

# LE BLUE MONDAY

## UNE OPPORTUNITÉ RH POUR AGIR AUTREMENT

Le « Blue Monday », souvent présenté comme le jour le plus déprimant de l'année, peut être vu comme un clin d'œil... mais il rappelle surtout une réalité : en janvier, la fatigue accumulée, le climat morose, les difficultés personnelles et la pression professionnelle peuvent fragiliser certains salariés, parfois silencieusement.

En tant que RH, vous êtes souvent en première ligne pour repérer ces signaux faibles.

### RH, QUE FAIRE ?

- ✓ **RAPPELER L'EXISTENCE DU SERVICE SOCIAL DU TRAVAIL LUMANISY**
- ✓ **ENCOURAGER LES MANAGERS À ÊTRE À L'ÉCOUTE,**
- ✓ **METTRE EN LUMIÈRE LES RESSOURCES INTERNES MOBILISABLES EN CAS DE MAL-ÊTRE,**
- ✓ **OUVRIR L'ESPACE POUR UNE PAROLE BIENVEILLANTE, MÊME EN DEHORS DES MOMENTS DE CRISE.**

Le service social Lmanisy est un partenaire clé pour accompagner les salariés confrontés à des difficultés personnelles, familiales ou professionnelles : isolement, stress, surcharge, précarité, conflits, santé mentale...



Il n'est pas nécessaire d'aller mal pour demander de l'aide.

