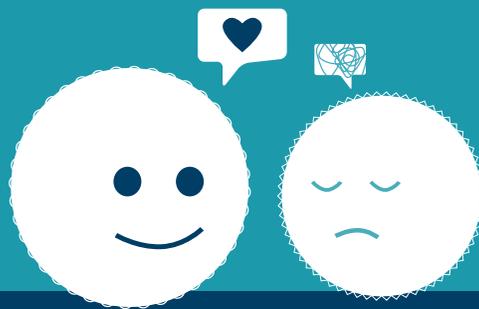


Tu prends soin des autres



léo

Et si tu pensais aussi à toi?

leoquebec.org
1 855 768-7536



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 d'un nombre prédéterminé de rencontres (1 à 6 max) d'une durée de 50 minutes. Le nombre de rencontres sera évalué lors du premier entretien avec l'intervenant-e. Ces rencontres sont proposées sur rendez-vous par téléphone ou vidéoconférence sous forme d'écoute, d'information et de références.

Le service est disponible en [cliquant ici](#) ou 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 et anglais**.

LÉO, c'est pour moi?



Tu es :

- o Travailleur-euse d'une organisation collective (OBNL/COOP);
- o Gestionnaire d'une organisation collective (OBNL/COOP);
- o Chômeur-euse d'un OBNL ou une COOP ayant perdu ton emploi durant les 6 derniers mois;
- o 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 **32 ans** en santé mentale. Ces professionnels(elles) 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 :

- o Difficultés personnelles (santé mentale, stress, anxiété, dépression, bipolarité)
- 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.)

« —————

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

————— »



LÉO, comment ça marche?

1. Pour m'inscrire et obtenir mon premier rendez-vous, j'utilise le [formulaire en ligne](#).
2. Une fois le formulaire complété, je réserve ma première rencontre via le module de prise de rendez-vous automatisée qui s'affiche à l'écran.
3. Un courriel de confirmation me sera envoyé avec une invitation à ajouter mon RDV à mon calendrier électronique personnel. Si je n'ai pas complété adéquatement mon rendez-vous, le système m'enverra automatiquement un lien par courriel pour prendre mon rendez-vous en ligne.
4. Je débute ma première rencontre à la date confirmée.

Si je n'ai pas accès à un ordinateur : j'appelle au 1 855 768-7LEO (1 855 768-7536) et je laisse un message afin que quelqu'un me rappelle pour faire mon inscription au téléphone avec moi.