



# PLAN M'AIDER



Soyez vigilants à vos signaux et à ceux des autres :

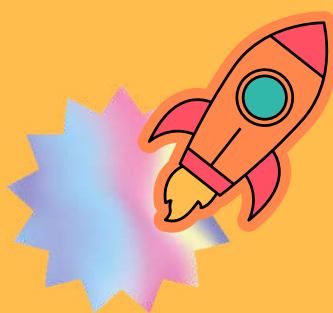
## SURACTIVITÉ / DÉSORGANISATION



Une surcharge de travail qui s'étale sur un temps plus long que vous ne l'aviez prévu ou une désorganisation qui s'installe.

## ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

Un évènement professionnel vient bousculer votre quotidien, par exemple un festival.



## VIE PERSO DÉBORDANTE



Affronter les aléas de la vie quotidienne tout en gardant bonne figure au travail : mission impossible.

## COUP DE MOU

Fatigue mentale, physique ou émotionnelle, difficile de faire la part des choses au travail.



## M'AIDER !



Parlez-en à Isabelle ou à Antoine,  
Le plan M'AIDER existe pour répondre au mieux aux soubresauts de la vie professionnelle..



Pour vous ou un·e collègue,  
Couloir, bureaux, appels.  
Ou simple mail sur la boîte RH avec comme sujet "M'AIDER", ou à la personne de votre choix directement, et même au CA si vous préférez.  
Garanti sans jugement ! L'important est d'avoir l'information, par la porte ou par la fenêtre !