

Cours préparation à la retraite



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Catherine Moulin Roh
Isabelle Gaucher Mader



Cultiver son équilibre après 55 ans

Santé psychique, Hyper-connectivité et Addictions


PROMOTION SANTE VALAIS



**ACTIVEZ LE
SON ET LES
NOTIFICATIONS
DE VOTRE
SMARTPHONE**

Brise glace : la couleur de la gourmandise..



Piochez un 
1' par participant (maximum)

Dites votre **prénom**

Votre bonbon est **rouge** :

Partagez un talent ou une aptitude particulière

Votre bonbon est **orange** :

Quelque chose dont vous ne pourriez pas vous passer

Votre bonbon est **bleu** :

Un évènement marquant de votre été

Votre bonbon est **violet** : qqchse que vous redoutez à
l'idée de la retraite



Débat mouvant

Positionnez-vous selon
les affirmations suivantes

Tout à fait d'accord

Pas du tout d'accord



55 ans Cette nouvelle phase de transition de vie



Transition après 55 ans: enjeux & opportunités

Comprendre cette phase cruciale pour mieux la vivre

Malgré tout
c'est une
phase de
transition et
vulnérabilité
qu'il ne faut
pas
**sous estimer
et surtout
anticiper**

BOULEVERSEMENTS MAJEURS



Nid vide
Retraite



Ruptures
et deuils



Changement
de santé

Pression sociale

RISQUES PSYCHIQUES



- Isolement
- Anxiété
- Perte de sens

OPPORTUNITÉS DE RENOUVEAU



- Nouveaux projets
- Lien social renforcé
- Santé mentale à préserver

Source : minds-ge.ch



Se faire accompagner, c'est s'offrir un nouveau départ.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Quelques faits marquants de la transition après 55 ans

Ménopause & santé mentale



3 x plus de risques d'anxiété et de dépression

87 % présentent des symptômes

Défis liés à la retraite



Perte de repères
Réinventer sa vie et trouver du sens

44 % n'en parlent pas à un e professionnel-le

Pressions de la génération sandwich



- Enfants adultes
- Parents âgés
- Emploi

Stigmatisation du vieillissement



Atteinte à l'estime de soi

Chaque étape mérite d'être accompagnée avec bienveillance



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Vidéo

La retraite marque une transition profonde qui bouleverse l'équilibre de nos besoins fondamentaux, souvent comblés par le travail.
Elle implique de repenser sécurité, utilité, lien social et accomplissement.
Prendre conscience de ces changements permet de construire une retraite épanouie et porteuse de sens.



Évalue ton équilibre aujourd'hui

Chaque domaine est évalué de 0 à 5, ce qui t'offre une vue d'ensemble claire sur ce qui fonctionne bien et sur ce qui mérite d'être nourri davantage. Une fois par mois, prends un temps pour cette introspection : cela t'aidera à faire le point, à ajuster tes priorités et à avancer là où tu en ressentiras le besoin.

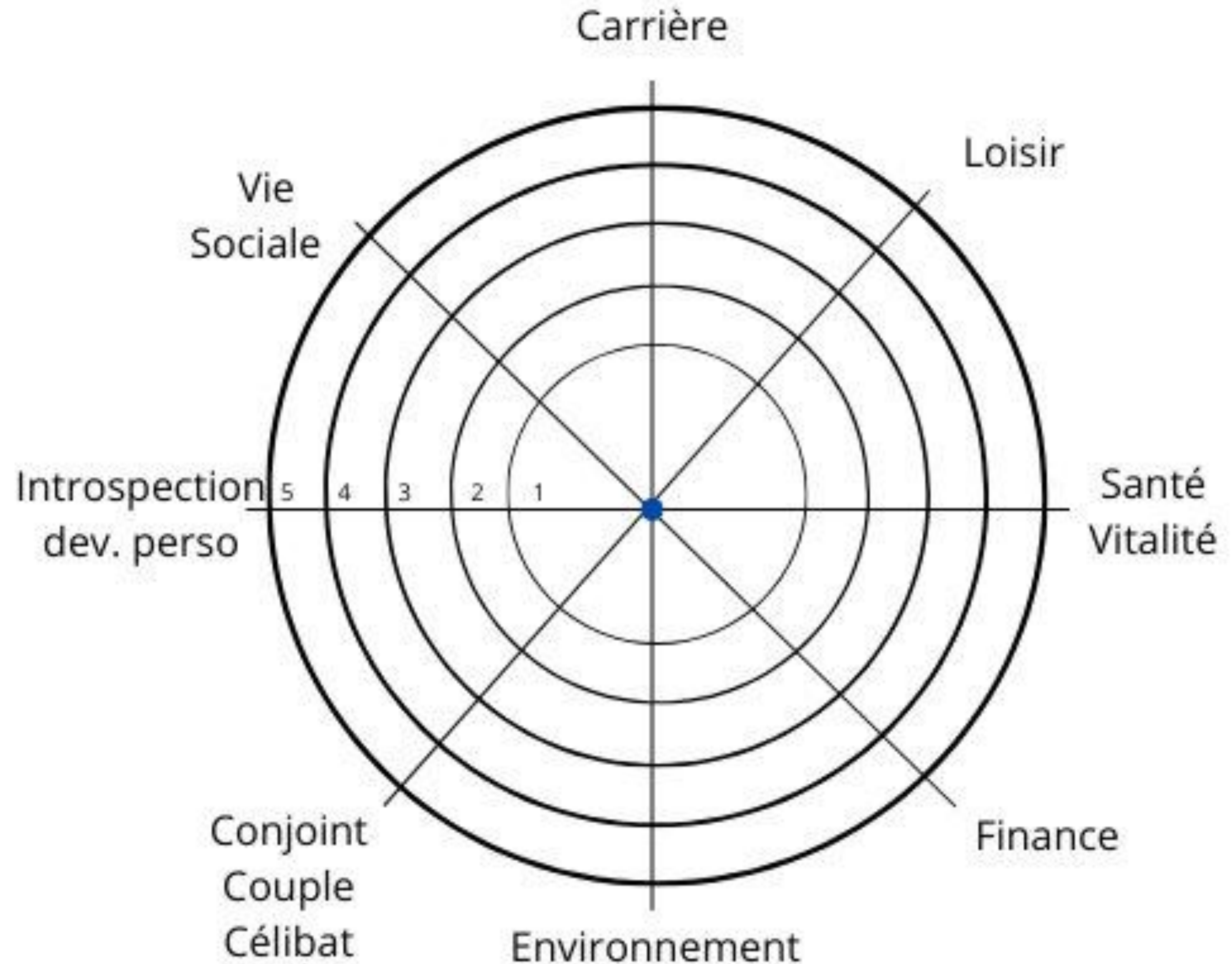
L'objectif ? Prendre du recul pour mieux situer ton niveau d'épanouissement. Tu pourras ainsi mieux comprendre tes besoins et définir des actions concrètes pour faire évoluer ta situation vers un équilibre de vie plus juste et aligné.

Sois bienveillant·e avec toi-même.



LA ROUE DE LA VIE A 55 ANS

Attribuez une note de 0 à 5 à chaque domaine en fonction de votre satisfaction actuelle



Quelle est la première action à poser pour améliorer votre équilibre?



La santé psychique



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Qu'est-ce que la santé psychique ?

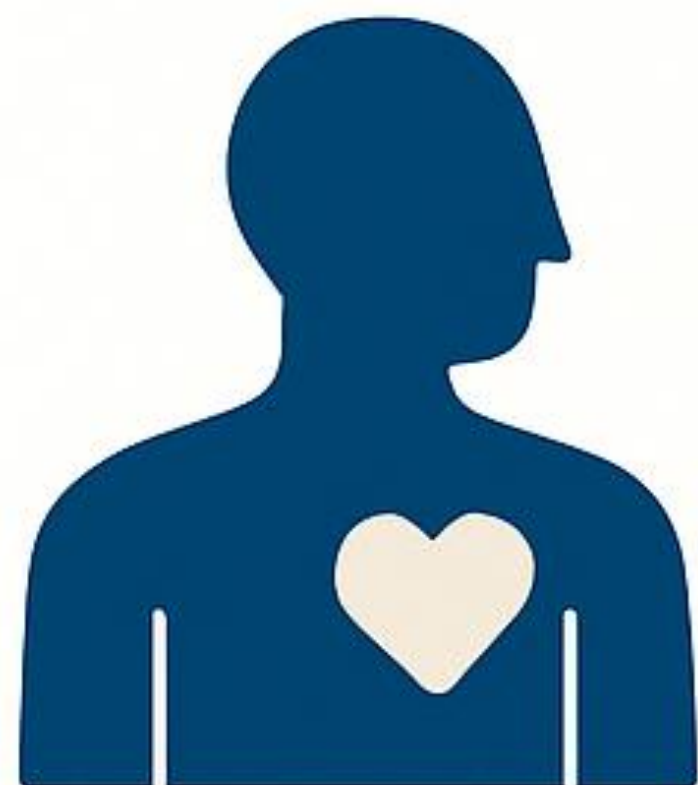
La santé psychique est considérée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) **comme essentielle à la santé en général**. Elle est définie comme «un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté».



L'OMS (1946) souligne le caractère multidimensionnel du bien-être :

LES DIMENSIONS DU BIEN-ÊTRE

**Bien-être
physique**



Se sentir bien
dans son corps

**Bien-être émotionnel
et psychologique**



Satisfaction, estime
de soi, optimisme

**Bien-être
social**



Relations positives,
sentiment
d'appartenance

Santé psychique et troubles psychiques

Modèle des deux continuums de Keyes

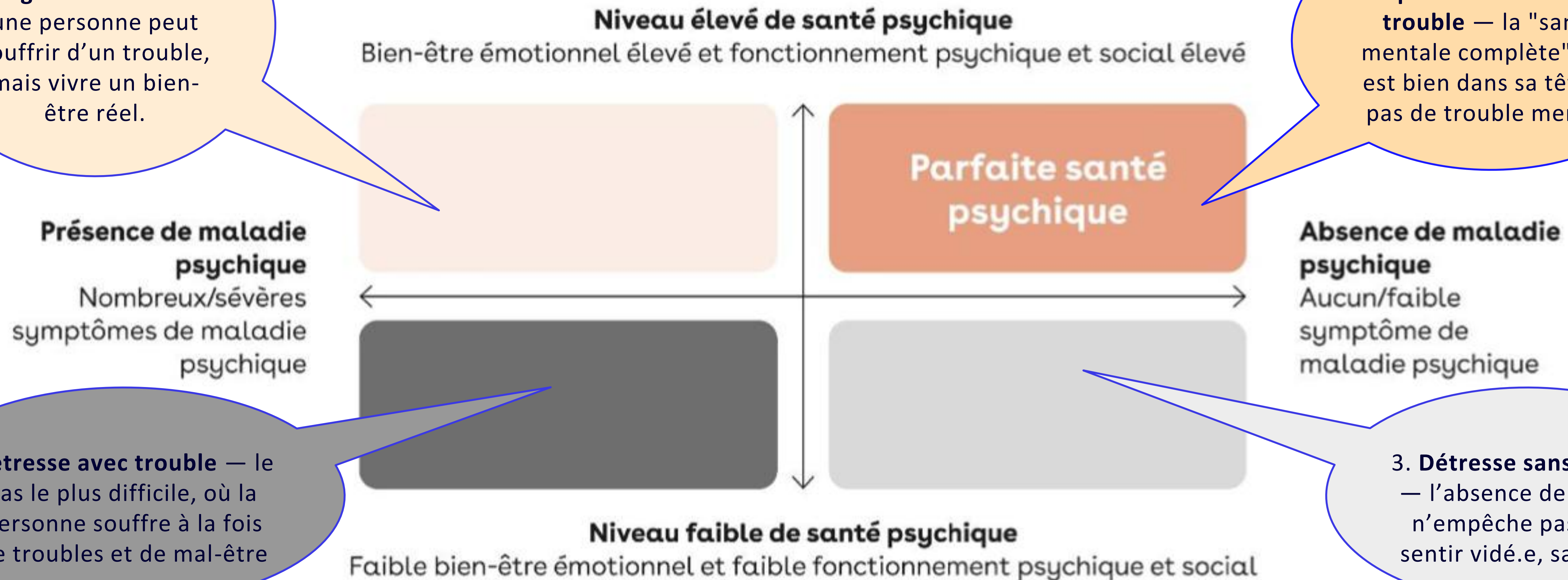
L. Keyes est un psychologue et chercheur américain spécialisé dans la santé mentale

2. **Épanouissement malgré un trouble** — une personne peut souffrir d'un trouble, mais vivre un bien-être réel.

1. **Épanouissement sans trouble** — la "santé mentale complète" : on est bien dans sa tête et pas de trouble mental.

Détresse avec trouble — le cas le plus difficile, où la personne souffre à la fois de troubles et de mal-être

3. **Détresse sans trouble** — l'absence de trouble n'empêche pas de se sentir vidé.e, sans joie.



- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, sans trouble psychique
- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué
- Personnes ayant un bien-être psychique faible, sans trouble psychique
- Personnes ayant un faible bien-être psychique, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

FACTEURS QUI FRAGILISENT LA SANTÉ PSYCHIQUE

PERTE OU CHANGEMENT DE REPÉRÉS



Retraite
Fin de carrière
Départ des enfants

RUPTURES ET PERTES AFFECTIVES



Divorce
Séparation
Deuil
Migration

SANTÉ PHYSIQUE & DÉPENDANCES



Maladies chroniques
Addictions
Troubles du sommeil

SOLITUDE & PRÉOCCUPATIONS EXISTENTIELLES



Isolement social
Succession
Sécurité financière

Identifier les fragilités, c'est déjà un pas vers l'équilibre.

Ménopause et Andropause

Ou comment nos hormones décident de prendre leur retraite avant nous !

Tous dans le même bateau!

- Baisse des hormones sexuelles (œstrogènes / testostérone)
 - Survient après 45-50 ans... pile quand on pensait être tranquilles
 - Fatigue, sommeil capricieux, irritabilité... et parfois envie de chocolat à toute heure
 - Baisse du désir, mais pas de l'amour
 - Impact sur la qualité de vie (et sur la patience des proches)
-

Aspect	Ménopause	Andropause
Définition	Arrêt des règles (ovaires en retraite)	Baisse progressive de la testostérone (en réduction de temps de travail)
Âge moyen	51 ans (45-55 ans)	45-65 ans
Caractère	Brutal (12 mois sans règles)	Progressif et discret
Symptômes	Bouffées de chaleur, sécheresse vaginale	Perte musculaire, troubles érectiles
Fertilité	Finis pour toujours	Possible mais pas garanti
Remède miracle ?	Pas vraiment... mais des solutions existent	Pas vraiment... mais des solutions existent

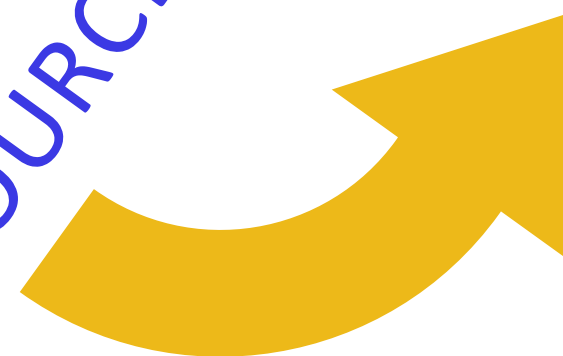
-
- Ce n'est pas une maladie, c'est une nouvelle étape
 - Les symptômes varient d'une personne à l'autre (et parfois d'un jour à l'autre !)
 - Mode de vie sain = meilleur allié
 - Un médecin peut aider à trouver la bonne solution
 - En rire un peu aide beaucoup
-

Prendre soin de sa santé mentale

La santé mentale n'est pas un état figé, mais une constante recherche d'équilibre.

Au même titre que la santé physique, la santé mentale se cultive et s'entretient au quotidien.

VOS RESSOURCES



Préserver son équilibre



Reconnaitre ses forces et ses limites

Accepter ses fragilités
et demander du soutien
si nécessaire



Prendre soin de soi et de son corps

Trouver des moyens
de bien-être physique,
émotionnel ou spirituel



Cultiver sa créativité et ses compétences

Découvrir une activité,
développer ses talents

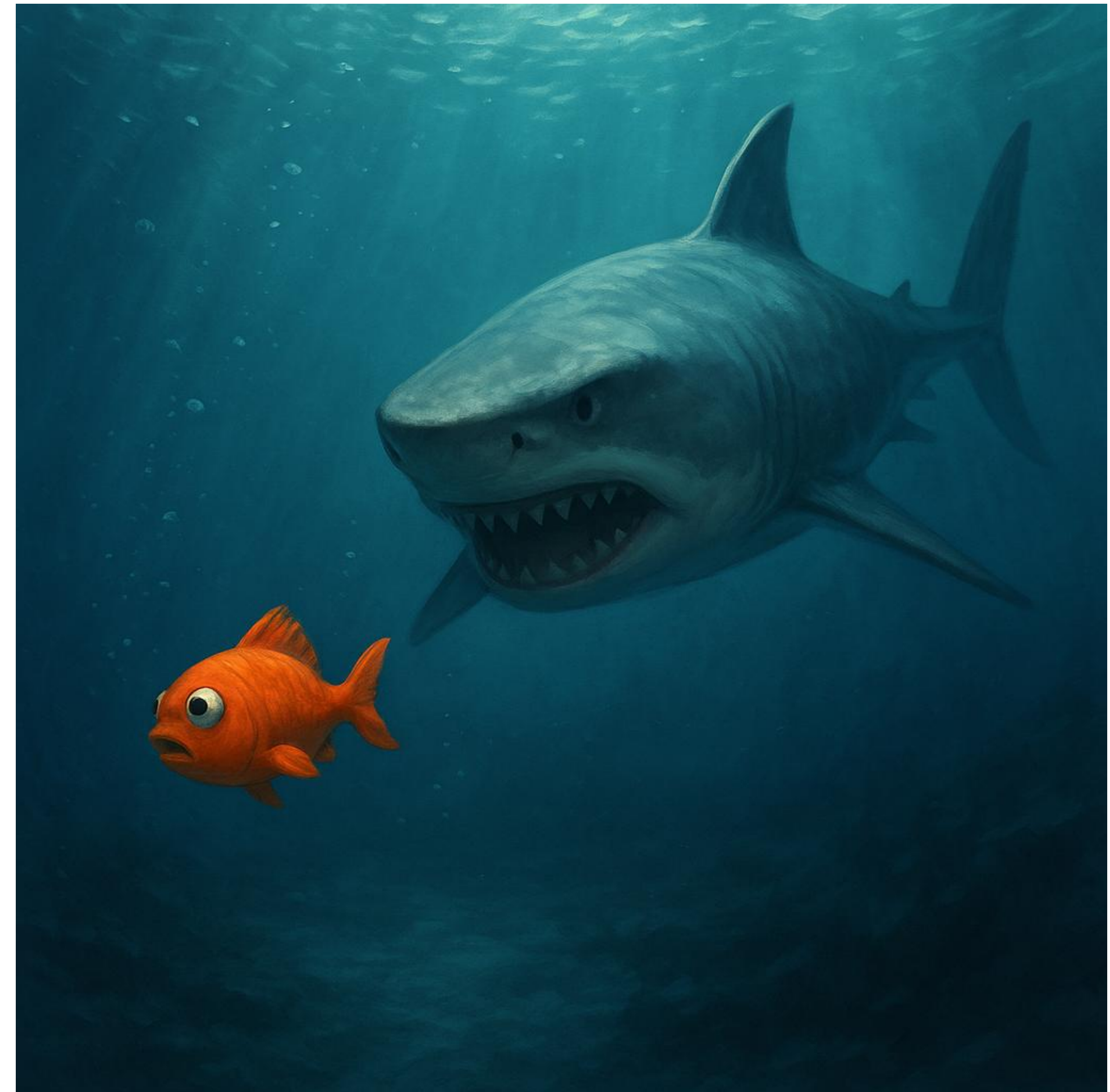


Tisser et cultiver des liens

Échanger, se sentir
compris, parler à des
proches

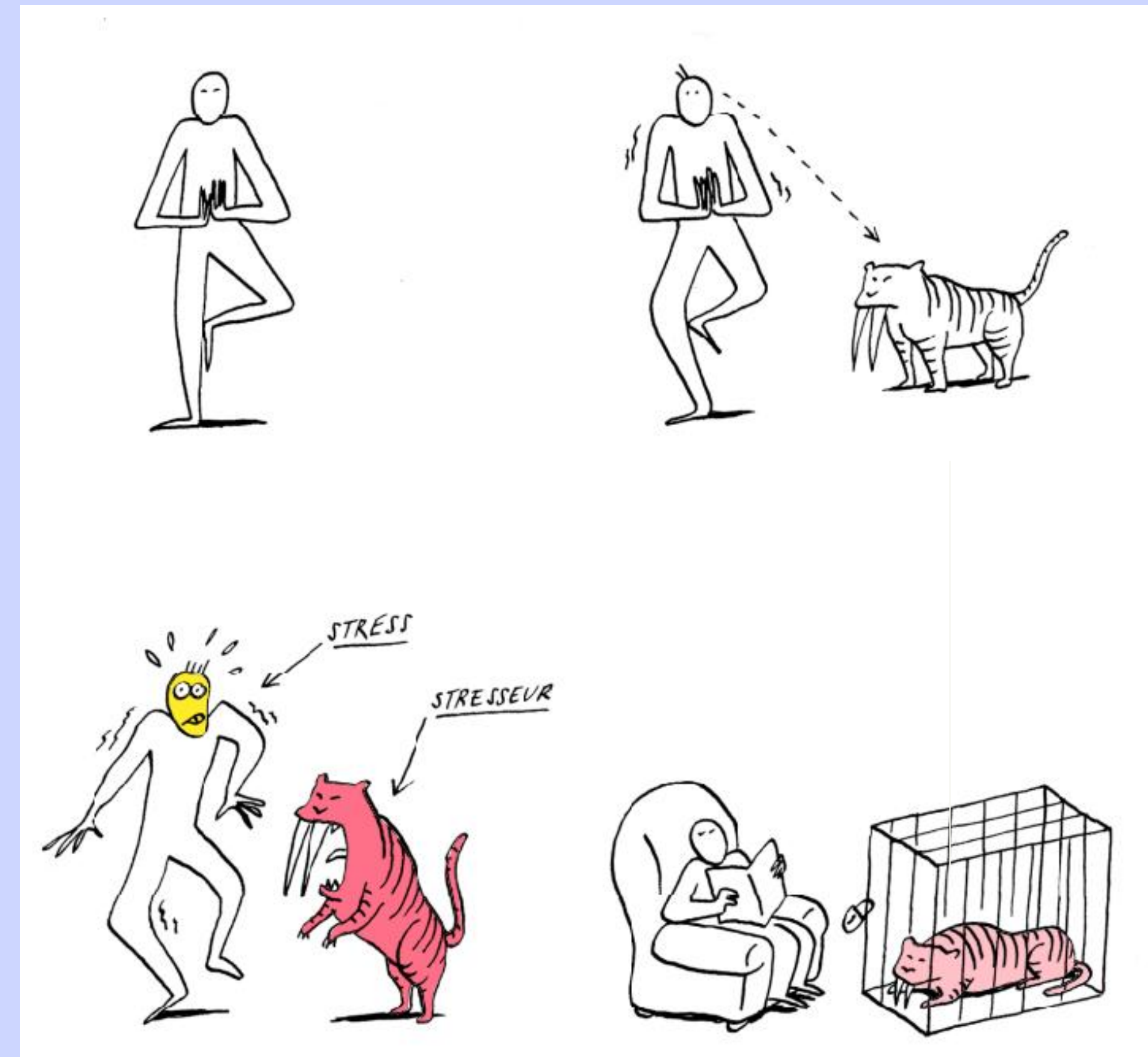
Et donc...

Tout cela génère du stress...



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

QUAND QUELQUE CHOSE VIENT PERTURBER
L'ÉQUILIBRE D'UNE PERSONNE. LE CORPS
RÉAGIT POUR ATTEINDRE UN NOUVEL
ÉQUILIBRE. C'EST CETTE RÉACTION DU CORPS
QU'ON APPELLE LE STRESS.

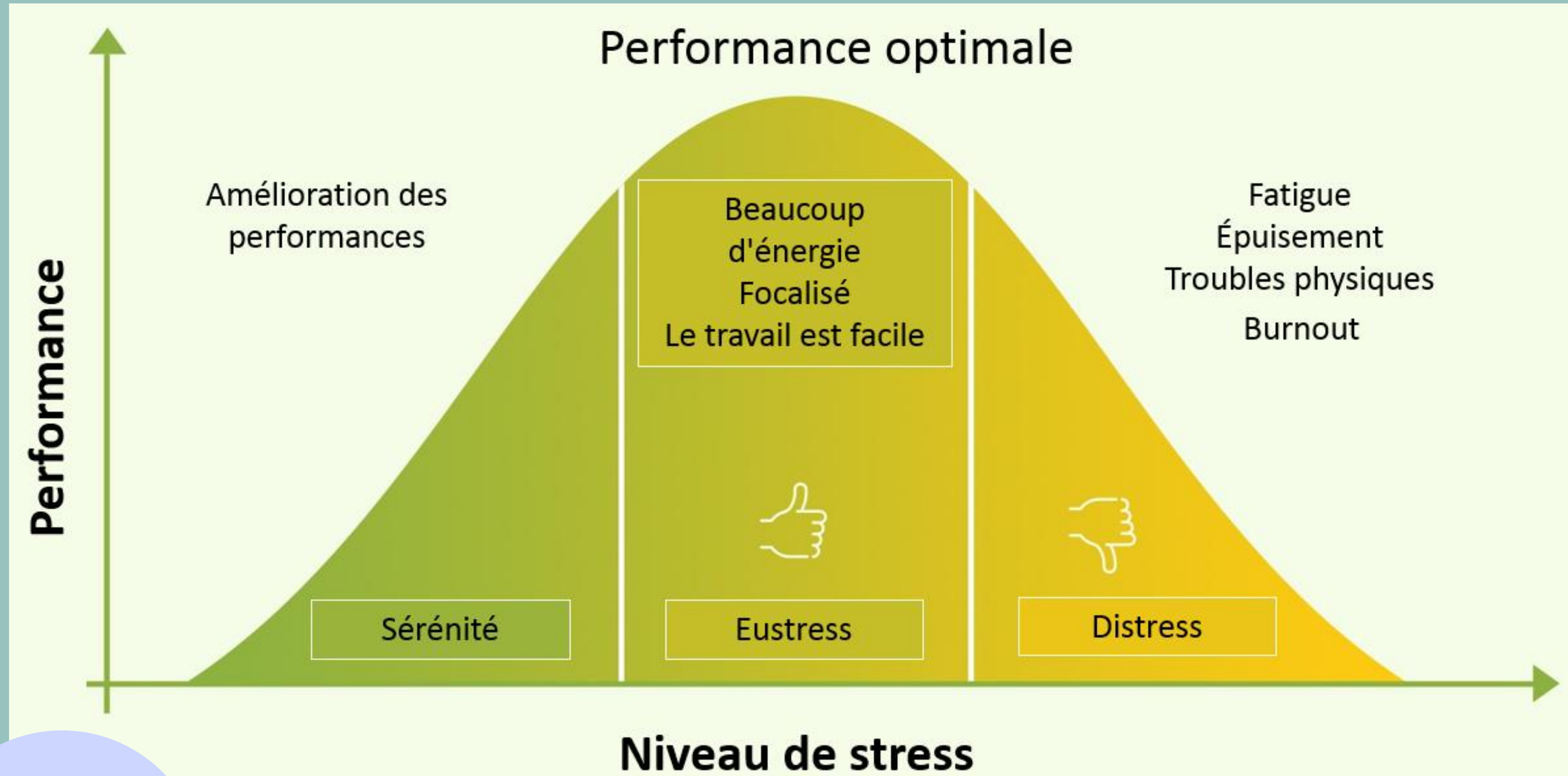


SOURCE: [HTTPS://WWW.RTS.CH/DECOUVERTE/SANTE-ET-MEDECINE/MALADIES-ET-TRAITEMENTS/LE-STRESS/8477641.HTML/BINARY/BON_STRESS!_NOTRE_BROCHURE QUI_EXPLIQUE_LES_MECHANISMES_DU_STRESS.](https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/maladies-et-traitements/le-stress/8477641.html/BINARY/BON_STRESS!_NOTRE_BROCHURE QUI_EXPLIQUE_LES_MECHANISMES_DU_STRESS)

PLUTÔT POSITIF OU NÉGATIF ?



TYPES DE STRESS ?



STRESS

1

Le stress
ponctuel
(aigu)

En soit, le stress n'a rien de négatif: c'est notre corps qui nous indique qu'une action doit être opérée pour réguler une situation.

C'est même parfois un allié précieux, car l'adrénaline qu'il génère peut nous faire réfléchir ou agir plus rapidement et cela peut s'avérer très utile dans certains cas.

3

Le stress
chronique
(ou toxique)

Lorsque son niveau ne parvient plus à redescendre, la situation devient problématique pour notre santé.

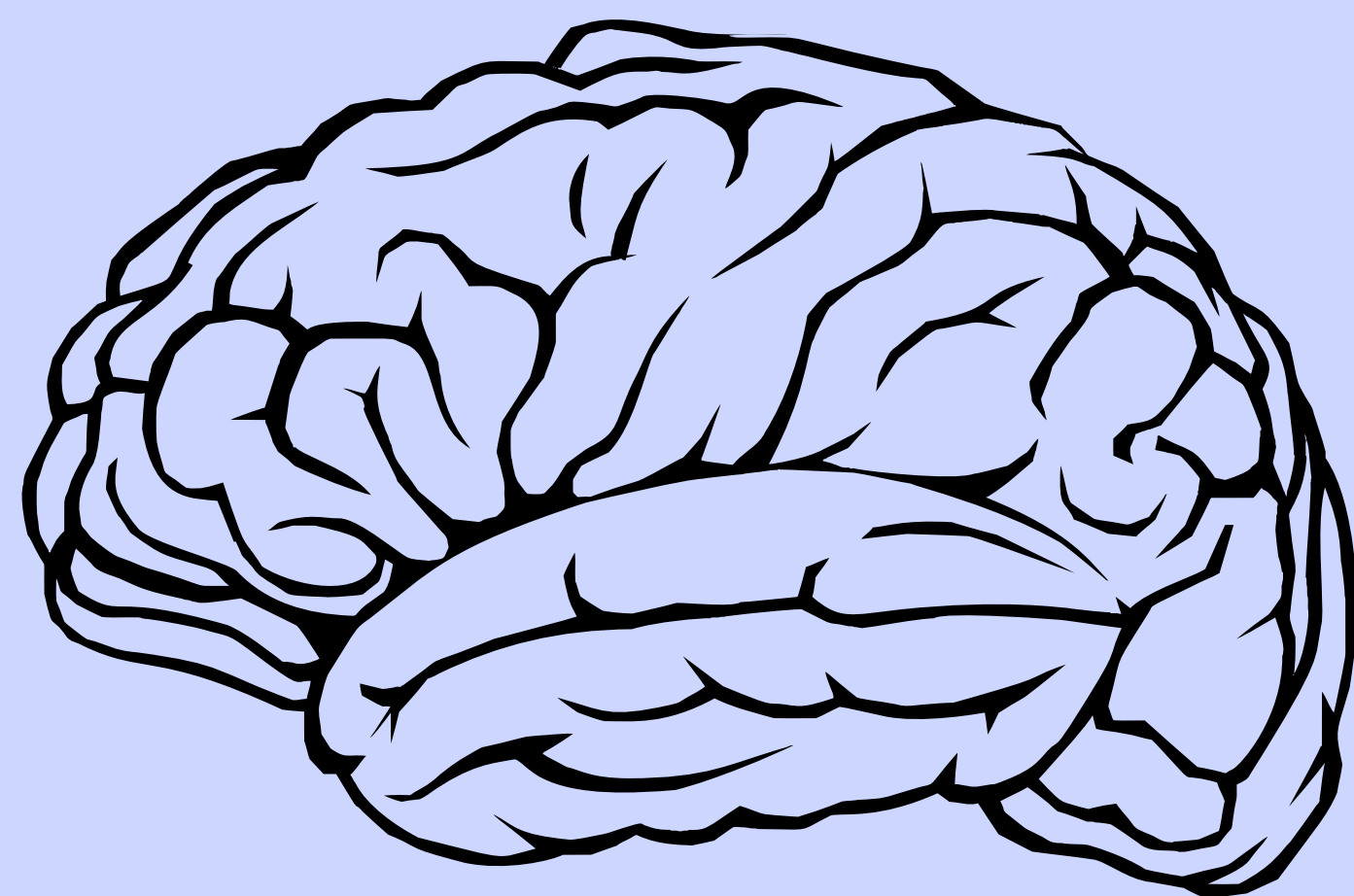
Le risque augmente encore lorsque du stress s'accumule dans plusieurs domaines de nos vies (travail, famille, couple, etc.).

2

À partir d'un certain stade, retrouver une sérénité peut nécessiter un vrai travail de réadaptation et prendre beaucoup de temps.

Il est donc très important de mettre en place le plus tôt possible un moyen pour éviter au stress de s'installer dans notre quotidien.

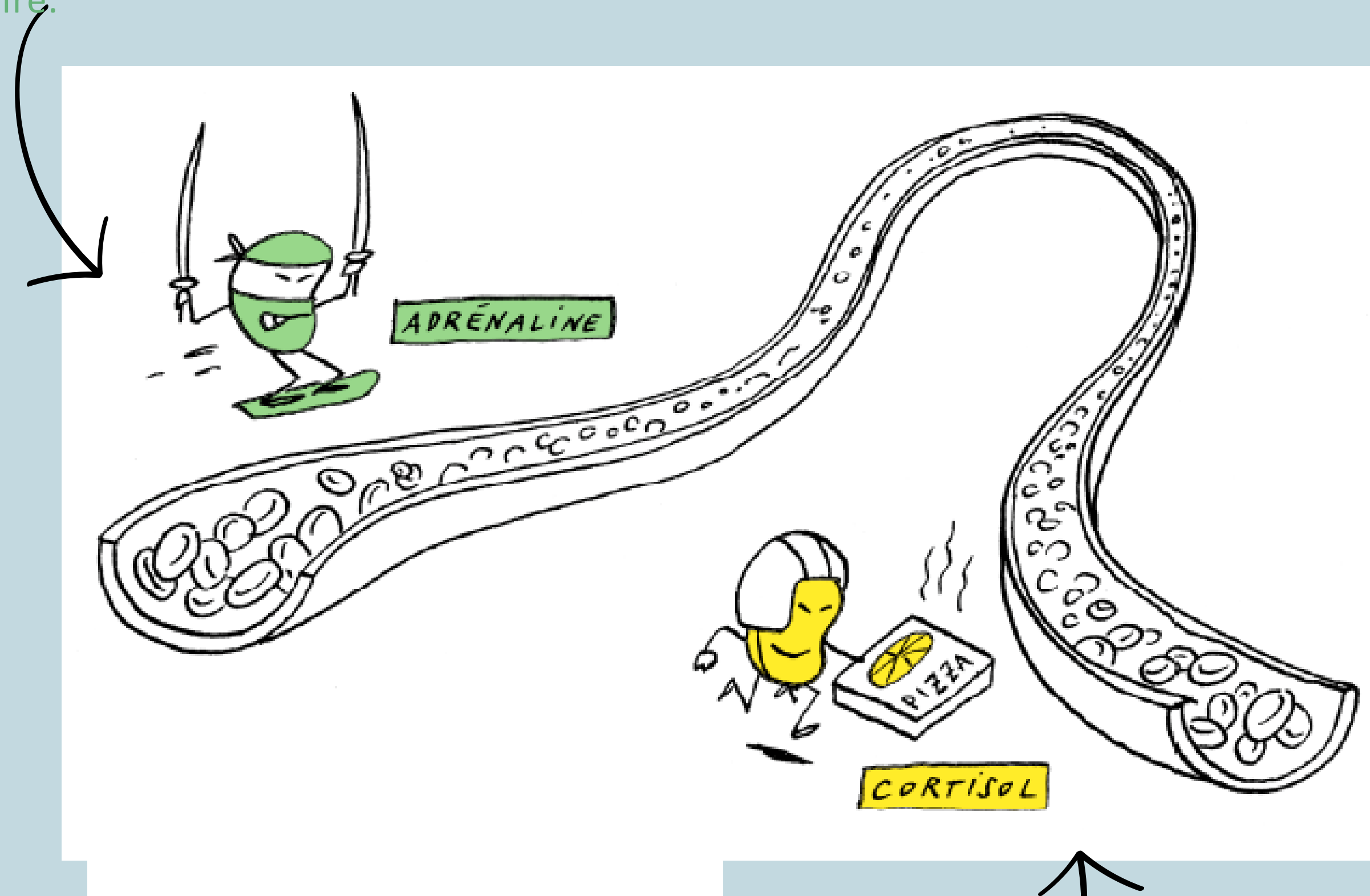
Le stress
épisodique
(aigu tolérable)



LE CERVEAU ORDONNE DE LIBÉRER DES HORMONES
(MESSAGERS CHIMIQUES) QUI VONT CIRCULER DANS
LE SANG ET MODIFIER LE FONCTIONNEMENT DE NOS
ORGANES

Première hormone libérée :

elle va augmenter le rythme cardiaque
et respiratoire ainsi que la tension
musculaire.



Si la menace persiste, le cortisol est libéré et extrait le sucre qui se trouve en
réserve dans le foie et les graisses et l'amène dans le sang. C'est de l'énergie
pure. Le cortisol réduit le seuil de la douleur.

Les phases de stress

Les 3 phases du stress



Les effets du stress chroniques

Effets physiques, psychologiques et comportementaux



Effets physiques

- Muscles tendus
- Système immunitaire affaibli
- Maladies cardio-vasculaires
- Troubles digestifs



Effets psychologiques

- Anxiété
- Instabilité émotionnelle
- Risque de dépression



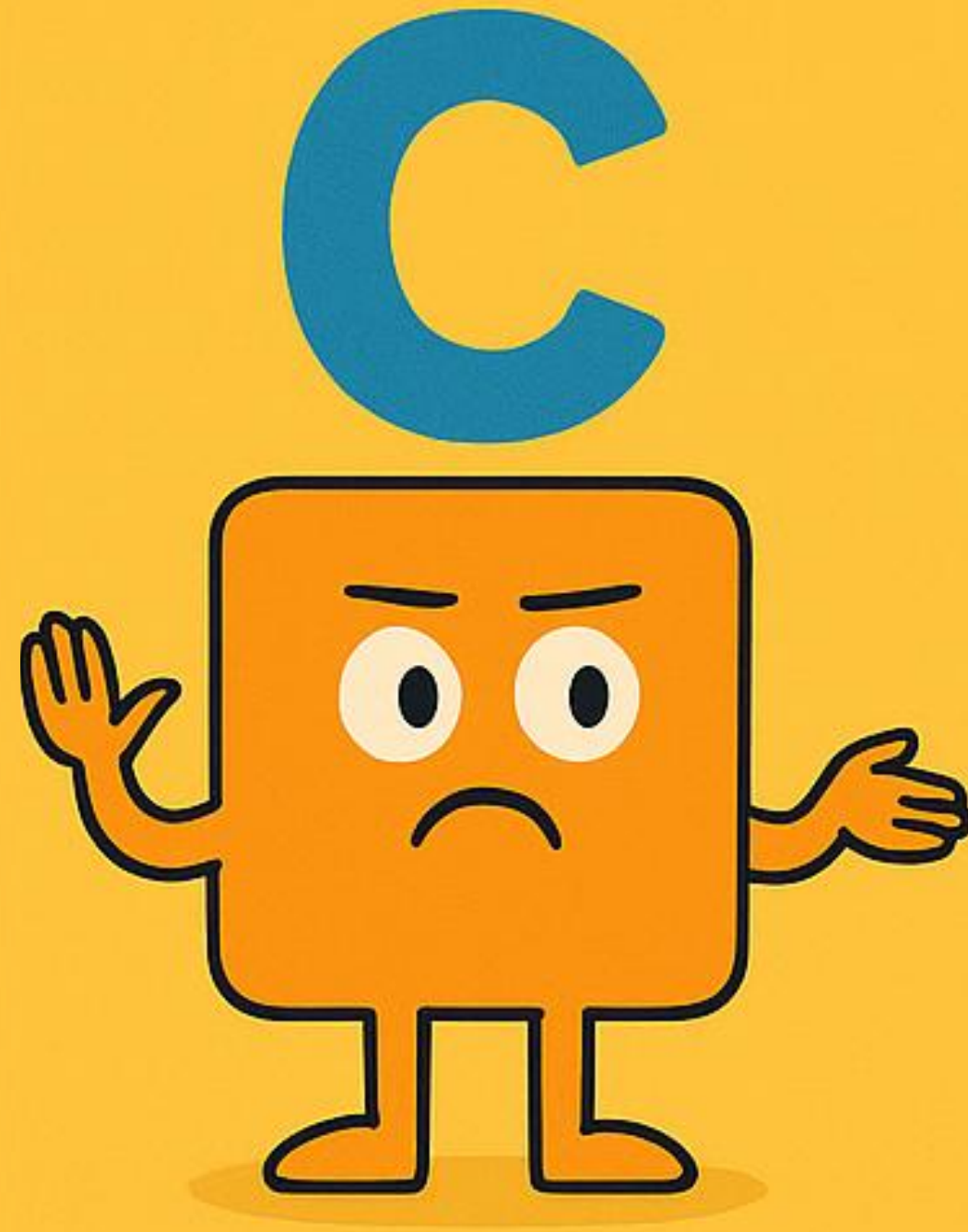
Effets comportementaux

- Isolement
- Absentésisme
- Agitation

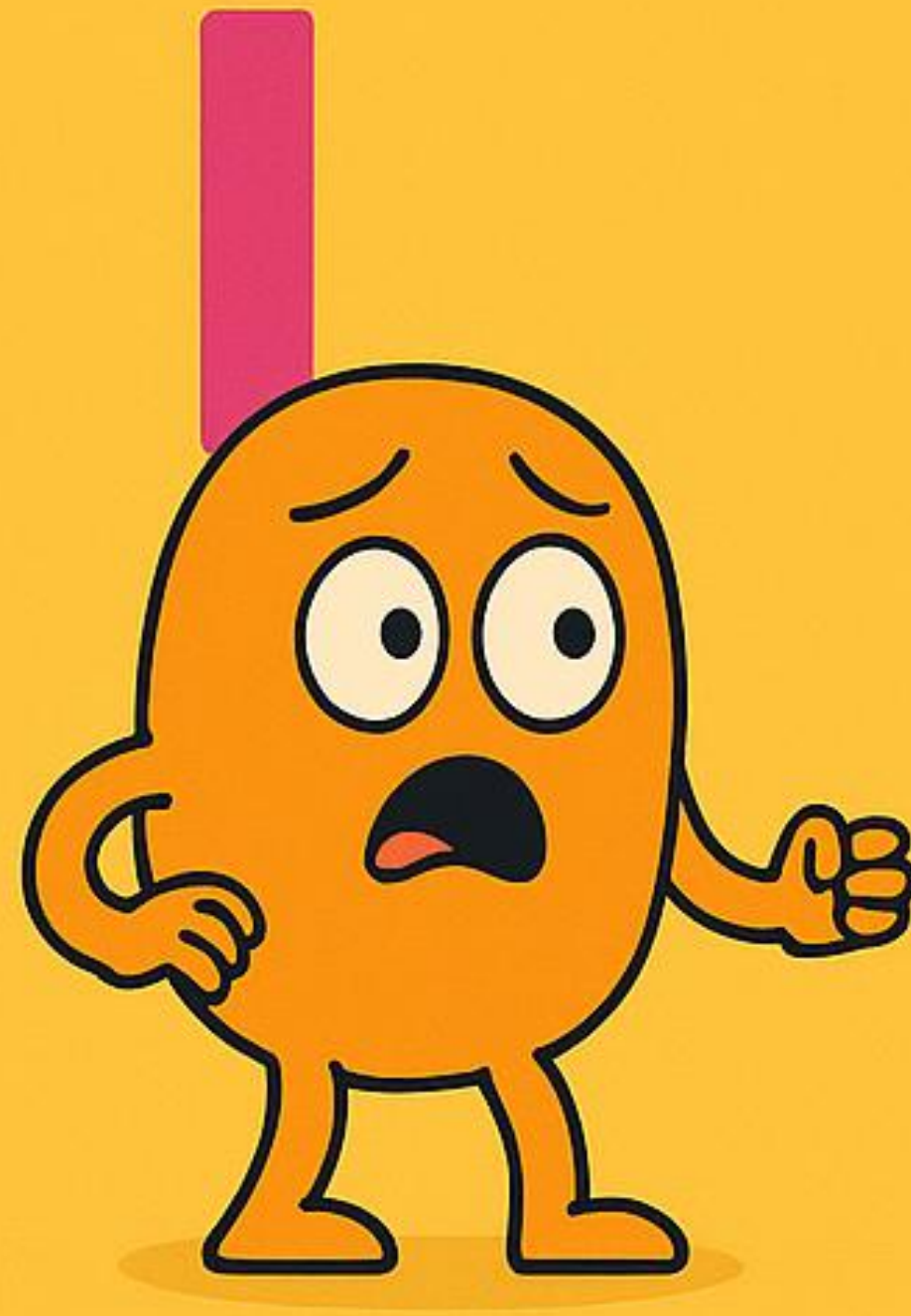


FACTEURS DE STRESS SELON LA MÉTHODE CINE

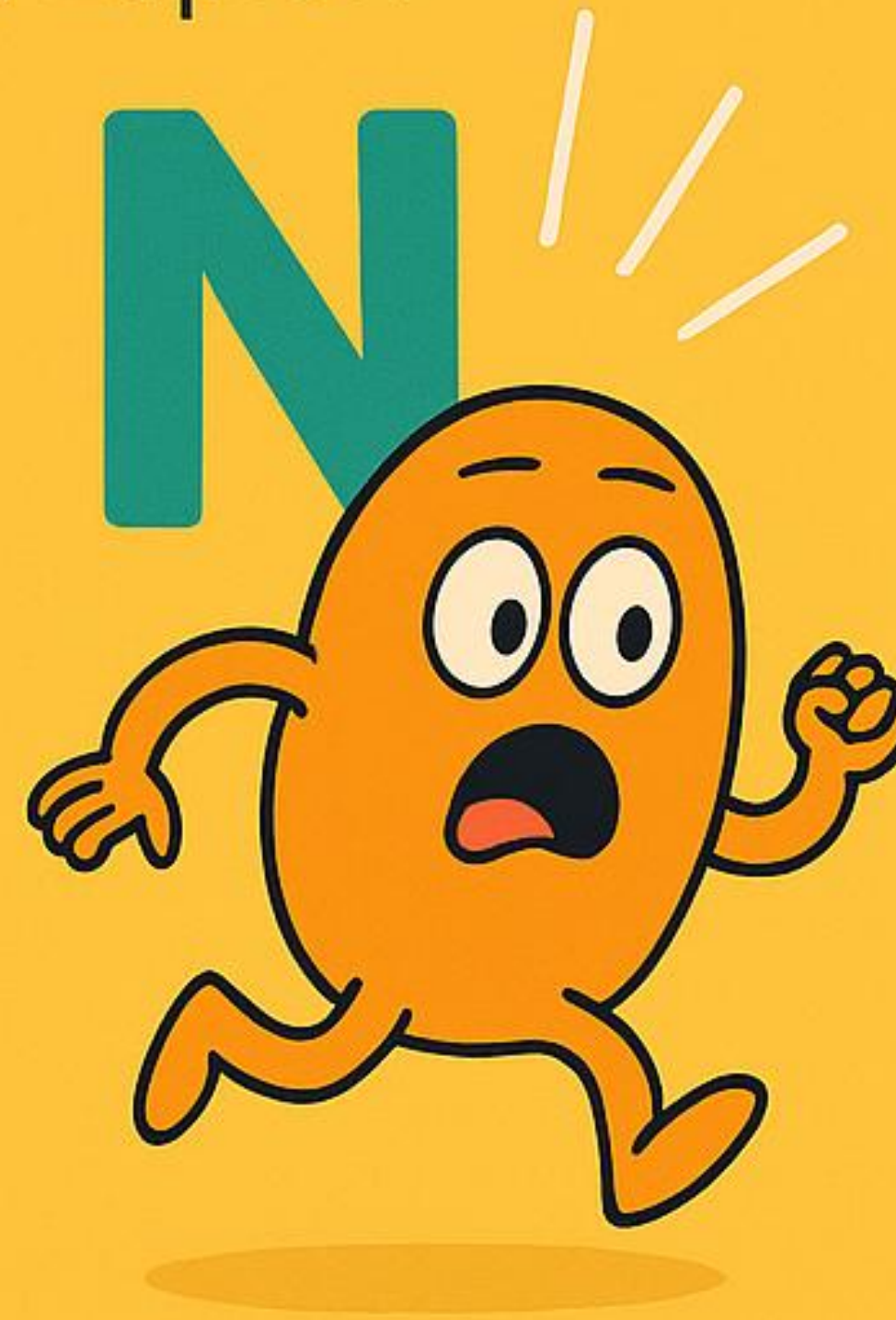
par Sonia Lupien



CONTRÔLE
Peu de contrôle
sur une situation



IMPRÉVISIBILITÉ
Situation
imprévisibile



NOUVEAUTÉ
Quelque chose
de nouveau



EGO MENACÉ
Compétences
mises en doute

Ressources pour mieux gérer le stress selon Sonia Lupien

1. Contrôle faible

Impression de ne pas pouvoir agir ou influencer une situation:

- **Planification** / structuration du quotidien
- Fixer des petites actions possibles.
- Apprendre à **lâcher prise** sur ce qui échappe à notre contrôle

2. Imprévisibilité

Événement inattendu ou incertitude

- Anticiper ce qui peut l'être
- Se créer des routines rassurantes
- Apprendre à **tolérer l'incertitude** (ex. : pleine conscience)

3. Nouveauté

Quelque chose de nouveau ou inconnu

- Se préparer progressivement
- **Se former** ou s'informer pour réduire l'inconnu
- Être bienveillant·e avec soi-même dans l'apprentissage

4. Ego menacé

Crainte de se sentir jugé·e, incompris·e, rejeté·e

- Travailler sur **l'estime de soi**
- Mettre en perspective les critiques
- Renforcer ses valeurs et sa légitimité personnelle

RESSOURCES POUR TRAVERSER LA PHASE DE TRANSITION AVEC ÉQUILIBRE

RESPIRATION CONSCIENTE



5 secondes d'inspiration,
5 secondes d'expiration
5 minutes, 3 fois par jour

PLEINE CONSCIENCE / MEDITATION



En silence
ou avec une application

ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE



Marche, vélo, danse,
yoga, jardinage

LIEN SOCIAL



Lecture, bain, musique,
tricot

JOURNAL / ÉCRITURE



Écrire ses ressentis,
gratitudes

PROJETS MOTIVANTS



Avoir un but ou un projet

ACTIVITÉS APAISANTES



Lecture, bain, musique,
tricot

AIDE PROFESSIONNELLE




Demander du soutien
si besoin



Hyper-connectivité et hyper-disponibilité





Comment est-ce que vous vous êtes sentis ou vous sentez d'avoir laissé votre téléphone loin de vous et le voyant sonner, vibrer ...?

Quelles émotions ressentez-vous?

Est-ce

Stressant? Désagréable? Déroutant?

On s'en fout?

Libre?



Qu'est-ce que Hyper-connectivité et hyper-disponibilité ?

HYPERCONNECTIVITÉ

L'**hyperconnectivité** est définie comme le « fait, pour un internaute, d'avoir un accès quasi permanent à Internet, quel que soit l'endroit, grâce aux appareils mobiles connectés. »

Cette hyperconnectivité peut se traduire par une surexposition aux écrans ainsi que par une utilisation fréquente et parfois impulsive des services de messagerie électronique ou des médias sociaux.

Exemples :

- Regarder son téléphone dès le réveil et avant de dormir.
- Scroller sur Instagram en attendant le bus.
- Répondre à des mails pro en pleine sortie entre amis.
- Passer plus de temps devant des écrans que sans.



Qu'est-ce que Hyper-connectivité et hyper-disponibilité ?

HYPERDISPONIBILITÉ

Le terme **hyperdisponibilité** désigne la tendance d'un individu à être constamment joignable et réactif, souvent au détriment de sa vie personnelle. Cette notion est étroitement liée à l'hyperconnectivité et à la difficulté de déconnexion dans un environnement numérique omniprésent.

→ C'est être **toujours joignable et répondre vite**, comme si on devait être disponible 24h/24, même en dehors des horaires normaux.

Exemples :

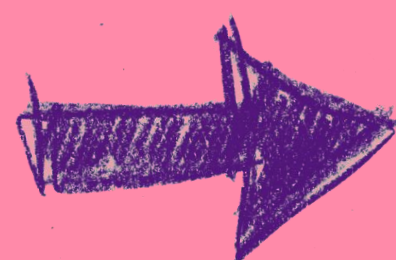
- Répondre à un message de travail le dimanche soir.
- Annuler ses propres activités (sortie avec ses amies, sieste, tricot) dès qu'un membre de la famille demande un service.
- Se sentir obligée d'être toujours disponible pour garder les petits-enfants, même à la dernière minute.

=



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca



Anxiété des messages et temps de réponse

"nous sommes à la fois de plus en plus sollicités par des messages de toute sorte; et en même temps nous supportons de moins en moins d'attendre une réponse qui n'arrive pas immédiatement"

À partir de combien de temps estimez-vous faire face à une non-réponse ?

pour un e-mail

pour un message Whats'App

Ces outils mal gérer ça peut engendrer un stress

Quels sentiments, émotions, cela vous fait ressentir ?



Hyper-connectivité - Stress et les émotions négatives

Quel est le lien ? Est-ce toxique pour moi?

Cerveau surchargé

Multitâches numérique
Manque de repos mental
Augmentation de **cortisol**

Ce que l'on sacrifie

Sommeil
Activité physique
Interaction sociales



Le piège émotionnel

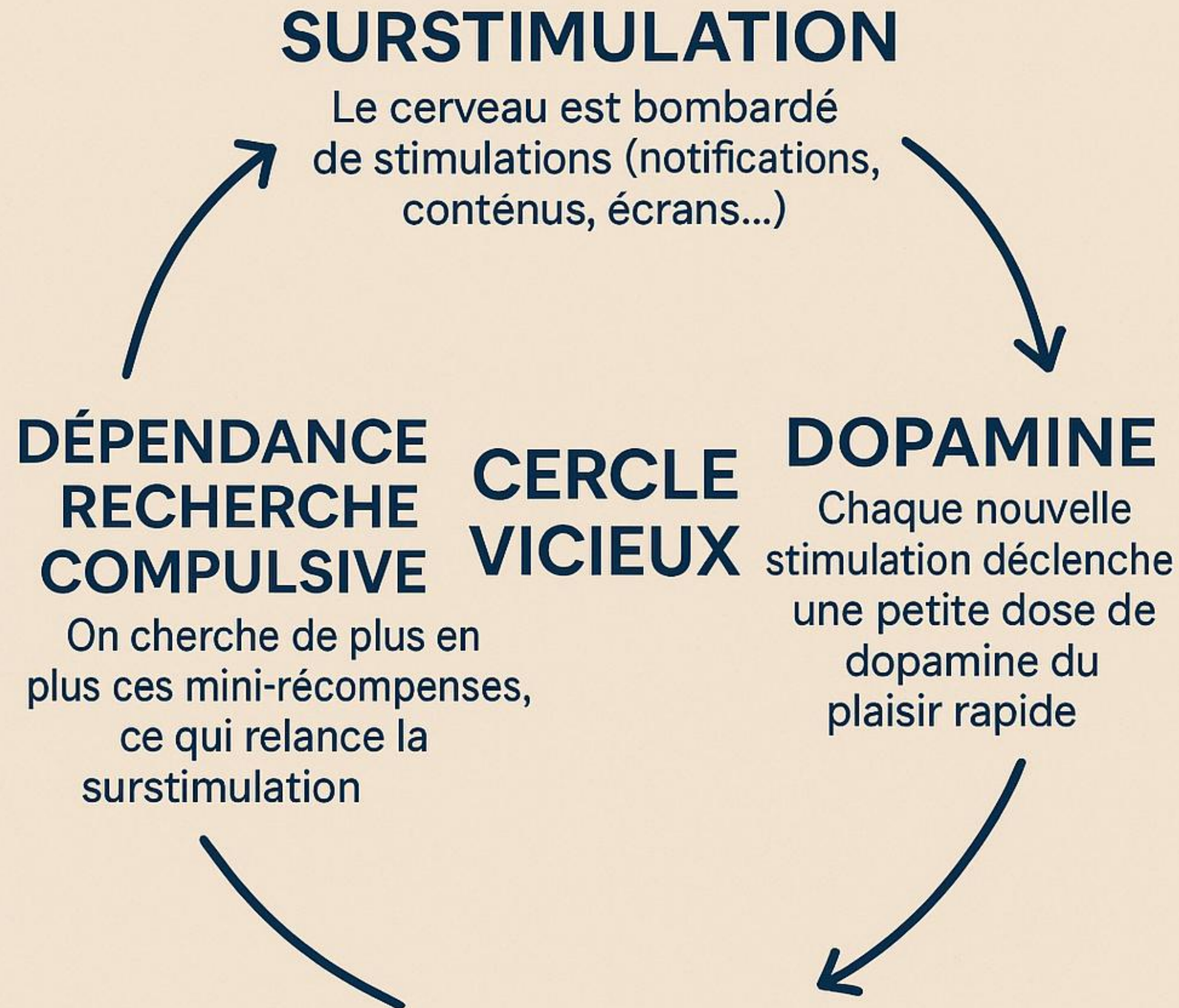
Comparaison
Irritabilité
Baisse de l'estime de soi

Conséquences cognitives

Manque de concentration
manque de vrai présence
Erreurs fréquentes
Fatigue ou brouillard mental
Difficulté à prendre du recul



L'hyper-connectivité et le stress: le cercle vicieux



Quelles sont les ressources face à l'hyper-connectivité

5 actions simples à mettre en place au quotidien

1 S'offrir un «sas sans écran» matin et soir

Ne pas toucher à son téléphone pendant les 30 premières et dernières minutes de la journée.

Favorise un réveil et un endormissement plus calme, sans sollicitation cognitive.



2 Désactiver les notifications non essentielles

Supprimer les alertes des réseaux sociaux, des actualités ou des jeux.

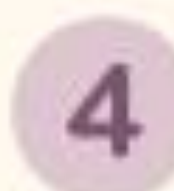
3 Planifier un moment «hors ligne» chaque jour

Exemple : marcher, jardiner, lire un livre ou écouter de la musique sans écran.



4 Utiliser une montre ou un réveil traditionnel

Cela évite de consulter son téléphone pour l'heure.



5 Instaurer un «jour sans écran» par semaine ou par mois

Exemple : le dimanche, ou une soirée sans téléphone, télé ou ordinateur.



Consommer des psychotropes, une fausse bonne réponse au stress



Vieillir, c'est aussi prendre soin autrement de sa santé

Avec l'âge, un verre pour se détendre ou un médicament pour dormir semble anodin...

Pourtant, même à faibles doses, l'alcool et les médicaments peuvent devenir risqués avec le temps :

- Le corps réagit différemment
- Les effets se cumulent plus vite
- Certaines interactions passent inaperçues (fatigue, chutes, troubles du sommeil...)
- **L'objectif** : poser quelques repères simples, sans jugement.
Il ne s'agit pas d'interdire, mais **de mieux comprendre pour mieux vivre.**



Statistique

5 ou +

La **polymédication** (5 médicaments ou plus), très fréquente dès 50 ans, augmente considérablement les risques (chutes, perte d'équilibre, état confusionnel), notamment lorsqu'elle coexiste avec la consommation d'alcool et/ou l'addiction aux jeux

1 SUR 4

Les seniors sont particulièrement vulnérables au risque de dépendance aux jeux de hasard et d'argent.

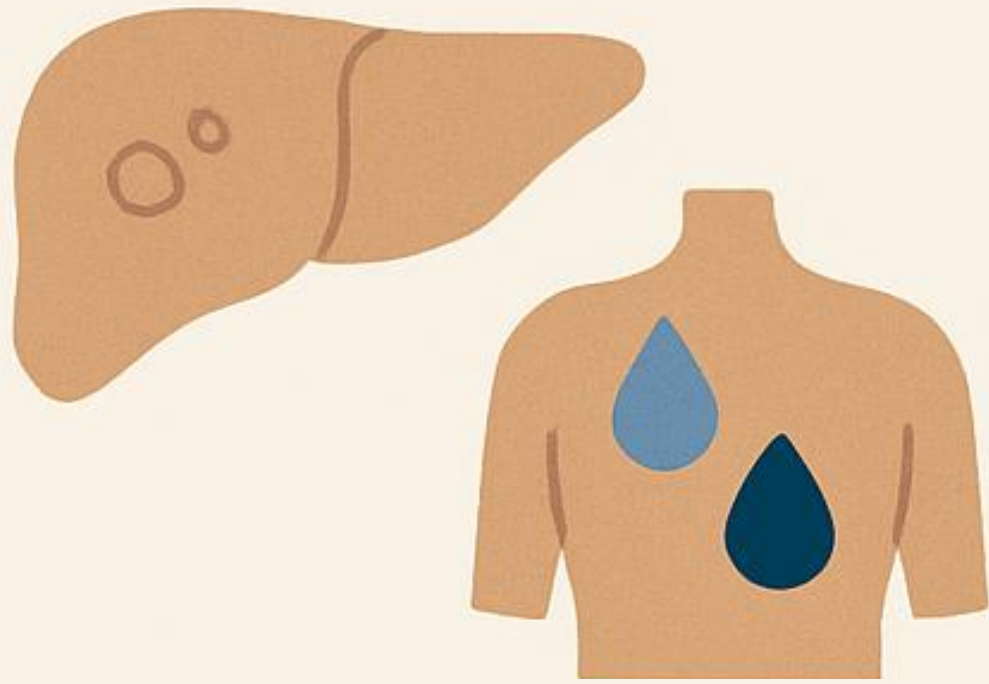
Addiction Valais estime qu'**1 personne sur 4 dans le canton** (toute tranche d'âge) est touchée directement ou indirectement par un problème d'addiction, incluant tabac, alcool, médicaments et jeux



Pourquoi avec l'âge l'organisme résiste moins bien à l'alcool



Modifications du métabolisme de l'alcool

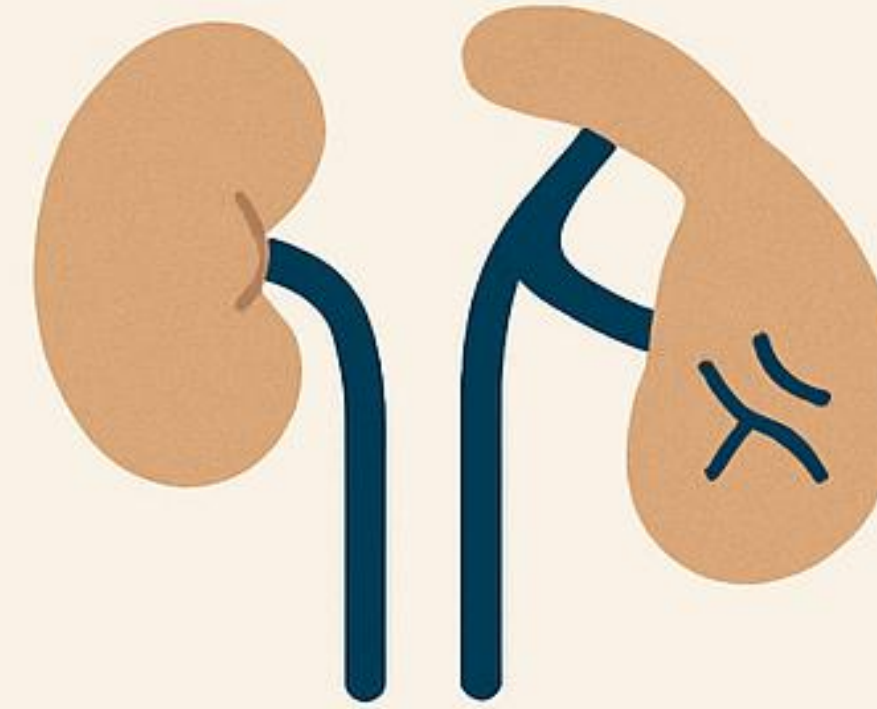


Changements dans la composition corporelle

- Moins d'eau dans le corps
- Plus de masse grasse

Sensibilité accrue du système nerveux et des organes

- Cerveau plus vulnérable
- Interactions avec des médicaments



Répercussions sur la santé générale

- Fonctions hépatiques
et rénales réduites
- Risques accrus de chutes
et de blessures

Alcool chez les seniors



LIMITER L'ALCOOL :
1 VERRE PAR JOUR POUR LES FEMMES
2 VERRES POUR LES HOMMES

2 JOURS SANS ALCOOL PAR SEMAINE

POUR LAISSER LE CORPS SE REPOSER.
ÉVITER COMPLÈTEMENT EN CAS DE PRISE RÉGULIÈRE DE MÉDICAMENTS OU DE FRAGILITÉ.



Risques spécifiques

Métabolisme se modifie avec l'âge → alcoolémie plus élevée pour une même quantité.


Interactions fréquentes : somnifères, tranquillisants, antidépresseurs, antihypertenseurs → somnolence, confusion, chutes, hypotension.

Problèmes cognitifs, troubles du sommeil, fatigue, dépression.

alcool et médicaments : interactions fréquentes !!



Médicaments chez les seniors



**PRÉVENTION
LIMITER LA DURÉE DES
PSYCHOTROPES
(SOMNIFÈRES,
TRANQUILLISANTS)**

**DEMANDER CONSEIL AU
MÉDECIN/PHARMACIEN
(ALTERNATIVES ET
INTERACTIONS)**



Risques associés
Surdosage sédatif, somnolence
accrue, déclin cognitif, chutes,
hypotension.

**Polymédication + alcool =
combinaison dangereuse même
à faible dose.**

Problèmes cognitifs, troubles du
sommeil, fatigue, dépression.

Jeux de hasard chez les seniors



STATISTIQUES

**5,7 % DES 65 + ONT EU UN
COMPORTEMENT À RISQUE OU
PATHOLOGIQUE.
ENVIRON 4,3 % DE LA POPULATION
ADULTE JOUE DE FAÇON
PROBLÉMATIQUE.
LA PROPORTION DE JOUEURS
PROBLÉMATIQUES A DOUBLÉ
DEPUIS 2017.**



Recommandations :

Accès limité (auto-exclusion, publicité restreinte).

Sensibilisation de l'entourage et repérage. Risque de perte de contrôle, mensonges, conflits familiaux.

Surveillance des offres accessibles aux seniors (Tactilo...).

Programmes de soutien et aides adaptées.

Analyser les facteurs aggravants : isolement, alcool, médicaments.



Des solutions concrètes à portée de main

Gestes simples au quotidien :

- Hydratation, activité physique douce, repas légers le soir
- Éviter alcool, café et écrans avant le coucher
- Privilégier les rituels apaisants : tisane, lecture, relaxation

- Soutien possible, même tardivement et aussi pour les proches
- En parler à un·e proche : “Je me fais du souci...”

Contactez un service spécialisé ou en ligne:
Addiction valais

Conseils médicaux :

- Demander un bilan régulier de ses médicaments
- Ne jamais **arrêter seul** un traitement (risque de sevrage)
- En cas de doute : parler avec un médecin ou pharmacien

 **On peut changer, s'adapter et améliorer sa qualité de vie à tout âge. Ce n'est jamais trop tard.**





Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

LET'S PLAY



Si on devait résumer...

- Santé psychique → état interne
- Hyperconnectivité / stress → pression extérieure
- Addictions → comportements réponses

Exercice individuel - LA MATRICE - LES 3 COUPS

Complétez votre propre matrice :

- Une idée simple, concrète, que je peux mettre en place rapidement.
- Une idée qui me tient à cœur, qui résonne profondément.
- Une idée ambitieuse, un peu folle, un rêve... et pourquoi pas ?

Thème de réflexion :

“Comment préserver mon équilibre personnel et mental dans les années à venir ?”



Matrice de sélection

NOM DU PROJET:

Défi: "Comment préserver mon équilibre personnel et mental dans les années à venir ?"

Matrice de sélection

—
Peu
d'effort

Efforts
(coûts,
temps,
qualité)

+
Beaucoup
d'effort

7.	8.	9.
4.	5.	6.
1.	2.	3.

—
Peu d'impact

++
Impact pour _____

+++
Beaucoup d'impact

Top 3 choix

Coup facile
Une idée gagnante qui est facile d'exécution

Coup de cœur
Une idée attirante qui génère une émotion forte pour l'équipe

Coup de folie
Une idée porteuse, un peu folle pour le futur

COUP FACILE

COUP DE COEUR

COUP DE FOLIE

Exercice individuel - LA MATRICE - LES 3 COUPS

Déroulement pratique

1. Réflexion individuelle – 10 min

→ Chacun complète sa propre matrice.

2. Partage en binôme – 5-10 min

→ Échangez vos 3 coups avec un partenaire.

3. Restitution collective – 5 - 10min

→ Quelques volontaires partagent un coup qui les inspire.



Restitution et Clôture

Restitution des 3 coups

Tour de table final : “Une idée que je retiens et que j’ai envie de tester”

évaluation rapide





Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Dépistage
du cancer

Ligue
pulmonaire

Promotion de la
santé et prévention

Santé
scolaire

🔍 | FR DE



alimen-
tation



santé
psy



mouve-
ment



DÉPISTAGE DU CANCER
DU SEIN VALAIS



DÉPISTAGE DU CANCER
DU CÔLON VALAIS



ANNUAIRE GÉNÉRATIONS 60+

UN GUIDE PRATIQUE POUR LES SENIORS VALAISANS.

AVANT LA RETRAITE



CONSEIL SOCIAL
ET ASSURANCES SOCIALES



FIN DE VIE ET SUCCESSION



SANTÉ



LOISIRS, FORMATION
ET VIE QUOTIDIENNE



SOUTIEN POUR LA VIE À DOMICILE



SÉJOUR EN ÉTABLISSEMENT
MÉDICO-SOCIAL (EMS)



<https://www.vs.ch/web/60plus/pour-commander-l-annuaire-60->

Bibliographie

Source: <https://santepsy.ch/la-sante-mentale/quest-ce-que-cest/>

<https://www.addictionsuisse.ch>

vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca

<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/education-numerique-3146.html>

<https://stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

<https://blog.creasources.ca/les-besoins-fondamentaux-a-connaître/>

<https://www.stresshumain.ca>

minds-ge.ch

<https://santepsy.ch/sante-mentale-et-stress/le-stress-cest-quoi/>

<https://laboratoirehollis.fr/blogs/sante/decouvrez-les-consequences-du-stress-chronique-sur-la-sante-et-comment-le-gerer-efficacement>

<https://www.minds-ge.ch/ressources/minds-te-parle-de-la-retraite>

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/capaciteacreerdesliens/chapter/modeles-de-sante-mentale/>

