P mag.

POUR NOS COLLABORATRICES
ET NOS COLLABORATEURS
JUIN 2026

Découvre encore d'autres histoires sur poste.ch/actualites



Participe:
tolérance zéro envers la violence, le mobbing et toute autre forme de harcèlement

Chez CarPostal, Leonie Schaub veille à ce que les conductrices et les conducteurs reçoivent une nouvelle tablette entièrement fonctionnelle. Dans la rubrique Dossier, elle explique pourquoi il lui semble «tout à fait normal» de s'occuper de sa prévoyance vieillesse à 22 ans à peine.

Dépasser ses limites pour une bonne cause

La prévoyance dès aujourd'hui pour un avenir serein

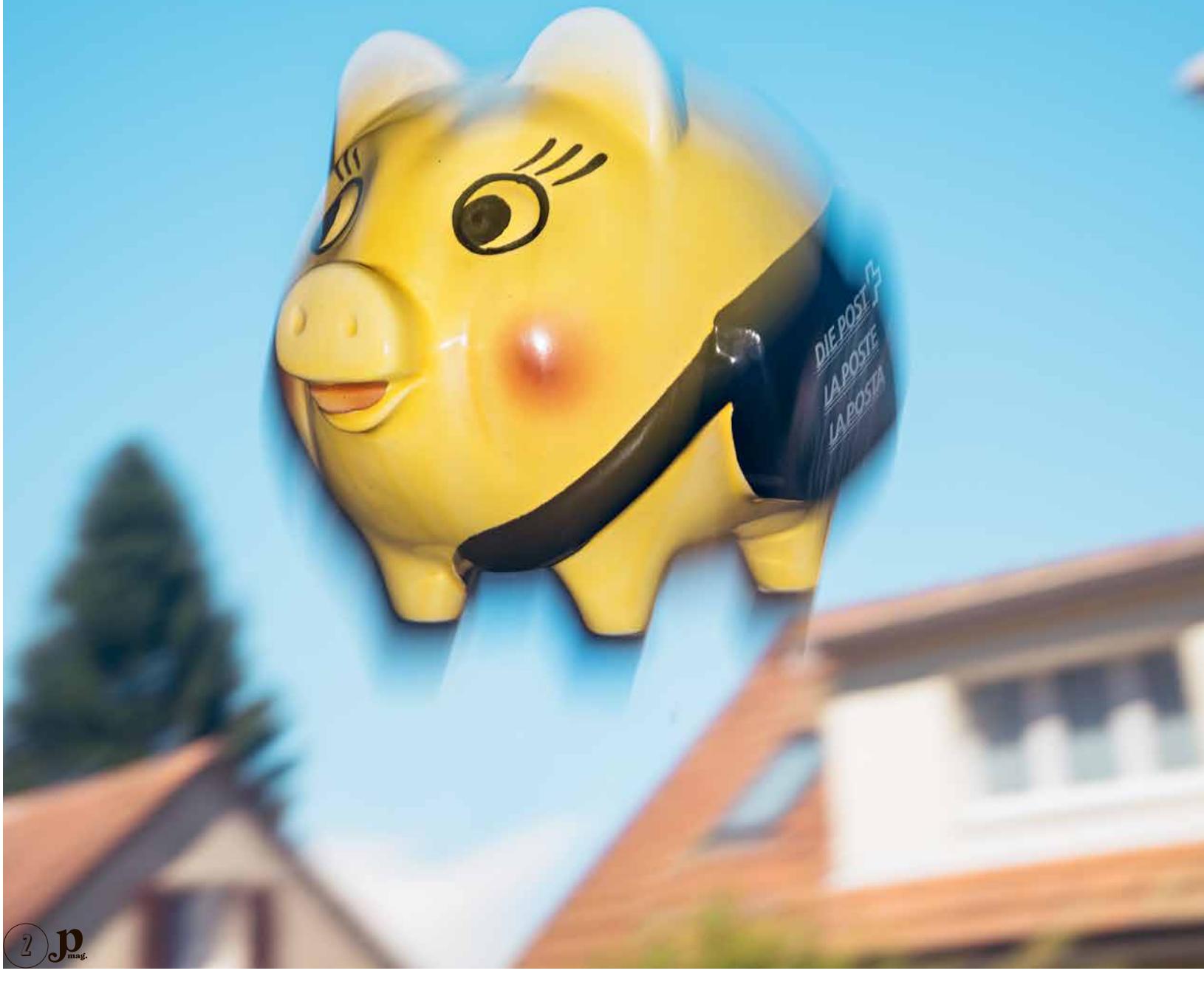
Ce qui compte dans la prévoyance vieillesse

Sommaire

À un tournant

La retraite marque un tournant dans la vie, qui n'influence pas uniquement la situation financière. Pour les plus jeunes, elle semble encore bien loin; pour les personnes plus âgées, cette perspective est – selon le point de vue – une source de réjouissance ou d'inquiétude. Quoi qu'il en soit, la prévoyance nous concerne toutes et tous.

4



Poste d'observation

Avec enthousiasme 27
L'expérience vécue par Elyn, stagiaire à la Poste, a radicalement changé l'image qu'elle se faisait du géant jaune.

Amusant 39
Dans la rubrique «Raconte-moi!», nous évoquons des souhaits surprenants de la part de la clientèle.

Et bien plus encore!

Au-delà de ses limites 44
Roberto participe pour une bonne cause à un triathlon longue distance qui traverse quatre cantons et franchit trois cols.



Approche ambitieuse 48
La Poste encourage les changements et l'innovation, non pas comme une fin en soi, mais pour qu'ils apportent de réelles améliorations. Témoignages.



Que penses-tu du Pmag? 29
Qu'est-ce qui te plaît? Que pourrions-nous améliorer? Donne-nous ton avis et gagne des prix exclusifs.



La retraite: bien plus qu'une simple date

Dès la fin de mes études, j'ai examiné de plus près la question de la prévoyance vieillesse. Ce n'est pas que je me réjouissais déjà de la retraite alors que j'avais à peine 25 ans. En fait, les conseils en prévoyance faisaient partie de mes fonctions. J'aidais la clientèle à s'y retrouver dans le dédale des termes techniques, des obstacles juridiques et des exceptions qui confirment la règle.

Voici ce que j'ai retenu de cette expérience: en matière de prévoyance vieillesse, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, ni de solution tout indiquée. Et surtout, la plupart des personnes attendent trop longtemps avant de se pencher sur les questions liées à la retraite. Ce sujet nous concerne toutes et tous et suscite souvent des émotions contradictoires – entre joie et inquiétude.

Autant le dire d'emblée: dans ce magazine, tu ne trouveras pas de mode d'emploi pour une retraite idéale. Dans le meilleur des cas, nous te donnerons des pistes de réflexion et te soumettrons des questions auxquelles tu répondras en temps voulu. Car les adieux au monde professionnel auront forcément lieu un jour ou l'autre – et arrivent souvent plus vite qu'on ne le pense.

À propos de fin: chère lectrice et cher lecteur, chère Poste, le moment est venu pour moi de dire au revoir. Si, à la lecture du magazine Pmag, tu as éprouvé ne serait-ce que la moitié du plaisir que j'ai eu à le réaliser, alors tout le travail accompli en aura valu la peine.

Mischa

Mischa Stünzi
Rédacteur en chef Pmag

Photos: Tom Huber, Adrian Brand, màd

Entre vœux et



La prévoyance vieillesse est l'une des principales préoccupations de la population suisse. Elle nous concerne toutes et tous. Dans le même temps, nous manquons souvent de connaissances et d'une vue d'ensemble. Notre Dossier Pmag permet d'y voir clair.

réalité



La prévoyance vieillesse est un sujet qui préoccupe la Suisse:

Dans le baromètre des préoccupations 2025 d'UBS, ce thème occupe la 3e place. Pour près d'un tiers des personnes interrogées, la prévoyance vieillesse fait partie des «enjeux majeurs de la Suisse».

Beaucoup rêvent d'une retraite anticipée:

Dans un sondage réalisé l'année dernière par Baloise Assurance, 61% des moins de 30 ans ont déclaré qu'ils souhaitaient prendre une retraite anticipée. Toutefois, seulement 4% des personnes interrogées s'efforcent activement de concrétiser ce souhait.

Peu de gens le savent vraiment:

La prévoyance vieillesse est un sujet complexe. Pas étonnant donc que beaucoup s'y perdent. Un exemple: dans le cadre d'une enquête menée par la société d'assurance Swiss Life, la majorité des personnes interrogées ont déclaré que leurs connaissances en matière de prévoyance et d'investissement étaient bonnes. Pourtant, plus d'un quart d'entre elles n'ont pas su expliquer un seul des cinq termes techniques présentés.

La prévoyance vieillesse représente des sommes colossales:

Pour de nombreuses personnes retraitées, les avoirs de vieillesse dans la caisse de pensions représentent plus de la moitié de leur patrimoine. Cependant, selon un sondage de Raiffeisen, seuls 38% des actifs examinent en détail le certificat annuel délivré par leur caisse de pensions.

Beaucoup ne s'occupent que tardivement de leur prévoyance vieillesse:

Selon l'Office fédéral de la statistique, près de la moitié des personnes actives en Suisse constituent certes une prévoyance privée de manière ciblée, la plupart d'entre elles par le biais d'un compte prévoyance 3a. Selon les analyses de PostFinance, les moins de 35 ans ont toutefois moins souvent recours à cette option que les classes d'âge plus âgées. Or, ils pourraient justement profiter d'opportunités de rendement accrues grâce à un horizon de placement plus long.

Texte: Mischa Stünzi Photos: Tom Huber

Classe d'âge 18 à 25 ans

Les intérêts composés sont tes alliés

Que vas-tu faire avec ton premier salaire? La prévoyance vieillesse est rarement la priorité à cet âge-là. Il vaut néanmoins la peine de se poser quelques questions.



Maîtrises-tu ton budget?

Un budget est la clé de la sécurité financière. La Poste propose des cours de gestion budgétaire à tout son personnel. Tu y apprendras comment optimiser ton budget (code QR ci-après).

Qu'en est-il des retenues sur le salaire?

Chaque mois, des retenues sont effectuées sur ton salaire. Elles te permettent de financer les assurances sociales, telles que l'AVS et la caisse de chômage, et comprennent également tes cotisations versées à la caisse de pensions (CP). À partir du 1er janvier suivant tes 21 ans, tu épargnes ainsi pour ta retraite.

Le savais-tu?

Quand tu es jeune, les intérêts composés sont un allié de taille: si tu épargnes 100 francs par mois à partir de 25 ans à un taux d'intérêt de 2%, tu détiendras plus de 73 000 francs à 65 ans. Si tu ne commences qu'à 55 ans et que tu mets de côté 400 francs par mois, cela ne représente qu'un peu plus de 53 000 francs – bien que la somme totale épargnée reste la même. La différence de 20 000 francs correspond à l'effet des intérêts composés.

Sais-tu que tu peux participer au choix du montant des déductions?

Du moins celles destinées à la CP: dans le plan d'épargne Minus, tu épargnes 5,5% de ton salaire assuré pour ta retraite, dans le plan Standard 8%, et dans le plan d'épargne Plus 9,1%. C'est toi qui choisis le plan d'épargne. Par ailleurs, la Poste verse une contribution de l'employeur de 7,9% de ton salaire sur ton compte CP, ce qui est supérieur aux exigences légales (code QR ci-après).

Le 3e pilier est-il intéressant?

Grâce au 3e pilier, tu peux disposer de revenus supplémentaire pour ta retraite, en plus de l'AVS (1er pilier) et de la CP (2e pilier). Le compte du pilier 3a, par exemple, est très apprécié. Le versement (actuellement 7258 francs par an max.) peut être déduit des impôts, mais cet argent est bloqué jusqu'à ta retraite et ne peut être retiré par anticipation que dans certains cas: si tu achètes un logement pour y résider, si tu te mets à ton compte ou si tu t'expatries. À toi de voir si cela est adapté à ta situation (salaire, budget, impôts, objectifs). (STÜ)

Un cours de gestion budgétaire? S'inscrire maintenant.

Changer de plan d'épargne? Accéder au formulaire ici.



“Sans charges familiales, je peux verser une cotisation notable”

Leonie Schaub veille à ce que notre personnel de conduite CarPostal reçoive une nouvelle tablette équipée de toutes les mises à jour logicielles nécessaires. Pour cette jeune femme de 22 ans, le fait de s’occuper dès aujourd’hui de sa prévoyance vieillesse semble «tout à fait normal».

Texte: Fredy Gasser

C’est un cliché de croire que les jeunes actifs ne se soucient que du présent et ne se préoccupent pas encore de leur retraite. «Dès l’école professionnelle, ils nous ont tout expliqué et nous ont présenté les différentes possibilités», raconte Leonie Schaub.

C’est après son apprentissage qu’elle a commencé à y réfléchir. Sa mère lui a détaillé tout ce qu’un compte 3a permettait de faire. «C’est là que j’ai réalisé qu’en tant que jeune femme active sans charges familiales, je pouvais verser une cotisation notable.» Dans son entourage, raconte-t-elle, «tout le monde est loin de partager cette opinion». Mais elle préfère penser à son avenir. «Peut-être que j’aimerais acheter un appartement ou même une maison dans quelques années; un compte 3a m’y aidera certainement.»

Une gymnaste passionnée

Son conseil à l’intention des jeunes de son âge qui ne se sont pas encore penchés sur la question de la prévoyance? «Renseignez-vous sur toutes les possibilités qui s’offrent à vous.» Le plus souvent, c’est le manque de connaissances qui pose problème. «Mais une fois que l’on a compris les principes fondamentaux, ça devient passionnant.» Et c’est aussi un plaisir de voir comment évoluent ses économies. «Les opinions divergent sur la question de savoir si la rente sera suffisante à l’avenir.» Pour sa part, elle reste confiante.

Après son apprentissage de commerce, elle a rejoint le service informatique de la Poste, a obtenu sa maturité professionnelle et étudie désormais l’informatique de gestion. En outre, elle s’entraîne cinq fois par semaine: elle pratique la gymnastique aux agrès depuis son enfance. «Il ne faut pas confondre avec la gymnastique artistique, mais c’est similaire», dit-elle en riant. Cependant, Leonie doit actuellement marquer une pause pour se remettre d’une blessure sportive. Mais cela ne l’arrête pas: elle est perpétuellement en mouvement.

“Dès 50 ans, je ne travaillerai que parce que j’en ai envie”

Petite déjà, Sandra Winkelmann avait un rapport particulier à l’argent. Issue d’une fratrie de quatre enfants, elle a grandi dans une famille modeste. Aujourd’hui, à 33 ans, la jeune femme se construit une liberté financière en investissant. Son but? Prendre une retraite anticipée dans un peu plus de 15 ans.

Texte: Fredy Gasser



Elle était en course d’école lorsque ses camarades se sont tous précipités vers le kiosque. «À l’époque, je ne comprenais pas pourquoi les autres enfants achetaient quelque chose, alors que nos sacs à dos étaient remplis d’un bon pique-nique», raconte Sandra Winkelmann en riant. C’est au gymnase qu’elle a gagné ses premiers sous; plus tard, elle a travaillé pour financer ses études, ses séjours linguistiques et ses semestres à l’étranger.

«J’ai appris très tôt à gérer mon argent, à le gagner et, plus tard, à le placer.» La jeune femme aujourd’hui âgée de 33 ans a reçu ses premières actions de sa grand-mère et s’est beaucoup renseignée sur les investissements, tout en acquérant de l’expérience.

“Parmi les personnes âgées, les femmes sont davantage touchées par la pauvreté que les hommes”

À la Poste, elle occupe les fonctions de Lead Governance et Compliance au sein de Digital Services ainsi que de responsable de projet IA: «J’aide la Poste à proposer ses produits et services numériques à la clientèle de manière sécurisée et avec un haut niveau de qualité.»

En plus de son emploi à la Poste, elle s’est mise à son compte et propose des services de coaching financier. «Parmi les personnes âgées, les femmes sont davantage touchées par la pauvreté que les hommes.» Elles possèdent moins de patrimoine, ont davantage de lacunes de prévoyance et sont plus craintives à l’idée d’investir. «Aider les gens à acquérir leur indépendance financière est une véritable passion», dit-elle. C’est pourquoi elle s’engage également au sein de réseaux financiers et de réseaux de femmes.

“Le temps est ton bien le plus précieux”

Elle constate que beaucoup échouent dans leurs investissements à cause d’un manque de connaissances et de difficultés à passer à l’action. Son conseil en matière de prévoyance à l’intention de personnes de son âge: «Le temps est ton bien le plus précieux; alors, trouve des moyens pour ne plus avoir à échanger autant de temps contre de l’argent.»

Elle-même s’est toujours délibérément assuré une indépendance financière. Elle couvre ses frais fixes grâce aux revenus générés par ses investissements et a un niveau de vie confortable. «Dès 50 ans, je ne travaillerai que parce que j’en ai envie.» D’ici là, elle continuera à voyager, à rester en forme et à passer du temps avec ses proches.

Classe d'âge 25 à 45 ans

Poser les jalons dès aujourd'hui

Des thèmes tels que la constitution d'une famille, le mariage, le concubinage, le temps partiel et la carrière marquent souvent cette période de la vie – et influencent beaucoup la prévoyance vieillesse.



As-tu des lacunes de cotisations dans l'AVS?

À partir du 1er janvier après tes 20 ans, tu as l'obligation de cotiser à l'AVS (530 francs min. par an). Des lacunes de paiement peuvent survenir en raison d'un long voyage ou d'une formation. Veille à les combler dans un délai de cinq ans. Sinon, tu risques une réduction permanente de rente (code QR ci-après).

Le travail à temps partiel influence-t-il la prévoyance vieillesse?

À partir de 25 ans, de plus en plus de personnes travaillent à temps partiel, ce qui implique une baisse des revenus et moins d'argent pour les vieux jours. C'est dans la caisse de pensions (CP) que les lacunes seront les plus importantes. Le montant accumulé dépend de ton salaire assuré (salaire moins une déduction). La Caisse de pensions Poste adapte cette déduction à ton taux d'occupation.

Le savais-tu?

Tout comme le mariage, le divorce a également une incidence sur la prévoyance vieillesse. Par exemple, après le divorce, les deux partenaires sont à nouveau chacun responsables de leurs cotisations AVS. Parfois, cette séparation n'est pas effectuée automatiquement par la caisse de compensation AVS. Il faut donc absolument en faire la demande.

As-tu déclaré ta situation de concubinage à la CP?

La prévoyance couvre les risques. Tes proches sont ainsi protégés en cas de décès. Là où le mariage règle bon nombre de points, les couples en concubinage doivent intervenir eux-mêmes: pense à déclarer ta ou ton partenaire (aussi de même sexe) à la Caisse de pensions Poste afin qu'elle ou il perçoive une rente après ton décès, sous certaines conditions (code QR ci-après).

Demander un versement anticipé des fonds de la CP pour acheter un bien est-il judicieux?

Il est avantageux d'épargner via la CP et le 3e pilier en vue d'acheter un logement à usage personnel. Un versement anticipé des fonds de la CP réduit toutefois le montant prévu de la rente de vieillesse. Tu dois également rembourser d'abord le versement anticipé avant de pouvoir effectuer des rachats bénéficiant d'avantages fiscaux. En revanche, un nantissement n'a aucune incidence sur la rente. (STÜ)

Déclarer une situation de concubinage? Accéder au formulaire ici.

Des lacunes de cotisations? Voici comment les débusquer.

Classe d'âge 45 à 55 ans

Il est temps de faire le point

Actuellement, tu as encore le temps – et souvent aussi un peu plus de moyens financiers – pour mettre en place ta prévoyance vieillesse. Voici quelques pistes.



Comment t'imagines-tu quitter la vie active?

Souhaites-tu travailler jusqu'à 65 ans, voire au-delà? Ou rêves-tu d'une retraite anticipée ou d'une retraite partielle? Sache que la retraite anticipée a un certain coût.

L'argent suffira-t-il à la retraite?

Informe-toi sur le montant prévisionnel de ta rente. Pour l'AVS, tu peux demander une estimation ou utiliser le calculateur de rente. Tu trouveras le montant prévu de ta rente CP sur ton certificat de prévoyance. Tu peux également obtenir des informations avec le calculateur de simulation sur pkpost.ch/fr ou auprès des spécialistes en prévoyance de la CP (code QR ci-après).

Le savais-tu?

Si tu cotises au pilier 3a, il est judicieux de disposer de plusieurs comptes. En effet, des impôts sont dus lors des retraits: plus tu retires d'argent, plus les impôts sont élevés. Avec plusieurs comptes, tu peux échelonner tes retraits (plus d'informations à la p. 14). Deux règles d'or: 1. Chaque compte 3a ne devrait pas dépasser CHF 50 000.–. 2. Il est inutile de détenir plus de six comptes. Par ailleurs, le compte 3a ne rapporte presque pas d'intérêts actuellement. Tu as aussi la possibilité de placer tes fonds du pilier 3a.

Comment combler les lacunes?

Pour combler les lacunes, il faut de l'argent. Dans le cours de gestion budgétaire de la Poste, tu apprends à optimiser ton budget et à faire des économies. Si tu en as les moyens, tu peux verser des cotisations au 3e pilier ou à la caisse de pensions, augmenter ton plan d'épargne de retraite (avantages fiscaux) ou placer ton épargne. Fais-toi conseiller.

Le savais-tu?

PostFinance propose un conseil gratuit en matière de retraite. Découvre quel sera le montant de ta rente, identifie les lacunes de ta prévoyance et examine les stratégies permettant de combler ces lacunes. Les spécialistes en prévoyance de la CP Poste sont également à ta disposition. Si tu le souhaites, ils peuvent même animer un séminaire sur ton lieu de travail. Tu trouveras les coordonnées à l'adresse **pkpost.ch/fr/contact** (code QR ci- après). (STÜ)

Rente AVS? Tu trouveras ici le calculateur de rente.

Conseil en matière de retraite proposé par PostFinance? S'inscrire maintenant.



“J’adore voyager. C’est pour ça que je ne peux pas me permettre une retraite anticipée”

Financièrement parlant, Daniela Wenger n’aurait pas pu rêver d’un meilleur départ dans la vie: ses parents ont souscrit une assurance-vie à sa naissance. Mais la vie ne se déroule pas toujours comme on le souhaiterait. Pourtant, Daniela a toujours su rester optimiste.

Texte: Fredy Gasser

À 20 ans, Daniela disposait déjà d’une réserve financière et a immédiatement ouvert un compte prévoyance 3a. Après un apprentissage de coiffeuse, elle a travaillé à la Poste à Sion. «Les débuts ont été difficiles: originaire du Haut-Valais, je ne parlais pas un mot de français en arrivant.»

Après une formation complémentaire de technicienne en marketing, elle est restée à la Poste et travaille aujourd’hui comme spécialiste en immobilier. «Je représente le maître d’ouvrage, par exemple lorsque RéseauPostal prévoit un aménagement locataire.» Pour notre collaboratrice de 55 ans, tous les voyants en matière de prévoyance devraient donc logiquement être au vert. «Justement non», dit Daniela en souriant.

“J’ai réalisé que ça allait être compliqué”

«J’adore voyager et j’ai beaucoup bourlingué quand j’étais jeune.» De ce fait, Daniela a souvent travaillé à temps partiel. Elle s’est ensuite mariée, «et finalement, quand j’ai divorcé, j’ai accepté que mon ex-mari et moi gardions chacun sa propre caisse de pensions. C’est là que j’ai réalisé que ça allait être compliqué.» À 36 ans, elle décide alors d’augmenter son temps de travail à 100% et opte par ailleurs pour le plan d’épargne Plus de la Caisse de pensions Poste, qui permet d’effectuer des versements plus importants grâce à des retenues sur salaire plus élevées. «Dans mes jeunes années, j’étais tout simplement naïve, je gagnais peu, je voyageais beaucoup et j’étais heureuse.»

Satisfaite de la vie

Heureuse, elle l’est toujours aujourd’hui. Une retraite anticipée n’est toutefois guère envisageable pour elle. Et quels sont ses projets après son départ à la retraite à 65 ans? Sans hésiter: «Voyager, bien sûr!» Elle ajoute: «J’envisage aussi de faire du bénévolat.» Ou de faire de son métier son futur passe-temps: «Dans la vente immobilière, il est important de disposer d’une documentation professionnelle. Et c’est là que j’aimerais mettre mes connaissances à profit.» Sauf si elle est en vadrouille aux quatre coins du monde, bien entendu.

Après la Poste, le bénévolat

Maryline Pittet a fait toute sa carrière – soit 46 ans – à la Poste. «J'ai assez travaillé», dit-elle à propos de sa décision de quitter la Poste plus tôt que prévu. À la retraite, elle entend s'engager dans le bénévolat.

Texte: Fredy Gasser



Tout comme son regard est brillant et vif, le français de Maryline Pittet est clair et compréhensible pour son hôte en provenance de Suisse alémanique. Elle a travaillé pendant 46 ans à la Poste, parcourant la Suisse romande d'Estavayer-le-Lac à Sierre. Elle a été affectée à la distribution du courrier et a régulièrement encadré des stagiaires venant de Suisse alémanique. «Avec les stagiaires, j'ai toujours adapté mon français: des phrases claires, précises et courtes, un langage simple.» En constatant à la fin de la préiode d'apprentissage à Lausanne qu'ils parlaient tous français, «j'ai su que j'avais fait ce qu'il fallait».

L'entretien a lieu dans une salle de réunion du hub à Renens, où Maryline travaille chez IMS en tant que Group Manager Order Management jusqu'à fin 2026.

Une démarche mûrement réfléchie

«Il y a trois ans, j'ai décidé que j'allais prendre une retraite anticipée», raconte cette collaboratrice âgée de 62 ans. Quand elle en parle, on comprend tout de suite que sa décision a été mûrement réfléchie et qu'elle agit avec détermination. «Il est important de bien se préparer: établir son propre budget, régler toutes les questions financières», ajoute-t-elle. «Et il faut aussi réfléchir à la manière dont on souhaite s'occuper après la retraite.»

Maryline a l'intention de s'engager dans le bénévolat. Dans le cadre de l'initiative «Les cartons du cœur», elle va aider les personnes en difficulté en leur fournissant des denrées alimentaires et des produits d'hygiène de manière simple et gratuite. Elle se soucie aussi grandement des questions liées à l'éducation. «Je vais donc m'inscrire à l'association locale pour la lecture et l'écriture – ils ont certainement besoin d'un coup de main sur le plan administratif.» «J'ai hâte», conclut Maryline, le regard brillant.

Classe d'âge 55 à 60 ans

Le sprint final de la vie professionnelle

Il est grand temps de t'informer, de planifier concrètement ton départ à la retraite et d'apporter les dernières modifications utiles à ta prévoyance vieillesse.



As-tu tout préparé pour la retraite?

À partir de 58 ans, la Poste recommande de participer à l'atelier «Prêt(e) pour la retraite?», qu'elle organise régulièrement, sur site ou en ligne. L'accent est mis sur les questions financières. Mais tu y découvriras aussi qui assume quelles tâches dans le processus de sortie: quel est le rôle de la Poste? De quoi dois-tu t'occuper? Quels sont les points de contact utiles?

Une retraite anticipée ou partielle est-elle possible?

Si tu n'as pas encore entamé les démarches, sache que tu ne pourras probablement pas te permettre une retraite anticipée. En effet, si tu ne cotises plus à l'AVS et à la caisse de pensions, tes rentes vont considérablement diminuer. Une autre option est la retraite partielle: tu réduis ton temps de travail en accord avec ton employeur et tu perçois déjà une partie de ta rente. Tu peux par exemple reporter ta rente AVS et continuer à payer des cotisations pour pouvoir toucher la rente complète.

Le savais-tu?

Si tu as plus de 55 ans et que ton contrat de travail à la Poste prend fin pour des impératifs d'exploitation, tu peux continuer à cotiser à titre facultatif auprès de la caisse de pensions. C'est toi qui décides si tu souhaites uniquement te prémunir contre les risques de décès et d'invalidité ou si tu souhaites en plus épargner pour ta retraite.

Une carrière dite en arc de cercle te plairait-elle?

Bon nombre de collègues diminuent légèrement leur temps de travail avant de prendre leur retraite. Ils réduisent leur charge de travail et/ou leurs responsabilités, et évitent ainsi un passage brutal d'un emploi à plein temps à la retraite. Si cette option t'intéresse, contacte l'orientation de carrière, ta ou ton responsable de conduite ou les RH (code QR ci-après).

L'hypothèque restera-t-elle supportable?

À la retraite, l'hypothèque ne doit pas dépasser, chez la plupart des créanciers, les deux tiers de la valeur du bien immobilier. Si elle est plus élevée, il faut l'amortir de façon anticipée. Et comme le revenu baisse à la retraite, les créanciers vérifient, lors du renouvellement de l'hypothèque, si le crédit reste supportable. Clarifie ce point dès que possible. (STÜ)

Une évolution professionnelle? Tu trouveras les offres sur stayfit.post.ch.

Classe d'âge 60 à 70 ans

L'argent et la tête

La retraite approche – et avec elle, les dernières décisions cruciales. Il s'agit de penser à la préparation tant financière que mentale.

Rente ou capital?

La caisse de pensions te laisse le choix: rente viagère, versement unique en capital ou combinaison des deux. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. La rente offre sécurité et prévisibilité; le versement en capital présente des avantages fiscaux et de la flexibilité. Découvre ce qui est le mieux pour toi dans le cadre d'un conseil gratuit de PostFinance (code QR ci-après).

Le savais-tu?

Tu souhaites continuer à travailler après avoir atteint l'âge de référence? Cela te permet de percevoir un salaire et d'augmenter ta rente. Tu peux différer le versement de cinq ans au maximum ou combler d'anciennes lacunes de cotisations grâce à tes cotisations AVS. Jusqu'à 70 ans, tu as en outre la possibilité de verser des cotisations dans le pilier 3a. Et la Poste y gagne aussi puisqu'elle peut continuer à compter sur toi et bénéficier de ton expérience.

Quand retirer les fonds 3a?

Plus tu retires de fonds 3a au cours d'une année, plus le taux d'imposition est élevé. C'est pourquoi il vaut la peine d'échelonner les retraits, qui peuvent être effectués à partir de cinq ans avant le départ à la retraite. Veille aux trois points suivants: 1. Les retraits des conjoints sont imposés ensemble. 2. Les remboursements provenant d'assurances 3a sont aussi considérés comme des retraits. 3. Les retraits en capital provenant de la caisse de pensions sont imposés conjointement avec les fonds 3a. Bon à savoir: l'année de ta retraite, tu peux aussi économiser des impôts via le pilier 3a si tu perçois encore un salaire.

Qui fait quoi?

Vais-je recevoir ma rente automatiquement ou dois-je en faire la demande? Dois-je souscrire une assurance contre les accidents ou la Poste continue-t-elle de s'en charger? Peu avant la retraite, de nombreuses questions pratiques se posent. Le service du personnel t'informera en temps utile.

As-tu pensé à la préparation mentale?

La retraite ne change pas seulement la situation financière: le rythme quotidien, les relations et les rôles évoluent également. Ces bouleversements peuvent susciter de l'enthousiasme, mais aussi des craintes. La brochure de la Poste intitulée «Se préparer pour la retraite» (code QR ci-après) fournit des conseils. Si tu as des questions, le Conseil social Poste te vient en aide **(stayfit.post.ch)**. (STÜ)

Conseil en matière de retraite proposé par PostFinance? Prends rendez-vous!

«Se préparer pour la retraite»? Clique ici pour consulter la brochure.



“Le cap des 50 ans, c’est le meilleur moment pour penser à la prévoyance”



Gabriella Schaller est parfaitement préparée à sa retraite: cette planificatrice financière chez PostFinance de 64 ans conseille la clientèle précisément sur cette thématique. En septembre prochain, elle sera elle-même retraitée et pourra se consacrer pleinement à sa maison dans le Jura, ce qui la réjouit beaucoup.

Texte: Fredy Gasser

Originaire des Grisons, Gabriella Schaller a toujours eu les deux pieds sur terre. Et pour parler de prévoyance, elle démontre un élan juvénile et beaucoup d’engagement. «Les questions qu’on me pose le plus souvent sont: puis-je prendre ma retraite plus tôt? Comment ma famille sera-t-elle protégée s’il devait m’arriver quelque chose?» Lors de notre entretien, une autre question pointe: est-il juste de dire que plus une personne est jeune, moins elle se soucie de prévoyance? «Ce que je constate, c’est que les jeunes autour de 20 ans s’y intéressent à nouveau davantage, alors que les trentenaires se sentent moins concernés.» Pour Gabriella, une chose est sûre: «Il faut commencer à s’y intéresser de près au plus tard à 50 ans – on a alors encore plus de 10 ans pour changer certaines choses.»

Une vie mouvementée

Elle-même s’est penchée très tôt sur la questions de la prévoyance: son père est décédé alors qu’elle avait 18 ans. Avec l’héritage, elle a pu acheter un appartement. «La question de l’épargne m’a marquée dès mon plus jeune âge.» Elle s’est mariée, puis a déménagé avec son mari de Davos à Berne. Vers l’âge de 50 ans, elle s’est séparée de son mari et tous deux ont ensuite trouvé le bonheur avec des partenaires du même sexe. Ils sont restés amis. «Je rencontre souvent des personnes qui ont des parcours similaires», dit-elle.

Son conseil: une transition en douceur

Elle vit désormais dans un petit village du Jura. Après la vente de l’appartement à Davos, elle a transformé un logement dans le Jura avec l’aide de sa femme. La propriété comporte aussi un jardin. «Quand je serai retraitée, j’aimerais suivre un cours sur la construction et la restauration des murs en pierres sèches.» Dans le Jura, les murs en pierres sèches sont très répandus et caractéristiques du paysage. «Ces murs me plaisent beaucoup et sont importants pour l’écosystème», dit-elle, avant de préciser qu’elle aime passer du temps à désherber et à aménager son jardin.

«L’important, c’est de savoir ce dont on a envie», ajoute-t-elle. Et les futurs retraités qui n’ont pas de grands rêves devraient opérer la transition en douceur. Elle conclut en souriant: «Quand j’imagine que ma compagne et moi serons bientôt toutes les deux à la retraite… C’est fou comme le temps passe.»

“Il ne m’en faut pas plus”

Walter Räss a été facteur toute sa vie, sculpte aujourd’hui des dizaines de vaches en bois pour ses petits-enfants et préfère vivre dans son chalet d’alpage, d’où il a une vue imprenable sur les collines d’Appenzell. Il y reçoit d’ailleurs régulièrement la visite de randonneurs et de cyclistes.

Texte: Fredy Gasser



Lorsque Walter Räss est assis devant sa cabane surplombant le chef-lieu d’Appenzell, les pics et les crêtes escarpés de l’Alpstein lui font signe et il leur répond. «Là, à droite, on trouve le Kronberg, l’Ebenalp, le Schäfler sur les hauteurs, le Säntis, puis le Lisengrat, le col du Rotstein dans la cuvette et, à gauche, l’Altmann.»

Walter a 81 ans, mais il continue de marcher en altitude. «J’ai passé mon enfance dans des chalets d’alpage. Dès mon plus jeune âge, j’ai su que j’en voulais un aussi.» À l’époque, il ne pensait pas à sa retraite, mais à ce qui était important pour lui, et qui l’est encore aujourd’hui: vivre en pleine nature, dans la forêt et sur l’alpage, et rester quelqu’un de modeste: «L’argent est secondaire. Ce qui compte, c’est la personne qu’il y a à l’intérieur», dit-il avec un regard profond et chaleureux.

Un parcours professionnel qui a failli s’arrêter à 60 ans

Un grave accident de vélo aurait pu mettre un terme à sa carrière de 46 ans à la Poste dès le début de la soixantaine, mais il s’est battu pour reprendre du service. «Les médecins étaient stupéfaits de voir à quelle vitesse je récupérais de mes blessures, et moi aussi j’étais étonné», raconte-t-il. Il a finalement pris une retraite anticipée et s’est mis à la tâche: il a construit la clôture en bois autour de son chalet d’alpage en utilisant les mêmes techniques qu’il y a 300 ans, a remplacé les poutres en bois dans le chalet, a raboté les plafonds – «à la main» –, a aménagé sa propre source avec un puits en bois et l’eau courante dans la cuisine – «j’ai tout fait moi-même».

“Je pourrais les vendre”

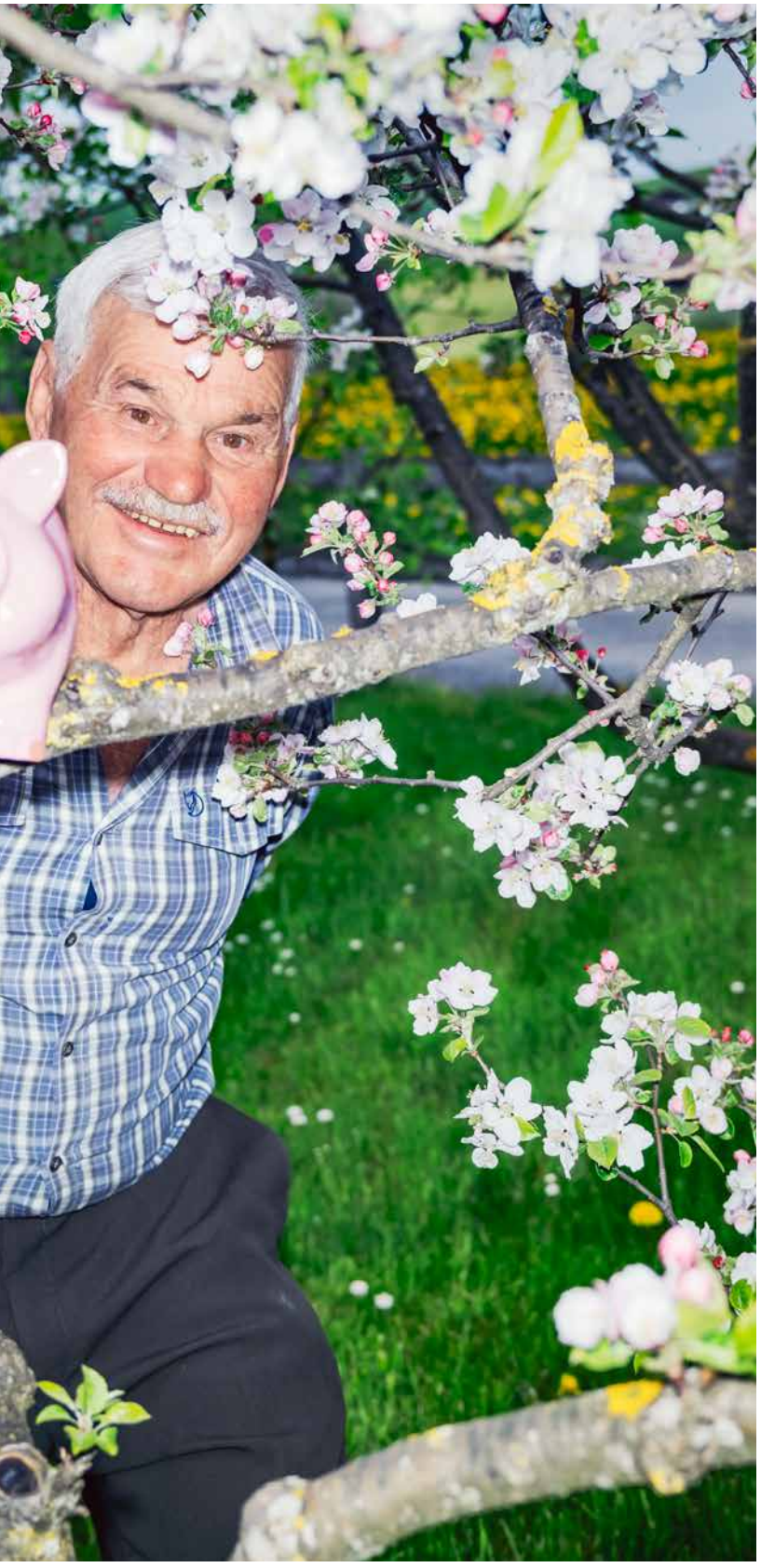
Ce qu’il préfère par-dessus tout, c’est passer du temps ici avec son épouse et sa famille; il accueille aussi les randonneurs et les cyclistes qui s’arrêtent pour la vue. Souvent, il s’assoit devant la cabane et sculpte des vaches, le plus fidèlement possible. «Je pourrais les vendre, mais je les offre toutes à mes quinze petits-enfants, pour Noël ou pour leur anniversaire.»

Puis il lève les yeux vers les pics et les crêtes et prend une nouvelle grande inspiration: «Ce n’est qu’en vieillissant qu’on se rend compte de tout ce que les petits-enfants nous apportent – il ne m’en faut pas plus.»

Classe d'âge
plus de 70 ans

La vie après

Un jour ou l'autre, la vie active s'arrête.
Bon à savoir: la Poste reste là pour toi.



Que propose la Poste après la retraite?

De nombreux avantages: la Poste finance par exemple les dix associations Retraités de la Poste (voir «Le savais-tu?»). Le Fonds du Personnel Poste accorde également, sous certaines conditions, des crédits relais aux collaboratrices et aux collaborateurs retraités. De plus, tu peux continuer à bénéficier d'un abonnement de téléphonie mobile à prix réduit.

Et si l'argent venait à manquer?

Si ta rente ne te suffit pas pour vivre, tu as peut-être droit à des prestations complémentaires (PC). Tu peux faire la demande auprès du service PC de ton canton de résidence. L'«outil de calcul des prestations complémentaires» te permet de vérifier ton droit sans engagement. Il existe deux types de PC: les prestations mensuelles et les prestations uniques, qui couvrent les frais liés à la maladie et au handicap (code QR ci-après).

Le savais-tu?

La moitié des personnes retraitées sont membres de l'une des dix associations Retraités de la Poste. Ces associations bénéficient d'un soutien financier de la Poste et organisent un repas une fois par an. Tu recevras le formulaire d'inscription lors de ton départ à la retraite. Il existe par ailleurs de nombreuses associations privées de personnes retraitées qui se réunissent régulièrement pour des rencontres conviviales ou des excursions (code QR ci-après).

Comment organises-tu ton quotidien?

Beaucoup de personnes se rendent compte sur le tard que, sans horaires fixes ni obligations, la liberté peut laisser place à un grand vide. Jalonne volontairement ton quotidien de nouveaux repères – par exemple, des jours fixes consacrés à l'activité physique, aux rencontres ou à des projets que tu apprécies. La structure ne doit pas nécessairement être rigide, mais elle donne une orientation.

De quoi dois-tu te charger après la retraite?

Tu dois désormais te charger de certaines questions dont la Poste s'est occupée pour toi jusqu'à présent. Souscris par exemple une assurance contre les accidents. Tu peux en outre te prémunir contre certains risques d'accident en concluant une assurance voyage ou en adhérant à la Rega. Et n'oublie pas que tu dois désormais signaler tout changement de situation personnelle (p. ex. adresse ou état civil) à l'AVS et à la caisse de pensions. (STÜ)

Droit à des PC? Tu trouveras ici le calculateur de PC.

Des informations relatives aux dix associations? Tu les trouveras ici.

Taux de… quoi? Explication des principaux termes relatifs à la prévoyance vieillesse

T’es-tu déjà demandé à quoi correspondent les trois piliers de la prévoyance vieillesse? Quelle est l’influence du taux de conversion sur ta rente? Ou à quoi sert le certificat de prévoyance que ta caisse de pensions t’envoie chaque année? Nous t’expliquons tout ici.

Texte: Mischa Stünzi



3a

=> voir **prévoyance privée**

3a ou 3b?
PostFinance t'explique
tout ici.

Ajournement de la rente

Si tu optes pour l'ajournement, tu percevras la rente après 65 ans. En revanche, le montant mensuel de la rente sera plus élevé. Cela peut être judicieux si tu continues à travailler après l'âge de la retraite et/ou si tu n'as pas encore besoin de percevoir de rente.

Plus d'informations à la p. 14

AVS (Assurance-vieillesse et survivants)

L'AVS (1er pilier) est une assurance sociale publique. Elle est destinée à te garantir une rente de base minimale. L'ensemble des collaboratrices et des collaborateurs de la Poste versent des cotisations à l'AVS et financent ainsi les rentes actuelles. C'est ce qu'on appelle le système de répartition. Tes cotisations sont directement prélevées sur ton salaire et la Poste verse un montant équivalent à l'AVS.

Caisse de pensions (LPP, 2e pilier)

La rente versée par la caisse de pensions (CP) doit, avec l'**AVS**, garantir le maintien du niveau de vie habituel à la retraite. Tes cotisations sont directement prélevées sur ton salaire; la Poste verse quant à elle les cotisations de l'employeur. Contrairement à l'**AVS**, ces deux cotisations te reviennent personnellement (c'est ce qu'on appelle le système de capitalisation). Tu peux voir où en est ton 2e pilier (prévoyance professionnelle) dans le **certificat de prévoyance** que tu reçois une fois par an de la part de la caisse de pensions.

Certificat de prévoyance

La **caisse de pensions** t'envoie une fois par an ton certificat de prévoyance ou ton certificat de la caisse de pensions actuel. Le certificat indique combien d'avoir de vieillesse tu as déjà épargné. Il contient également des informations sur les rentes d'invalidité et de survivants. Tu y trouveras également une estimation de ta future rente de vieillesse. Il est utile de consulter régulièrement ce document.

Choix du plan d'épargne

Choisis auprès de la **Caisse de pensions** Poste le plan d'épargne qui te convient (Standard, Minus ou Plus). Selon la formule retenue, l'avoir de vieillesse versé varie. À titre de comparaison: dans la classe d'âge des 35 à 44 ans, la cotisation d'épargne s'élève, dans le plan Standard, à 9,25% du salaire assuré, dans le plan Minus à 6% et dans le plan Plus à 10,1%. Par ailleurs, l'employeur verse en plus 9,9% du salaire assuré pour ton avoir de vieillesse. Tu peux modifier ton plan à tout moment.

Compte de libre passage

Le compte de libre passage entre en jeu lorsque tu ne travailles pas pendant une longue période, par exemple entre deux emplois ou en raison d'une pause d'une certaine durée. Si l'interruption dure moins de six mois, tu peux laisser ton avoir de vieillesse dans ta **caisse de pensions** actuelle. Si elle dure plus longtemps, tu dois ouvrir un compte de libre passage, par exemple auprès de PostFinance, et y déposer ton argent. Important: à la reprise du travail, tu dois transférer ton avoir de libre passage vers la nouvelle **caisse de pensions**.

CP

=> voir **caisse de pensions**

Déduction de coordination

=> voir **salaire assuré**

Degré de couverture

Le degré de couverture est l'un des indicateurs les plus importants pour évaluer une **caisse de pensions**: il indique quel est le montant du patrimoine de prévoyance par rapport aux engagements envers les personnes assurées. Pour que le patrimoine couvre l'ensemble des engagements, le degré de couverture devrait s'élever à au moins 100%. Fin 2025, le taux de couverture de la **Caisse de pensions** Poste était de 115,3%.

Encouragement à la propriété du logement

Grâce à l'encouragement à la propriété du logement (EPL), tu peux utiliser l'argent provenant de la **caisse de pensions** pour acquérir un logement à usage personnel. Cela peut se faire sous forme de versement anticipé ou de nantissement. Mais attention: un retrait anticipé réduit l'avoir de vieillesse et, par conséquent, la rente de vieillesse prévue. Tu peux également utiliser les fonds du 3e pilier (voir **prévoyance privée**) pour l'achat d'un logement à usage personnel.

Plus d'informations à la p. 9

Part obligatoire

La part obligatoire est la partie de la prévoyance professionnelle (**caisse de pensions**) prescrite par la loi. Cette partie est soumise à des règles fixes, telles que le **taux d'intérêt minimal** et le **taux de conversion**. La Poste assure son personnel au-delà du minimum légal. La Caisse de pensions Poste offre en outre aux personnes assurées la possibilité de bénéficier d'une couverture surobligatoire selon le **choix du plan d'épargne** ou via un **rachat dans la caisse de pensions**.

Prestations complémentaires (PC)

Si tu n'arrives pas à joindre les deux bouts avec les rentes de l'**AVS** et de la **caisse de pensions** ainsi que ton patrimoine, tu as peut-être droit à des PC. Tu dois en faire la demande auprès du service cantonal compétent. Les PC constituent un droit juridique et non un cas d'assistance ou une aide sociale.

Plus d'informations à la p. 17



L’ensemble des collaboratrices et des collaborateurs de la Poste versent des cotisations à l’AVS et financent ainsi les rentes actuelles. C’est ce qu’on appelle le système de répartition.



La Caisse de pensions Poste offre aux personnes assurées la possibilité de bénéficier d'une couverture surobligatoire selon le choix du plan d'épargne ou via un rachat dans la caisse de pensions.

Prévoyance privée (3e pilier)

Le 3e pilier est basé sur le volontariat. On distingue la prévoyance liée et la prévoyance libre. La prévoyance libre (3b) comprend l'épargne personnelle, par exemple les livrets d'épargne, les placements et les assurances-vie 3b. Tu peux disposer librement de ces avoirs à tout moment; en contrepartie, tu ne bénéficies d'avantages fiscaux que dans des cas exceptionnels. Les versements dans la prévoyance liée (3a) (compte 3a, placements 3a ou assurance-vie 3a) bénéficient en revanche d'avantages fiscaux. En contrepartie, tu ne disposes plus librement de cet argent. Tu ne peux en bénéficier que dans des cas exceptionnels, par exemple si tu achètes un logement pour y résider ou si tu t'expatries.

Primauté des cotisations

=> voir **primauté des prestations et primauté des cotisations**

Primauté des prestations et primauté des cotisations

Ta rente de **caisse de pensions** est calculée selon le principe de la primauté des prestations ou celui de la primauté des cotisations. Dans le cadre du système de la primauté des cotisations, la rente est calculée sur la base des cotisations versées et du **taux de conversion**. Dans le cadre de la primauté des prestations, la rente dépend du **salaire assuré**. La Caisse de pensions Poste calcule la rente d'invalidité selon la primauté des prestations et la rente de vieillesse selon la primauté des cotisations (système mixte). C'est pourquoi la rente d'invalidité peut différer de la rente de vieillesse.

Rachat dans la caisse de pensions

Lors d'un rachat **CP**, tu verses volontairement une somme supplémentaire à la **caisse de pensions**. Cela permet d'augmenter la rente ou le capital vieillesse futur. La **CP** Poste indique sur le **certificat de prévoyance** le montant que tu peux racheter. Les rachats effectués de cette manière sont déductibles des impôts.
Plus d'informations à la p. 10

Retraite anticipée

Lors d'une retraite anticipée, tu cesses de travailler avant l'âge légal de la retraite (65 ans). Les rentes sont en général moins élevées, car tu as versé moins de cotisations. La retraite anticipée doit être planifiée et financée suffisamment à l'avance. Une alternative à la retraite anticipée est la **retraite partielle**.
Plus d'informations à la p. 13

Retraite partielle

En cas de retraite partielle, tu réduis progressivement ton temps de travail. En plus de ton salaire (réduit), tu perçois déjà une partie de ton avoir de vieillesse sous forme de rente ou de **versement** unique **en capital**. Cela permet une transition en douceur vers la retraite.
Plus d'informations à la p. 13

Salaire assuré

Tu as peut-être déjà remarqué sur le **certificat de prévoyance** de la **caisse de pensions** que le salaire assuré est inférieur à ton salaire réel. La caisse de pensions déduit le montant de coordination de ton salaire et calcule ainsi ton salaire assuré. Pourquoi? Dans le système de prévoyance vieillesse suisse, les rôles sont clairement répartis: l'AVS verse une rente de base, tandis que la caisse de pensions verse une rente complémentaire. C'est pourquoi ton salaire est en quelque sorte divisé: l'AVS couvre ton salaire jusqu'au montant de coordination et la caisse de pensions prend en charge seulement la part du salaire qui dépasse ce montant. À propos: si tu travailles à temps partiel à la Poste, la CP réduit la déduction de coordination en conséquence.

Système des trois piliers

La prévoyance vieillesse en Suisse se compose de trois volets: l'**AVS** (1er pilier), la prévoyance professionnelle (2e pilier; **caisse de pensions**) et la **prévoyance privée** (3e pilier). Les 1er et 2e piliers couvrent ensemble environ 60 à 70% du revenu antérieur à la retraite. Le 1er pilier est obligatoire pour l'ensemble des membres du personnel de la Poste et le 2e pilier l'est pour la grande majorité d'entre eux. Le 3e pilier reste facultatif.

Trois piliers?
Stay Fit t'explique
ici le système.

Taux d'intérêt minimal

Le taux d'intérêt minimal indique le taux minimal auquel la **caisse de pensions** rémunère ton avoir de vieillesse obligatoire (voir **part obligatoire**). Il est fixé par la Confédération et s'élève actuellement à 1,25%.

Taux de conversion

À l'aide du taux de conversion, la **caisse de pensions** calcule, sur la base du capital épargné, le montant de ta rente annuelle (méthode de calcul de la rente s'appliquant dans le cadre de la **primauté des cotisations**). Un taux de conversion de 5% signifie par exemple que tu perçois une rente de 5000 francs par an pour chaque tranche de 100 000 francs d'avoir de vieillesse.

Versement en capital

À la retraite, tu peux percevoir l'argent de ta **caisse de pensions** sous forme de rente viagère, te faire verser le capital, ou opter pour une combinaison des deux. Si tu choisis de percevoir le capital, tu dois t'assurer que cet argent suffit pour tes vieux jours. En cas de perception partielle, ta rente diminue.
Plus d'informations à la p. 14



Des questions? Nous aussi

La prévoyance vieillesse est un sujet complexe. Nous sommes conscients de ne pas avoir répondu à toutes les questions avec ce Dossier – c'est pourquoi nous proposons encore davantage d'informations. Gagne un petit-déjeuner, un goûter ou un apéritif sur le thème de la prévoyance, offert par PostFinance pour toi et ton équipe (jusqu'à dix personnes): pendant que vous régalerez vos papilles, une ou un spécialiste répondra à vos questions individuelles sur la prévoyance.

1. Sur combien de piliers repose le système de prévoyance vieillesse suisse?

a) Sur 4 – AVS, caisse de pensions, prévoyance privée et argent liquide sous l'oreiller
b) Sur 3 – on parle aussi de système des trois piliers
c) Sur 1 – les deux autres sont réservés aux optimistes

2. Dans quel cas ne peux-tu pas retirer ton argent du pilier 3a de manière anticipée?

a) Pour l'expatriation
b) Pour l'achat d'un logement
c) Pour l'achat d'une voiture

3. Que sculpte Walter sur le banc devant son chalet d'alpage?

a) Des vaches en bois
b) Des boîtes aux lettres en bois
c) Des têtes en bois

4. Sur quoi peux-tu avoir ton mot à dire auprès de la Caisse de pensions Poste?

a) La manière dont mon argent est placé
b) Le montant que je verse
c) À quelles fins je perçois mon argent

Participe et tente de gagner

Nous tirons au sort **un petit-déjeuner, un goûter ou un apéritif sur le thème de la prévoyance pour toi et ton équipe**, avec une heure de questions-réponses en compagnie d'une ou d'un spécialiste de PostFinance.

Envoie tes réponses avec l'objet «Prévoyance» à: **quiz.pmag@poste.ch.**
Date limite de participation: 31 juillet 2026
Bonne chance!

Poste d'observation

À ne pas manquer

“Nous ne sommes pas une maison d'édition – nous trouvons les lecteurs”



Frédéric Gris, responsable Asendia Press Edigroup

Entre rayons de magazines et campagnes numériques, Frédéric Gris recherche ce qui fidélise les lectrices et les lecteurs. À Vernier, son équipe d'Asendia Press Edigroup SA veille à ce que les publications parviennent dans les boîtes aux lettres – et travaille déjà à la mise en place des prochains abonnements.

Aussi prestigieuse que soit l'adresse – Chemin du Château-Bloch 10 –, le bâtiment commercial situé dans la zone industrielle de Vernier (GE) ne paie pas de mine. L'intérieur abrite une grande pièce avec des étagères allant jusqu'au plafond et autant d'histoires empilées: des numéros du National Geographic y côtoient des magazines pour enfants, des revues économiques sont rangées aux côtés de bandes dessinées. Frédéric tend la main vers l'étagère pour montrer un magazine: «Ça touche des milliers de personnes chaque mois.» En disant cela, il ne parle pas du produit, mais du principe sous-jacent.

33 personnes, 600 titres

Frédéric dirige Asendia Press Edigroup à Genève, où 33 collaboratrices et collaborateurs veillent à ce qu'environ 600 titres trouvent leur public. «Nous ne sommes pas une maison d'édition. Nous ne produisons pas de contenu», explique-t-il. «Notre mission consiste à trouver des lectrices et des lecteurs.»

Cela paraît simple, mais la réalité en Suisse est particulièrement complexe: plusieurs langues, de petits marchés, une logistique exigeante. De nombreux éditeurs renoncent. «Nous ne faisons pas la Suisse», entend souvent Frédéric. C'est précisément là qu'Edigroup intervient – en matière de marketing, de vente et de service à la clientèle. «Un abonnement, c'est comme une relation», déclare-t-il. «Un encadrement est nécessaire.»

La logistique en un clic

Aujourd'hui, l'acquisition de la clientèle se fait par voie numérique. Un simple clic suffit pour mettre une chaîne logistique en marche. «Nous trouvons la clientèle – Asendia lui apporte les produits.»

Le marché évolue, la presse écrite perd de son importance. Frédéric mise néanmoins sur le contenu – en particulier celui destiné au jeune public. «L'apprentissage de la lecture reste fondamental.» En parallèle, l'offre s'élargit, notamment avec des abonnements dans les domaines du lifestyle, de l'alimentation et de la beauté à partir de 2026. «Le principe demeure inchangé.» Frédéric donne davantage l'impression d'être un intermédiaire entre auteurs et lecteurs, qu'un manager. «Nous ne sommes pas forcément les plus visibles au sein du groupe, mais nous en faisons bel et bien partie», précise-t-il avant d'ouvrir un magazine pour enfants. (FG)

L'univers de la Poste sous un angle inédit

Aux quatre coins du pays, les gens associent la Poste aux lettres, aux colis et aux services financiers – et bien sûr aussi à l'inimitable Tu-Ta-Tut de nos cars postaux. Mais la Poste, c'est bien plus encore, comme le montre la nouvelle série de portraits présentés dans Pmag.

Toi aussi, tu exerces un métier plutôt inattendu au sein de l'univers jaune?
Alors contacte-nous:
redaction@poste.ch



Roland Marty prend la direction de la philatélie

Roland Marty, 48 ans, est le nouveau responsable de Timbres-poste et philatélie. Pour ce natif de l'Oberland zurichois, les timbres sont bien plus qu'un simple moyen d'affranchissement: ils racontent des histoires, reflètent des thèmes d'actualité et constituent des œuvres d'art miniatures. Fort de son expérience dans le commerce de détail acquise chez Migros, il souhaite mettre davantage l'accent sur la perspective de la clientèle et faire découvrir aux gens les histoires qui se cachent derrière les timbres.



Petra Arnold Schlüssel à la tête de la Caisse de pensions Poste

Françoise Bruderer Thom a dirigé la Caisse de pensions Poste pendant près de vingt ans. Cette juriste et économiste de formation prend aujourd'hui sa retraite. À partir du 1er août 2026, **Petra Arnold Schlüssel** lui succédera. Petra Arnold Schlüssel, 47 ans, travaille depuis 2019 en tant que conseillère d'entreprise pour la prévoyance professionnelle, en dernier lieu chez Weibel Hess & Partner AG.

Fenêtre des transferts

Nouvelle membre du Conseil d'administration de PostFinance

L'assemblée générale de PostFinance SA a élu **Kamila Horackova** au Conseil d'administration. Elle succède à **Hans Lauber,** vice-président du Conseil d'administration, qui quitte ses fonctions après douze ans en raison de la limitation de la durée du mandat. Née en 1969, cette Tchèque possède plus de 30 années d'expérience dans le secteur des placements, dont 20 en tant que Chief Investment Officer dans la finance et les assurances.





Stefano Arganese, nouveau chef de Swiss Post Cargo

Après 30 ans passés à divers postes de direction chez DHL, **Stefano Arganese** prendra les rênes de Swiss Post Cargo à compter du 1er juillet 2026. Pendant plus de 15 ans, il a dirigé en tant que CEO une région comptant plus de 20 pays, dont la Suisse. **Stefan Luginbühl**, qui a piloté Swiss Post Cargo par intérim depuis octobre 2025, retourne chez LS Operations.





Christian Plüss (à droite) cède son poste de délégué en charge de la durabilité à Matthias Dietrich au sein de l'État-major du CEO.

Nouveau délégué en charge de la durabilité

Christian Plüss a été délégué et ambassadeur de la Direction du groupe en charge de la durabilité jusqu'à récemment. Il a cédé ce poste en avril à Matthias Dietrich au sein de l'État-major du CEO. Christian revient sur ce qu'il a accompli et exprime ses souhaits pour l'avenir.

Christian, de quoi es-tu fier quand tu repenses à ton mandat de délégué en charge de la durabilité et de l'énergie?

La durabilité fait aujourd'hui partie intégrante de la stratégie de la Poste. Nous abordons cette thématique dans sa globalité et mettons en œuvre des mesures concrètes. Je suis également fier des progrès réalisés en matière de climat et d'énergie, avec la mise en circulation d'un nombre important de véhicules électriques dans la distribution et chez CarPostal, ainsi que l'installation de systèmes de chauffage durables dans les deux tiers des bâtiments. Par rapport à 2021, ces mesures nous ont permis, en 2025, de réduire nos émissions de CO_2 de 5% dans notre exploitation propre et de 17,3% dans la chaîne de valeur.

"Dans le domaine du climat et de l'énergie, la priorité reste de réduire les émissions de CO_2 par nos activités, c'est-à-dire dans notre propre exploitation. Toutes les unités continuent de travailler d'arrache-pied dans ce sens."

Matthias Dietrich, délégué en charge de la durabilité

Quels sont tes souhaits pour l'avenir de la durabilité à la Poste?

Agir de manière durable à large échelle ne se fait pas du jour au lendemain: c'est une transformation. Cette transformation ne peut aboutir qu'ensemble, en collaborant entre les différentes unités et avec des partenaires externes tels que nos fournisseurs et notre clientèle. (AG)

Lis ici l'entretien complet avec Christian:

Je pensais bien connaître la Poste

La Poste? Bien sûr, je connais: une entreprise fédérale lourde, poussiéreuse, vieillissante. C'est ce que j'ai longtemps pensé. Du moins jusqu'à mon stage d'une semaine au sein du service Communication chez Services logistiques.

Ma mission à peine commencée, j'ai rapidement changé d'avis: des bureaux en open space, une équipe jeune, des thèmes tels que l'IA et la communication numérique. La Poste, c'est bien plus que les lettres et les colis.

Mes premières heures à la Poste me mettent à rude épreuve. Des informations, des procédures, de nouvelles perspectives... tout s'enchaîne. Et partout, des abréviations: LS, TL, BPT. Je pose des questions, on me donne des explications, j'écoute attentivement. Vers la fin de la semaine, beaucoup d'éléments s'assemblent telles les pièces d'un puzzle. Derrière chaque abréviation se cache toute une unité, une mission et souvent bien plus de travail qu'on ne le pense.

Verdict après une semaine: la Poste est plus moderne que sa réputation ne le laisse croire – ouverte, collégiale, en phase avec son temps. La Poste? Bien sûr, je connais: c'est là que j'aimerais travailler.



Elyn Girsberger, 16 ans, est élève à l'école de culture générale et a rédigé ce texte dans le cadre de son stage à la Poste.



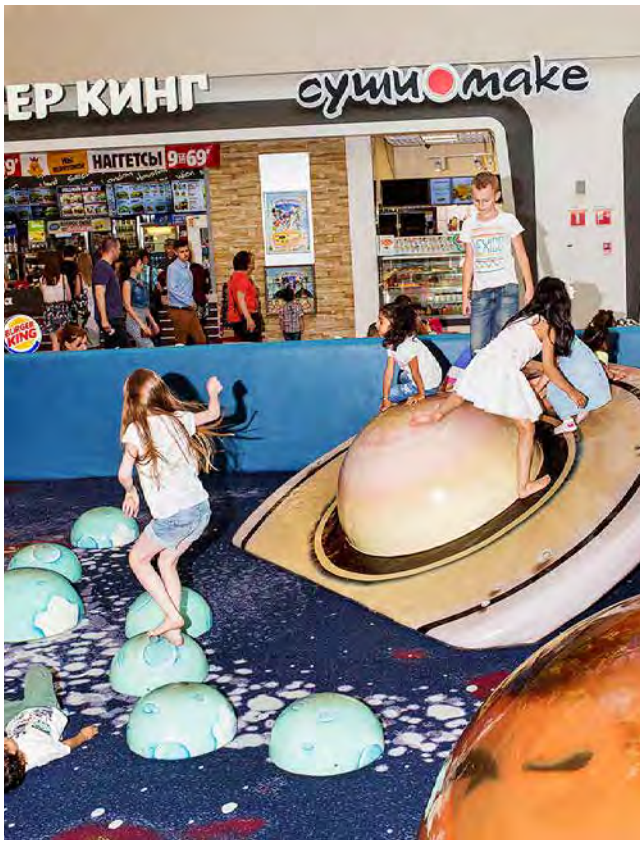
Profite des avantages de PostFinance

Découvrir maintenant les avantages sociaux pour le personnel.*

postfinance.ch/benefitspost

*Tu trouveras le droit aux prestations ainsi que les conditions sur le site web.

PostFinance



Qu'évoque la notion de foyer?

Exposition «Lueurs de foyers» du Musée des Beaux-Arts de Saint-Gall

Qu'évoque la notion de foyer aujourd'hui? Comment le perçois-tu? L'exposition «Lueurs de foyers» au Musée des Beaux-Arts de Saint-Gall présente différentes perspectives. Du 27 juin au 18 octobre 2026, les œuvres d'art de la collection du musée rencontrent celles de la collection de la Poste. 26 positions artistiques offrent des points de vue surprenants: tantôt personnels, critiques ou humoristiques. Profite de découvrir des créations de la Collection d'œuvres d'art de la Poste rarement exposées. (KE)

www.kunstmuseumsg.ch
www.poste.ch/engagement-en-faveur-de-l-art

Nous tirons au sort 4 × 2 billets d'entrée.
Envoie un e-mail avec pour objet «Lueurs de foyers» à quiz.pmag@poste.ch avant le 30 juin afin de participer au tirage au sort.

Que penses-tu du Pmag?

Qu'est-ce qui te plaît? Que pourrions-nous améliorer? Donne-nous ton avis et gagne des prix exclusifs.

Nous consacrons beaucoup de temps et d'énergie à la préparation de chaque magazine et nous nous creusons la tête pour trouver des sujets susceptibles de t'intéresser. À toi de nous donner ton avis. Qu'est-ce qui te plaît dans Pmag? Qu'est-ce qui te plaît moins? Que manque-t-il? Qu'est-ce qui est superflu? Grâce à ton feed-back, nous pourrons mieux adapter le magazine à tes besoins.

La participation au sondage dure env. 10 minutes et est anonyme. Tu peux ensuite nous communiquer ton adresse e-mail afin de participer au tirage au sort. Parmi toutes les personnes participantes, nous tirons au sort une enseigne lumineuse vintage exclusive arborant le logo PTT de 1988 (premier pix) ainsi que cinq sets d'écriture comprenant un bloc-notes et un stylo à bille Caran d'Ache, d'une valeur de 40 francs chacun. Merci de bien vouloir remplir le questionnaire avant le 19 juillet 2026.

Participer et gagner

feedback.post.ch/journalpersonnel

Avec toi, la Poste se donne une voix

Post Voice

Tu aimes passer du temps sur les médias sociaux et tu as envie de partager des aperçus de ton quotidien professionnel? Alors rejoins-nous chez Post Voice, notre programme Corporate Influencer.

Dans ce cours en trois parties, tu apprendras comment utiliser les médias sociaux de manière professionnelle dans le cadre de ton travail: idées de stories, création de contenu, choses à faire et à ne pas faire. Le cours se déroule en ligne en allemand, en français ou en italien et se compose de trois modules de formation complémentaires:

- **Jeudi 9 juillet 2026**
- **Mardi 1er septembre 2026**
- **Mardi 3 novembre 2026**

Vérifie au préalable avec ta ou ton responsable de conduite si le cours peut être compté comme temps de travail.

Inscris-toi ici:



Pour que les personnes soient respectées, telles qu'elles sont

À la Poste, nous parlons une multitude de langues, venons de nombreux pays et avons des orientations sexuelles différentes. Le respect mutuel est une valeur essentielle qui nous permet de travailler sereinement dans de bonnes conditions. C'est pourquoi nous ne passons sous silence aucune discrimination, intimidation ou harcèlement moral.

Texte: Timon Stuber

Un exemple de discrimination:

Une personne révèle son homosexualité au sein de l'équipe. Une autre réagit: «Pourtant tu ne fais pas du tout gay.»

Pourquoi ce n'est pas OK?

L'orientation sexuelle ne dit rien sur l'apparence physique, la manière de s'exprimer ou le comportement d'une personne. Les propos de ce type sont blessants, car ils réduisent les personnes à un cliché.

Un exemple de harcèlement moral:

Les membres d'une équipe mangent régulièrement ensemble à midi. Sauf une personne qui n'est jamais conviée et se retrouve la plupart du temps seule.

Pourquoi ce n'est pas OK?

Quand une personne est systématiquement mise à l'écart, elle se dit: «Je ne fais pas partie du groupe.» C'est blessant et pesant. Que puis-je faire si je suis témoin d'une telle situation? Affirme clairement: «Ce n'est pas OK.» Fais preuve de soutien: demande à la personne concernée comment elle se sent. Assiste-la pour demander de l'aide.

Un exemple de harcèlement sexuel:

Une personne passe devant un groupe. Quelqu'un lui lance: «Wouah, t'es sexy!»

Pourquoi ce n'est pas OK?

Les vêtements ou l'apparence physique ne donnent à personne le droit de faire des commentaires, de siffler ou de fixer autrui du regard. C'est désagréable pour la personne concernée car elle se retrouve, sans le vouloir, au cœur de l'attention et fait l'objet de jugements de valeur sur la base de son apparence physique.

Les personnes concernées peuvent, par exemple, s'adresser à leur responsable de conduite ou au Conseil social en appelant le +41 58 341 40 50 ou contacter le chat anonyme sur poste.ch/stayfit (voir l'entretien).

Pour en savoir plus sur ce sujet, visionne la vidéo de 5 minutes sur post.ch/respekt.

Autre point important: tu découvriras dans l'article à partir de la page 32 comment la Poste protège son personnel en cas de violence ou de menaces lors des contacts avec la clientèle.

Photo: iStock.com/JLco-Julia Amaral



Le Mois des fiertés célèbre la diversité en matière d'orientation sexuelle et d'identité. Les membres du personnel de la Poste défileront ensemble lors de la Marche des fiertés de Zurich (20 juin) et de Berne (25 juillet). Inscris-toi ici pour te joindre à nous:



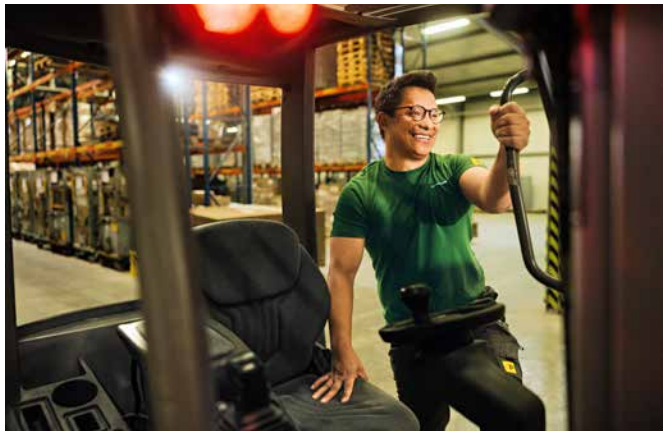
Entretien avec Daniela Siegrist, coresponsable du Conseil social Poste

"Au Conseil social, tout le monde est pris au sérieux"

J'ai vécu une situation qui m'incite à prendre contact avec le Conseil social. Que va-t-il se passer ensuite?
Tu racontes à ton rythme ce qui te préoccupe. Notre spécialiste t'aide à mettre de l'ordre dans tes idées. C'est toi qui décides au fur et à mesure quelles étapes tu souhaites franchir.

Comment le Conseil social peut-il contribuer à faire cesser les comportements irrespectueux?
De trois façons. Tout d'abord, nous aidons les personnes concernées à se défendre. Ensuite, nous envisageons une solution avec la ou le responsable de conduite. Enfin, dans les situations plus complexes, nous ouvrons une enquête. Pour ce faire, nous échangeons avec toutes les personnes impliquées, analysons les informations et établissons ainsi une base solide grâce à laquelle nous pourrons définir des mesures équitables pour mettre fin aux comportements irrespectueux.

Le sentiment de honte ou la peur empêchent souvent les personnes concernées de se manifester, notamment parce qu'elles pensent qu'on ne va pas les croire.
Ces ressentis sont courants et tout à fait compréhensibles. Je peux assurer qu'au Conseil social, tout le monde est pris au sérieux. Pour beaucoup de personnes, le fait de pouvoir parler de ce qui leur est arrivé est une source de soulagement. Dans le doute, mieux vaut donc nous contacter. Pour que demain aussi, tu te sentes bien!



Engageons-nous ensemble: Swiss Post Cargo grandit

Swiss Post Cargo se forge peu à peu une identité. Grâce à notre enseigne commune sur le marché et au regroupement de nos compétences en matière de transports, de logistique et de dédouanement, nous avons créé une base solide en Suisse et en Allemagne en 2025. Cette année, de nouvelles intégrations et fusions ont lieu en Suisse et en Italie. Souhaitons la bienvenue aux nouvelles et aux nouveaux collègues! D'autres entreprises seront intégrées en 2027, dont Portmann avec plus de 1000 collaboratrices et collaborateurs en France, en Lituanie, au Luxembourg et en Pologne. Chaque étape renforce la visibilité et la position de Swiss Post Cargo sur le marché. L'intégration s'effectuera par vagues afin de préserver les ressources et de soulager les organisations. (DP)

Tous les détails concernant l'intégration:

Tour de Poste: viens et pose tes questions

Pascal continue de se déplacer en Suisse et de prendre le temps de répondre à toutes les questions, que ce soit dans les dépôts, dans les filiales ou en ligne.
Il reste des places pour plusieurs dates. Inscris-toi dès maintenant et viens échanger avec notre CEO et avec la Direction du groupe. (UI)

Inscriptions: www.poste.ch/tour-de-poste



Poser des limites claires à la violence et aux menaces

Le contact direct avec la clientèle enrichit le quotidien, mais donne parfois lieu à des situations difficiles. Lorsque des limites sont franchies, la Poste ne tergiverse pas. Voici comment elle protège son personnel avant, pendant et après des événements critiques.

Texte: Carmen Fusco et Fredy Gasser

Dans le quotidien professionnel, les situations de tension avec la clientèle sont heureusement rares, mais pas exclues. Et chaque événement de ce type affecte les personnes concernées. Il est donc essentiel d'agir avec professionnalisme sur les trois plans que sont la prévention, l'intervention et le suivi. En effet, la Poste ne tolère aucune forme de violence, d'agression ou de menace.

Notre équipe chargée de la gestion des menaces poursuit des objectifs clairs: identifier les risques à un stade précoce, les évaluer correctement et empêcher la situation de s'aggraver. Pour cela, les services spécialisés, le Conseil social et la hotline Sécurité travaillent en étroite collaboration. Les collaboratrices et les collaborateurs concernés bénéficient rapidement et en toute discrétion d'un soutien compétent et coordonné.

Une approche efficace

Trois exemples concrets tirés du quotidien prouvent l'efficacité de cette approche. Dans le premier cas, un facteur a été victime d'agressions verbales de la part d'un client pendant plusieurs semaines. Le service spécialisé dans la gestion des menaces s'est entretenu avec le client et a réussi à désamorcer la situation; depuis, le facteur a repris son travail le cœur léger.

Illustration générée par l'IA

À bord des cars postaux aussi, le personnel de conduite est de plus en plus souvent confronté à des personnes agressives. Dans ce contexte, des directives claires – allant de la mise en garde jusqu'à l'intervention de la police – apportent une sécurité au quotidien. Troisième cas de figure: dans une filiale, une collaboratrice a été victime de harcèlement à plusieurs reprises. Nous avons immédiatement identifié le risque, prononcé une interdiction d'accès aux locaux et veillé à ce qu'elle soit strictement respectée. Nous avons également adopté des mesures de protection supplémentaires. La situation s'est ainsi rapidement stabilisée.

Parles-en

Ces cas montrent clairement que le fait d'agir tôt permet de se protéger. Par ailleurs, tout incident doit être signalé pour que l'aide puisse être mise en place. Personne ne doit juger par soi-même de la gravité d'une situation: en cas de doute, mieux vaut signaler le problème plutôt que d'attendre. À la Poste, nous poursuivons ainsi trois objectifs essentiels: les personnes concernées reçoivent un soutien émotionnel, peuvent surmonter ce qu'elles ont vécu grâce à une aide professionnelle et se sentent (à nouveau) en sécurité sur leur lieu de travail.

La sécurité constitue la priorité absolue. La Poste ne tolère aucune forme de violence, d'insultes, de racisme, de discrimination ou de comportement menaçant. Et surtout, personne n'est livré à lui-même.

Autre point important: tu découvriras dans l'article à partir de la page 30 comment la Poste protège son personnel contre le harcèlement, la discrimination et le mobbing.

Comment signaler un incident

Signale tout incident au plus vite. Si tu es victime ou témoin d'une situation pénible ou menaçante, tu peux t'adresser à divers points de contact, notamment ta ou ton responsable de conduite, le service spécialisé compétent de ton organisme de sécurité, la hotline Sécurité (0848 88 64 10) ou www.postecourage.ch. Ce qui compte, ce n'est pas à qui tu t'adresses, mais le fait de parler de la situation et de rompre avec l'isolement.

Une fois le signalement effectué, l'incident est enregistré et soigneusement analysé. Si nécessaire, le Conseil social est sollicité pour apporter son soutien. Toutes les étapes ultérieures seront convenues avec toi et coordonnées par les services compétents. Ton avis est recueilli à chaque étape prévue tout au long du processus.

Important: en cas de menace grave ou de danger immédiat, alerte directement la police en composant le numéro d'urgence 117.

Soutien après un événement critique

La Poste propose une aide complète en cas d'accident, d'agression ou de menace. Tu trouveras ici des informations complémentaires:





"L'IA n'a rien à faire dans les questions relationnelles"

Nadine Bienefeld, titulaire d'un doctorat en psychologie et chargée de cours à l'EPFZ sur les interactions entre l'homme et l'IA, s'exprime sur les préjugés et les opportunités offertes par cette nouvelle technologie.

Nadine Bienefeld, à quel point l'IA est-elle sexiste? Elle est considérée comme objective, mais reproduit-elle effectivement des structures patriarcales?

Par définition, elle n'est pas objective. L'IA est basée sur les données – elle les reflète, y compris les biais sociaux. La discrimination, notamment le sexisme, peut s'ancrer dans le système. L'exemple des algorithmes de candidature le montre: sur la base de données historiques, des structures patriarcales ont été illustrées et les hommes blancs ont été privilégiés. Je vois toutefois une opportunité: si nous travaillons de manière transparente, nous pouvons identifier les biais et délibérément les corriger par une personnalisation des paramètres – pour toutes les formes d'inégalité, pas seulement celles de genre, ce qui est particulièrement essentiel dans l'IA médicale. L'IA n'est ni bonne ni mauvaise, mais elle est malléable.

Vous dites que l'IA représente une grande opportunité, en particulier pour les femmes.

L'IA peut automatiser les aspects analytiques, comme le développement de logiciels. Ainsi, les compétences humaines telles que l'empathie deviennent plus importantes, car elles ne peuvent pas être automatisées. Le travail de soin, traditionnellement féminin, peut par exemple gagner en visibilité et en reconnaissance.

De quel sexe est l'IA?

Nous avons une dangereuse tendance à l'humaniser. L'IA n'est ni un homme ni une femme, mais tout simplement une technologie.

En quoi l'IA vous aide-t-elle au quotidien?

Pas du tout dans la vie privée – elle n'a rien à faire dans les questions relationnelles, là où beaucoup l'utilisent. Sur le plan professionnel, elle est devenue incontournable.



PostFinance rend des modèles visibles

PostFinance s'engage en faveur de l'égalité. En collaboration avec annabelle et ELLE (Suisse), nous donnons la parole à des personnes qui incarnent le courage et ouvrent ainsi de nouvelles perspectives. L'interview complète de Nadine Bienefeld ainsi que d'autres informations relatives à ce partenariat sont disponibles sur postfinance.ch/modeles.

Photos: Julia Ishac, iStock.com/Jelena Danilovic, iStock.com/izusek

Finance Boost

Cher Finance Booster,
Je souhaite optimiser ma fiscalité. Devrais-je effectuer un versement sur un compte 3a ou opter pour un rachat volontaire dans ma caisse de pensions?
Du point de vue fiscal, les deux options se valent, car elles permettent l'une et l'autre de réduire le revenu imposable et donc la charge fiscale. Les possibilités de rachat dans la caisse de pensions dépendent notamment des dispositions prévues par cette dernière. Quant aux versements en faveur du pilier 3a, ils peuvent être effectués dans les limites fixées par la loi, c'est-à-dire à hauteur d'un montant maximal de 7258 francs en 2026 pour les personnes actives affiliées à une caisse de pensions. Les versements à la caisse de pensions et au pilier 3a sont tous deux destinés à la prévoyance, mais ils n'ont pas les mêmes effets. Il importe donc de bien examiner sa situation individuelle en matière de prévoyance avant de prendre une décision.



Conseil: tu as des doutes quant à ce qui est le plus pertinent pour toi? Nos expertes et nos experts en prévoyance examinent gratuitement ta situation avec toi et te proposent la solution la mieux adaptée à tes besoins.

Jan Ingold
Responsable Prévoyance
chez PostFinance

Tu as une question sur les placements ou sur ta situation financière? Ou encore des soucis avec la prévoyance? Des spécialistes de PostFinance sont à ton écoute pour te donner des **réponses** et te fournir de **précieux conseils** sur la manière de gérer ton argent. N'hésite pas à nous écrire à: **redaction@poste.ch**.

Publicité de PostFinance SA
Le prospectus et la feuille d'information de base peuvent être consultés et téléchargés sur le site www.fundinfo.com en saisissant le code ISIN LU3254343414.



Du 28 au 30 juillet 2026 à Berne

"GIRLS GO DIGITAL"

Lors d'un atelier de trois jours organisé par PostFinance, des jeunes filles âgées de 12 à 15 ans découvrent de manière ludique l'univers de l'informatique. Elles apprennent comment les sites web sont créés, comment programmer un micro:bit et pourquoi la cybersécurité est si importante. Ce faisant, elles mettent en œuvre leurs propres idées et affinent leur esprit créatif et analytique. Elles sont accompagnées par des spécialistes en informatique de PostFinance. Cet atelier gratuit (en allemand) est destiné aux filles issues de l'entourage des collaboratrices et des collaborateurs de l'ensemble du groupe. (LS)

Il reste des places. S'inscrire et obtenir plus d'informations (page en allemand):

Autrefois

(1981)



Une rente remise en cash – mais uniquement à Monsieur

Dans les années 1980 encore, il n'était pas rare que les personnes retraitées demandent à recevoir leur rente en espèces. Dans les zones rurales, les factrices et les facteurs remettaient alors l'argent sur le pas de la porte. À l'époque, le personnel de distribution pouvait avoir sur soi jusqu'à 40 000 francs, comme le stipulaient les prescriptions du service de distribution de 1980. Le document précisait en outre que la rente pour couple devait être remise à l'époux. Et qu'arrivait-il s'il était absent? L'argent était-il confié à l'épouse? Que nenni! Le montant devait être renvoyé à l'expéditeur avec une mention correspondante.

Texte: Mischa Stünzi (recherches: Archives des PTT), image: Christian Lanz, Bibliothèque EPF de Zurich



"Raconte-moi!": anecdotes amusantes tirées de l'univers postal

«Raconte-moi!» est une initiative des Archives des PTT. Dans de courtes vidéos, des témoins de l'époque racontent des anecdotes divertissantes sur la Poste, Swisscom ou les PTT.



Philippe Senn se souvient de l'époque où, au milieu des années 1970, il travaillait comme jeune assistant d'exploitation au guichet au Locle – où l'on répondait à des demandes frôlant le macabre.

Philippe se souvient de souhaits de clients frôlant le macabre (1975): «L'après-midi, à la Poste du Locle, la vente des billets était assurée par les personnes en formation, qui étaient très surprises de constater que de nombreux Loclois semblaient se trouver à l'article de la mort. En effet, ils achetaient souvent un aller simple pour le cimetière. N'y tenant plus, les jeunes ont fini par nous demander ce qu'il se passait. Nous leur avons expliqué que le cimetière se trouvait dans les hauts de la localité; beaucoup de personnes redescendaient à pied jusqu'en ville, où elles passaient un moment avant de rentrer chez elles.» (STÜ)

Vidéo de Philippe racontant l'anecdote:

Tu trouveras ici tous les épisodes précédents (vidéos en langue originale):

Tu souhaites partager une anecdote? Alors contacte: archiv@mfk.ch.



L'au revoir de Richi

Après plus de 47 ans passés à la Poste, Richard Schneider, surnommé «Richi», prendra sa retraite fin juillet. Le facteur de Märwil (TG) a un souhait particulier: il aimerait inviter les lectrices et les lecteurs du Pmag à sa **grande fête de départ**. Nous sommes heureux de soutenir Richi dans cette démarche sympathique. (STÜ)

Richi invite toutes les personnes qui souhaitent lui dire au revoir ou se remémorer avec lui de bons souvenirs: rendez-vous le **18 juillet 2026, de 10h00 à 16h00** au Schützenhaus, Hauptstr. 11, 9562 Märwil (se garer au parking Frifag; ne pas prévoir de cadeau)

Impressum

Éditeur
La Poste Suisse SA
Communication, Wankdorfallee 4,
3030 Berne
E-mail: redaction@poste.ch

Direction rédactionnelle
Mischa Stünzi (STÜ, rédacteur en chef), Thomas Häusermann (TH, rédacteur en chef adjoint), Fredy Gasser (FG, rédacteur en chef adjoint)

Direction artistique/ Conception visuelle
Dieter Röösli

Mise en page
Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser

Contribution
Katja Bauder, Romy Blümel, Ludovic Cuany (LC), Kerstin Eichenberger (KE), Carmen Fusco (CF), Aline Galliker (AG), Elyn Girsberger, Nathalie Heim, Tom Huber, Ursina Iselin (UI), Deborah Paglialunga (DP), Lena Schildknecht (LS), Marco Scossa-Lodovico, Meret Stamoulis-Bangerter, Timon Stuber (TS), Olivia Vera, Jonas Veres (Archives des PTT), Karin Weber (KW), Kursiv Grafik GmbH

Traduction et correction
Service linguistique de la Poste

Annonces
La Poste Suisse SA
Agence K
agenturk@poste.ch
076 319 98 06
3030 Berne

Impression
CH Media Print AG, Aarau

Photo de couverture
Tom Huber

Tirage
Édition en allemand: 53 300 ex.
Édition en français: 16 500 ex.
Édition en italien: 5200 ex.
Total: 75 000 ex.

Reproduction avec autorisation écrite de la rédaction uniquement

Abonnements et changements d'adresse
Personnel actif:
SAP Launchpad (Collaborateur/collaboratice> Modifier les données personnelles > Résilier/conclure abonnements), auprès des Services RH compétents (selon décompte de salaire) ou à l'adresse hrservices@poste.ch
Personnel à la retraite: par courrier à Caisse de pensions Poste, Viktoriastrasse 72, case postale, 3000 Berne 22
Autres personnes abonnées:
E-mail: abo@poste.ch
Tél.: 058 338 20 61

Adresses utiles
Conseil social, Centre de carrière:
058 341 40 40
santeetaffairessociales@poste.ch
Fonds du Personnel Poste:
fondsdupersonnel@poste.ch
StayFit: stayfit.post.ch

Conditions de participation au concours
Sauf mention contraire, les conditions suivantes s'appliquent aux concours proposés dans le Pmag: seul le personnel de la Poste peut participer. Les gagnantes et les gagnants sont tirés au sort et informés par la rédaction. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée.

imprimé en suisse



Tu as tendance à te disperser?

Heureusement, il y a la quittance numérique.

Avec la Poste, c’est possible.

Dépasser ses limites une bonne action

3,8 kilomètres de natation, 180 kilomètres de vélo, 42 kilomètres de course à pied – plus de 5500 mètres de dénivelé: ce qui peut sembler inhumain pour certains est, pour Roberto Santacroce, responsable Conseil RH Sud, une occasion de faire du bien à d'autres personnes.

Enregistrement: Marco Scossa-Lodovico Photos: màd



180 kilomètres, 3 cols, départ à 196 mètres d'altitude, point culminant à 2429 mètres d'altitude: c'est la topographie du parcours que Roberto Santacroce prévoit d'effectuer à vélo le 20 juin. Et ce n'est que l'une des épreuves du Swissman, un triathlon longue distance très exigeant.

et faire



“Il y a des moments où la vie part en vrille. Pour moi, ce fut le 28 mars 2025. Ce jour-là, j’ai été victime d’un grave accident de vélo qui m’a valu une fracture du fémur. Du jour au lendemain, tout a été remis en question, notamment ce que je considérais auparavant comme naturel: bouger, prendre des décisions, être autonome.

Cet accident m’a contraint à faire une pause de plusieurs mois. Et quand le corps n’est plus fonctionnel, notre regard change sur bien des choses. On prend conscience que le fait d’être autonome est vraiment un privilège. On commence aussi à mieux comprendre le quotidien de ces personnes qui se battent chaque jour pour conserver leur autonomie.

La lutte contre l’immobilisme et le come-back

Pendant ma longue période de rééducation, je n’ai jamais été seul. J’ai été soutenu par ma famille, par de nombreux proches, ainsi que par mes amis. Bien sûr, l’aide coordonnée des médecins, des physiothérapeutes et d’autres professionnels du secteur de la santé a également été précieuse.

Sans leur soutien, je n’aurais pas pu me remettre en selle et chausser à nouveau mes baskets – et encore moins retrouver confiance en moi. C’est aussi pour cette raison que je ressens aujourd’hui le besoin de rendre, du moins en partie, ce dont j’ai eu la chance de bénéficier. Autrement dit, j’aimerais transformer ma gratitude et mon rétablissement en une aide concrète pour des personnes qui sont confrontées au quotidien à des défis encore plus grands.

De nouveaux objectifs, de nouvelles perspectives et…

C’est pourquoi j’ai décidé de lancer une collecte de dons au profit d’inclusione andicap ticino. Cette organisation soutient les personnes en situation de handicap et leurs familles au Tessin en favorisant l’inclusion, l’autonomie et la qualité de vie grâce à des actions concrètes.

La collecte de dons se fera à l’occasion de la compétition Swissman – l’un des triathlons les plus difficiles au monde, auquel je vais participer en juin 2026. Le par-



Pour Roberto, le résultat sportif passe cette fois-ci au second plan. L'argent collecté grâce à cette course lui importe bien plus. Ces dons permettront de financer une journée dédiée à l'inclusion, au cours de laquelle les personnes en situation de handicap pourront s'essayer à diverses activités sportives et ludiques.

"Il y aura forcément des moments de doute, de fatigue et de souffrance."



cours du Swissman est aussi spectaculaire qu'exigeant: il commence par la natation près des îles de Brissago (3,8 kilomètres), se poursuit avec 180 kilomètres de vélo à travers trois cols alpins et se termine par un marathon de 42 kilomètres jusqu'à la Kleine Scheidegg. Au total, il faut venir à bout de plus de 5575 mètres de dénivelé.

... de nouvelles priorités

De tels chiffres attestent d'un défi sportif extrême. Pour moi, ces distances et ces dénivelés ne traduisent pas nécessairement la volonté de dépasser mes limites, mais plutôt une confrontation avec moi-même. J'ai déjà su faire preuve de résilience par le passé, mais il faut avoir un immense respect pour une compétition telle que le Swissman, non seulement en raison de l'effort physique qu'elle exige, mais aussi parce qu'elle requiert une grande force mentale.

Il y aura forcément des moments de doute, de fatigue et de souffrance. Depuis mon accident, je sais à quel point le corps peut rapidement nous rappeler à l'ordre, et c'est précisément pour cette raison que je prépare la compétition avec humilité. Ce qui compte le plus pour moi, ce n'est pas de supporter la douleur liée à l'effort, mais la profonde gratitude que je ressens à l'idée de pouvoir me dépasser et aller au-delà de mes limites. Je me lance dans de tels défis parce que j'y vois un sens, parce que c'est un privilège de pouvoir bouger, et que je me sens aujourd'hui vivant dans chaque effort fourni. Je souhaite transposer cette vision dans une démarche qui aide les autres.

Ici, l'objectif sportif passe au second plan. Le but premier est de collecter des dons pour l'organisation afin qu'elle puisse mener à bien ses projets et offrir de réelles opportunités aux bénéficiaires.

Le triathlon se termine par un marathon avec plus de 1500 mètres de dénivelé, au départ de Brienz (BE) jusqu'à la Kleine Scheidegg.



Il est important d'être bien préparé physiquement. Mais il faut aussi faire preuve de force mentale, ajoute Roberto. «Une compétition comme le Swissman impose une profonde humilité.»



Chaque contribution, même la plus modeste, a un impact tangible. Parfois, les expériences les plus difficiles ne nous poussent pas seulement à emprunter une autre voie, elles nous permettent aussi d'apporter une valeur ajoutée à d'autres personnes. Et c'est peut-être justement là l'objectif principal pour tout le monde.»

La collecte de dons de Roberto

Les dons serviront à financer une journée dédiée à l'inclusion au centre sportif de Tenero, ouverte à toutes et à tous. À cette occasion, les personnes en situation de handicap, quel que soit leur âge, pourront s'essayer à des activités sportives et ludiques, avec le soutien de spécialistes qualifiés. Chaque don contribue à faire d'une simple journée une expérience marquante pour les participantes et les participants – l'occasion de nouer de nouvelles amitiés, de renforcer la confiance en soi et de favoriser le sentiment d'appartenance.

Si tu souhaites toi aussi soutenir le projet de Roberto, tu peux le faire de deux façons.
En ligne via la plateforme suivante:

www.progettiamo.ch/progetto/?idp=4341
ou par e-mail à l'adresse:
progettiamo@locarnese.ch

Voici les informations à fournir:
- Référence du projet «Swissman per inclusione andicap ticino»
- Données personnelles (adresse, numéro de téléphone, date de naissance)
- Montant du don

“L’innovation demande du temps”

L’innovation naît au sein d’équipes spécialisées et dans les laboratoires, mais elle germe aussi dans le quotidien professionnel des collaboratrices et des collaborateurs. Des témoignages recueillis auprès de notre personnel montrent pourquoi l’impact est plus important que la perfection – et ce qu’il faut pour que les idées apportent une réelle valeur ajoutée.

Texte: Ludovic Cuany



1 Pourquoi la Poste doit-elle innover?

Les besoins de la clientèle, les technologies et les marchés évoluent sans cesse. En innovant, la Poste reste utile, abordable et pertinente pour la Suisse – aujourd’hui comme demain. Il ne s’agit pas de toujours réinventer. Bien au contraire, nous souhaitons identifier les problèmes rencontrés par la clientèle à un stade précoce et développer, avec clairvoyance, des solutions qui apportent une véritable valeur ajoutée dans le quotidien de la population suisse.

Pascal Grieder, directeur général (CEO)

2 Pourquoi l’expérience client est-elle si importante en matière d’innovation?

Quiconque perd de vue l’expérience client pourra certes développer quelque chose de nouveau, mais qui ne sera pas forcément utile. Une innovation n’est bonne que si elle apporte une amélioration tangible à notre clientèle. Les nouvelles solutions ont pour but de simplifier ou d’accélérer les démarches ou encore de les rendre plus compréhensibles.

Géraldine Bröker, responsable CX Office (RéseauPostal)

3 Quel est le plus grand mythe autour de l'innovation?

Beaucoup pensent que l'innovation doit être de grande envergure, technique ou spectaculaire. Ce n'est pas vrai. Souvent, les progrès résultent de petites améliorations ciblées. La transformation numérique peut y contribuer, mais elle ne constitue pas une fin en soi: il ne suffit pas de dématérialiser une procédure, cela doit réellement améliorer la situation pour la clientèle ou le personnel.

Kim Kordel, responsable Digital Excellence & AI

4 Idée ou innovation: quelle différence?

L'idée consiste en une première réflexion. Une innovation voit le jour lorsqu'elle débouche sur une amélioration mise en œuvre de façon concrète et durable. Mon conseil est de partager et de discuter des idées dès le départ. Une idée en construction est souvent concrétisée grâce à un bon feed-back – à l'inverse d'une idée a priori parfaite mais dont personne n'a connaissance. Chaque personne peut contribuer à faire avancer la Poste en apportant ses idées.

Daniel Gygax, responsable Postidea (Stab UE)

Tu as une idée et tu ne sais pas quoi en faire?

La gestion des idées de la Poste offre un espace dédié aux grandes comme aux petites idées issues du quotidien professionnel. Grâce à des plateformes telles que Postidea et Kaizen, les membres du personnel peuvent proposer leurs idées et les développer ensemble.

5 Beaucoup de personnes ont de bonnes idées, mais hésitent malgré tout. Pourquoi?

Souvent, le problème ne vient pas de l'idée en soi, mais de l'incertitude et du manque de temps: «Mon idée est-elle assez bonne?» ou «Est-ce adapté au quotidien?» De telles questions brident notre audace. Au sein d'une grande organisation, il est difficile de promouvoir de nouvelles initiatives tout en garantissant l'exploitation quotidienne. Il convient d'instaurer une culture qui stimule la réflexion précoce, où le feed-back est encouragé plutôt que freiné. L'innovation demande du temps.

Martina Stühlinger, coresponsable Gestion, organisation et culture (Personnel)

6 La collaboration par-delà les unités. Cela sonne bien, mais comment y parvient-on?

La collaboration fonctionne uniquement dans la transparence et avec des objectifs communs. Quand on voit qui travaille sur quoi, on peut faire le lien entre les idées et éviter les doublons. Il est essentiel de fixer des créneaux horaires pour échanger et réfléchir ensemble. Les cadres donnent une orientation: ils fixent les priorités, laissent une marge de manœuvre et définissent la manière d'aborder les erreurs. La quête de solutions parfaites empêche l'apprentissage – et donc l'innovation.

Femke Morf, coresponsable EspaceLab (Stab UE)

7 Quel rôle joue Foresight dans l'innovation?

L'innovation échoue rarement à cause d'idées, mais souvent en raison d'hypothèses erronées sur l'avenir. Foresight met en lumière les domaines en pleine mutation – et nous aide à comprendre quels besoins et quels marchés seront importants à l'avenir, et où de nouvelles opportunités apparaîtront.

Larissa Bollmann, Foresight Manager (Stab UE)

Qu'est-ce que Foresight?

L'équipe Strategic Foresight suit de près les évolutions majeures et pense à de futurs scénarios possibles pour la Poste. Grâce à des outils tels que le «Future Navigator», elle aide à identifier tôt les opportunités et les risques ainsi qu'à prendre de meilleures décisions.

8 Dans quelle mesure les hypothèses sur l'avenir favorisent-elles l'innovation?

Les scénarios d'avenir nous aident à piloter l'innovation de manière plus ciblée. Nous ne nous contentons pas de réagir aux tendances et de nous ancrer dans le présent: nous évaluons désormais les opportunités et les risques dès le début. Ainsi, nos ressources restent concentrées sur les thématiques qui resteront pertinentes à l'avenir et à long terme.

Pascal Stalder, responsable InnoLEP (Services logistiques)

9 Que faut-il pour que la Poste ne se contente pas d'affronter l'avenir, mais contribue à le façonner?

De l'agilité – avant tout mentale. Il s'agit de remettre en question les points de vue habituels avec curiosité et audace. Cela implique également une gestion systématique des incertitudes. L'avenir ne se construit pas tout seul, il n'est pas un simple prolongement linéaire du présent. Quiconque souhaite contribuer à le façonner doit commencer dès aujourd'hui à explorer de nouvelles voies – pas à pas.

Lorenz Wyss, responsable Gestion de l'innovation (Stab UE)

Notre gestion des innovations

L'équipe Gestion de l'innovation accompagne le personnel et les équipes tout au long du processus, de l'idée à l'innovation. Elle crée un espace propice aux échanges, à l'orientation et au soutien.



Innovatrices ou innovateurs du mois

À la Poste, l'innovation est omniprésente et bénéficie d'un large soutien. La vidéo présente des collaboratrices et des collaborateurs qui font avancer la Poste grâce à leurs idées, leur courage et leur engagement.

Enfin à la retraite



“À notre naissance, leur temps libre s’était envolé.”

Nous sommes en été 2025. Mes parents installent la chaise longue dans le jardin. Les voilà enfin retraités, libres d’organiser leur temps comme bon leur semble… C’est là qu’ils se trompent. Pourtant, tout avait si bien commencé: après 45 ans de vie active, ils disposaient soudainement de beaucoup de temps – comme avant la venue au monde de leurs trois enfants. À notre naissance, leur temps libre s’était envolé. Nous étions en permanence au centre de l’attention. Au début, tantôt en pleurant, tantôt en criant. Puis, ils nous ont aidés pour les devoirs, ont corrigé nos dissertations ou ont fait office de coursier pour que notre mémoire de master soit déposé dans les délais à l’université.

Les années ont défilé et vint le jour où les enfants ont quitté le cocon familial. Mes parents ont alors retrouvé du temps pour eux et pour la concrétisation de nouveaux projets. À peine à la retraite, ils ont commencé par ranger la maison, véritable archive de notre enfance. À chaque visite, nous étions invités à fouiller dans des caisses remplies de souvenirs accumulés. Ensuite, ce fut au tour de la cuisine d’être rénovée.

Au moment même où les travaux de la cuisine étaient terminés – alors que nos parents s’installaient confortablement sur le canapé – nous sommes revenues sur le devant de la scène, ma sœur et moi, avec notre atelier d’orfèvrerie. Nous avons décidé qu’il était temps de nous installer dans nos propres locaux commerciaux. Mes parents étaient loin de se douter que cette décision allait sérieusement menacer la tranquillité de leur retraite. Quand ils nous ont proposé leur aide, nous l’avons volontiers acceptée.

Ils nous ont tendu le petit doigt. La suite, on s’en doute: ce qui a commencé par de simples conseils sur les entreprises de construction à choisir a débouché sur une aide précieuse pour monter des étagères et, finalement, un soutien actif lors de l’inauguration de l’orfèvrerie. Ce qui devait être «un petit coup de main» s’est transformé en soirées et en week-ends entiers de dur labeur. Nous connaissions déjà la générosité de nos parents: véritables experts en matière de bricolage et pros de l’organisation, ils ont finalement joué un rôle central dans notre projet d’atelier.

En l’espace de trois mois, une simple idée a pris forme – et deux jeunes retraités ont créé une petite entreprise générale.

Comme je l’ai dit: mes parents sont à la retraite depuis un an. Mais leur temps libre ne le sait pas encore.



Olivia Vera, 30 ans, est poète slam, maîtresse de cérémonies de mariage et autrice. Elle partage sa vie entre Berne et Winterthour.

Illustration: Romy Blümel



CHF 50.–
offerts

L’investissement «Tous les autres l’ont déjà».

Les premiers investissements personnels sont importants.
Tout comme le premier compte: ouvrir un compte SmartKids.

postfinance.ch/smartkids

Conditions de participation sur: postfinance.ch/smartkids

PostFinance

pro clima
poste.ch/climat
Envoi

P.P.
3030 Berne
Poste CH SA



Dans le prochain Pmag:

Une chanson a-t-elle besoin de différentes voix pour sonner parfaitement?

Photo générée par l'IA

Ville-campagne, personnes âgées-jeunes, est-ouest:
dans le prochain Pmag, des **personnes d'horizons divers** se rencontrent pour discuter de la **vie**, du **travail** et de **la Poste**.