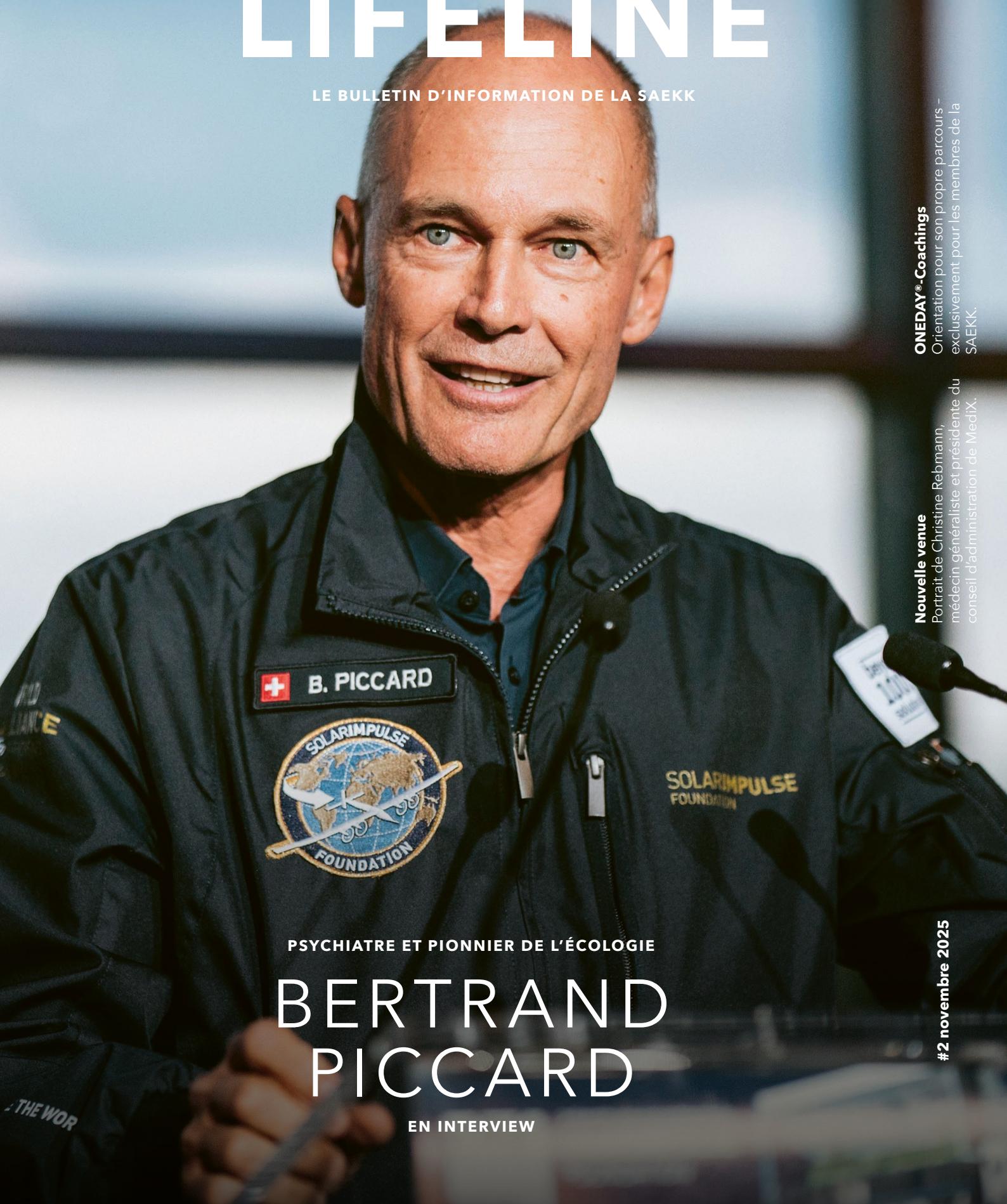




# LIFELINE

LE BULLETIN D'INFORMATION DE LA SAEKK



PSYCHIATRE ET PIONNIER DE L'ÉCOLOGIE

## BERTRAND PICCARD

EN INTERVIEW

#2 novembre 2025

**Nouvelle venue**  
Portrait de Christine Rebmann,  
médecin généraliste et présidente du  
conseil d'administration de MediX.

**ONEDAY®-Coachings**  
Orientation pour son propre parcours –  
exclusivement pour les membres de la  
SAEKK.

## « Partager ensemble, apprendre les uns des autres »

Chers membres de la SAEKK,  
Chers assurés de l'EGK,  
Chers partenaires et personnes intéressées,

Le premier numéro de notre bulletin d'information, publié en juillet dernier, nous a apporté une vague de réactions positives. Cet écho encourageant nous incite à faire en sorte que la deuxième édition soit au moins aussi intéressante et informative.

J'aimerais souhaiter la bienvenue aux assurés de l'EGK qui reçoivent « Lifeline » pour la première fois.

Ce qui vous attend dans le deuxième numéro de « Lifeline » ? Un récit de vie impressionnant et émouvant d'un membre de la SAEKK qui « colle à la peau », une interview entre ciel et terre, des informations sur nos nouveaux produits ainsi que des offres de prévention et de formation continue.

Avec « Lifeline », nous ne voulons pas seulement vous fournir de la lecture. Notre objectif est de vous faire participer à la communauté SAEKK - parce que nous sommes convaincus qu'il est possible d'apprendre des expériences des autres et de partager les siennes. Nous nous réjouissons donc d'ores et déjà de vos contributions et de votre feed-back.

Nous sommes heureux que vous fassiez partie de la communauté SAEKK.

### Mentions légales

Lifeline #2  
Nouvelles et conseils de votre SAEKK

**Contenu, concept et design :** Trimarca AG, Coire et Saint-Gall

**Portrait Christine Rebmann :** Ivo Scholz, Islikon

**Image de couverture :** Solar Impuls Foundation

**Impression :** Ostschweiz Druck AG, Wittenbach



**Daniel N. Kaufmann**  
Directeur de la SAEKK

# Contenu

- 6 **HISTOIRES DE VIE**  
Apprendre à marcher trois fois dans la vie - parce qu'abandonner n'a jamais été une option
- 10 **GÉNIALEMENT COOPÉRATIF**  
Main dans la main pour votre prévoyance
- 18 Prévention et formation
- 20 **INTERVIEW**  
Le psychiatre parti à la conquête du ciel
- 26 Salle d'attente

10



16



6



19

20



# Apprendre à marcher trois fois - parce que l'abandon n'a jamais été une option

À plusieurs reprises, Christine Rebmann a dû recommencer depuis le début : après cinq hernies discales, quatre opérations et une vie de douleurs chroniques, elle s'est toujours battue pour récupérer. Aujourd'hui, elle travaille à temps réduit en tant que médecin de famille et présidente du conseil d'administration de MediX. Et elle sait à quel point il est important de pouvoir bénéficier d'un soutien dans les moments difficiles. Elle a notamment reçu un tel soutien de la SAEKK dans le cadre d'un coaching ONEDAY®. Dans la rubrique « Histoires de vie », elle raconte comment elle a appris à se relever après chaque revers - et parfois même à réapprendre à marcher.

« Ce sera long », répond Christine Rebmann avec un sourire lorsqu'on lui demande de raconter son histoire. En effet : très tôt, elle a pressenti que sa vie ne serait pas forcément linéaire. Après un apprentissage de librairie, elle a découvert la médecine par des voies détournées. Son travail dans une librairie scientifique a fait grandir son intérêt pour les méthodes de guérison alternatives, mais l'impulsion décisive est venue involontairement - à la suite d'un accident.

À tout juste 20 ans, Christine Rebmann a dû apprendre à marcher une deuxième fois. Après avoir été percutée par une moto, la blessure a laissé des traces durables : problèmes au genou, paralysie des orteils et douleurs inexplicées. Ce n'est que bien des années plus tard qu'il s'est révélé qu'une hernie discale n'avait pas été décelée. Dans la période qui a suivi l'accident, les douleurs ont marqué son quotidien. Mais il n'a jamais été question pour Christine Rebmann d'abandonner. Le fait qu'elle ait d'abord rencontré peu de compréhension de la part de la médecine conventionnelle a continué à éveiller son intérêt pour les médecines alternatives. Mais après s'être demandé si une telle formation lui convenait vraiment, elle a finalement opté malgré tout (ou précisément pour cela) pour des études de médecine « classiques » en tant que deuxième voie de formation.

#### Une vie pleine de nouveaux départs

Malheureusement, le destin ne s'est pas arrêté là. Au total, Christine Rebmann a eu six hernies discales, dont quatre ont nécessité une opération. La hernie discale la plus récente a certes déjà été diagnostiquée, mais elle ne provoque pas encore de troubles aigus. Le deuxième incident, survenu en 2009, a été le plus grave : un nerf dans la zone des stabilisateurs de la hanche a été tellement endommagé qu'il n'a plus pu se régénérer. « C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que rien ne serait plus jamais comme avant. »

Mais au lieu de se résigner, elle s'est battue pour récupérer. Un entraînement quotidien - dont l'équitation - l'a aidée à retrouver son équilibre, tant physique que mental. À plusieurs reprises, elle a dû tout reprendre à zéro, réapprendre à marcher et gérer des douleurs chroniques. « J'ai fini par accepter que



la douleur fasse toujours partie de ma vie. Ce qui a été décisif pour moi : trouver un moyen de vivre avec elle tout en continuant à avancer », raconte Christine Rebmann.

#### Entre vocation et charge

Malgré les revers de santé, Christine Rebmann a poursuivi sa carrière de manière conséquente. Elle a étudié la médecine et rêvait de devenir oncologue. Mais après une deuxième hernie discale qui lui a laissé des paralysies, elle ne pouvait plus travailler qu'à 60% ; son rêve de devenir oncologue s'est alors envolé. Aujourd'hui, elle dirige son propre cabinet de médecine de famille et préside le conseil d'administration de mediX winterthur, qui fait partie du réseau suisse de médecins de famille mediX suisse. Pour Christine Rebmann, la médecine a toujours été une vocation - mais elle représentait aussi une énorme charge.

« Pendant mon internat, j'ai travaillé jusqu'à 110 heures par semaine, se souvient-elle. Je n'en suis pas fière, mais je n'avais pas d'autre choix. » Le prix à payer était élevé : peu de temps pour se reposer et peu de place pour sa propre santé. Pourtant, cette phase a façonné sa compréhension de la profession de médecin - et des limites qu'il faut nécessairement poser un jour.

#### Un compromis en faveur de la santé

Christine Rebmann ne s'est jamais complètement remise



#### mediX suisse

L'association mediX suisse est un regroupement de dix réseaux régionaux de médecins avec des cabinets de groupe et individuels dans toutes les régions de Suisse. Ensemble, ils visent l'objectif d'assurer des soins de santé de haute qualité, basés sur des données probantes, en toute conscience des coûts. Pour ce faire, mediX mise sur un modèle de médecin de famille coordonné en partenariat (Managed Care), élaboré des directives médicales et met des informations médicales à la disposition des patientes et patients. Parallèlement, l'association défend les intérêts de ses réseaux en matière de politique de la santé et travaille en étroite collaboration avec les autorités et les institutions publiques et privées.

de ses hernies discales. Pour rester apte au travail, elle a dû faire des compromis. En 2011, elle a réduit son temps de travail à 50% : « Ce n'était pas une décision volontaire, mais une nécessité. Mon corps n'en pouvait tout simplement plus. » En tant que médecin, elle a également vécu un aspect complexe de la situation : les analgésiques n'avaient qu'un effet limité, mais elle ne pouvait pas se permettre de prendre des médicaments plus forts compte tenu de son poste à responsabilités.

Durant cette phase, elle a réalisé à quel point il pouvait être important de bénéficier d'un soutien. Christine Rebmann est assurée depuis de nombreuses années auprès de la Caisse-Maladie des Médecins Suisses (SAEKK) et y a trouvé une aide qui va bien au-delà de la simple couverture financière.

#### Plus qu'un organisme de paiement

Elle a gardé un souvenir particulièrement marquant du coaching ONEDAY®, rendu possible par la SAEKK : « C'était incroyablement généreux et adapté à ma situation individuelle. J'ai pu faire le tri dans mes problèmes, redéfinir mes priorités et retrouver ainsi un peu de ma qualité de vie. »

**Nom :** Christine Rebmann

**Profession :** médecin de famille

**Cabinet :** médecins de famille au Heiligberg, Winterthour.

**Autres engagements :** présidente du conseil d'administration de mediX winterthur, médecin de la résidence pour personnes âgées Konradhof à Winterthour, membre du conseil de la fondation Birkenhof Berg-Dägerlen.

**Faits marquants de la carrière :** spécialiste en médecine interne générale, élection aux mandats susmentionnés.

**Priorités personnelles :** des événements qui apparaissaient au départ comme des catastrophes ont donné naissance à un parcours de vie marqué par l'accomplissement et la joie que procurent les petites choses.

**Devise de vie :** la vie présente des obstacles, mais offre aussi de l'aide si l'on n'abandonne pas.

**Vie privée :** une vie en tant que partie intégrante de la nature qui nous entoure, l'accueil d'animaux domestiques en détresse.

Des mesures pratiques telles que des adaptations ergonomiques sur le lieu de travail ou l'ouverture d'esprit permettant d'aborder directement les problèmes de stress l'ont également aidée. « Le fait que la SAEKK me réserve un tel accueil n'était nullement quelque chose d'évident pour moi. Cela m'a montré qu'une institution peut être plus qu'un simple organisme de paiement », explique Christine Rebmann avec reconnaissance.

#### Leçons de vie

L'histoire de Christine Rebmann montre ce que signifie ne pas abandonner et accepter un soutien : « J'ai appris qu'il ne s'agit pas toujours d'être plus forte que la douleur. Parfois, la force implique d'accepter de l'aide et de suivre son propre chemin différemment. » Elle souhaite également transmettre cette connaissance - à ses patientes et patients, mais aussi à ses collègues du secteur de la santé.

Christine Rebmann a appris que la vie ne peut pas être planifiée. Et pourtant, elle a trouvé sa voie : en tant que médecin qui assiste les autres, en tant que femme qui a appris à ne pas se perdre de vue et en tant que combattante qui sait que cela vaut toujours la peine de continuer !

« Grâce à la SAEKK, j'ai pu bénéficier d'un coaching ONEDAY® individuel. C'était incroyablement généreux et adapté à ma situation individuelle. J'ai pu faire le tri dans mes problèmes, redéfinir mes priorités et retrouver ainsi un peu plus de qualité de vie. »

ONEDAY®  
vous-même  
ONEDAY® ?

Plus d'informations  
à la p. 19



# Main dans la main pour vous accompagner

Dans la rubrique « génialement coopératifs », nous vous emmenons dans notre quotidien : là où indemnités journalières et assurance maladie ne sont pas seulement synonymes de chiffres, mais aussi de sécurité et de confiance.

En cas d'accident ou de maladie – et d'incapacité de travail ou de gain qui en découle, on est heureux de recevoir un coup de main. Et parfois, une seule main ne suffit pas. L'assurance maladie et les solutions d'indemnités journalières de la SAEKK se complètent alors parfaitement. Alors que l'assurance maladie garantit les soins médicaux de base, les indemnités journalières compensent les éventuelles pertes de revenus. Ce n'est qu'ensemble que l'on obtient une protection complète qui soulage

vraiment les médecins – dans toutes les situations de la vie.

Vous pensez peut-être maintenant : n'est-ce pas une belle promesse ? Exactement. Et comme une promesse n'est forte que si les deux parties la tiennent, nous vous en donnons dix. Dix doigts, dix promesses, valables pour tous : pour les assurés en indemnités journalières, les assurés en maladie – et pour tous ceux qui combinent les deux.

- 6 Futur :** prévoir aujourd'hui signifie se déplacer en toute sécurité demain – nous vous soutenons dans cette démarche.
- 7 Avantages :** des rabais attrayants rendent le début particulièrement intéressant.
- 8 Expertise :** en tant que médecins, vous profitez de notre approche globale du conseil, que nous allons encore renforcer à l'avenir.
- 9 Simplicité :** nos produits sont simples et compréhensibles et ne nécessitent que peu d'administration.
- 10 Solidarité :** dans les situations difficiles, nous vous soutenons dans toutes les circonstances de la vie.

## Solutions d'indemnités journalières

En cas de maladie ou d'accident, ils compensent la perte de salaire ou de chiffre d'affaires et créent une sécurité financière lorsque le travail n'est pas possible.

## Assurance-maladie

Elle couvre les frais médicaux en cas de maladie, d'accident ou de maternité et veille à ce que vous receviez le traitement dont vous avez besoin en cas d'urgence.

# La main sur le cœur !

La main sur le cœur : qu'est-ce que tu ne comprends pas encore de l'autre domaine ?

Gabriela : Il y a encore plein de choses que je n'ai pas encore tout à fait comprises, mais je suis sûre que toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs de l'équipe de Salvatore sont des professionnels qui assurent les arrières des médecins dans le domaine de l'assurance-maladie !

Salvatore : Jusqu'à aujourd'hui, je ne sais toujours pas exactement comment l'analyse des besoins est effectuée en détail - en particulier, à quoi il faut faire attention lors de la conclusion d'une couverture d'indemnités journalières.

La main sur le cœur : quand préfèrerais-tu être dans l'autre équipe ?

Gabriela : Comme je me suis toujours sentie incroyablement portée par mon équipe, je suis absolument heureuse là où je suis. Je me réjouis d'autant plus lorsque nous faisons quelque chose tous ensemble.

Salvatore : Honnêtement, jamais ! Après presque 19 ans, je me sens exactement à ma place et très à l'aise dans mon domaine.

La main sur le cœur : où vos deux domaines se complètent-ils le mieux ?

Gabriela : Grâce aux différentes personnalités de nos équipes, nous nous complétons parfaitement dans le développement de produits ainsi que dans les différentes activités de marketing - chacun et chacune peut y apporter ses propres points forts de manière optimale.

Salvatore : C'est lorsqu'il s'agit d'offrir à nos clients une couverture d'assurance vraiment complète, main dans la main et sous les deux perspectives, que nous nous complétons le plus.



**Salvatore Russo**  
Responsable Assurance-maladie

**Gabriela Braun**  
Responsable Indemnités journalières

Découvrir nos conseillers et conseillères ! Scannez le code QR et vous saurez qui est là pour vous ou qui se cache derrière la voix lors du prochain appel.



# Avantages ?

## Tout sauf basique pour les assurés complémentaires !

### Assistance à l'étranger

Que ce soit à la plage ou en ville, nous sommes à vos côtés, même loin de chez vous, et joignables à tout moment grâce à l'EGK-Assistance (assurance complémentaire combinée 1-4).

### Vaccinations

Nous participons à des vaccinations préventives importantes, que ce soit contre la grippe ou pour un voyage lointain.

### Assurance annulation

Qu'il s'agisse d'un voyage, d'un billet de concert ou d'un séminaire : parfois, la vie s'en mêle. Les personnes qui souscrivent une assurance complémentaire combinée 1-4 ont automatiquement une assurance annulation. Elle prend en charge les frais si vous devez annuler votre voyage ou votre événement. Un complément rare mais précieux est disponible exclusivement pour les assurés auprès de l'EGK par l'intermédiaire de la SAEKK.

### Lunettes

Nous participons à l'achat de lunettes ou de lentilles de contact pour que vous puissiez continuer à y voir clair.

### Check-ups

Nous encourageons les examens préventifs réguliers pour que vous restiez en bonne santé.

### Trois langues nationales

Allemand, français ou italien : nous vous conseillons comme vous vous sentez le plus à l'aise.

### Processus simples

Adieu la paperasse : nos services numériques vous facilitent la tâche.

### Abonnement fitness

Parce qu'il est bien connu que l'exercice physique maintient en bonne santé, nous participons à votre abonnement de fitness.

### Gynécologie

Nous participons également à des examens gynécologiques préventifs réguliers.

### Qualité

Chez nous, vous pouvez compter sur des prestations contrôlées, un niveau de service élevé et des procédures transparentes.

### Rabais

La fidélité est payante : les rabais familiaux et/ou à long terme vous permettent de réaliser des économies durables.

### Grossesse

Pour que vous puissiez vivre votre grossesse en toute sérénité, des prestations complètes pour la mère et l'enfant vous attendent.

### Télémedecine TelCare

Economiser des primes avec TelCare : demandez conseil.

### Soutien au quotidien

Qu'il s'agisse d'une aide ménagère après un séjour à l'hôpital ou d'une assistance pendant la convalescence, nous sommes là où vous avez besoin d'être soulagé.

### Enregistrement avant la naissance

Une protection optimale dès avant la naissance - pour que les tout-petits démarrent dans la vie en toute sécurité.

### Liberté de choix

Parce que l'expérience montre que chaque situation est différente : nous vous offrons une totale liberté de choix en matière de prestations et de modèles.

### Assurance extra

Pour une couverture plus large, vous pouvez compléter votre assurance maladie par une solution d'indemnités journalières de la SAEKK.

### Yin & Yang

Nous soutenons à la fois le corps et l'esprit, car la santé est faite d'équilibre.

### Assurance complémentaire

En plus de nos prestations pour vous, nous offrons également une couverture d'assurance complète pour vos animaux domestiques.

# Nos nouveaux produits d'indemnités journalières

Un bon meuble ne doit pas nécessairement être jeté parce qu'il a pris de l'âge. On lui donne une nouvelle place, on lui donne un coup de peinture ou on le complète avec de nouveaux éléments. Et soudain, il s'intègre à nouveau parfaitement dans la vie quotidienne. Il est donc toujours possible de créer de nouvelles choses à partir d'une base solide. C'est exactement le principe que nous reprenons pour nos nou-

veaux produits dans le domaine des indemnités journalières : les produits d'indemnités journalières actuels sont certes maintenus (en partie), mais ils sont complétés par de nouvelles solutions qui répondent encore mieux aux conditions de vie des médecins. C'est ainsi qu'un produit qui a fait ses preuves devient un véritable produit d'avenir !

| Vitalis Primus                 |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Groupe cible</b>            | Médecins en médecine humaine, vétérinaire et dentaire ainsi qu'en chiropratique   |
| <b>Remplace</b>                | Plans B et C existants  |
| <b>Modules</b>                 | Maladie et accident ou uniquement maladie   |
| <b>Indemnités journalières</b> | Base jusqu'à CHF 1000 par jour<br>Invalidité jusqu'à CHF 400 par jour   |
| <b>Début des prestations</b>   | Dès 20 % d'incapacité de travail  |
| <b>Particularité</b>           | Assurance de somme et versement en cas d'incapacité de travail partielle jusqu'à épuisement de la somme totale des indemnités journalières de 720 jours.  |
| <b>Rabais</b>                  | ·Adhésion / augmentation jusqu'à l'âge de 30 ans révolus : 3 ans 50 % de réduction, ensuite 5 ans 25 % de réduction<br>·Adhésion / augmentation à partir de 30 ans révolus jusqu'à 60 ans révolus : 3 ans 50 % de réduction, ensuite 3 ans 25 % de réduction<br>·75 % de réduction pour les étudiants<br>·Rabais pour absence de sinistre de 25 % après trois ans sans cas de prestation<br>·Remboursement annuel des cotisations en fonction des résultats de la SAEKK |
| <b>Lancement</b>               | 2026  |

| Vitalis Continua               |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Groupe cible</b>            | Médecins en activité après l'âge ordinaire de la retraite en médecine humaine, vétérinaire et dentaire, ainsi qu'en chiropratique, qui sont membres de la SAEKK depuis au moins 10 ans.  |
| <b>Modules</b>                 | Maladie et accident ou uniquement maladie  |
| <b>Indemnités journalières</b> | Base jusqu'à CHF 600 par jour  |
| <b>Début des prestations</b>   | Dès 20 % d'incapacité de travail   |
| <b>Particularité</b>           | ·Offre unique pour les membres actifs après l'âge ordinaire de la retraite<br>·Assurance de somme et versement en cas d'incapacité de travail partielle jusqu'à épuisement de la somme totale des indemnités journalières de 360 jours |
| <b>Rabais</b>                  | ·Remboursement annuel des cotisations en fonction des résultats de la SAEKK  |
| <b>Lancement</b>               | 2026   |

Nouveau  
Offre

## Conditions de changement

### Passage du plan de prestations C au plan de prestations B ou Vitalis Primus (Pas de nouvelles admissions dans le plan de prestations C à partir du 01.01.2026)

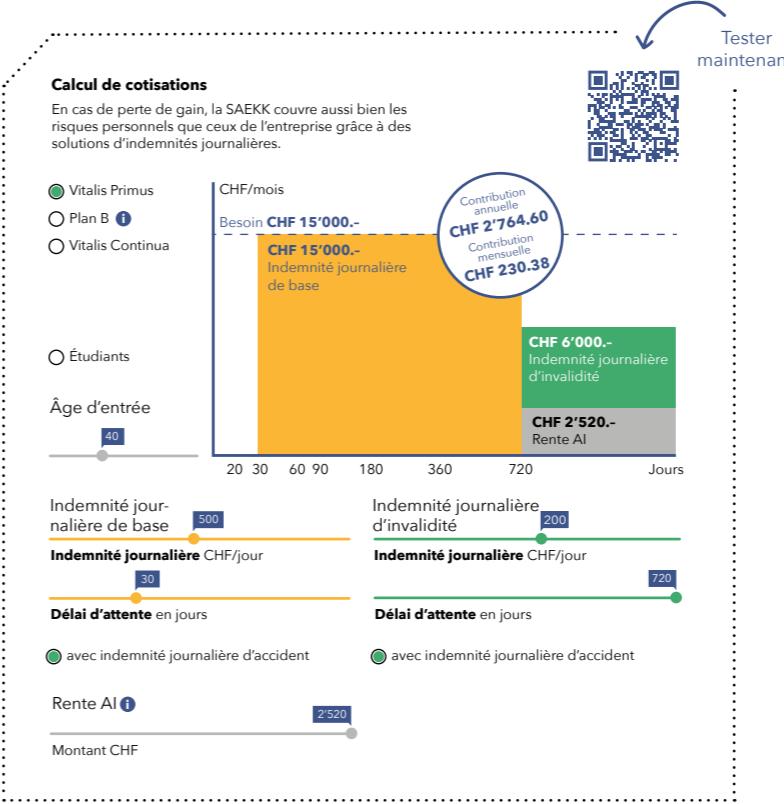
- a Transfert possible vers le plan de prestations B ou Vitalis Primus
- b Pas d'examen de santé pour la même couverture - remarque : un passage du plan de prestations C avec une couverture uniquement en cas de maladie au plan B nécessite un examen de santé pour la couverture accident
- c Reprise de l'âge d'entrée (tarif) au niveau de prestations existant
- d Octroi d'un rabais spécial de 25 % pendant trois ans en cas de passage jusqu'au 31.12.2026 dans le plan de prestations B ou Vitalis Primus

### Passage du plan de prestations B au plan de prestations Vitalis Primus

- a Transfert possible vers le plan de prestations Vitalis Primus
- b Pas d'examen de santé pour la même couverture
- c Reprise de l'âge d'entrée (tarif) au niveau de prestations existant
- d En 2026, il reste possible de souscrire au plan B

### Exemple de calculateur de cotisation

Dr Maximilian Medicus, 40 ans, propriétaire d'un cabinet de médecine générale - il calcule ses cotisations à l'aide du calculateur de cotisations sur le site web de la SAEKK, afin de prévoir dès aujourd'hui pour demain.



## FAQ

Pourquoi devrais-je passer du plan de prestations B ou C à Vitalis Primus ?

Avec Vitalis Primus, vous bénéficiez de plusieurs avantages : les prestations commencent déjà à partir d'une incapacité de travail de 20 % (au lieu de 25 % auparavant). En outre, l'indemnité journalière de base convenue peut désormais atteindre CHF 1000 par jour. Jusqu'à présent, la limite supérieure était de CHF 800. Enfin, les nouveaux tarifs peuvent entraîner une baisse des cotisations pour de nombreux membres, notamment ceux d'âge moyen ou avancé.

### Dois-je changer de plan de prestations existant ?

Non, un changement est facultatif. Pour les membres du plan de prestations C, un changement peut toutefois s'avérer particulièrement intéressant. En effet, en outre d'un rabais supplémentaire, la limitation actuelle de l'indemnité journalière à 730 jours maximum en cas d'incapacité de travail partielle est supprimée.

### Puis-je continuer à souscrire une assurance d'indemnités journalières selon le plan de prestations B ou C ?

La clôture du plan de prestations C n'est possible que jusqu'au 31 décembre 2025. Le plan de prestations B peut également être clôturé l'année prochaine.

### J'ai atteint l'âge ordinaire de la retraite en 2025 ou je l'atteindrai encore cette année. Puis-je quand même souscrire à Vitalis Continua, même si celle-ci ne sera disponible qu'à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2026 ?

Oui, dans ce cas, nous nous montrons conciliants : les membres qui atteignent l'âge de 65 ans en 2025 peuvent - si les autres conditions sont remplies - être admis à Vitalis Continua. De même, les affiliés qui n'avaient jusqu'à présent souscrit qu'une indemnité journalière d'invalidité et qui atteignaient donc l'âge terme dès 63 ou 64 ans révolus, peuvent souscrire le nouveau produit.

# Une journée riche en perspectives

À l'ordre du jour du 16 septembre : embarquement pour une journée de rencontres, de briefings et de découverte des coulisses. Le congrès des conseillères et conseillers de 2025 à l'aéroport de Zurich s'est déroulé tel un vol sans escale, sur lequel nous sommes heureux de revenir...



10:03

## Enregistrement

Nous avons commencé la journée avec une tasse de café et avons profité de ce laps de temps pour nous installer - et bien sûr pour faire les premières rencontres.

## Voix à bord

### Où voyez-vous actuellement les plus fortes « turbulences » dans le système de santé ?

« La plus grande turbulence se situe sans doute dans l'explosion des primes au niveau de la clientèle. Pour que les primes restent abordables pour la classe moyenne, il sera probablement inévitable de réduire des prestations dans la LAMal ou de procéder à des adaptations législatives. Les mesures prises jusqu'à présent ne suffisent manifestement pas ; nous assistons depuis 25 ans à une augmentation constante des coûts et des primes. »



Uwe Scheunemann,  
Progressive Finance



10:36

### Briefing de l'équipage

Ensemble, nous nous sommes plongés dans des thèmes actuels ainsi que dans les nouveaux produits de la SAEKK.



### Dîner à bord avec vue sur la piste

Durant le dîner, nous avons repris des forces tout en regardant les avions défiler sur la piste.

12:06



13:29

### Appel à l'embarquement

Ensuite, nous avons entrepris la visite de l'aéroport - avec un bel enthousiasme dans nos bagages !



16:04

14:12

### Atterrissage en douceur et apéritif

Pour finir, nous nous sommes retrouvés autour d'un apéritif accompagné de délicieux amuse-gueules et avons terminé la journée dans une ambiance détendue.

### Quel « souvenir » garderez-vous de cette journée ?

« Nous sommes impatients de voir comment les nouveaux produits feront leurs preuves dans la pratique. Il est particulièrement agréable de voir que de nouveaux conseillères et conseillères, plus jeunes, prennent la relève et d'assister à des échanges d'un nouveau genre. »



Michael Quinche,  
conseil médical ABC Bühler & Partner

« Ce fut à nouveau une journée très spéciale avec la SAEKK : de la découverte passionnante des coulisses de l'aéroport de Zurich à la présentation de nouveaux produits, en passant par un délicieux repas en commun. Un événement réussi à tous points de vue dans un cadre unique - comme chaque congrès des conseillères et conseillers de la SAEKK ! »



Roger Ledermann,  
Roth Gygax & Partner AG



Venanzio Rossi, Assepro



Nicolas Bati,  
FoxAdvisor SA

### En coulisses

Nous avons eu un aperçu exclusif de zones de l'aéroport qui restent habituellement cachées aux touristes.



## Gestion des conflits dans la pratique quotidienne

**La gestion d'équipe prend une part importante de notre activité quotidienne. Pourtant, nous n'avons pas été formés à cela durant nos études médicales. C'est pourquoi un atelier y est consacré lors des journées de formation continue, en abordant chaque fois des thèmes différents.**

Un désaccord, une tension, un malentendu... Les conflits font inévitablement partie de la vie professionnelle des professionnels de santé. Ils peuvent entraver la coopération, alourdir l'atmosphère au sein d'un cabinet et détériorer les relations avec les patients ou les partenaires de soin.

Lors de la journée de prévention du **13 novembre 2025**, Rémy Large animera un atelier sur la gestion des conflits, nous permettant d'explorer ensemble les dynamiques sous-jacentes aux tensions : les émotions, les besoins, l'escalade des situations... Nous prendrons conscience de l'importance d'identifier les signaux précoce, de désamorcer les situations délicates et de rétablir un dialogue constructif.

Sans recourir à des théories complexes, cette session favorisera des échanges concrets, l'utilisation d'outils simples et pratiques ainsi que des mises en situations pour repartir avec des clés immédiatement applicables dans le quotidien professionnel. Ces outils visent à apaiser les relations, clarifier les malentendus et améliorer la coopération, que ce soit avec un collègue, un supérieur hiérarchique, un patient ou un partenaire de soin.

Un des outils présentés sera le DESC (Décrire - Exprimer - Spécifier - Conclure). C'est une technique structurée qui facilite l'expression des messages difficiles, la signalisation de comportements inappropriés et l'établissement de limites claires.

**Apprendre à gérer les conflits, c'est avant tout apprendre à mieux communiquer, écouter et se comprendre.**

**Rémy Large** est formateur d'adultes et coach avec COAPTA. Il est également personne de confiance en entreprise pour accompagner les salariés en souffrance professionnelle : problèmes au travail, stress, épuisement, conflits, mobbing ou harcèlement... Manager expérimenté, il a concilié la performance sociale et opérationnelle au sein d'équipes de 10 à 55 personnes. [remy.large@copta.ch](mailto:remy.large@copta.ch)



## ONEDAY - un jour pour votre avenir

La SAEKK aide ses membres à rester en bonne santé, performants et motivés, non seulement en cas de maladie, mais aussi à titre préventif. En collaboration avec ONEDAY®, ils créent un format unique qui va bien au-delà des formations continues classiques : une journée pour faire une pause, réfléchir et se ressourcer. Et de placer ainsi sa propre santé au centre de ses préoccupations.

**Monsieur Dörig, qu'est-ce qui se cache derrière ONEDAY - et en quoi se distingue-t-il d'un séminaire ou d'un atelier classique ?**

ONEDAY est plus qu'un format d'une journée, c'est une attitude : créer son propre chemin de manière responsable et autonome. Les pensées se mettent plus facilement en mouvement lorsque nous pouvons également bouger physiquement et expérimenter de nouvelles perspectives. C'est pourquoi nous passons une journée entière à l'extérieur avec notre clientèle dans un environnement inspirant. Ainsi, nous nous adressons non seulement à la cognition, mais aussi aux émotions, ce qui facilite les changements. À la fin, nos clients ont peut-être les jambes un peu fatiguées, mais ils sont surtout pleins d'énergie et impatients.

**Quelles sont les tendances ou les évolutions que vous abordez actuellement dans vos ONEDAYS ?**

Un ONEDAY commence par un entretien préliminaire afin de comprendre le sujet derrière le thème. Nous ne voulons pas lutter contre les symptômes, mais nous attaquer à la cause. Actuellement, nous voyons trois défis en particulier :

- **Leadership et contact avec les patients** : le travail de direction s'ajoute souvent « on top » au travail avec les patients. Nombreux sont ceux qui ne savent pas à quoi peuvent ressembler concrètement les nouvelles méthodes de direction.
- **Équilibre personnel** : comment réussir à répondre aux exigences professionnelles élevées sans négliger ses propres besoins et autres rôles dans la vie ?
- **Résilience** : continuer à fournir une médecine de pointe malgré la bureaucratie, la pression des coûts, le manque de personnel qualifié et les goulets d'étranglement.



**Matthias Dörig**  
Psychologue du travail et des organisations, aventurier et partenaire chez ONEDAY

**Avantages exclusifs pour les membres de la SAEKK !**

**La SAEKK organise régulièrement des ONEDAY pour ses membres. Que peuvent attendre les médecins d'une telle journée ?**

Un processus soigneusement mené de défis personnels à des solutions développées par soi-même - stimulé par des questions parfois provocantes, toujours dans un cadre valorisant. Dehors, dans un environnement inspirant, en échangeant avec des personnes ayant des thèmes similaires. Quand avez-vous investi une journée entière en vous-même pour la dernière fois ? Cela en vaut la peine, car souvent les attentes personnelles sont déjà satisfaites avant midi.

**De nombreux médecins ont un quotidien très chargé. Pourquoi cela vaut-il quand même la peine de prendre le temps de faire un ONEDAY ?**

Justement pour cela. Vous partagez ce dilemme avec de nombreux cadres. Ceux qui pensent ne pas avoir le temps de construire l'avenir sont généralement au bon endroit pour le faire. Ou que conseillez-vous à vos patients lorsqu'ils disent qu'ils n'ont pas le temps de faire de l'exercice ? Ou, pour le dire autrement : si quelqu'un observait vos habitudes, cette personne pourrait-elle deviner quels sont vos objectifs ?



Les prochains ONEDAY :

**19 février 2026 - Région Zurich/Suisse orientale** avec Pius Kobler (en allemand)

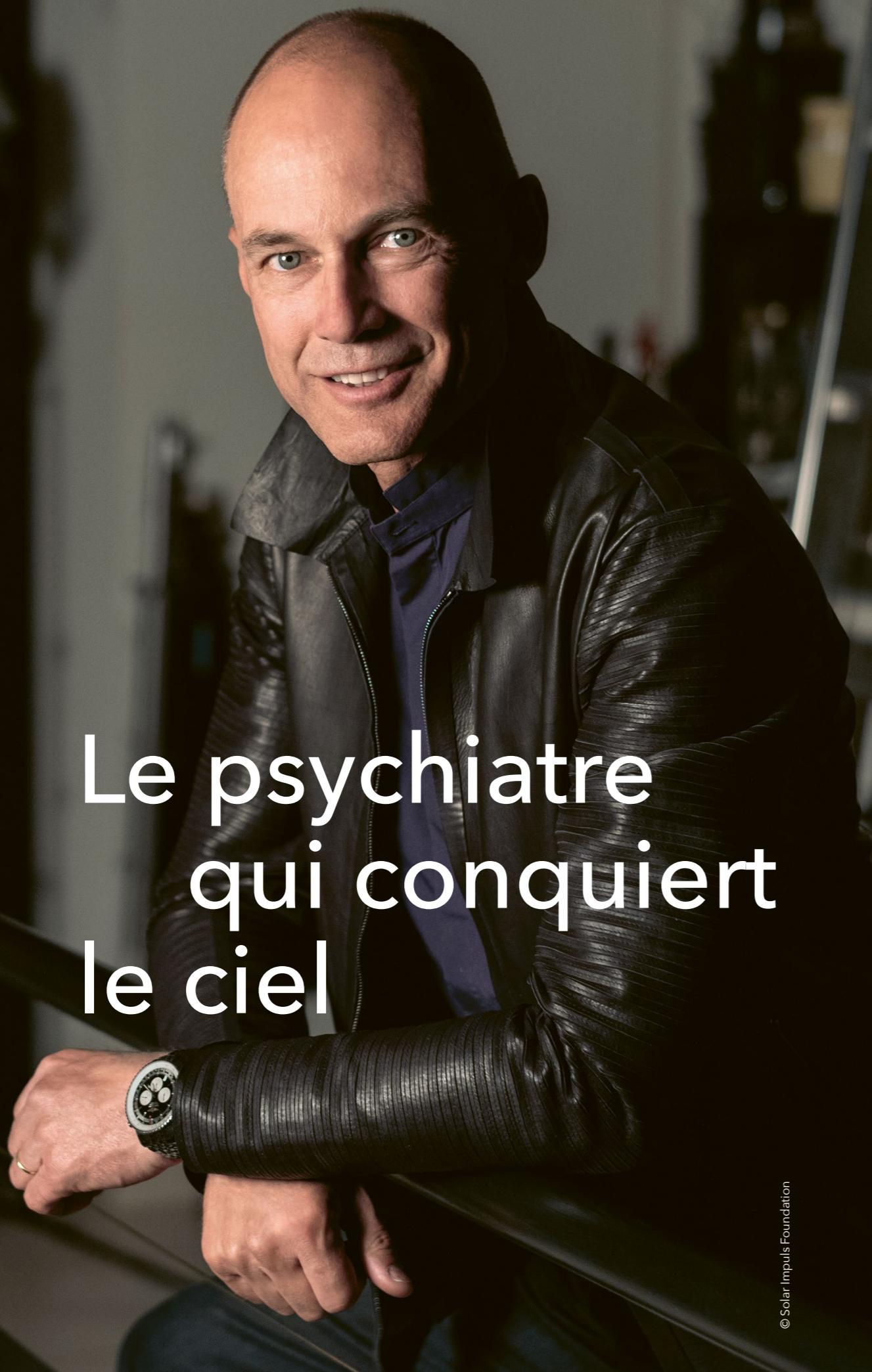
**28 février 2026 - Région de Vevey (Montreux)**  
avec Simon Lamberti (en français)

**5 mars 2026 - Région Nord-Ouest de la Suisse/Jura bernois**  
avec Dominik Büttler (en allemand)

**20 août 2026 - Région Zurich/Suisse orientale** avec Pius Kobler (en allemand)

**10 septembre 2026 - Région de Vevey (Montreux)**  
avec Simon Lamberti (en français)

**26 septembre 2026 - Région de l'Oberland bernois**  
avec Dominik Büttler (en allemand)



# Le psychiatre qui conquiert le ciel

© Solar Impuls Foundation

Bertrand Piccard est psychiatre, hypnotiseur, aventurier, pionnier de l'environnement et bien plus encore. Cet homme de 67 ans s'est fait connaître par ses tours du monde en ballon et en avion solaire – tout en cherchant des réponses à l'intérieur de l'être humain dans le domaine de la psychiatrie. Dans la rubrique « Consultation », il explique pourquoi la découverte est pour lui un état d'esprit, quels nouveaux horizons les médecins devraient avoir en vue et comment il veut lui-même apprendre à vivre ici et maintenant.

**Monsieur Piccard, comment se fait-il qu'un psychiatre fasse le tour du globe en ballon et en avion solaire ?**

En fait, j'étais déjà explorateur avant de devenir psychiatre. Adolescent, j'ai été pilote de voltige et de deltaplane. Ces expériences dans des situations extrêmes m'ont appris à améliorer ma concentration et mes performances, à rester présent dans l'instant et à contrôler mes émotions ainsi que mes peurs. Je pensais qu'avec ces connaissances je pourrais aider des patientes et patients à tirer parti des crises et turbulences de leur vie afin de découvrir leur propre potentiel et leurs ressources. Cela m'a amené à devenir psychiatre et hypnotiseur. Mais mon métier n'a jamais été un obstacle à ma passion pour la conquête du ciel.

Il est vrai que mon père et mon grand-père ont été une source d'inspiration importante. Dans ma famille, l'exploration était quelque chose de tout à fait normal. Lorsqu'en 1967 j'ai vu *Vingt Mille Lieues sous les mers* de Walt Disney au cinéma avec mon père, je me suis dit : « J'ai le capitaine Nemo à la maison ! ». Dans les années 1960, nous vivions en Floride parce que mon père avait construit un sous-marin pour une entreprise américaine. À l'époque, j'ai pu assister à plusieurs lancements de fusées Apollo, rencontrer des astronautes des

programmes Mercury, Gemini ou Apollo – ainsi que des personnalités comme Wernher von Braun, Charles Lindbergh ou Jacques Mayol. Le contact avec tous ces pionniers m'a donné la certitude suivante : « Je veux moi aussi vivre une vie pleine de découvertes ! »

**Vous avez dit un jour : « Je voulais explorer non seulement le monde extérieur, mais aussi le monde intérieur ». Qu'est-ce qui vous fascine le plus : les expéditions extérieures ou les voyages intérieurs ?**

Les deux me fascinent beaucoup. Pour comprendre un monde, il faut aussi explorer l'autre. C'est comme la philosophie du yin et du yang : ce qui semble d'abord s'opposer est en réalité indissociable et nécessaire pour former un tout.

J'ai grandi avec un père et un grand-père explorateurs. Mais on oublie souvent que j'ai été tout aussi fortement influencé par ma mère. Elle s'intéressait beaucoup au monde intérieur : aux philosophies orientales, à la spiritualité et à la psychologie. Alors, je me suis dit que j'aimerais explorer cet univers. Je voulais comprendre ce qui fait qu'une personne s'épanouit ou désespère, pourquoi quelqu'un réussit ou échoue, comment fonctionnent l'esprit et la nature humaine.



C'est pourquoi je suis devenu psychiatre et psychothérapeute.

Mais je ne me suis pas arrêté là. Je m'intéressais aussi à des choses qui n'étaient pas enseignées à l'université. J'ai étudié l'hypnose, le taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise. J'étais particulièrement fasciné par l'idée de vivre consciemment l'instant présent : ce sentiment d'être vivant ici et maintenant. Dans mes thérapies, j'ai travaillé avec l'hypnose pour permettre à des patientes et patients de se reconnecter à eux-mêmes - à leur potentiel, à leur monde intérieur, à leurs capacités et à la valeur de leurs émotions.

**Cela fait de vous une personne qui est bien plus qu'un explorateur ou qu'un psychiatre. Lequel de vos rôles vous marque le plus profondément ?**

Ce qui me marque le plus, ce n'est pas un rôle en particulier, mais l'esprit qui les relie tous : la curiosité, car sans curiosité, on ne découvre rien de nouveau ; la persévérance, sans

laquelle on ne réussit jamais ; et le respect, qui donne tout son sens à la réussite. À cela s'ajoute le désir de dépasser les limites et de faire des choses qui n'ont jamais été faites auparavant, que ce soit en tant que psychiatre explorant les profondeurs de l'esprit humain, en tant qu'hypnothérapeute ouvrant des portes vers des ressources inexploitées, en tant qu'aventurier repoussant les limites physiques ou en tant que pionnier de l'environnement et des technologies propres s'engageant pour la protection de la planète. Le fil conducteur est toujours le même : remettre en question les certitudes et montrer que ce que beaucoup considèrent comme impossible est en fait réalisable.

En substance, je dirais : je suis un explorateur - pas seulement du monde extérieur, mais aussi du monde intérieur. Je suis toujours à la recherche de nouvelles façons de penser, d'autres solutions qui peuvent nous conduire à une meilleure qualité de vie et à un avenir plus efficace. C'est cette attitude

d'explorateur qui relie toutes mes identités et activités et qui me caractérise encore aujourd'hui.

**Et dans toutes vos aventures, n'avez-vous jamais eu peur de mourir ?**

C'est justement parce que j'avais peur de la mort que je me préparais si soigneusement à chaque expédition. Je suis un explorateur, pas un casse-cou. Je voulais m'assurer que mes chances de réussite étaient les plus élevées possibles.

Mais permettez-moi d'insister sur un autre point : la routine est plus dangereuse que n'importe quelle aventure. C'est la routine qui nous tue - pas le risque. Alors que des risques bien planifiés et calculés peuvent favoriser la croissance personnelle et l'innovation, la routine nous rend paresseux et non préparés aux crises inévitables de la vie. En se confrontant à de nouvelles expériences et en sortant de sa zone de confort, on gagne en confiance en soi, on peut réorganiser ses priorités et conserver sa curiosité ainsi que le sens de sa vie.

**Dans quelle mesure votre formation de psychiatre et d'hypnotiseur a-t-elle influencé vos expéditions ?**

Ma formation m'a permis de mieux comprendre le comportement des gens et de trouver un soutien pour mes efforts. Elle m'a montré comment visualiser à l'avance les problèmes potentiels et développer les solutions appropriées. De plus, elle m'a aidé à pouvoir soit dormir, soit rester éveillé, selon la situation et le moment de la journée. D'une manière générale, l'exploration est pour moi un état d'esprit. Si nous voulons oser la nouveauté et réaliser ce qui semble impossible, nous devons comprendre que le plus grand obstacle est notre propre pensée. Ce sont nos croyances et nos habitudes qui nous emprisonnent et nous empêchent d'explorer de nouvelles voies.

**Vous venez de dire que l'exploration est pour vous un état d'esprit. Quand avez-vous appris quelque chose de complètement nouveau sur vous-même pour la dernière fois ?**

J'écris actuellement mon septième livre sur l'état du monde et sur la manière dont nous pouvons faire face aux défis. Ce faisant, je parle à de nombreuses personnes qui ont des modes de pensée très différents des miens. Cela m'amène à réapprendre beaucoup de choses sur la vie - et, à chaque fois, à retourner vers mon manuscrit et à changer beaucoup de choses ! Au final, le livre sera très différent de ce que j'avais imaginé au départ. Mais c'est normal : dans la vie, on ne peut apprendre que des personnes qui pensent différemment de soi.

**C'est passionnant que vous parlez de l'état du monde et de la manière d'aborder les défis. En ce moment, on a l'impression que les peurs sont omniprésentes. Pourquoi le nombre de maladies psychiques augmente-t-il si fortement aujourd'hui ?**

L'augmentation des maladies psychiques est étroitement liée au fonctionnement de notre société moderne. Beaucoup de choses fonctionnent en pilote automatique, pas en mode conscient. Nous vivons dans un monde d'accélération permanente, où les gens sont submergés par des informations erronées, des pressions et des attentes. La vitesse du changement est telle que beaucoup ne peuvent plus suivre, ce qui génère de la peur, du stress et de l'incertitude.

Contrairement à nos ancêtres, qui étaient confrontés à des dangers physiques concrets, nous sommes aujourd'hui entourés de menaces abstraites telles que les crises économiques, le changement climatique ou la comparaison permanente dans les médias sociaux. Ces pressions invisibles alimentent l'anxiété et créent un terrain propice à la dépression et au burn-out.

Ce qui nous manque aujourd'hui, ce n'est pas le confort matériel ou la sécurité, mais le sens. De nombreuses personnes sont éloignées de leurs ressources intérieures, de leur perspective et de leur but. Pour moi, l'un des grands défis de notre époque est d'aider les gens à retrouver confiance en eux, à oser changer, à développer leur résilience face à l'adversité et à cultiver une vision qui va au-delà de la peur. C'est la seule façon de transformer ces pressions en opportunités de croissance.

**Les médecins devraient eux aussi faire preuve d'une saine curiosité et réfléchir de temps à autre au-delà des horizons. Quels « nouveaux horizons » les médecins devraient-ils donc avoir en vue aujourd'hui pour contribuer à façonner l'avenir de leurs patientes et patients et du système de santé ?**

Les médecins ont toujours été à l'avant-garde lorsqu'il s'agissait de s'occuper des individus. Mais aujourd'hui, l'horizon qu'ils devraient avoir en vue est beaucoup plus large.



Le premier nouvel horizon est la prévention et la médecine du mode de vie : comprendre qu'il ne suffit pas de traiter une maladie au moment où elle se déclare. Il s'agit d'aider les patientes et patients à maintenir leur équilibre mental, émotionnel et physique - et à prévenir ainsi de nombreuses maladies avant qu'elles ne se déclarent.

Le deuxième horizon est la pensée systémique. Le système de santé ne peut pas être efficace s'il considère les symptômes de manière isolée. Les médecins devraient faire des recherches sur la manière dont l'environnement, l'alimentation, le stress et les facteurs sociaux influencent la santé. En pensant en termes de systèmes complets, ils peuvent anticiper les problèmes et développer des solutions qui ne profitent pas seulement aux patientes et patients pris individuellement, mais à des communautés entières.

Il est en outre important de ne pas rejeter en bloc des pratiques sous prétexte qu'elles n'ont pas été enseignées à l'université. Les approches alternatives telles que la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture, l'ayurveda, l'homéopathie ou l'hypnose peuvent être très efficaces - même si nous ne pouvons pas les expliquer complètement avec notre pensée scientifique.

Enfin, les médecins devraient se saisir activement de l'innovation et du développement durable en médecine. Les nouvelles technologies, la médecine basée sur les données ou encore les approches respectueuses de l'environnement peuvent transformer les soins. Mais la véritable innovation n'apparaît que si elle respecte la dignité de l'homme et de la planète. Les solutions doivent être à la fois efficaces et responsables.

En bref : le nouvel horizon des médecins ne consiste pas seulement à guérir, mais à participer à la construction d'un avenir au sein duquel la santé sera préservée, les systèmes seront résistants et les soins resteront durables.

**Que conseillez-vous aux médecins qui, dans un quotidien exigeant, risquent parfois de négliger leur propre équilibre intérieur ?**

Les médecins consacrent leur vie à soigner les autres - et oublient souvent qu'ils ont aussi besoin de soins. Mon premier conseil serait : faites la différence entre l'empathie et la compassion. Avec l'empathie, vous souffrez avec la patiente, vous ressentez sa douleur - et cela vous épuise. Par contre, avec la compassion, vous comprenez la souffrance, vous respectez la personne, mais vous ne souffrez pas vous-même.

Deuxièmement : prendre du temps pour soi n'est pas un luxe, mais une nécessité. Tout comme un avion ne peut pas voler sans énergie, vous ne pouvez pas non plus accompagner efficacement vos patientes et patients si vos propres ressources intérieures sont épuisées.

Il est important de s'accorder des moments de pause, que ce soit par le repos, la famille, la méditation ou des activités qui donnent du plaisir et du sens. Protéger son équilibre intérieur n'est pas égoïste, c'est le meilleur moyen de rester présent, compatissant et efficace.

Au final, la résilience naît de l'équilibre. Un médecin qui veille bien à son propre bien-être psychique et émotionnel est bien mieux placé pour inspirer et guérir les autres.

Et enfin : n'oubliez pas qu'on ne peut pas aider tout le monde. C'est difficile à admettre, mais c'est important.

**Des paroles vraies ! C'est sans doute une découverte que chaque médecin doit faire une fois dans sa vie. Quelle autre découverte souhaitez-vous absolument faire - dans le monde ou en vous-même ?**

Je souhaiterais prouver qu'il est possible de concilier l'écologie et l'économie de manière à ce qu'elles soient réellement compatibles. Pendant trop longtemps, les gens ont cru qu'il fallait faire un choix : soit en faveur d'une écologie ennuyeuse, coûteuse et qui demande des sacrifices, soit en faveur d'une industrie polluante mais génératrice de profits. C'est faux. Nous pouvons combiner une écologie à la fois rentable et passionnante avec une industrie propre. Grâce à des projets comme Solar Impulse et Climate Impulse, ainsi qu'à plus de 1600 solutions cleantech certifiées par la Solar Impulse Foundation, nous pouvons démontrer que des solutions efficaces existent. qui génèrent une croissance économique propre tout en protégeant la planète.

Sur un plan plus personnel, j'aimerais découvrir autre chose : comment vivre pleinement le moment présent - sans se projeter constamment dans l'avenir. J'ai passé une grande partie de ma vie à planifier ce qui allait arriver ou à imaginer ce qui allait se passer ensuite. Apprendre à profiter profondément du moment présent, ici et maintenant, est pour moi l'un des plus beaux voyages de découverte qu'il me reste à faire.

**Selon vous : le désir de vivre de nouvelles aventures disparaît-il un jour ?**

Non, jamais. L'esprit de découverte m'accompagnera toujours - et peut-être avec le plus de force lorsque j'explorerai un jour ce qui existe après ma mort.

Merci beaucoup, Monsieur Piccard, pour cet entretien inspirant et vos réflexions sur les découvertes intérieures et extérieures. Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de curiosité dans vos voyages - dans les hauteurs du ciel et les profondeurs de la psyché humaine.

**Corbeille à ballons ou cockpit\* ?**

**Hauteur ou largeur ?**

**Prendre des risques ou avoir conscience de la sécurité ?**

**Planifier une aventure ou faire confiance au moment présent ?**

**Expédition dans l'espace ou dans le propre monde de la pensée ?**

**Hypnose ou rêve éveillé ?**

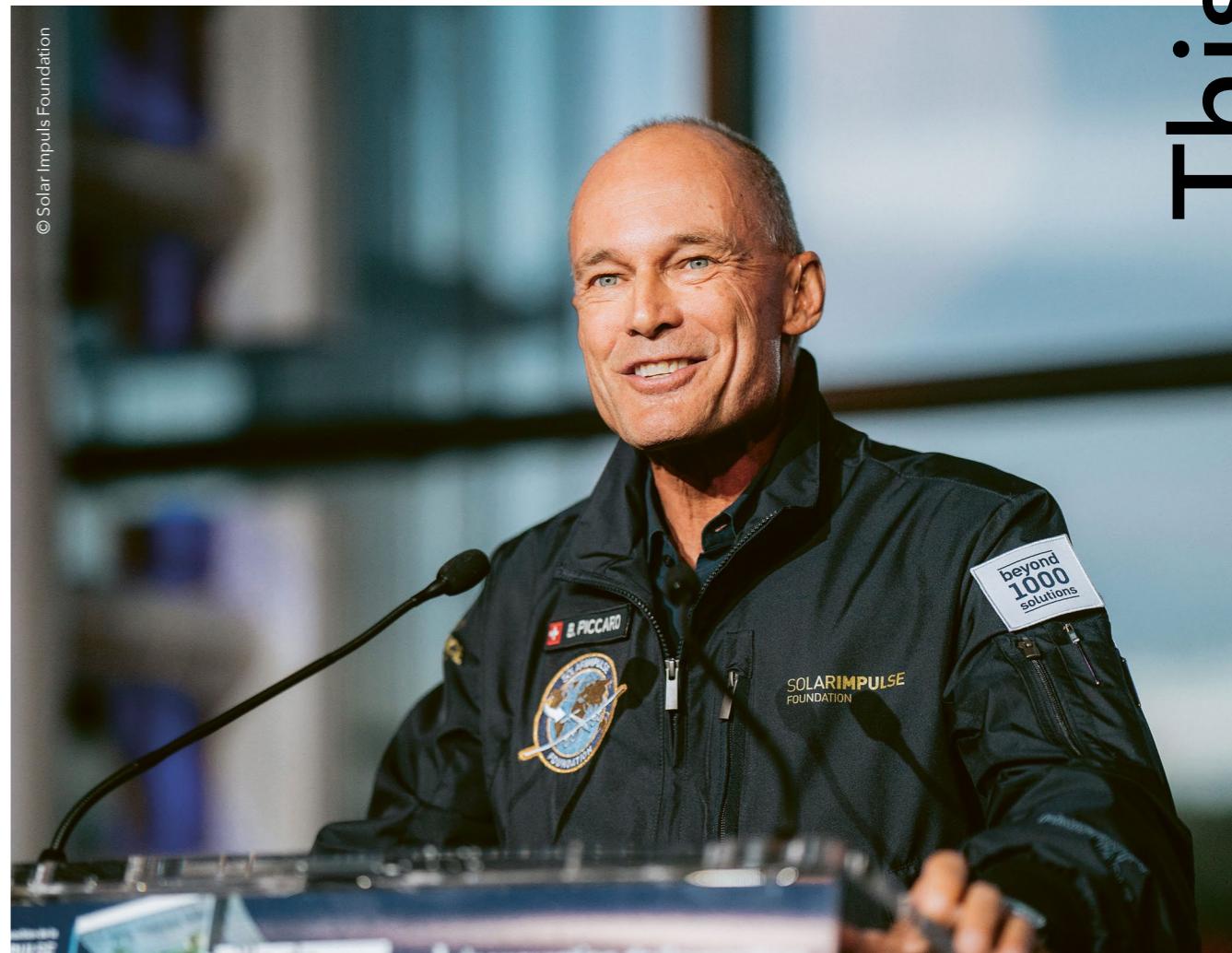
**Penser globalement ou agir localement ?**

**Révolution ou évolution ?**

**Inventer ou améliorer l'existant ?**

**Lever de soleil ou ciel étoilé**

\* d'un avion climatiquement neutre



# Salle d'attente

La rubrique « Salle d'attente » allie le côté utile à l'inspiration - presque comme un bon vieux tableau d'affichage. Découvrez ici différentes actualités, des incitations pour la vie quotidienne ou encore des offres de logement près de chez vous. Quoi qu'il en soit, il vaut la peine de s'y arrêter un instant !

## Rétrousser les manches

## Par des médecins pour des médecins : un message clair sur le terrain

Cette année, nous avons tenu notre propre stand au congrès d'automne de la SSMI, qui s'est tenu les 25 et 26 septembre à Saint-Gall. Nous avons eu l'occasion de mener de nombreux entretiens passionnants avec des médecins et d'obtenir de précieux aperçus sur leurs sujets d'actualité. Un grand merci à tous ceux qui ont pris le temps de passer nous voir !



Haha!

Une femme appelle le vétérinaire : « Docteur, mon chat a bu de l'essence. Ensuite, elle a passé deux heures à courir comme une folle dans l'appartement et maintenant elle est là, allongée sur le canapé, et ne bouge plus du tout. Qu'est-ce qui se passe ? » Médecin : « Panne d'essence ! »

## En route pour la SAEKK

Ils sont en route aujourd'hui pour demain : Morgane et Dennis sont les visages de la SAEKK dans la pratique quotidienne. Morgane dit « Salut » en Suisse romande, Dennis « Grüezi » en Suisse alémanique - tous deux conseillent les médecins qui s'intéressent à l'assurance-maladie.



**Morgane Perrone**

« J'aime être en contact avec les gens et avoir toujours de nouvelles perspectives. Le fait que je puisse également y associer mon intérêt personnel pour la santé et le bien-être rend ce travail particulier pour moi. »

**This or That ? #Service extérieur**

**Oiseau du matin** ou hibou nocturne

**Voiture** ou transports publics

Ville ou **campagne**

Journée de bureau ou **déplacement**

Rendez-vous **le matin** ou **l'après-midi**

**Visite sur place** ou rendez-vous téléphonique

Pause au café ou **dehors dans le parc**

Numérique ou **analogique**

Snack en route ou **pause de midi**

Soirée séries ou **lecture d'un livre**



**Dennis Matheis**

« Ce que je trouve génial dans mon travail, c'est que je peux rencontrer chaque jour de nouvelles personnes et que je peux travailler de manière très flexible.. »

**This or That ? #Service extérieur**

**Oiseau du matin** ou hibou nocturne

**Voiture** ou transports publics

Ville ou **campagne**

Journée de bureau ou **déplacement**

Rendez-vous **le matin** ou l'après-midi

**Visite sur place** ou rendez-vous téléphonique

Pause au café ou **dehors dans le parc**

**Numérique** ou analogique

Snack en route ou **pause de midi**

**Soirée séries** ou lecture d'un livre



## Nouvelle maison recherchée ?

Avec plus de 450 logements, la SAEKK dispose d'une large offre répondant à différents besoins. Consultez les biens vacants actuels - peut-être y a-t-il exactement ce qu'il vous faut !



Pour des conseils en matière d'indemnités journalières, veuillez vous informer sur notre réseau de courtiers dans toute la Suisse





Par des médecins  
pour des  
médecins.



Oberer Graben 37 | Case postale 2046 | 9001 Saint-Gall  
071 227 18 18 | [info@saekk.ch](mailto:info@saekk.ch) | [www.saekk.ch](http://www.saekk.ch)