

Chères amies, chers amis,

La santé mentale des salariés est aujourd'hui plus que jamais un enjeu crucial. Dans un monde traversé par tant d'incertitudes économiques et sociales, le dernier baromètre Qualisocial-Ipsos met en lumière une réalité préoccupante : un salarié sur quatre se dit en situation de santé mentale dégradée. Derrière ces chiffres se cachent des histoires, des visages, et surtout un impact réel sur l'engagement et le bien-être au travail.

Cette réalité dépasse largement nos frontières. En Suisse aussi, la situation évolue : selon l'Enquête suisse sur la santé, le stress au travail a nettement progressé en dix ans. En 2012, 18 % des personnes interrogées se disaient stressées par leur travail la plupart du temps ; elles sont 23 % en 2022. Parmi elles, la moitié présente un risque de burn-out. Face à ces constats, j'ai choisi de placer notre action cette année sous le signe de la santé mentale au travail, que nous soyons indépendants, salariés ou en recherche d'emploi. Prendre soin de notre équilibre de vie n'a jamais été aussi essentiel.

Pour nourrir nos réflexions et partager nos expériences, nous organiserons table ronde et conférence autour des thèmes suivants

- (Re)trouver du Sens : changer de vie professionnelle pour l'équilibre personnel et professionnel
- Burn-out et bien-être psychologique : travailler sans s'épuiser
- Génération Z : regards croisés sur l'intégration et la collaboration intergénérationnelle, décryptage des attentes, des pratiques et des leviers d'engagement

### **Parmi les temps forts à venir :**

Nous fêterons ensemble les 20 ans de notre club lors d'une grande soirée anniversaire. Ce sera l'occasion de célébrer notre histoire, d'honorer nos membres fondateurs, nos anciennes Présidentes et Présidents dans l'esprit qui nous unit. Nous sommes à la recherche du lieu idéal pour ce moment unique.

Un escape game se prépare au Château de Ripaille au profit de Polio +

Deux concerts solidaires avec notre chanteur préféré : « Voix pour Elles » contre les violences domestiques, et un concert au bénéfice des enfants d'Ukraine (care-in-action.org).

Une dictée à l'Espace Tully à Thonon avec le Rotaract et le club de Thonon.

Un club photo partenaire réalisera des portraits « souvenirs » qui pourront être vendus lors de certaines actions.

Marie-France et Claude Corvi nous accueilleront chez eux pour une soirée savoyarde.

Nous fêterons Noël ensemble dans une ambiance conviviale et familiale.

Nous continuerons bien sûr les voyages virtuels en EHPAD, « Jetons Cancer » et « Espoir en tête ».

Avec les « Mercredis du Rotary », le district nous offre des formations continues en visioconférence pour découvrir ou redécouvrir divers aspects du Rotary. Les dates sont déjà au planning. <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1AyhlCgTiS2-8WQkza07Ncw8sPZV-ti0x/edit?usp=sharing&rtpof=true&sd=true> Pour information, Catherine a prévu de nous concocter quelques quiz de connaissances. On a intérêt à bien écouter ! J'dis ça, j'dis rien !

Le voyage présidentiel nous emmènera cette année sur l'île de Batz en Bretagne, une terre chère à mon cœur. [Ile de Batz | Bienvenue !](#) Attention, les réservations d'avion devront être faites dès janvier.

Notez enfin que notre réunion de rentrée aura exceptionnellement lieu un mardi, les deux premiers jeudis de septembre étant réservés à la Foire de Crête et au Jeûne genevois.

2

Je sais que je peux compter sur les talents complémentaires de notre club pour avancer ensemble et atteindre nos objectifs. Oui, je sais, c'est un peu démago... mais c'est sincère !

Nous serons guidés dans nos actions par la devise inspirante et porteuse de sens : « Unis pour faire le bien ».

D'ici là, profitons de l'été et retrouvons-nous le dimanche 24 août pour un pique-nique familial du district à Aix-les-Bains.

**« Si tu veux aller vite, marche seul mais si tu veux aller loin, marchons ensemble. »**

En route vers l'aventure !

Sophie Pourtier Barbulesc

Présidente 2025-2026

Rotary Club Thonon Genevois International

Dear friends,

The mental health of employees is now more than ever a crucial issue. In a world marked by so much economic and social uncertainty, the latest Qualisocial-Ipsos barometer highlights a worrying reality: one in four employees reports being in a poor state of mental health. Behind these numbers lie personal stories, faces, and above all, a real impact on engagement and well-being at work.

This reality extends far beyond our borders. In Switzerland too, the situation is changing: according to the Swiss Health Survey, workplace stress has increased significantly over the past ten years. In 2012, 18% of respondents said they were stressed by their work most of the time; by 2022, this figure had risen to 23%. Among them, half are at risk of burnout.

In light of these findings, I have chosen to make mental health at work the focus of our efforts this year, whether we are self-employed, employees, or job seekers. Taking care of our work-life balance has never been so essential.

To fuel our discussions and share our experiences, we will organize a round table and a conference on the following topics:

- (Re)Finding Meaning: Changing your career for personal and professional balance
- Burnout and Psychological Well-being: Working without burning out
- Generation Z: Perspectives on integration and intergenerational collaboration, understanding expectations, practices, and drivers of engagement

### **Among the highlights to come:**

We will celebrate the 20th anniversary of our club together with a major anniversary evening. It will be an opportunity to honor our history, pay tribute to our founding members, and to our former Presidents, in the spirit that unites us. We are currently looking for the perfect venue for this unique occasion.

An escape game is being prepared at Château de Ripaille in support of Polio+. Two benefit concerts with our favorite singer 😊: "Voices for Her" against domestic violence, and a concert for the benefit of children in Ukraine (care-in-action.org). A spelling contest at Espace Tully in Thonon with the Rotaract and the Thonon club. A partner photo club will take "souvenir" portraits that can be sold during certain events.

Marie-France and Claude Corvi will welcome us to their home for a Savoyard evening. We will celebrate Christmas together in a warm, family atmosphere.

2

Of course, we will continue our virtual trips to nursing homes, "Jetons Cancer," and "Espoir en tête." With the "Rotary Wednesdays," the district offers us ongoing online training to discover or rediscover various aspects of Rotary. The first dates are already scheduled.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1AyhlCgTiS2-8WQkza07Ncw8sPZV-ti0x/edit?usp=sharing&rtpof=true&sd=true>

For your information, Catherine is planning to prepare a few knowledge quizzes for us. We'd better listen carefully! Just saying!

This year, the President's trip will take us to the island of Batz in Brittany, a place close to my heart. [Ile de Batz | Bienvenue !](#) Please note, flight bookings will need to be made as early as January.

Finally, please note that our first meeting of the new season will exceptionally be held on a Tuesday, as the first two Thursdays of September are reserved for the Foire de Crête and the Geneva Fast.

I know I can count on the complementary talents of our club to move forward together and achieve our goals. Yes, I know, it sounds a bit cliché... but I really mean it! We will be guided in our actions by the inspiring and meaningful motto: "United to do good." In the meantime, let's enjoy the summer and meet again on August 24rd for a family district picnic in Aix-les-Bains.

4

**"If you want to go fast, go alone; if you want to go far, go together."**

Let's set off for new adventures!

Sophie Pourtier Barbulesc

Présidente 2025-2026

Rotary Club Thonon Genevois International