensuite, on travaille aussi à son attitude. Dire «non», exprimer ses limites et ses besoins clairement et sans détour, ça s'exerce – par exemple via des jeux de rôle ou directement dans une situation du quotidien dont l'enjeu est moins lourd. Pour être clair et direct, je conseille de dire «non, je ne m'occuperai pas de ça» sur un ton respectueux mais déterminé. En général, cette réponse courte est plus efficace que n'importe quelle longue explication.



# Comment dire «non» et se sentir bien

*Vous avez l'objectif de refuser plus souvent les demandes et sollicitations? Dire «non» sans équivoque vous pose toutefois des difficultés? Les conseils suivants vous seront utiles.*

## 1. Modifier ses croyances

Vous êtes convaincu(e) que c'est votre devoir d'être constamment disponible? Ce n'est pas le cas! Vous vous croyez irremplaçable? Vous ne l'êtes pas!

## 2. Comparer l'effort et le résultat

Notez combien de temps vous passez à effectuer des tâches pour d'autres personnes et, à côté, ce que cela vous apporte. Si le bilan n'est pas équilibré, vous pouvez envisager de dire «non» tout en ayant la conscience tranquille.

## 3. Demander un temps de réflexion

La mission de vous occuper du «petit cadeau» pour l'enseignante qui s'en va risque de retomber sur vous. Est-ce le moment de dire «non»? Vous hésitez: demandez un petit temps de réflexion. C'est déjà une première victoire, car le demandeur s'attend désormais plutôt à un refus.

## 4. Proposer des alternatives

En ne vous contentant pas de simplement refuser, vous montrez que la demande est importante pour vous, mais que vous ne pouvez pas vous en occuper. Suggérez une personne qui vous semble adaptée ou indiquez une période où vous serez disponible.



## «Non» par principe

Ne cherchez pas d'excuses. Des explications détaillées ne sont pas non plus forcément nécessaires. Soyez plutôt convaincu(e) de ce que vous voulez: si, par principe, vous n'êtes pas prêt(e) à prêter votre voiture pour une excursion à la journée, c'est OK.

## 6. Restez ferme

Préparez-vous à ce que votre «non» ne soit pas tout de suite accepté. Il s'agit alors de rester ferme et de ne pas se laisser convaincre. Vous devez supporter le spectre de la mauvaise conscience. Ce genre de situation aussi, ça s'exerce.

## Comment faire face aux crises

Les personnes résilientes gardent le goût de vivre même quand les temps sont difficiles. Bonne nouvelle pour celles et ceux qui ont essuyé des échecs trop longtemps: la résilience, ça s'apprend. Découvrez dans notre magazine KPT des conseils pour renforcer votre résistance mentale.



En savoir plus:  
[kpt.ch/resilience](https://kpt.ch/resilience)

# Une assurance hospitalière flexible

*Notre nouvelle assurance complémentaire d'hospitalisation Flex vous permet de profiter d'une certaine souplesse ainsi que d'un plus en matière de possibilités. Avant chaque hospitalisation, vous avez le choix entre la division commune, la division demi-privée ou la division privée.*

Imaginez que deviez subir une opération de la hanche nécessitant de passer six jours à l'hôpital. Vous préférerez probablement séjourner tranquillement dans une chambre individuelle et choisir vous-même le chirurgien qui vous opérera. Vous serez donc mieux en division privée. En revanche, s'il s'agit d'une banale appendicectomie n'entraînant que deux à trois jours d'hospitalisation, vous vous contenterez certainement de la division commune. C'est précisément cette souplesse que nous vous proposons grâce à notre nouvelle assurance complémentaire d'hospitalisation Flex: avant chaque traitement ou opération, vous décidez vous-même, au cas par cas, de la division dans laquelle vous souhaitez séjourner.

## Toujours un peu plus

En tant que caisse-maladie avec un plus, nous allons encore plus loin: avec l'assurance complémentaire d'hospitalisation Flex, nous remboursons également les frais liés à des psychothérapies stationnaires ou à des séjours de réadaptation. La classe de prestations Top prend même en charge les prestations ambulatoires. Ainsi, vous pouvez par exemple choisir le médecin qui opérera votre genou en ambulatoire ou vous faire rembourser les dépenses liées à la livraison de repas afin que vous puissiez vous concentrer pleinement sur votre convalescence.

## Vos avantages en un coup d'œil

- + Un plus en matière de souplesse**  
Vous choisissez le niveau de confort avant chaque séjour à l'hôpital. Si vous optez pour la division demi-privée ou privée, vous n'assumez qu'une petite partie des frais. Vous profitez également de cette flexibilité lors de séjours en psychiatrie ou de réadaptation.
- + 1'000 francs pour les interventions ambulatoires**  
De nos jours, de plus en plus d'interventions sont réalisées en ambulatoire. La classe de prestations Top vous permet par conséquent de bénéficier de prestations complémentaires (p. ex. choix du médecin, frais de séjour ou livraison de repas) jusqu'à concurrence de 1'000 francs.
- + Une prestation de capital en cas de maladie grave**  
En cas de cancer, d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale, la classe de prestations Top garantit le versement d'un montant de 5'000 francs utilisable librement afin que vous ne deviez pas vous soucier en plus de vos finances.
- + Une prime unisexe**  
Les femmes doivent souvent s'acquitter de primes plus élevées que les hommes. Ce n'est pas le cas avec notre assurance complémentaire d'hospitalisation flexible: la prime est la même quel que soit votre sexe.
- + Bénéficiez gratuitement d'un deuxième avis et d'une recherche de spécialiste**  
Vous avez un doute quant à la pertinence d'un parcours de soin et aimeriez donc obtenir un deuxième avis? BetterDoc vous aide à trouver le meilleur spécialiste – et ce gratuitement et sous 48 heures.

Souscrire maintenant:  
[kpt.ch/flex1-fr](https://kpt.ch/flex1-fr)







**Entretien avec  
Felix Steinhauer,**  
*responsable Produits*

Felix Steinhauer, il existe déjà des assurances complémentaires d'hospitalisation flexibles sur le marché. Qu'est-ce qui fait la particularité de celle-ci? Lors de l'élaboration de ce produit, nous souhaitions absolument proposer davantage que ce qu'offrent les produits flexibles classiques. Nous avons donc décidé d'y intégrer également des soins ambulatoires ainsi que d'autres prestations garantissant une certaine flexibilité. Les personnes qui se voient diagnostiquer une attaque cérébrale, un infarctus du myocarde ou un cancer reçoivent par exemple un capital d'un montant de 5'000 francs. Elles peuvent ainsi se permettre sans problème de séjourner dans une chambre individuelle. Par ailleurs, nous proposons aux personnes assurées de souscrire ultérieurement une assurance complémentaire d'hospitalisation en division demi-privée ou privée sans examen de santé. En outre, la prime unisexe garantit une parfaite égalité de traitement en matière de primes d'assurance.

**Quels sont globalement les avantages d'une assurance complémentaire d'hospitalisation flexible?** Aujourd'hui, les personnes assurées souhaitent prendre un maximum de décisions en toute autonomie et en fonction de la situation. Notre nouvelle assurance complémentaire répond donc à ce besoin. Un autre avantage non négligeable concerne la prime: l'assurance com-

plémentaire d'hospitalisation flexible coûte bien moins cher que l'assurance complémentaire d'hospitalisation classique en division demi-privée ou privée.

**Comment fonctionne exactement la participation aux coûts?**

Les assurés ont le choix entre la classe Flex Top, plus complète, et la classe Flex Eco, plus avantageuse. Pour le surclassement en division demi-privée ou privée, ils paient un forfait journalier. Selon la classe de prestations choisie, nous prenons en charge une grande partie des coûts. Par exemple, si une personne opte pour la classe de prestations Top et séjourne trois jours en division demi-privée, elle devra payer 3x 150 francs. Le reste sera couvert par la KPT. En division commune, nous assumons tous les frais, sans participation aux coûts.

***BetterDoc: obtenez rapidement un deuxième avis***

Le personnel de BetterDoc vous aide à trouver le ou la spécialiste qu'il vous faut. Vous décrivez votre problème médical, et BetterDoc vous soumet gratuitement, sous 48 heures, plusieurs propositions de médecins adéquats.



Essayer maintenant:  
[kpt.ch/betterdoc-fr](https://kpt.ch/betterdoc-fr)

# L'activité physique renforce la santé mentale

*Le sport vous rend fort et fait du bien à votre cœur. Mais une activité physique régulière est encore plus bénéfique: elle rend plus heureux, booste la confiance en soi, prévient les peurs et remet les idées en place. Les effets de l'exercice physique sur le mental sont très variés.*

L'individu est fait pour bouger. Le mouvement stimule le métabolisme et renforce de nombreux processus dans le corps, notamment dans le cerveau. Le sport peut ainsi favoriser une meilleure connexion des cellules nerveuses et améliorer la circulation sanguine, ce qui optimise les capacités d'apprentissage et la forme mentale de manière générale.

## Du repos pour améliorer les performances du cerveau

Un métabolisme actif permet de réduire les hormones du stress, tandis que l'activité physique produit des hormones du bonheur: la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline régulent les processus importants du cerveau. Elles nous rendent plus performants et améliorent la concentration ainsi que les cycles du sommeil. Nous sommes ainsi plus reposés le matin et plus réveillés tout au long de la journée.

**«L'activité physique fait baisser le nombre de pensées négatives.»**

Le sport réduit l'activité du cortex préfrontal, la partie du cortex située juste derrière le front. Nous accordons une pause à cette région du cerveau. Le cortex préfrontal joue un rôle important dans l'évaluation émotionnelle des impressions sensorielles et des contenus de la mémoire, mais aussi dans la concentration et la planification des actions. C'est aussi le siège des ruminations encombrantes et des peurs. L'activité physique fait baisser le nombre de ces pensées négatives.

## Meilleure humeur, moins de peurs

Grâce à tous ces processus, l'activité physique rend plus heureux. Elle nous aide à aborder le quotidien de façon plus positive et à rester de bonne humeur. Certes, le sport ne guérit pas une lourde dépression du jour au lendemain. Cependant, différentes études montrent que le mouvement peut aider à surmonter les états dépressifs et à prévenir les maladies psychiques.

Tous les effets du sport sur le mental n'ont pas encore été étudiés ou cernés en détail. Néanmoins, l'état des connaissances actuelles permet d'affirmer que l'activité physique est bénéfique pour le corps, et en particulier pour renforcer le mental.

## ActivePlus – des contributions pour votre santé

Nous participons jusqu'à concurrence de 600 francs par an aux coûts de votre abonnement de fitness, de votre adhésion à un club sportif ou de nombreuses autres activités en lien avec l'exercice physique, l'alimentation et la détente.



Informations complémentaires:  
[kpt.ch/ap-fr](https://kpt.ch/ap-fr)



# «Mieux vaut avoir une activité physique régulière que manquer des objectifs sportifs élevés»



Ancien footballeur professionnel, **Savo Hertig** est aujourd'hui propriétaire de *savo.ch*, un studio de Functional Training à Berne. La KPT collabore régulièrement avec lui dans le domaine de la promotion de la santé.

Y a-t-il un minimum de sport requis pour améliorer la santé mentale?

Pas forcément de sport. Une activité physique accrue en général a un impact positif sur le mental. Je recommande de procéder par étapes réalistes: prendre l'escalier au bureau ou aller au travail à vélo une fois par semaine. On peut continuer à développer ces objectifs toutes les trois semaines pour mettre en place de nouvelles habitudes saines.

Pourquoi ne pas commencer tout de suite par un programme sportif ambitieux?

Beaucoup échouent à cause d'ambitions trop élevées une fois passée l'euphorie des débuts. Il est plus efficace de basculer progressivement vers le sport à travers l'activité physique.

Comment se motiver pour bouger plus?

On devrait commencer par identifier une bonne raison. Par exemple: «Je veux rester en forme pour être là encore longtemps pour mes enfants.» Il est également important de trouver une activité physique qui nous plaise.

Et comment persévérer?

Noter à la main sa motivation au début et tenir un journal sur son activité physique: quels ont été mes succès? Quels sont mes prochains objectifs? Cela aide à tenir ses engagements, tout comme le fait de donner rendez-vous à d'autres personnes pour pratiquer une activité ou de préparer ses affaires de sport la veille.

Comment booster les effets de l'exercice physique sur le mental?

En mangeant sainement et en faisant de l'exercice avec des amis dans la nature, on combine quatre facteurs qui génèrent plus de dopamine et, ainsi, plus de satisfaction.

## Parcours en forêt avec Savo

Allier balade en forêt ou jogging et entraînement: quatre courtes vidéos d'entraînement de Savo Hertig motivent à bouger dans la nature.



Regarder et participer:  
[kpt.ch/pf-fr](https://kpt.ch/pf-fr)



## Cancer infantile: la nouvelle assurance Teddy soutient les familles concernées

*Lorsqu'un enfant reçoit un diagnostic de cancer, c'est la vie de toute une famille qui est bouleversée. Avec notre nouvelle assurance complémentaire Teddy, vous gagnez en flexibilité et pouvez ainsi consacrer toute votre énergie à votre enfant grâce à une rente mensuelle.*

«Votre enfant a un cancer.» Entendre cette phrase est le cauchemar de tout parent. Malheureusement, en Suisse, environ 350 enfants se voient diagnostiquer un cancer chaque année. Chaque cas est un dur coup du sort, qui engendre des craintes et de nombreuses questions chez les parents. Devons-nous réduire notre taux d'occupation? Pouvons-nous opter pour des traitements qui ne sont pas payés par l'assurance de base? Avons-nous les moyens de faire appel à une aide familiale pour pouvoir consacrer toute notre énergie à notre enfant?

### Se concentrer pleinement sur l'enfant

Teddy, l'assurance complémentaire pour enfants, vous apporte flexibilité financière et sécurité dans cette situation difficile. Ainsi, votre famille peut se consacrer entièrement à l'enfant sans devoir se soucier en plus des questions d'argent. Dès le diagnostic de cancer, vous recevez une rente mensuelle dont vous pouvez disposer librement. C'est vous qui en déterminez le montant et la durée en choisissant la classe de prestations.



### Voici les avantages de Teddy

- **Flexible:** pour compenser votre perte de gain ou pour entreprendre un voyage avec votre enfant malade, libre à vous d'utiliser le montant de la rente de la façon la plus judicieuse pour votre famille.
- **Sûr:** la rente est versée pendant toute la durée convenue, même en cas de guérison anticipée ou de décès.
- **Simple:** il est possible de souscrire l'assurance sans devoir passer d'examen de santé. Qu'il existe ou non des facteurs de risque au sein de la famille, vous pouvez souscrire Teddy pour n'importe quel enfant jusqu'à sa dix-septième année.
- **Économique:** vous bénéficiez de primes avantageuses. Le coût mensuel de l'assurance est inférieur à celui d'un café au restaurant.

### Couvrir sa famille

Protégez-vous et votre enfant avec Teddy. Jusqu'à la dix-septième année de votre enfant, vous pouvez souscrire l'assurance Teddy sans examen de santé – en toute simplicité, en ligne également.



Informations complémentaires:  
[kpt.ch/teddy1-fr](https://kpt.ch/teddy1-fr)

## Pour un sourire éclatant: l'assurance des soins dentaires

*Des dents saines sont synonymes de bonne qualité de vie et d'économies. En effet, les frais de soins dentaires pèsent souvent de manière disproportionnée sur le budget. Une assurance des soins dentaires vous protège contre les coûts élevés des appareils dentaires et autres traitements coûteux.*

Si vous n'avez qu'une assurance de base, vous devez généralement assumer vous-même les frais liés aux soins dentaires, car elle ne les prend en charge qu'en raison d'une grave maladie ou d'un accident. Il est donc conseillé de souscrire tôt une assurance des soins dentaires.

### Vos avantages

**L'assurance des soins dentaires de la KPT participe aux coûts des traitements suivants:**

- Mesures de prophylaxie (nettoyages dentaires par un-e dentiste, un-e hygiéniste dentaire ou un-e assistant-e en prophylaxie)
- Orthodontie (appareils dentaires fixes et gouttières)
- Soins dentaires conservateurs (scellement de fissures, plombages et traitements radiculaires)
- Mesures chirurgicales, extraction de dents et pose d'implants
- Traitements parodontaux
- Mesures en lien avec des prothèses dentaires (couronnes, dents à pivot, barres, attelles, gouttières, bridges, prothèses, éléments provisoires et réparations)



### Faire le bon choix

Il existe trois classes de prestations qui dépendent de vos besoins et de votre budget. Il est recommandé de souscrire la classe de prestations 4 pour les enfants car, comme de nombreux parents le savent, le coût d'un appareil dentaire permettant de corriger une malposition peut rapidement dépasser les 10'000 francs en Suisse. Dans ce cas, l'assurance complémentaire prend en charge **75% des frais jusqu'à l'âge de 20 ans révolus, et ce sans limite de montant**. Pour les adultes aussi, opter pour la classe de prestations 4 est très intéressant en raison de la large gamme de prestations couvertes.

#### Montants par année civile

**Classe de prestations 1:** 50 % des frais de traitement, jusqu'à concurrence de CHF 500.-

**Classe de prestations 3:** 75 % des frais de traitement, jusqu'à concurrence de CHF 1'500.-

**Classe de prestations 4:** 75 % des frais de traitement (jusqu'à concurrence de CHF 2'000.-) et 75 % des frais d'orthodontie (sans limite de montant jusqu'au 20<sup>e</sup> anniversaire)

### Délai de carence

Les délais de carence suivants s'appliquent à la souscription d'une assurance dentaire: 12 mois pour l'orthodontie, les prothèses et les assainissements en cas de réaction à l'amalgame, 6 mois pour les autres traitements.



En savoir plus:  
[kpt.ch/dent](https://kpt.ch/dent)



## Paix intérieure, focalisation et idées à foison

**Stefania Grassi**

Elle aide d'autres personnes à développer leur force intérieure, adore nager dans l'Aar pour se rafraîchir et élabore de nouveaux produits d'assurance pour la KPT.

«Je ne veux pas me contenter d'exister; je veux vivre en pleine conscience.» Stefania Grassi accorde une grande importance à l'équilibre intérieur, l'attention et la pleine conscience dans sa vie. Professeure de yoga, elle commence et finit chaque journée par des exercices de respiration et par de la méditation. «Je suis souvent un peu distraite et très rêveuse. La méditation m'aide à me retrouver.» Âgée de 33 ans, elle définit chaque matin la façon dont elle souhaite aborder la journée: avec décontraction, avec concentration, ou encore avec compassion. «Le soir, je couche sur papier trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante.» Elle applique et perfectionne cette technique depuis de nombreuses années et partage ses connaissances lors des cours de yoga qu'elle dispense à la KPT et dans deux établissements bernois. Cette jeune femme d'origine italienne aime l'eau: elle nage dans l'Aar l'été, se baigne dans l'eau froide l'hiver et s'adonne au surf en mer. «L'eau me calme et m'aide à me focaliser.» Elle aime également le Tichu (un jeu de cartes) ainsi que la lecture et porte toujours un carnet de notes sur elle. «Des idées me viennent sans cesse, donc je les note avant de les oublier.»

Elle fait également preuve de créativité dans le cadre professionnel de Product Manager. «Lors de la conception de nouveaux produits d'assurance, il est essentiel de se demander comment soutenir encore mieux les personnes assurées.» Elle utilise sa créativité pour optimiser des assurances ou préparer des formations. Elle est aussi à l'origine de l'assurance complémentaire pour enfants Teddy. Lorsqu'on lui demande ce qui lui plaît dans sa fonction, elle répond sans hésiter: «C'est de collaborer avec de nombreuses personnes différentes.» Entre son travail à 80 % à la KPT et ses cours de yoga, Stefania Grassi a en tout cas trouvé le parfait équilibre.

## Kit de rouleaux pour fascias: plus de force et de détente

Accordez-vous une pause et dénouez vos tensions grâce aux produits BLACKROLL®. Le rouleau pour fascias STANDARD est un outil de massage efficace, adapté pour traiter les grandes surfaces de muscles, notamment au niveau du dos, des fesses et des jambes. Le BLACKROLL MINI est idéal pour les petits groupes musculaires, en particulier les pieds, les jambes et les bras. Les BALL 08 et DUOBALL 08 conviennent pour un soulagement ciblé.



### Commande et avantage

Bénéficiez du prix préférentiel de CHF 60.– au lieu de CHF 100.– (TVA comprise, hors frais d'envoi). Cette offre est valable jusqu'au 31 octobre 2023 dans la limite des stocks disponibles. Rendez-vous sur la page [blackroll.ch/kpt-fr](https://blackroll.ch/kpt-fr) et placez le kit dans le panier. Saisissez ensuite le code de rabais **KPT2023**.



Commander chez BLACKROLL:  
[blackroll.ch/kpt-fr](https://blackroll.ch/kpt-fr)

### Magazine en ligne



### Votre avis est important pour nous

Contactez-nous et donnez-nous votre avis à l'adresse:  
[magazin@kpt.ch](mailto:magazin@kpt.ch)

### Recevoir le magazine clients au format électronique

Vous préférez recevoir la version électronique de notre magazine? Plusieurs possibilités s'offrent à vous:

- Si vous utilisez le portail clients KPTnet, connectez-vous et cochez la case «Oui» dans le champ «Magazine clients électronique». Ce champ se trouve à côté de vos coordonnées dans l'encadré «Adresses».
- Contactez votre centre clients personnel.

Nous nous ferons un plaisir de vous transmettre à l'avenir la version électronique de notre magazine clients par courriel.

# Un peu moins fort, s'il vous plaît!

La puissance ne fait pas tout: dans certaines situations, on atteint plus facilement son objectif en usant de sa force avec parcimonie, en optant pour la variante la moins radicale ou en faisant preuve de retenue.

## Appuyer plus doucement



«Il faut vraiment que je travaille ma motricité fine», réalise Chantal, bodybildeuse, après avoir éparpillé le contenu de son tube de dentifrice sur le mur de la salle de bain aussi.

## Occasionner moins de turbulences



«C'est là que le bât blesse», constate Michel. En effet, ce n'est pas la première fois qu'il éjecte le chapeau de son voisin Fred à l'autre bout du jardin avec son souffleur à feuilles.

## Choisir un parfum plus doux



«J'ai dû mettre trop d'après-rasage», suppose Charles, célibataire. En effet, la jolie fille qui lui faisait des clins d'œil depuis l'autre côté de la piste s'est évanouie en dansant le tango avec lui.

## Flâner plutôt que de courir



«La prochaine fois, je prendrai un teckel», se promet Anthony en désinfectant ses plaies après avoir été traîné sur deux kilomètres par son dogue allemand «Moucheron» qui voulait se dégourdir les jambes dans la forêt.

## Préférer un plongeon à des ailes



«Aurais-je trop bu de boisson énergisante?», se demande Joséphine alors qu'elle vole au-dessus du bassin après avoir sauté du plongeur de 10 m, tourné trois fois sur elle-même et enchaîné avec quatre saltos.

## Le tracteur fantôme



«Ah oui, quand même!», s'étonne Jean-Jacques en regardant derrière lui. Il ne s'est assoupi que quelques secondes au volant de son tracteur Fendt 942, mais il a eu le temps de traverser trois rues, un parking et un cimetière.

## Plus bas, c'est bien aussi



«Tu veux une glace?», demande Daniel à son fils dans le but de le reconforter. Il voulait faire tourner François dans les airs comme avant, mais il a oublié qu'ils n'habitaient plus dans un vieil immeuble doté de hauts plafonds.

## Pas de basses ni de son surround



«C'était la chanson du film 'Love Actually'», demande la cheffe à travers la porte du bureau. Martin, lui, est encore abasourdi par le volume de son nouvel ordinateur professionnel.

## Rester du bon côté



«Il a tout simplement trop d'ambition pour jouer à cache-cache», constate Sophie alors que les pompiers tentent de dégager son fils de l'intérieur de la cloison, où il s'est caché pendant quatre heures.