

A close-up photograph of a woman's face, oriented upside down. She has light-colored eyes and is looking directly at the camera. A thick, brown beard is superimposed on her face, covering her mouth and chin. The background is a solid, muted green color.

Mars 2021

# kpt: magazine

## **Guides invisibles**

Ces pensées qui nous accompagnent dans les différentes étapes de notre vie.

## **Être audacieux pour l'avenir**

Imaginer le système de santé de demain.

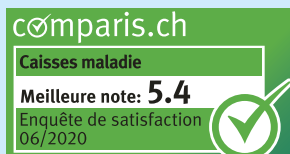
## **Rumination**

Une experte nous explique comment combattre ces pensées qui tournent en boucle dans notre tête.

# Pensées.

# Un plus pour la satisfaction

Décomptes rapides, conseils personnalisés et bien plus encore: nos services ont la cote et vous nous récompensez chaque année en nous attribuant les meilleures notes de satisfaction. Merci de votre confiance – et nous aussi, nous en donnons toujours plus.



*«C'est bon de savoir qu'avec la KPT, j'ai une partenaire solide à mes côtés en cas de coup dur.»*

Filippo – Client KPT



*«La KPT m'a très bien conseillée pendant ma grossesse.»*

Helene – Cliente KPT



*«La KPT est une caisse-maladie flexible qui répond aux besoins humains.»*

Anton – Client KPT

## Recommandez la KPT et gagnez un super vélo électrique

Les services de la KPT vous satisfont également? Recommandez la KPT à votre famille, vos proches, vos amis et vos connaissances. En plus de vous accorder jusqu'à 220 francs, nous tirons au sort un vélo électrique d'une valeur de CHF 5'000.–.

 Participez et profitez-en:  
[kpt.ch/e-bike-fr](https://kpt.ch/e-bike-fr)

Profitez-en deux fois plus



## Chère lectrice, cher lecteur,

### Édition

N° 1 / 2021

Thème «Pensées»

### Éditrice

KPT

Case postale

CH-3001 Berne

### Rédaction

magazin@kpt.ch

### Tirage

240'000

### Impression

Vogt-Schild Druck AG,  
4552 Derendingen

### Photo de couverture

Family AG,  
Thomas Buchwalder

À quoi pensez-vous là, maintenant? Que nous le voulions ou non, les pensées tourbillonnent sans cesse dans nos têtes. Elles sont libres, se font parfois entendre avec force et se font toutes discrètes à d'autres moments. Il nous arrive d'être plongés dans nos pensées ou de jouer avec elles. Elles nous déroutent, nous donnent du courage ou nous aident à prendre des décisions. Elles nous accompagnent en permanence et nous guident dans la vie. Plus de 70'000 pensées nous passent par la tête chaque jour. Autant de raisons de leur consacrer un numéro de notre magazine.



En ces temps de pandémie, des pensées diverses et variées nous occupent tous l'esprit. En tant que caisse-maladie avec un plus, nous voulons vous offrir un soutien optimal dans les situations extraordinaires également, vous conseiller personnellement et vous simplifier la vie en vous proposant des services utiles. Je suis heureuse que nous y soyons parvenus une fois encore l'année dernière: nous avons en effet lancé toute une série de nouveaux services en ligne et reçu encore une fois d'excellentes notes pour la satisfaction de la clientèle.

Dans ce numéro, plusieurs personnes partagent avec nous les pensées qui les ont accompagnées à des moments particuliers de leur vie. Elles nous parlent de leurs réflexions, de leurs craintes et de leurs espoirs. Nous vous livrons en outre quelques conseils pour sortir du cercle vicieux de la rumination et orienter vos pensées vers le positif.

Je vous accompagne en pensée dans la découverte de ce numéro et vous souhaite une agréable lecture.

### Catherine Loeffel

Responsable Marché

Membre du Comité directeur

### Légende



Informations complémentaires en ligne



Vidéo disponible en ligne



Informations sur nos produits



Conseil par téléphone

# Pensées.

*Elles peuvent surgir de manière désordonnée, nous aider à trouver de bonnes idées, nous faire perdre la tête aussi parfois ou nous faire sourire. Nos pensées nous accompagnent tout au long de la journée. Ce numéro traite de ces illuminations qui jaillissent de notre cerveau et les met en relation avec des personnes, des opinions et des innovations.*

---

Personnes

## Les pensées, ces guides invisibles

Un apprenti et un couple nous parlent de leurs pensées, leurs sentiments et leur parcours.

Page 5

---

Psychologie

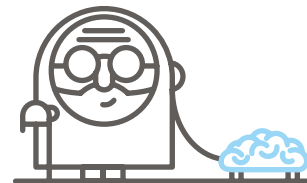
## La rumination mentale: comment la combattre

Une conseillère psychologique explique pourquoi nous devrions accepter les pensées de toutes sortes, et comment nous pouvons influencer notre dialogue intérieur.

Page 10

Corps

## La merveille de notre corps



Neuf faits fascinants sur notre cerveau et son fonctionnement.

Page 12

---

Savoir

## Quelques pensées sur le système de santé de demain

Six expertes et experts racontent comment le système de santé pourrait changer dans les années à venir.

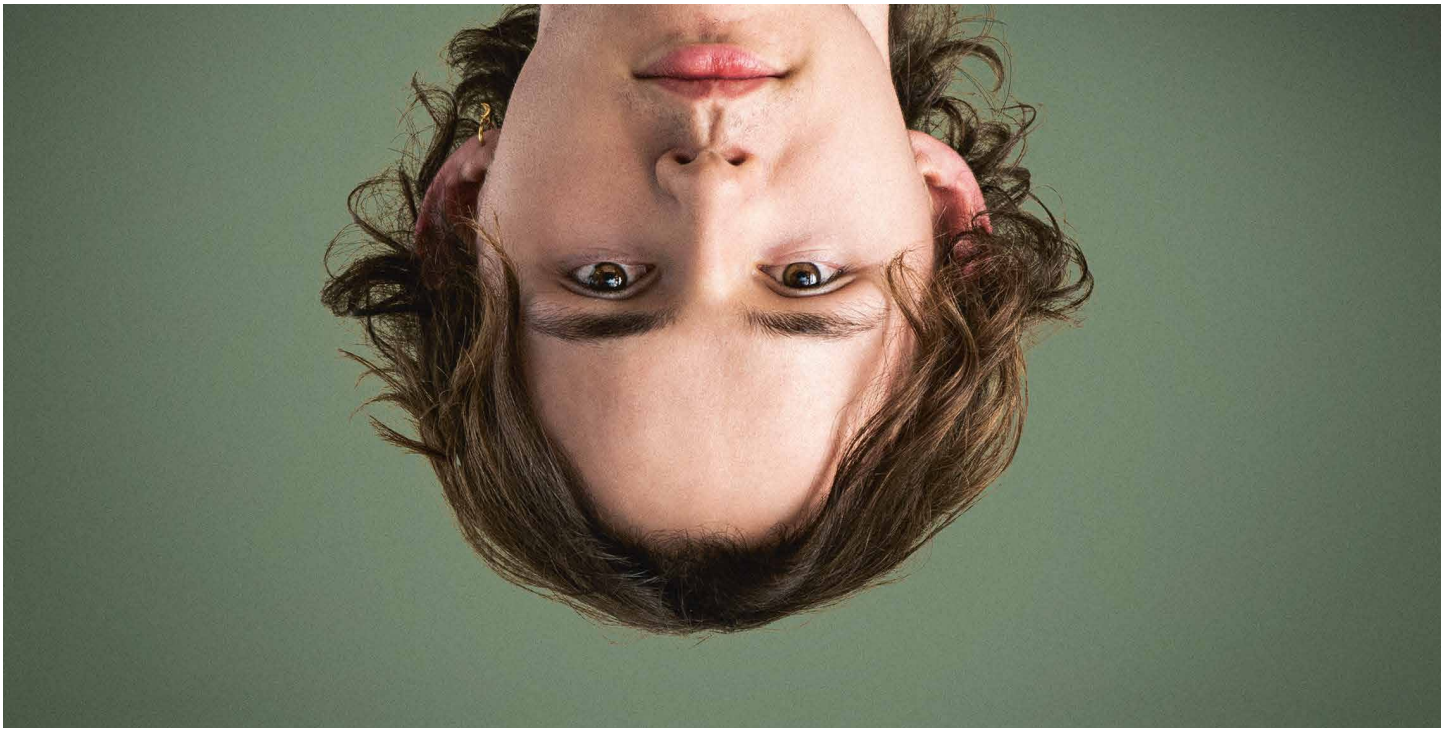
Page 16

---

Service	9
Innovation	14
Pleins feux sur le personnel	18
Offre exclusive	19
Magazine en ligne	19



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



«J'aime l'idée de produire quelque chose d'unique et de durable», raconte Jorim Goebel.

## Les pensées, ces guides invisibles

*Nos pensées nous accompagnent avec une grande intensité dans les situations de vie importantes. Un apprenti parle de son choix de métier inhabituel, et un couple qui projette d'avoir un enfant évoque les obstacles qu'il rencontre sur la voie du bonheur familial.*

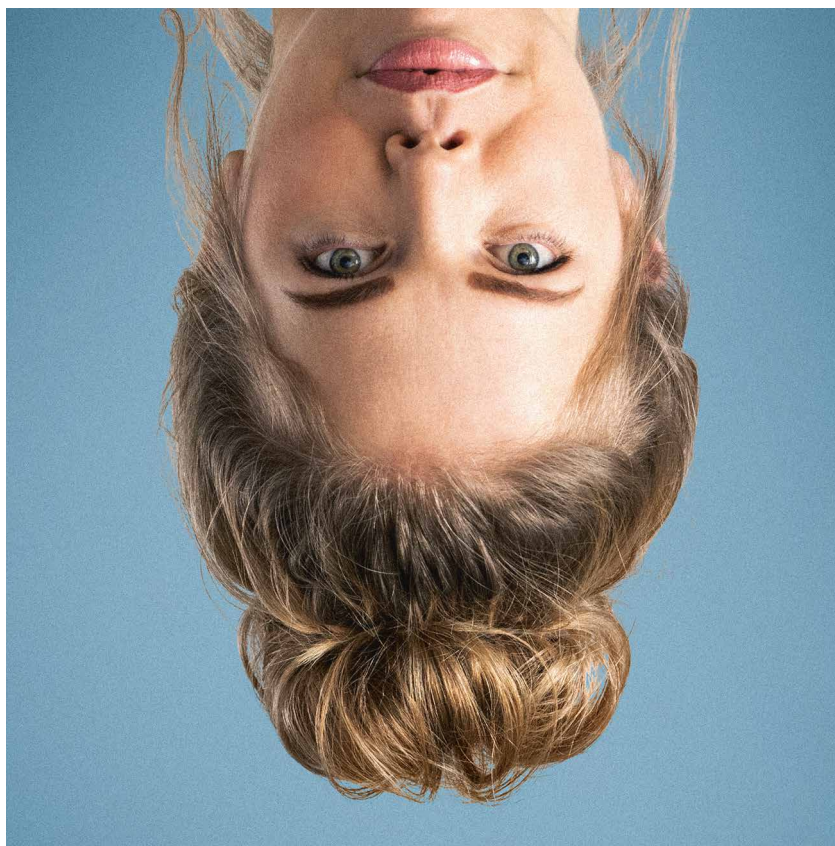
Au moment de choisir un métier, il y a deux ans, Jorim Goebel, de Mühlethurnen, est assailli par d'innombrables pensées. Quel métier souhaite-t-il apprendre? Cette décision importante pose les bases de son avenir. Il sait très vite qu'il souhaite faire quelque chose de créatif. «Je voulais faire un apprentissage qui me permettrait de me servir de mes idées et de mon savoir-faire.» Il envisage plusieurs métiers: polymécanicien, luthier, horloger, orfèvre. Après une journée d'initiation dans l'atelier d'une orfèvre, son choix est fait. «Elle a fabriqué un pendentif en or sous mes yeux en un rien de temps – ça m'a fasciné. Les différents matériaux et cet ancien savoir-faire traditionnel m'impressionnent énormément», raconte le jeune homme avec des étoiles dans les yeux. Jorim a eu de la chance: malgré la rareté des places d'apprentissage, il en a trouvé une chez Frieden SA, une adresse de renom à Thoune.

### Plus qu'un bijou

Du haut de ses 17 ans, le jeune orfèvre se pose plein de questions – surtout quand il fabrique un bijou de A à Z. Il songe d'abord à la personne à qui il est destiné ou aux occasions auxquelles il sera porté. «Pour une bague à porter au quotidien, je ne mettrais que de petites pierres, pour qu'elle s'abîme moins vite. En revanche, une bague pour une occasion particulière peut être plus volumineuse, plus imposante et plus brillante.» Par ailleurs, il faut veiller à l'harmonie entre les couleurs et les matériaux et ne pas dépasser le budget du client. Avant de fabriquer le bijou, on prépare un croquis ou on façonne un modèle avec de la cire. En y regardant de plus près, de nombreux bijoux racontent une histoire très personnelle. En tant qu'orfèvre, Jorim est aux premières loges: «Je me souviens d'une femme qui souhaitait intégrer une charnière à un pendentif pour pouvoir y conserver les cendres de son mari décédé. C'est triste mais en même temps c'est un beau souvenir, qu'elle portera toujours sur elle.»

*Suite à la page suivante*

Il n'est pas rare que l'apprenti en deuxième année aide pour des commandes plus importantes. Il lui arrive de voir des pierres précieuses du monde entier, un saphir du Sri Lanka, une émeraude du Brésil. «J'ai quand même une drôle de sensation dans le ventre quand je tiens une pierre à 100'000 francs entre les mains», rit-il. C'est pour cela que son travail requiert beaucoup de diligence. Le prochain grand objectif de Jorim est d'aller au bout de ses quatre années d'apprentissage. Ensuite, il aimerait faire des études d'art, intégrer l'École de sculpture sur bois de Brienz ou suivre un deuxième apprentissage, de sertisseur de pierres précieuses. «Sinon, un jour, je m'installerais à mon compte dans mon propre atelier – ça serait le rêve», ajoute-t-il en souriant.



Jasmin Wassmer: «La perspective de notre vie à trois me remplit de bonheur – en même temps, c'est impressionnant de devoir tout concilier.»

## Sur la voie du bonheur familial

Fonder une famille est un important jalon et une merveilleuse aventure, dans laquelle Jasmin Wassmer, 31 ans, et son compagnon, Francesco Urso, 23 ans, ont choisi de se lancer. Ils évoquent le sujet de la famille dès leur rencontre, il y a trois ans, car cela fait déjà longtemps que Jasmin rêve de devenir maman. Début 2020, le projet d'avoir un enfant devient plus concret. Le jeune couple décide alors de ne plus utiliser de contraception.

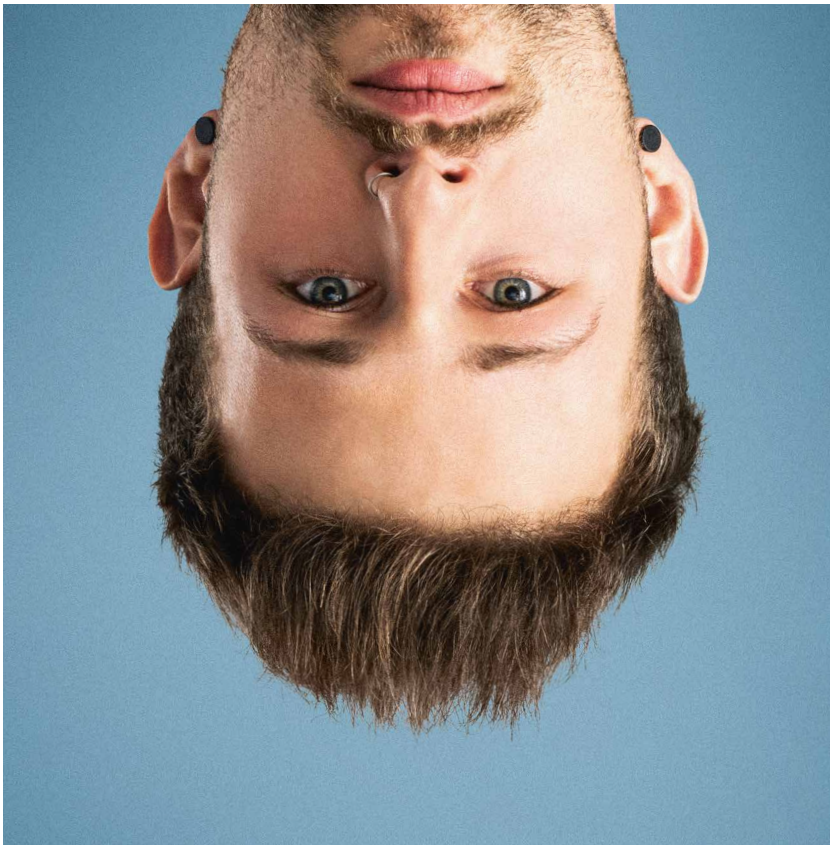
### L'échec

Peu de temps après, c'est le comble du bonheur – Jasmin est tombée aussitôt enceinte. Mais la joie est de courte durée, car pendant la 7<sup>e</sup> semaine de grossesse, la jeune femme a soudain des saignements. Elle pense immédiatement à une fausse couche. «J'avais de nombreuses craintes pendant cette grossesse. Je me faisais du souci à la moindre gêne ou petite douleur. Puis nous avons déménagé. Cela a sûrement été trop stressant pour le bébé.» L'intuition de Jasmin se voit malheureusement confirmée – elle perd l'enfant. La déception et le chagrin sont immenses. Pour dire au revoir à leur bébé, le couple décide de l'enterrer symboliquement. «Nous nous

### Un plus pour l'apprentissage

Chaque année, la KPT forme quatre apprenants et permet à des jeunes de démarrer dans la vie active. Nous nous engageons depuis plus de 25 ans dans la formation commerciale de base et, en 2020, nous nous sommes vu décerner le certificat «Meilleures entreprises formatrices en Suisse».

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



«La fausse couche nous a soudés et rendus plus forts», dit Francesco Urso.

sommes imaginé que nous avions désormais un petit ange dans le ciel qui veillerait sur nous», raconte Francesco Urso avec un sourire triste.

## Deuxième chance

Quelque temps plus tard, Jasmin tient de nouveau un test de grossesse positif entre les mains. Cette fois, la grossesse se déroule sans problème, et le soulagement est intense quand passe la 12<sup>e</sup> semaine. Le couple s'inquiète-t-il davantage? Ce n'est étonnamment pas le cas, sourit le jeune homme. Jasmin confirme: «Je suis vraiment super cool comparé à ma première grossesse. J'ai pris conscience que ce qui me faisait le plus peur, c'était les choses que je ne connaissais pas encore. À travers la triste expérience de la fausse couche, j'ai appris à encore mieux écouter mon corps et à lui faire confiance. Quand quelque chose ne va pas, il le sent.» Ce constat donne confiance à Jasmin pour la suite de sa grossesse.



## Inscription prénatale

Assurez votre bébé auprès de la KPT avant même sa naissance. Votre enfant sera ainsi bien protégé dès le premier jour. En cas d'inscription prénatale, le bilan de santé n'est pas requis pour de nombreuses assurances complémentaires. À la souscription d'une assurance des soins, vous recevez un cadeau de bienvenue de 100 francs.



En savoir plus:

[kpt.ch/inscription-prenatale](http://kpt.ch/inscription-prenatale)

«Quand tu es enceinte, tu te poses des centaines de questions sur la santé du bébé ou au sujet du travail.»

Suite à la page suivante

## «Journée papa» et perspectives

Le couple a encore quelques mois avant l'arrivée de l'enfant – la naissance est prévue pour début juillet 2021. Le timing est parfait, car Francesco Ursco termine une deuxième formation de jardinier-paysagiste en juin. «Nous serons bien contents que ma formation soit terminée. Bien sûr, je ne gagnerai pas encore très bien ma vie, mais il nous en faut peu pour être heureux.» Le couple réfléchit beaucoup à la répartition des rôles. «D'un côté, c'est important pour moi d'acquérir de l'expérience après l'apprentissage, mais d'un autre côté, il est très clair pour nous que notre enfant doit pouvoir passer un jour par semaine avec son papa.» Le couple a donc décidé que Francesco continuerait à travailler à 100 % tandis que Jasmin réduirait son temps de travail et passerait à 40–50 %. Elle est coiffeuse et visagiste et peut donc travailler le samedi – la «journée papa» de Francesco.

Lorsque le couple se projette, les attentes sont nettes: «Nous deux et trois enfants autour d'une grande table», raconte Jasmin Wassmer avec les yeux qui brillent. «Nous voulons fonder une famille dans laquelle on est là les uns pour les autres, où on ressent la proximité et où on peut parler de tous ses soucis, peurs et pensées.»



## *Sicuranta pour les enfants et adolescents*

Nous proposons pour vos enfants une alternative avantageuse à une assurance des frais d'hospitalisation de type demi-privé ou privé. Avec l'assurance Sicuranta, pour un petit prix, nous garantissons à votre enfant la division hôpital souhaitée si cela s'avère nécessaire. Ainsi, dans 10 ou 20 ans, votre enfant basculera sans examen de santé sur une assurance des frais d'hospitalisation sans risque de refus.

 *Informations complémentaires:*  
[kpt.ch/garantie](https://kpt.ch/garantie)

## *Parcours inattendu*

À quoi pense-t-on lorsqu'on traverse une crise de la quarantaine? Manuela Walter, 49 ans, nous raconte son histoire dans le magazine en ligne.

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



# Assistants numériques

À la KPT, nous nous demandons toujours comment nous pouvons vous aider tout en désengorgeant le système de santé. C'est la raison pour laquelle nous proposons différents services numériques, qui ne sont pas intéressants qu'en période de pandémie.

## DoctorChat

Contactez facilement un médecin par WhatsApp ou par SMS pour obtenir un avis médical dans des délais courts? C'est possible pour les clientes et clients de la KPT grâce à l'assistant médical numérique. Vous accédez rapidement à des informations médicales pertinentes, et ce sur votre canal de messagerie préféré. 24 h/24 et gratuitement. Testez-le: [kpt.ch/doctorchat](https://kpt.ch/doctorchat)

## Portail clients KPTnet

Le saviez-vous? Avec le portail clients KPTnet, vous pouvez utiliser de nombreux services en ligne?

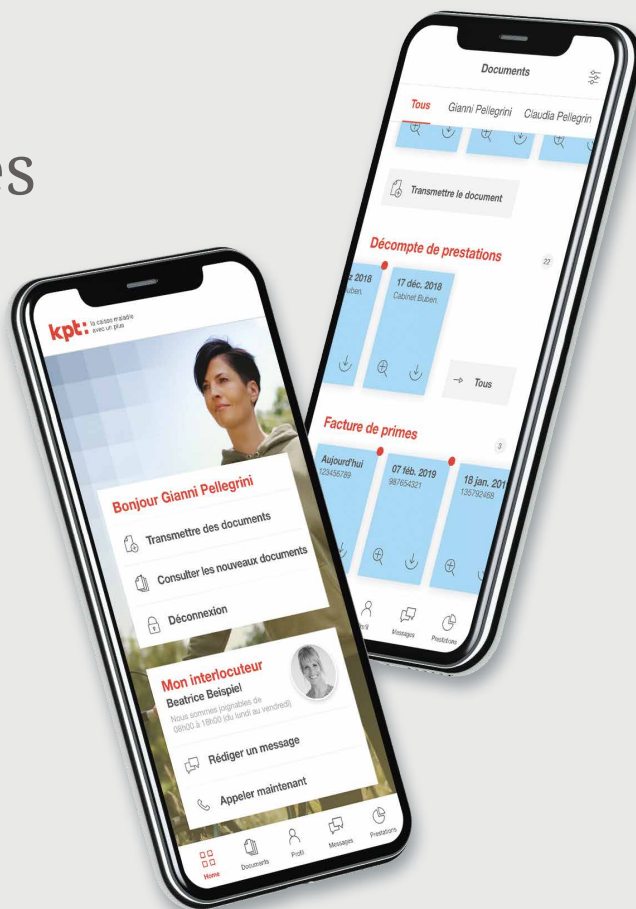
- **Déposer des factures:** il vous suffit de scanner le justificatif et de le déposer sur KPTnet. Vous vous simplifiez la vie et votre remboursement est plus rapide.
- **Télécharger l'attestation fiscale:** vous pouvez télécharger et imprimer au format PDF un aperçu de vos frais de santé à déduire de vos impôts.

En remerciement, vous recevez par ailleurs 5 % de rabais en ligne sur toutes les assurances complémentaires.

[kpt.ch/kptnet-fr](https://kpt.ch/kptnet-fr)

## Paiement électronique

Plus besoin de saisir de longs numéros de référence ni de papier: à l'avenir, payez vos factures de primes et de prestations par voie électronique. Vous avez le choix entre l'e-facture (eBill) et le recouvrement direct. Ces deux options sont aussi simples, rapides et sûres l'une que l'autre. En savoir plus: [kpt.ch/paiement](https://kpt.ch/paiement)



## App KPT

Tout est encore plus simple et rapide avec l'app KPT, votre accès mobile au portail clients KPTnet. Elle vous permet de régler de nombreuses formalités liées à votre assurance en toute simplicité avec votre smartphone – à domicile ou en déplacement. En plus, vous disposez d'une carte d'assuré virtuelle. [kpt.ch/application](https://kpt.ch/application)

## Un plus pour la simplicité

### La fin des étiquettes autocollantes

Bonne nouvelle pour ceux qui envoient leurs factures par voie postale. Grâce à nos nouveaux systèmes informatiques, les étiquettes autocollantes ne sont plus nécessaires. Il suffit de placer la facture dans une enveloppe et de nous l'envoyer sans étiquette à l'adresse suivante: KPT, case postale, 3001 Berne

Ou, plus simple encore: prenez une photo de la facture avec votre smartphone et transmettez-la via l'app KPT.

# La rumination mentale: comment la combattre

*Qui n'a jamais vécu cela: on se couche fatigué, mais impossible de trouver le sommeil parce que des pensées tournent en boucle dans notre tête. En journée aussi, on peut se laisser envahir par la rumination. Comment transformer ce dialogue intérieur en positif? Marusca Klein, conseillère psychologique, nous livre quelques pistes.*

**Madame Klein, avec la pandémie de coronavirus, nous sommes tous plus sujets aux idées noires. Ces derniers mois, avez-vous eu plus de demandes que d'habitude?**

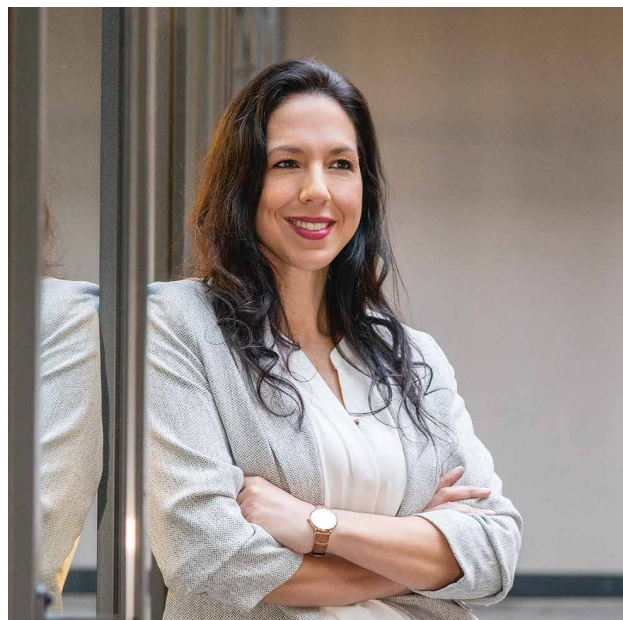
Marusca Klein: Effectivement. Beaucoup de personnes s'inquiètent pour leur santé ou ont peur de l'avenir. Certaines ont aussi plus de temps pour se livrer à l'introspection et laisser place à leurs pensées et sentiments, et commencent alors parfois à ruminer.

**À partir de quand est-ce que cela devient inquiétant?**

C'est tout à fait normal d'avoir une baisse de moral certains jours. Les doutes et la mélancolie sont inhérents à l'être humain. L'accepter, c'est déjà un premier pas. Nous pouvons voir la rumination comme une opportunité de prendre conscience de certaines choses. Mais lorsque nos pensées tournent toujours autour des mêmes questions et que nous n'y trouvons pas de réponse, on se sent impuissant. Si la nuit, on reste éveillé et que l'on rumine, il est difficile de se concentrer durant la journée. On devient instable sur le plan émotionnel, on pleure facilement ou on s'irrite vite. À cela peuvent s'ajouter des contractures et des douleurs physiques. Il est préférable de ne pas aller jusque-là.

**Comment arrêter le carrousel des pensées?**

Il existe plusieurs possibilités. Quand une pensée surgit, je peux en prendre conscience sans l'analyser et la laisser poursuivre son chemin, comme un nuage. C'est un exercice type de pleine conscience. Lorsqu'on rumine, on fixe généralement son attention sur le passé ou sur l'avenir, mais pas sur le moment présent. Se concentrer



*«Il est normal d'avoir parfois une baisse de moral», explique Marusca Klein.*

sur son corps permet de se recentrer sur l'ici et maintenant, par exemple en se focalisant sur sa respiration ou en effectuant un balayage corporel, c'est-à-dire un voyage en pensée de la tête aux pieds.

**Cela ne résout toutefois pas les problèmes?**

Faire ce genre d'exercices aide néanmoins à se sentir mieux, surtout dans les situations que je ne peux pas changer. Apprendre à lâcher prise est alors salutaire. Se dire: «C'est ainsi et je l'accepte» permet d'atténuer notre opposition intérieure. Je peux aussi me demander comment je jugerai le problème dans un an. Ou prendre conscience que dans d'autres domaines de ma vie, tout va pour le mieux.

**Que peut-on faire d'autre?**

On peut essayer d'adopter une autre perspective. Se demander ce que l'on dirait à sa meilleure amie dans cette situation. On ferait probablement preuve de gentillesse et d'empathie à son égard, alors pourquoi ne pas en faire autant avec soi-même? Une bonne idée aussi, c'est de noter ses pensées. Et dans l'idéal, d'y ajouter la première mesure à prendre pour résoudre le problème: discuter avec son chef, prendre rendez-vous chez le médecin, régler son différend avec son père, etc. Et ensuite, mettre cette résolution à exécution. Passer de la pensée à l'action: c'est assurément le moyen le plus efficace de se sortir de ses ruminations.

# Quelques conseils pour arrêter de ruminer

## Conseil n° 1: dire stop

Lorsque vous remarquez que vous commencez à ruminer, dites «stop» à voix haute et accompagnez la parole d'un geste énergique, d'un signe de la main ou d'un claquement de pied. Autre possibilité: fixez-vous une limite de temps. Je m'autorise à ruminer encore pendant cinq minutes, et terminé. Regardez ensuite si cela vous a aidé. Vous sentez-vous mieux?

## Conseil n° 2: porter son attention sur son corps

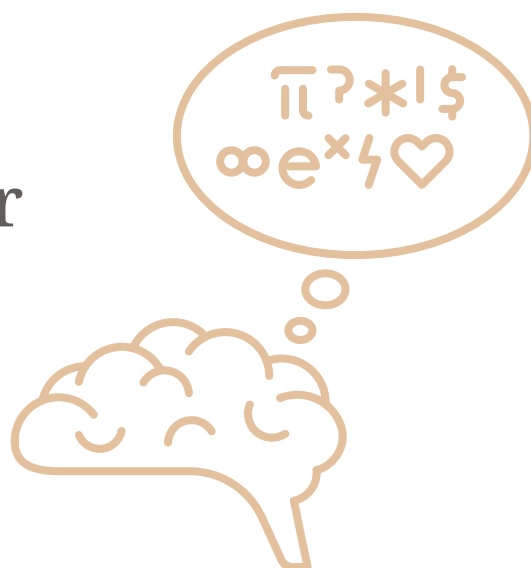
Avant que vos pensées ne vous emportent ailleurs, arrêtez-vous. Que voyez, entendez, sentez, goûtez ou ressentez-vous en ce moment? Servez-vous de vos cinq sens pour décrire ce qui vous entoure. Ce faisant, vous reviendrez dans l'instant présent.

## Conseil n° 3: extérioriser ses pensées

Notez ce qui vous préoccupe ou dites-le à voix haute et enregistrez-le sur votre smartphone. Partagez vos craintes et vos inquiétudes avec quelqu'un au lieu de mener des monologues destructeurs. Envoyez par exemple un message à un ami. Faites appel sans attendre à un spécialiste si vous avez besoin d'aide.

## Conseil n° 4: mettre de l'ordre

Ranger la cave, trier sa garde-robe, nettoyer ses fenêtres: celui qui range ramène aussi l'ordre en lui. La démarche est la même: prendre des décisions, se débarrasser de certaines choses et en changer d'autres. Des actions qui se répercutent sur notre mental.



## Conseil n° 5: sortir et bouger

Lorsque nous faisons de l'exercice en plein air, nous favorisons la production d'«hormones du bonheur», lesquelles nous motivent et nous rendent plus heureux.



## Nous vous offrons notre soutien

Que ce soit un coaching diététique, des séminaires sur la gestion du stress ou des cours de yoga: ces activités chassent la mélancolie, sont sources de satisfaction et contribuent au bien-être et à la santé. C'est pourquoi nous soutenons votre programme bien-être personnel à concurrence de 600 francs par an.

 En savoir plus:  
[kpt.ch/activeplus-fr](https://kpt.ch/activeplus-fr)

## La merveille de notre corps

*Le cerveau est un réseau complexe de cellules nerveuses, qui guide nos pensées, nos sentiments et nos actes, bref notre comportement tout entier. Il ne nous a encore livré qu'une partie infime de ses secrets, mais ce que nous en savons déjà est pour le moins épatant.*

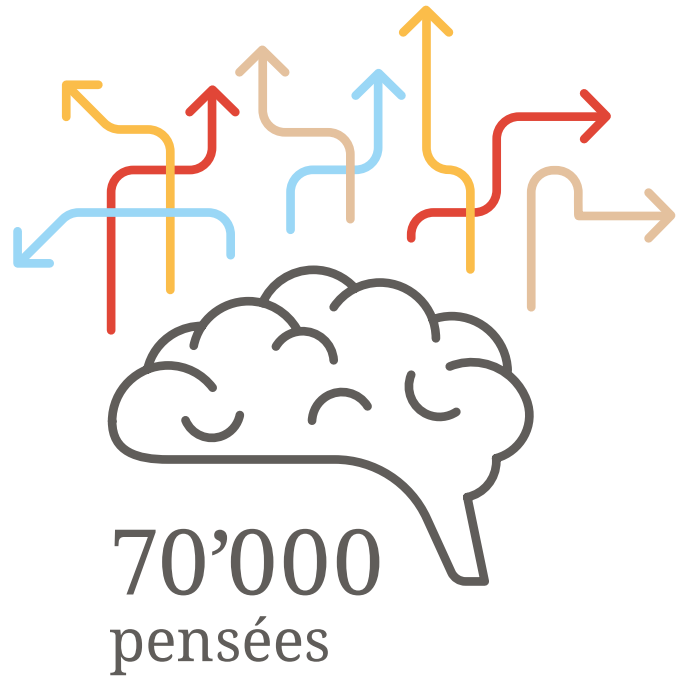
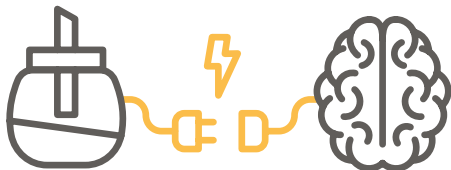
### 1,3 litre



Le cerveau humain moyen a un volume de 1,3 litre et pèse 1,4 kilo, ce qui représente environ 2 % de notre masse corporelle. À titre de comparaison, le cerveau d'un petit singe représente 6 % de son poids

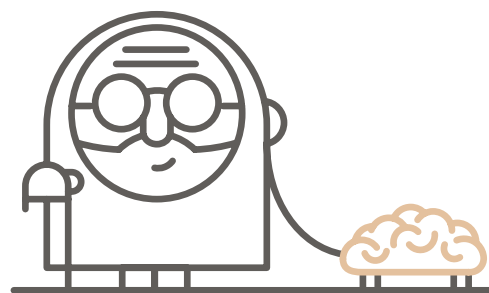
## Du sucre comme énergie

Le cerveau puise l'énergie dont il a besoin pour fonctionner dans le glucose et l'oxygène. Chaque jour, 1200 litres de sang acheminent 75 litres d'oxygène et 130 grammes de sucre jusqu'à notre matière grise.



### 70'000 pensées

Chaque jour, 70'000 pensées nous passent par la tête. 27 % d'entre elles sont négatives et 3 % seulement sont positives. Toutes les autres concernent des brouillies. Et très peu sont nouvelles: 95 % de nos pensées nous ont déjà traversé l'esprit.



## Apprendre à tout âge

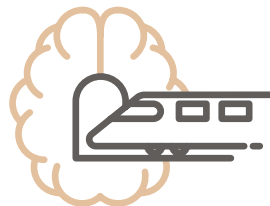
À 20 ans, les régions cérébrales où siègent la réflexion et les souvenirs commencent à décliner. Mais bonne nouvelle, dans la zone qui pilote l'apprentissage, de nouvelles cellules peuvent encore se former après l'âge de 50 ans.

## «Quand j'avais 5 ans ...»

Les souvenirs d'un enfant de 6 mois datent des dernières 24 heures. À 9 mois, il se remémore déjà tout le mois écoulé. Mais ces souvenirs s'effacent: les plus vieilles réminiscences d'un adulte remontent à ses 5 ou 6 ans.



## Un voyage à toute vitesse



Toutes les impulsions des cellules nerveuses du corps convergent vers le cerveau. Ou plutôt, elles y foncent à près de 400 km/h. C'est presque aussi vite que le train le plus rapide du monde.

## Pensée positive

L'effet placebo, c'est le résultat de pensées positives qui influent sur notre métabolisme et provoquent de ce fait des réactions physiques. Selon les études récentes, entre 20 et 80% de l'efficacité des médicaments dépendraient de la puissance de nos pensées.



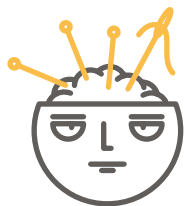
Faim



En cas de baisse d'énergie, les fonctions cérébrales de base deviennent prioritaires, au détriment des autres activités, comme la réflexion. Lorsque nous avons faim, nous ne pouvons donc pratiquement plus nous concentrer... sur autre chose que manger.

## Sans douleur

La douleur, c'est dans la tête, a-t-on coutume de dire. Pourtant, le cerveau est insensible à la douleur. Une découverte faite il y a 90 ans lorsqu'un naturaliste a piqué une aiguille dans le cerveau de sa patiente vivante sans qu'elle ne le remarque.



# Peur contrôlée face à une araignée virtuelle

*Une thérapie domine contre les phobies: la confrontation. Or il n'est pas indispensable de se confronter à sa peur dans la réalité. Il est également possible de générer les pensées nécessaires au succès de la thérapie via la réalité virtuelle. La technologie de réalité virtuelle ouvre de toutes nouvelles possibilités – notamment d'autotraitement à domicile.*

L'acrophobie ou peur des hauteurs, la claustrophobie ou peur des espaces confinés et l'arachnophobie ou peur des araignées sont les trois phobies les plus répandues. Mais il en existe bien d'autres: la peur du tonnerre, la peur des aiguilles, la peur de la foule, etc. Lorsque la peur devient trop pesante, une thérapie permettant de se confronter à ce qui la déclenche, dans le cadre d'un accompagnement par un spécialiste, peut aider. Or toute personne qui a peur des araignées n'est pas prête à en accueillir un spécimen sur son bras.

Mais il existe une innovation technologique qui semble beaucoup moins terrible: la thérapie de confrontation virtuelle. La ou le thérapeute est à vos côtés comme dans le cadre d'un traitement classique. En revanche, la confrontation avec l'objet de la peur est simulée à l'aide d'un casque de réalité virtuelle et d'un logiciel. L'avantage, les patientes et patients contrôlent mieux la situation et peuvent interrompre l'expérience à tout moment – c'est d'ailleurs peut-être pour cela qu'ils ne le font pas. Quelque part dans leur cerveau, ils ont l'information rassurante que «tout ceci n'est pas réel.»

## Une approche innovante qui fonctionne

Cette forme de thérapie fonctionne-t-elle vraiment? «Oui, les résultats sont comparables à ceux obtenus dans le cadre d'une confrontation classique», déclare Dorothee Bentz. En coopération avec une équipe de l'Université de Bâle, elle développe des applications de thérapies virtuelles et vérifie par le biais d'études scientifiques si celles-ci permettent de traiter des phobies. Ses projets actuels portent sur l'acrophobie, l'arachnophobie et la glossophobie (ou peur de parler en public).



### D<sup>resse</sup> Dorothee Bentz

est chercheuse en psychologie clinique, nouvelles technologies et neurosciences à la Faculté de psychologie de l'Université de Bâle.

### Le casque de réalité virtuelle est-il aussi adapté à l'autotraitement?

Dorothee Bentz: Lorsque les troubles anxieux sont lourds, les personnes concernées sont souvent handicapées dans leur quotidien. Dans ce cas, un accompagnement thérapeutique est préférable. Mais beaucoup de gens souffrent de peurs «subcliniques» qui les gênent à peine au quotidien, ou dont elles ne souffrent pas souvent. Ces peurs-là peuvent faire l'objet d'un autotraitement à domicile via la technologie de réalité virtuelle. Il est aussi possible de combiner – avec ou sans accompagnement thérapeutique – un mix entre confrontation réelle et confrontation virtuelle.

### Ces applications spécifiques sont-elles déjà disponibles?

Les résultats de notre étude ont été publiés récemment, en même temps que le lancement de la première application pour combattre la peur des hauteurs, l'appli Easy Heights. L'application est disponible gratuitement dans le Google Play Store pour Android et le sera bientôt également dans l'App Store d'Apple. Des applis pour lutter contre la peur des araignées et celle de parler en public seront disponibles ultérieurement.

 Téléchargez l'appli «Easy Heights»

«Pour que la thérapie virtuelle fonctionne, la personne concernée doit ressentir la simulation comme suffisamment réelle», précise Bentz. Il est possible d'utiliser différents outils à cette fin: des écouteurs retransmettant l'atmosphère sonore de la situation qui génère la peur, ou bien des accessoires, par exemple une rampe dans le cadre de la thérapie contre l'acrophobie.

## La réalité virtuelle rend la thérapie plus accessible

Les thérapeutes proposant des traitements via casque de réalité virtuelle sont peu nombreux. Christine Wyss, de l'Institute for Mental Health (IFMH), traite des clients et forme le personnel soignant intéressé. Selon elle, cette technologie a beaucoup de potentiel: «La thérapie virtuelle est indiquée lorsque qu'une confrontation réelle est compliquée à organiser, dangereuse ou trop effrayante.» La mise en œuvre est souvent un obstacle pour une thérapie classique: «Pour traiter la peur de l'avion, on a besoin d'un avion qui décolle et pour traiter les phobies sociales, il nous faut d'autres personnes, voire des groupes de personnes. Et qui a envie de suivre un traitement contre ses peurs devant des spectateurs curieux?»

Plusieurs répétitions d'intensité croissante sont souvent nécessaires pour que la thérapie marche. Dans un scénario virtuel, il suffit d'appuyer sur un bouton pour adapter puis lancer la scène suivante. La thérapie de confrontation par le biais de la réalité virtuelle est ainsi bien plus qu'une alternative ludique: elle permet des thérapies qui n'étaient pas envisageables. L'équipe de la plateforme de recherche transfacultaire de l'Université de Bâle, à laquelle appartient Dorothee Bentz, travaille même sur des applications permettant de se confronter à ses peurs chez soi (voir l'interview).



### D<sup>resse</sup> Christine Wyss

est la cofondatrice de l'Institute for Mental Health – un «Gaming Lab» visant à instaurer les nouvelles technologies dans la pratique thérapeutique.

#### Quels sont les résultats d'une thérapie de confrontation?

Christine Wyss: Face à une peur élevée, le cerveau est en alerte et les stratégies de gestion habituelles ne fonctionnent plus bien. À travers la thérapie de confrontation, nous construisons de nouveaux schémas cérébraux. Nous générons des expériences positives et apprenons de nouvelles stratégies pour mieux apprendre à gérer la peur à l'avenir.

#### Puis-je me débarrasser moi-même de mes peurs au quotidien?

Si on a la possibilité de s'exposer régulièrement sans danger aux déclencheurs de sa peur, une régression est envisageable. L'important est alors de s'observer et d'essayer différentes stratégies. Est-ce que ma peur de l'avion diminue en écoutant de la musique ou en discutant avec quelqu'un, par exemple? Différentes techniques de relaxation peuvent souvent aider.



## Confrontation virtuelle: témoignages

Comment se déroule une thérapie via la réalité virtuelle et que ressent-on? Une patiente nous fait part de son expérience.

▶ Regardez la vidéo: [kpt.ch/therapie-rv](https://kpt.ch/therapie-rv)

## Quelques pensées sur le système de santé de demain

*Notre système de santé est l'un des meilleurs du monde. Il est performant, la crise du coronavirus nous l'a montré. Mais il doit aussi faire face à plusieurs défis: il est fortement réglementé et paralysé par sa lourdeur; des réformes importantes restent en attente. La numérisation ne s'y déploie qu'à pas hésitants et les coûts augmentent. Pour trancher le nœud gordien, il faut emprunter des voies audacieuses. Quelles sont-elles? Six spécialistes du système de santé suisse nous présentent des pistes possibles.*



«Nous avons un excellent système de santé. Mais il pourrait être encore meilleur. Ces dernières années, des découvertes fondamentales ont été faites pour le diagnostic et les traitements, par exemple sur la façon dont nous pouvons réparer des gènes ou sur le rôle des milliards de bactéries, de virus et de champignons qui se trouvent dans notre intestin. Pour obtenir des résultats concrets, nous devons rattacher les données de santé, y compris les informations génétiques, aux antécédents médicaux sur une grande échelle. Ce ne sera possible que s'il n'en résulte aucun préjudice ni aucune discrimination pour chaque individu.»

Georges T. Roos, futurologue



«Notre système de santé va complètement changer dans les années à venir. La pandémie va agir comme catalyseur: les services de santé numériques vont se multiplier, la télémédecine va se développer et l'offre dans le domaine de la santé mentale va se renforcer. Une plus grande transparence au niveau des coûts et de la qualité des prestations aidera les gens à choisir leurs prestations de santé de manière éclairée. Le patient passif sera supplanté par le client actif des soins de santé.»

Lebrecht Gerber, CEO Medi24



«Grâce à nos bons soins médicaux et à notre personnel soignant compétent, nous nous en sommes bien sortis durant la crise du coronavirus malgré un nombre élevé de contaminations et d'hospitalisations. Les déficits en matière de numérisation ont cependant engendré d'énormes problèmes. La transformation numérique des données de santé doit devenir une priorité. L'échange électronique des données et documents et l'introduction d'un dossier de patient électronique apportent une valeur ajoutée tant pour les patients que pour le système de soins et déchargent les acteurs sur le plan administratif.»

Ruth Humbel, conseillère nationale du groupe du centre





«L'offre dans le domaine de la santé doit être encore plus axée sur les besoins de la population. Notre système se caractérise actuellement par une surabondance de soins hospitaliers et une pénurie pour les soins de base. Il convient d'éliminer systématiquement les incitations inopportunes et de réaliser, par exemple, encore plus d'opérations en ambulatoire. Un système de santé durable repose sur des partenariats et des réseaux, car les coopérations créent de la valeur ajoutée pour tous.»

Reto Egloff, CEO KPT



«Les services numériques gagnent sans cesse en importance. C'est pourquoi la KPT et Zur Rose ont par exemple conçu Medi+, l'assistant numérique en matière de médicaments qui fournit un aperçu actuel de tous les médicaments à prendre. Il simplifie la prise de médicaments et accroît la sécurité pour le patient. La vision de Zur Rose est qu'à l'avenir, chaque personne puisse accéder, d'un simple clic et en toute sécurité, aux prestations de santé et à ses données de santé personnelles, de la prévention au suivi, en passant par le traitement.»

Emanuel Lorini, directeur Zur Rose Suisse



«Dans les années 80, la société était dépassée par le phénomène de la drogue. Il a fallu emprunter une voie alternative avec la distribution contrôlée de drogue pour parvenir à maîtriser la situation. Grâce à cette mesure audacieuse, ce problème a disparu de la liste des préoccupations majeures. Les coûts de santé figurent aujourd'hui sur cette liste. La discussion tourne autour de la question «renforcement de l'État ou de la concurrence?». Au lieu d'épuiser toutes nos forces entre les voies de droite et de gauche, la voie alternative, aujourd'hui, serait une meilleure mise en réseau et une collaboration plus efficace entre tous les acteurs de la santé.»

Lukas Golder, codirecteur et président du conseil d'administration de gfs.bern

## *Un plus pour le service: Medi+*

Les coopérations créent de la valeur ajoutée et permettent de nouveaux services qui vous simplifient la vie. Par exemple Medi+. Avec cet assistant numérique de gestion des médicaments de notre partenaire Zur Rose, vous maîtrisez encore mieux la prise de vos médicaments. Vous pouvez établir des listes numériques de médicaments, des plans de traitement et gérer des ordonnances en ligne.

 Testez-le: [kpt.ch/mediplus](https://kpt.ch/mediplus)

## Entre ici et l'Orient

*Il configure un nouveau système informatique, aime voyager et chiner sur les marchés aux puces du monde entier et a laissé son cœur à Tel-Aviv: Marc Brechbühl.*

«Paramétreur, c'est bien cela. J'ai également dû rechercher le terme sur Google lorsque j'ai vu l'offre d'emploi», rit Marc Brechbühl. Ce Bernois de 30 ans travaille à la KPT depuis six ans. D'abord au service Achat de prestations et aujourd'hui, comme paramétreur. Il participe actuellement à la mise en place d'un nouveau système informatique qui améliore l'efficacité des processus, permet d'obtenir les décomptes (encore) plus rapidement, offre une meilleure personnalisation et assure un niveau de qualité des données supérieur. Un système qui profite tout particulièrement aux clients, mais qui assiste aussi les collaborateurs et collaboratrices dans leur travail quotidien. «C'est un peu comme assembler un puzzle: je relie diverses interfaces et je vérifie les processus, comme dans la conception de sites web», explique-t-il.

Quand Marc passe dans les couloirs des bureaux de la KPT, une odeur agréable l'accompagne toujours: son parfum est sa marque de fabrique. Chez lui aussi, ça sent toujours le frais, car Marc aime décorer sa maison de fleurs. On y trouve également des trésors antiques: un cadre venant d'Athènes ou un miroir ramené de Grenade. Marc aime les marchés aux puces, en particulier à l'étranger. «Pour moi, les objets anciens ont tous une histoire. Tu ne la connais pas, mais tu peux l'imaginer», raconte-t-il le sourire aux lèvres. Marc a une autre passion: les voyages. En 2013, il a sillonné le monde pendant un an en tant que steward et a découvert de nombreux pays et cultures. Une ville l'a conquis: Tel-Aviv. En temps normal, il y retourne au moins une fois par an et aimerait s'y installer définitivement un jour. «J'aime les gens, la nourriture exquise et le climat chaud», dit avec enthousiasme notre Bernois aux origines juives. Sa deuxième patrie lui manque beaucoup depuis que la crise du coronavirus a mis en suspens tous ses projets de voyage. «La pandémie m'aura aussi appris que parcourir le monde avec insouciance n'est pas une chose acquise. Avant le coronavirus, j'étais à peine rentré chez moi que je planifiais déjà mon prochain voyage. Aujourd'hui, je profite plus de mes souvenirs et des expériences que j'ai vécues.»

Offre exclusive pour les membres de la Société coopérative KPT

CHF  
300.– de  
rabais

## Le confort au travail grâce au fauteuil de bureau Hag Capisco Puls

*La pandémie de coronavirus contraint de nombreuses personnes au télétravail. Peu, pourtant, disposent d'une chaise de bureau ergonomique chez elles et risquent donc d'avoir une mauvaise posture et de souffrir de contractures. Le fauteuil Hag Capisco Puls est là pour y remédier: réglable, il assure une bonne position et apporte un soutien au niveau des lombaires. Bref, le siège idéal pour travailler à la maison.*

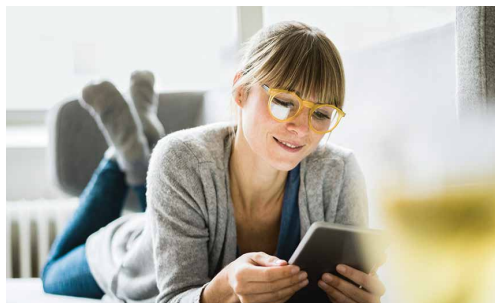


## Commandez et profitez-en

Bénéficiez du prix préférentiel de CHF 395.– au lieu de CHF 695.– (emballage et envoi inclus). Vous pouvez également commander le coussin assorti pour CHF 100.– au lieu de CHF 175.–. Cette offre est valable jusqu'au 30 avril 2021 dans la limite des stocks disponibles. Rendez-vous sur la page [rueckenzentrum.ch/kpt-fr](https://rueckenzentrum.ch/kpt-fr) et composez la chaise de bureau Capisco de votre choix. Le rabais sera automatiquement déduit.

 **Commander maintenant:**  
[rueckenzentrum.ch/kpt-fr](https://rueckenzentrum.ch/kpt-fr)

## Magazine en ligne





*Notre magazine en ligne vous explique pourquoi les assurances complémentaires sont utiles.*

 *En savoir plus: [kpt.ch/utilite-assurances-complementaires](https://kpt.ch/utilite-assurances-complementaires)*

## Recevoir le magazine clients au format électronique

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

 *Si vous utilisez le portail clients KPTnet, connectez-vous à votre espace et cochez la case «Magazine clients électronique». Celle-ci se trouve à côté de vos coordonnées dans l'encadré «Adresses».*

 *Vous pouvez aussi contacter votre conseillère ou conseiller clients personnel.*

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

# Nos pensées secrètes

Les mots qui sortent de notre bouche ne sont pas toujours le reflet de ce que nous pensons vraiment. Mais très honnêtement, c'est bien mieux ainsi.

Kim (6 ans)  
à Lou



«Tu as une tête d'idiot et tu m'énerves.» Ce que Kim pense réellement: «Je suis amoureuse de toi et j'aimerais m'asseoir à tes côtés lors de la collation.»

Hansueli  
(98 ans) à son  
médecin



«Ça va très bien, merci.» Ce que Hansueli ne dit pas: «Hormis le dos, les genoux, les épaules, mon eczéma à la jambe et mon ulcère à l'estomac, je vais bien.»

Paul  
(29 ans)  
sur Zoom



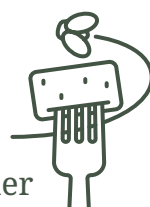
«Ma caméra ne fonctionne pas.» Ce que Paul pense vraiment: «Ces réunions de stratégie ne servent strictement à rien. Je ne vais pas abandonner mon pyjama bien confortable et m'habiller pour ça.»

Petra (32 ans)  
à la place de  
jeux



«Ah, les enfants...» Ce que Petra pense: «Voilà ce qui arrive quand on les éduque mal, voire pas du tout. Purée, je n'arriverai jamais à ravoir ça. En espérant que c'est bien du chocolat.»

Gudrun  
(61 ans) à Heiner



«C'est extra, tu cuisines souvent?» Ce que Gudrun n'ose pas dire: «Plus jamais pour moi en tout cas! Je me demande bien ce que je mange. Du compost? Si je survvis à ce repas, je supprime Tinder.»

Pia (35 ans)  
à son mari



«Salade d'aubergines, pois chiches, grenade? Wow!» Ce que Pia ne dit pas: «Si je mets la main sur ce livre de cuisine, je le brûle et je me prépare une assiette de spaghettis.»

Zsófia  
(24 ans) à  
l'arrêt de bus



«Bonjour. Il fait froid aujourd'hui.» Ce que dit la petite voix intérieure de Zsófia: «Mais le simple fait de te voir me réchauffe chaque jour. Je suis malheureusement trop timide pour te le dire. Peut-être au printemps.»

Fawzi (1 an)  
dans sa chaise  
haute



«Dadadaaa!» Ce que Fawzi voudrait dire: «Sevré? C'est quoi cette histoire? J'ai commandé une tétée voilà plus de deux heures. Quel service exécrationnel, je te retire tes trois étoiles!»

Steffi (28 ans)  
en pleine  
rupture



«Ce n'est pas ta faute.» Ce que Steffi a envie de crier: «Non, mais oh! Tu n'as pas cessé de me mentir; tu as passé ton temps à chercher la dispute et tu n'as pas abaissé une seule fois la lunette des WC. Dégage!»