

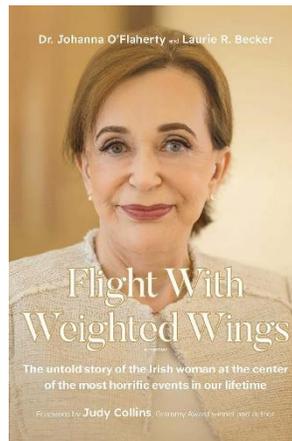


Sadly, due to a scheduling conflict, Dr. O'Flaherty will have to reschedule our August Cabin Crew Support Meeting, to **September 12 @ 12:00 EDT**.

Johanna's sends her love to everyone!

The idea behind this meeting is to engage Cabin Crew in a safe and supports space. A place where we can share our workplace and personal challenges. This meeting is confidential and available to support you!

Please join us and check in for an hour! If you would like to attend, please email [eap@accomponent.ca](mailto:eap@accomponent.ca) to be added to the zoom link.



*“My intention in writing this book is to share with you the story of my own trauma and the difficult, often circuitous and self-destructive path I took to acceptance, forgiveness, and love. First, tenuously, acceptance of those who had hurt me. Acceptance, in time, unfolded into forgiveness. The longer, harder path was to learn to love myself: it can be easier to love others than it is to truly love our own flawed, fragile selves. My hope is to show that suffering is not meaningless, and that, in fact, the very thing that brings us pain can, in time and with care, bring us a sense of liberation and purpose.”*

*Dr. Johanna O'Flaherty*

## Peer Recovery Program

Your Employee Assistance provides you with confidential, bi-weekly meetings, to support the membership in recovery or for those interested in recovery.



August meetings:

**August 16, 2023 at 14:00 EDT**

**August 31, 2023 at 14:00 EDT**

To register: [eap@accomponent.ca](mailto:eap@accomponent.ca)

Vanessa Beaudoin-Grégoire

EAP National Chair

403-472-6868

Signs and the symptoms of abuse:

<https://www.fadap.org/SignsandSymptoms>



According to The Mental Health Commission of Canada - among Canadian workers ages 15 to 75, 28.4% reported high work-related stress. This rate has gone down slightly since 2005, but a substantial proportion of workers are highly stressed most of their working days. Issues like these can lead directly to incrementally higher incidences of workplace injuries, mental health issues, conflicts, substance abuse and other physical, social and emotional problems. Homewood's EFAP and crisis management programs offer multilingual and fully accessible (24/7) service and, as the name suggests, the EFAP program is available to employees' spouses/partners and dependents as well.



## Grief Support Meeting



Sean McGuire will be hosting a grief support session via zoom on **August 17, 2023, at 13:00 EDT.**

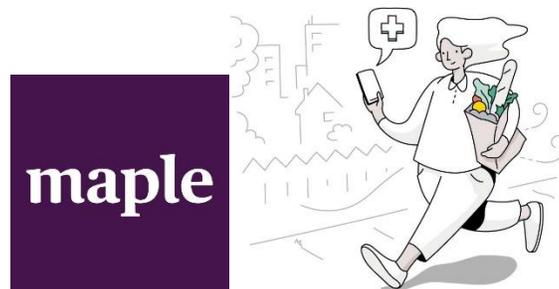
Sean is a Service Director based in YYZ who holds a Masters Degree in Spiritual Care and Psychotherapy. Sean is also a member of the Ontario Association Mental Health Professionals.

Please register at [seanthomas@rogers.com](mailto:seanthomas@rogers.com) if interested.



## Unlock the Best in You

Please review additional resources offered to you through the UBY portal via [acaeronet.aircanada.ca](http://acaeronet.aircanada.ca)



<https://www.getmaple.ca/for-you-family/how-it-works/>

Please enter your Air Canada Email

Connect with doctors 24/7, ask medical questions online, and get a diagnosis or prescription in minutes — 91% of medical issues are fully resolved after one visit. With over 600,000 reviews, Canadians coast to coast continue to trust Maple. Talk to a doctor online today.

In Solidarity,

Vanessa Beaudoin-Grégoire  
Chair, Component EAP Committee



Malheureusement, en raison d'un conflit d'horaire, le Dr O'Flaherty devra reporter notre réunion de soutien à l'équipage de cabine du mois d'août au **12 septembre, à 12 h HAE**.

Johanna's envoie ses amitiés à tout le monde !

L'idée derrière cette réunion est d'engager l'équipe de cabine dans un espace sûr et de soutien. Un endroit où nous pouvons partager nos défis professionnels et personnels. Cette réunion est confidentielle et disponible pour vous soutenir !

Rejoignez-nous et enregistrez-vous pendant une heure ! Si vous souhaitez participer, veuillez envoyer un courriel à [eap@accomponent.ca](mailto:eap@accomponent.ca) pour être ajouté au lien de zoom.



*"Mon intention en écrivant ce livre est de partager avec vous l'histoire de mon propre traumatisme et le chemin difficile, souvent détourné et autodestructeur, que j'ai emprunté vers l'acceptation, le pardon et l'amour. D'abord, de façon ténue, j'ai accepté ceux qui m'avaient fait du mal. Avec le temps, l'acceptation s'est transformée en pardon. Le chemin le plus long et le plus difficile a été d'apprendre à m'aimer moi-même : il peut être plus facile d'aimer les autres que d'aimer vraiment notre propre moi, imparfait et fragile. Mon espoir est de montrer que la souffrance n'est pas dénuée de sens et qu'en fait, ce qui nous fait souffrir peut, avec le temps et l'attention, nous apporter un sentiment de libération et de finalité".*

Johanna O'Flaherty

## Réunion de récupération des équipages de cabine

Votre service d'assistance aux employés vous propose des réunions confidentielles toutes les deux semaines, afin de soutenir les membres en cours de rétablissement ou les personnes intéressées par le rétablissement.



Réunions du mois d'août :  
**16 août 2023 à 14h00 EDT**  
**31 août 2023 à 14:00 EDT**

Pour s'inscrire : [eap@accomponent.ca](mailto:eap@accomponent.ca)  
Vanessa Beaudoin-Grégoire  
Présidente nationale du PAE  
403-472-6868

Les signes et les symptômes de l'abus :  
<https://www.fadap.org/SignsandSymptoms>



Selon la Commission de la santé mentale du Canada, parmi les travailleurs canadiens âgés de 15 à 75 ans, 28,4 % ont déclaré un niveau élevé de stress lié au travail. Ce taux a légèrement baissé depuis 2005, mais une proportion importante de travailleurs est très stressée la plupart du temps. Des problèmes de ce type peuvent conduire directement à une augmentation progressive de l'incidence des accidents du travail, des problèmes de santé mentale, des conflits, de la toxicomanie et d'autres problèmes physiques, sociaux et émotionnels. Les programmes de PAEF et de gestion de crise de Homewood offrent un service multilingue et entièrement accessible (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) et, comme son nom l'indique, le PAEF est également disponible pour les conjoints/partenaires et les personnes à charge des employés.



## Réunion de soutien aux personnes en deuil



Sean McGuire animera une session de soutien au deuil via zoom le **17 août 2023, à 13:00 HAE**.

Sean est un directeur de service basé à YYZ qui détient une maîtrise en soins spirituels et en psychothérapie. Sean est également membre de l'Association des professionnels de la santé mentale de l'Ontario.

Si vous êtes intéressé, veuillez vous inscrire à l'adresse [seanthomas@rogers.com](mailto:seanthomas@rogers.com).



## Libérez ce qu'il y a de mieux en vous

Veuillez consulter les ressources supplémentaires qui vous sont offertes sur le portail UBY via [acaeronet.aircanada.ca](http://acaeronet.aircanada.ca)



<https://www.getmaple.ca/fr/comment-ca-fonctionne/>  
Veuillez entrer votre courriel Air Canada

Entrez en contact avec des médecins 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, posez des questions médicales en ligne et obtenez un diagnostic ou une ordonnance en quelques minutes - 91 % des problèmes médicaux sont entièrement résolus après une seule visite. Avec plus de 600 000 commentaires, les Canadiens d'un océan à l'autre continuent de faire confiance à Maple. Parlez à un médecin en ligne dès aujourd'hui.

En toute solidarité,

Vanessa Beaudoin-Grégoire  
Présidente du Comité PAE de la composante