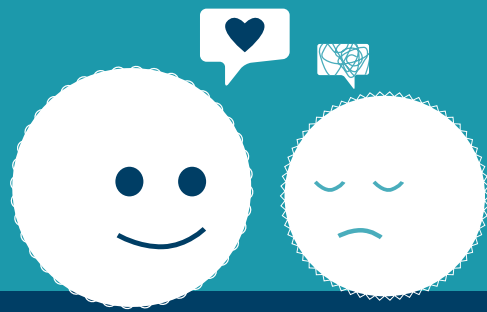


Tu prends soin des autres



léo

Et si tu pensais aussi à toi?

1-855 768-7LEO



LÉO est une ligne de soutien psychologique pour les personnes engagées dans les COOPs et OBNL du Québec. Ce service de soutien professionnel est gratuit, confidentiel et disponible rapidement.



LÉO, c'est quoi?

Chaque employé·e, ex-employé·e et bénévole d'une coopérative ou d'un OBNL peut bénéficier gratuitement de 5 séances d'une heure au téléphone ou par visioconférence. Ces séances sont proposées sur rendez-vous pour de l'écoute, des conseils ou des pistes de stratégies.

Le service est disponible au **1 855 768-7536** afin de discuter en toute confidentialité avec une équipe d'intervenants·es formés·es. Le service est offert en **français, anglais et espagnol**.

LÉO, c'est pour moi?



Tu es :

- Travailleur·euse d'une organisation collective (OBNL/COOP);
- Gestionnaire d'une organisation collective (OBNL/COOP);
- Chômeur·euse d'un OBNL ou une COOP ayant perdu ton emploi durant les 6 derniers mois;
- Bénévole d'une organisation collective (OBNL/COOP).

Alors, oui! LÉO est pour toi!



Qui est au bout du fil quand j'appelle Léo?

Nous travaillons de concert avec un organisme qui œuvre depuis **plus de 35 ans** en santé mentale. Ces professionnels·les sont tous et toutes qualifiés·es et expérimentés·es. Leur service est personnalisé, confidentiel, empreint d'empathie et de respect.



De quoi peut-on parler?

Les intervenants·es sont formés·es pour répondre à de **multiples problématiques**. En voici quelques exemples :

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

« —————

**Je me sens
soulagé,
plus léger et
confiant!**

————— »



LÉO, comment ça marche?

1. J'appelle au 1 855 768-7LEO (1 855 768-7536) :
 - Entre 9h et 17h, un·e intervenant·e me répond directement.
 - En dehors des heures de bureau, je laisse un message et on me rappelle le lendemain.
2. On prend quelques minutes pour cerner mon besoin, s'assurer que je suis à la bonne place et que la formule me convient.
3. On fixe ensemble jusqu'à 5 séances d'une heure (5h de soutien).