



# BESOIN D'EN PARLER ?

Un dispositif d'écoute et de soutien psychologique pour tous les postiers

**La Poste met à la disposition de tous les postiers un dispositif d'écoute et de soutien psychologique, en partenariat avec le cabinet Éléas.**

Des psychologues assurent une permanence téléphonique, 24h sur 24 et 7 jours sur 7, pour aider les postiers à gérer des situations difficiles, personnelles ou professionnelles. Ce service, anonyme, gratuit et confidentiel, complète les dispositifs d'accompagnement et de prévention qui existent déjà à La Poste.

Un psychologue vous répond et vous propose, grâce à une écoute active, de :

- mieux cerner les éléments à l'origine de vos difficultés ;
- vous aider à mettre des mots sur vos émotions ;
- prendre du recul par rapport à une situation sensible ;
- vous informer, vous orienter et vous accompagner vers des solutions appropriées à votre situation.

**Vous pouvez contacter un psychologue d'Éléas** de votre lieu de travail ou de votre domicile au :

**0 800 400 750** Service & appel gratuits \*

\* Depuis un fixe ou un portable

**Vous êtes manager ou acteur RH** et avez besoin d'être soutenu pour accompagner un postier en difficulté ?

Contactez un psychologue au :

**0 800 500 720** Service & appel gratuits \*

\* Depuis un fixe ou un portable

**DÉCOUVRIR**  **ÉLÉAS**  
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL  
RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Le cabinet Éléas propose un service professionnel spécialisé dans l'écoute, le soutien et l'accompagnement psychologiques. Ce cabinet a obtenu l'habilitation IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels) délivrée par la DIRECCTE\*.

\* Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi d'Île-de-France



# NOUVEAUTÉ :

## UNE LIGNE D'ÉCOUTE ACCESSIBLE AUX POSTIERS SOURDS SIGNANTS

### Comment en bénéficier ?

- **Par téléphone si vous avez l'interface Tadeo**

Pour être mis en relation avec un psychologue d'Éléas, contactez le :

**0 800 400 750** Service & appel gratuits \*

\* Depuis un fixe ou un portable

Si vous préférez réaliser un entretien avec un psychologue signant, signalez-le au psychologue d'Éléas qui se chargera de transmettre votre demande et vos coordonnées au psychologue signant. Celui-ci prendra contact avec vous, le jour-même ou dans un délai de 48 heures maximum. L'entretien se déroulera par visio-conférence.

- **Par e-mail**

Envoyez un e-mail à [soutienpsy@eleas.fr](mailto:soutienpsy@eleas.fr) pour demander un rendez-vous en visioconférence avec un psychologue signant. Votre e-mail est réceptionné par un psychologue d'Éléas. Celui-ci accuse réception de votre demande dans un délai maximum d'une demi-journée ouvrée. Le psychologue signant prend ensuite contact avec vous et vous propose un rendez-vous par visioconférence le jour-même et au plus tard dans les 48 heures.



## HORAIRES D'ACCÈS

- Du lundi au vendredi de **9h à 12h30** et de **13h30 à 17h30**
- La prise de rendez-vous avec un psychologue signant s'effectue du lundi au vendredi de **9h à 18h** et le samedi de **14h à 18h**.
- L'adresse [soutienpsy@eleas.fr](mailto:soutienpsy@eleas.fr) est consultée par les psychologues d'ELEAS de **9h à 18h**, du lundi au vendredi et le samedi de **14h à 18h**
- Une souplesse dans les horaires est prévue pour traiter les demandes des territoires d'Outre-Mer.

En cas d'urgence, contactez le **114**. C'est un numéro d'appel d'urgence français gratuit réservé aux personnes sourdes et malentendantes, accessible y compris dans les territoires d'Outre-mer.



### TADEO

facilite la communication entre personnes entendantes et personnes sourdes ou malentendantes en proposant des logiciels de Transcription Instantanée de la Parole - TIP et de visio-interprétation - LSF.

  
**LE GROUPE LA POSTE**

DRH GROUPE  
DIRECTION DE LA STRATÉGIE SOCIALE ET DE  
LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL  
9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA  
75015 PARIS