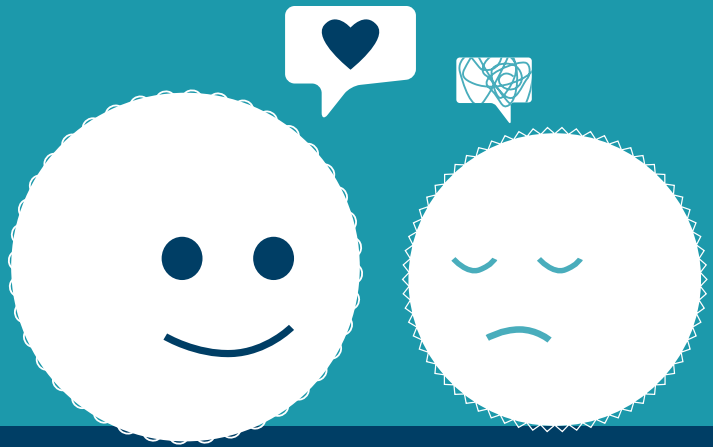


Tu prends soin  
des autres



léo

Et si tu pensais aussi à toi?

LÉO est un programme de soutien psychologique pour les personnes engagées dans les organisations de l'économie sociale et l'action communautaire, qui propose :



### UNE LIGNE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Ce service professionnel est gratuit, confidentiel et disponible rapidement.

1 855 768-7536



Discutez en toute confidentialité en français, anglais ou espagnol, avec des intervenants-es formés-es pour répondre à diverses problématiques telles que :

- o Difficultés personnelles (santé mentale, stress, anxiété, angoisse...)
- o Problèmes de couple (séparation, divorce, violence conjugale, etc.)
- o Difficultés en milieu de travail (harcèlement, stress, motivation...)
- o Défis familiaux (conciliation, enfants à défis particuliers, surmenage...)
- o Difficultés financières (dettes, faillite, pré-retraite, etc.)



### UN SOUTIEN COLLECTIF

**Votre équipe est fatiguée, éclatée?  
Vous avez besoin d'un temps  
ensemble pour vous retrouver?**

**LÉO collectif** vous offre du soutien psychologique en petite équipe\* pour parler des sujets qui vous préoccupent et être mieux outillés, ensemble, pour aller mieux au travail.

\*Contact et tarif sur le site Internet.

Pour en savoir plus

[leoquebec.org](http://leoquebec.org)

CSMO  
ESAC

Besoin de  
ressources?