



**Un soutien
concret face
au stress
au travail**



**Ligue
Santé
Mentale**

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



**CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG**

Le stress, la surcharge mentale ou les difficultés professionnelles peuvent avoir un impact important sur votre bien-être.

Vous n'êtes pas seul-e face à ces situations. Le service **Stressberodung** vous offre un espace pour en parler, comprendre et avancer.

LE SERVICE

Un espace d'écoute confidentiel et professionnel

Le service **Stressberodung**, proposé par la **Ligue Santé Mentale** et la **Chambre des salariés (CSL)**, accompagne les salarié-es confronté-es à des difficultés liées au travail :

- stress ou pression professionnelle
- surcharge mentale
- tensions ou conflits
- perte de motivation
- épuisement

Nous vous offrons un accompagnement individualisé, dans un environnement respectueux, confidentiel et sans jugement.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Un accompagnement adapté à vos besoins

Le service vous propose :

- jusqu'à **5 entretiens individuels gratuits**
- réalisés dans les locaux de la CSL
- avec des professionnel·les qualifié·es en psychologie

Ces rencontres peuvent vous aider à :

- prendre du recul
- mieux comprendre ce que vous vivez
- identifier vos ressources
- trouver des solutions concrètes pour aller mieux

Si nécessaire, nous pouvons également vous orienter vers d'autres services spécialisés.

Le service ne remplace pas une psychothérapie à long terme ni un dispositif d'urgence.

UNE APPROCHE GLOBALE

Soutenir les personnes et les organisations

Stressberodung agit à plusieurs niveaux pour promouvoir la santé mentale au travail.

Conseil et accompagnement psychosocial

Nous soutenons notamment les délégué-es du personnel dans :

- l'identification des situations de mal-être
- l'adoption de postures d'écoute adaptées
- la mise en place de réponses concrètes

Prévention et sensibilisation

Nous développons également :

- des actions de sensibilisation
- des formations autour du stress, de l'épuisement ou de la santé mentale
- des outils pratiques pour renforcer les ressources individuelles et collectives

L'objectif est de mieux comprendre les enjeux psychosociaux et de favoriser un environnement de travail plus sain.

NOS VALEURS

Une approche centrée sur la personne

Nous accordons une importance particulière à la qualité de la relation et au travail avec chaque personne dans le respect de son histoire, de son contexte et de ses ressources.



Pour qui ?

Salarié·e au Luxembourg ?

**Vous vivez une période
difficile au travail ?**

**Ne restez pas seul·e,
Stressberodung peut vous
accompagner gratuitement.**



Besoin d'en parler ?

Prendre rendez-vous

stressberodung@csl.lu

T. (+352) 27 494 222

**Chambre des salariés
2-4, rue Pierre Hentges
L-1726 Luxembourg
(à Bonnevoie
en face des Rotondes)**

**lisame.lu
csl.lu**



**Ligue
Santé
Mentale**

**YOU'LL
NEVER
WORK
ALONE.**



**CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG**