



## Greetings!

Dear Cabin Crew Team,

As the sun rises on another day in April, we hope this message finds you wrapped in warmth and wellness! In the hustle and bustle of our demanding workplace, it's easy to get swept away by the flurry of tasks and responsibilities. Yet, amidst the whirlwind, it's essential to pause, take a breath, and remind ourselves of the importance of nurturing our own well-being. Spring is in the air!

While we dedicate ourselves to caring for our passengers, our colleagues, our friends, and our families, we mustn't forget to extend the same care to ourselves.

This bulletin isn't merely a compilation of resources, it's a token of our gratitude for all that you do. We stand in solidarity, supporting our fellow Cabin Crew from both **Air Canada Rouge and Air Canada Mainline**. Let it serve as a reminder that we are always just a phone call or email away. [eap@accomponent.ca](mailto:eap@accomponent.ca) **EAP Emergency Cell: 403-472-6868**

**YUL: 514-862-2041**  
**YYZ: 647-802-0895**  
**YYC: 403-472-6868**  
**YVR: 778-991-4112**

Remember, we're here for each and every one of you, ensuring no one is left behind!  
With heartfelt gratitude and warmest regards,

*Your Cabin Crew - Peer Assistance Team*

*Vanessa Beaudoin-Grégoire  
National Coordinator Employee Assistance  
v.beaudoin@accomponent.ca*

## Mindfulness Moment

The Four Percept: Deep Listening and Loving Speech  
by *Thich Nhat Hanh*

*Aware of the suffering caused by unmindful speech and the inability to listen to others, I vow to cultivate loving speech and deep listening in order to bring joy and happiness to others and relieve others of their suffering. Knowing that words can create happiness or suffering, I vow to learn to speak truthfully, with words that inspire self-confidence, joy, and hope. I am determined not to spread news that I do not know to be certain and not to criticize or condemn things of which I am not sure. I will refrain from uttering words that can cause division or discord, or that can cause the family or the community to break.*

*I will make all efforts to reconcile and resolve all conflicts, however small.*

*Be kind to one another....*

# What is the Peer Assistance Program?

Our In-Flight Peer Assistance Program is a complimentary and confidential referral service, accessible to you, the employee, your family, but also our dear retirees. We are trained Cabin Crew helping our peers by offering a safe listening space. We offer our own life experiences, we understand what being in-flight means as we all walk the same walk. Our committee is annually trained and we volunteer our time to aid our fellow coworkers.

We are able to provide referrals to professional and community services. Everyone faces challenging and stressful events in their lives. Most of the time we can handle these situations ourselves; other times we could benefit from some support. When necessary, we direct individuals to Homewood Health.

These EFAP services are provided by Homewood Health and are completely confidential and at no charge!

Feel free to contact them directly! For more information, please do not hesitate to reach to us [eap@accomponent.ca](mailto:eap@accomponent.ca)

Homewood Health

## Employee and Family Assistance Program

Counselling • Coaching • Support

# 1-800-663-1142

**Numéro sans frais - en français :** 1-866-398-9505

**International (Call collect):** 604-689-1717 | TTY: 1-888-384-1152

[homeweb.ca](http://homeweb.ca)



**Homewood Health**



Homewood Health  
**April 30, 2024**

Telus Health  
**May 01, 2024**

## Virtual Support Meeting

April 10	Cabin Crew-Peer Recovery Support Virtual Meeting	12:00EST
April 24	Cabin Crew-Peer Recovery Support Virtual Meeting	12:00EST
April 17	Grief Support Virtual Meeting (Zoom) Sean McGuire	13:00EST



## Virtual Grief Support meeting:



**April 17, 2024 13:00 EST**

Virtual Link: <https://us02web.zoom.us/j/84318176514?pwd=eUh4c2ZEZXNGS3o4djJzcDF3dmISZz09>

Are you grieving the death of a loved one? Do you have questions about grief? You are not alone.

Sean McGuire will offer support and information about the grief journey. Grief can be unpredictable, confusing, sad and lonely. This support group is a confidential and safe place to learn more about grief and living with loss. We will limit the meeting to a small group in order to provide an opportunity to share and explore your journey with grief. The meeting will be available to Mainline and Rouge members.

To register please email Sean at: [seanthomas@rogers.com](mailto:seanthomas@rogers.com)

Sean is a Service Director based in YYZ who holds a master's degree in Spiritual Care and Psychotherapy. Sean is also a member of the Ontario Association Mental Health Professionals. He has been facilitating grief support meetings at Air Canada for 15 years



## Sobriety at Altitude: Confidential Support Group for Airline Recovery

Cabin Crew - Peer Recovery Program (CC-PRP)

**April 10, 2024 12:00 EST**

**April 24, 2024 12:00 EST**

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

We're excited to offer airlines across the industry access to our confidential Cabin Crew - Peer Recovery Program virtual meeting. This vital initiative is designed to support individuals in the aviation community who are facing challenges related to addiction and substance abuse. This program brings together cabin crew members in a safe and compassionate environment, where they can share experiences, receive guidance, and find a path to recovery. Don't miss this opportunity to connect, heal, and thrive. Contact us today to learn more.

## Recovery Resources

**EAP - EMERGENCY CELL: 1-403-461-4091**

**CUPE-EMERGENCY: 1-866-764-0192**



NEED HELP?  
HELP FOR SOMEONE?  
POSITIVE TESTING?  
INCIDENT AT WORK?

### Online Recovery Resources:

24/7 AA online meeting:

<https://319aagroup.org/>

FADAP

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

<https://www.fadap.org/file/4f891478-82ab-4253-b9b3-5d19663aa8b6>

Check your drinking: an interactive self-test

<https://auditscreen.org/check-your-drinkin>

Recovery Today - March

<https://www.recoverytodaymagazine.com/monthly-magazine>

Marijuana Anonymous:

<https://marijuana-anonymous.org/>

## Support Meeting

Psychologist Dr. Johanna O'Flaherty



**DATE & TIME TBA**

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

Join Dr. O'Flaherty, a distinguished trauma psychologist, in a secure and nurturing virtual space where flight attendants unite to heal, connect, and thrive.

Dr. O'Flaherty, an expert in trauma psychology, guides these support sessions with compassion and profound knowledge, fostering an environment where participants can discover comfort and empowerment as they embark on their supported journey.

## Financial Resource:

Financial Support, Education:

*We Help. We Educate. We Give Hope.*



**Tel: 1-888-527-8999**

CCS helps individuals and families achieve financial well-being through objective counselling, debt repayment alternatives, and education related to personal money management and the wise use of credit.

They are Here to Help You Get Out of Debt.

You're not alone! Almost half of Canadians are concerned about the amount of debt they are carrying, and a quarter say they are unable to pay all their bills every month. The Credit Counselling Society is here to help you figure out how to solve debt problems, get rid of your debt, and get back on track with your personal finances.

As a non-profit organization, they offer FREE credit counselling appointments with certified counsellors so that you can get all the information you need to make a decision about how you want to get out of debt. They understand debt happens to the best of us, and too much debt is something we never planned to have. Regardless of how you got into debt, they will make sure you leave your appointment with a plan to get out of debt. The Credit Counselling Society has helped over 1 million Canadians find a way out of debt, and they'd be happy to help you too!

Money Management Blog

<https://nomoredebts.org/blog>

## Air Canada Mainline



### What is UBY?

Unlock the Best in You (UBY) supports Air Canada employees in the four keys of overall well-being: work health, mental health, financial well-being, health and wellness. The objective is to educate, support and empower employees and their dependants to improve and maintain their overall health and well-being. This can be achieved when we make healthy lifestyle choices and create a culture of wellness throughout the Air Canada network.

As an Air Canada employee you can take advantage of the resources and tools made available via UBY such as articles, webinars, events, challenges, courses and therapies, regardless of where you live or to which employee group you belong.

Our mission is to offer a world-class a wellness program through innovation, connection and prevention:

See a doctor online in Canada now  
**24/7 Telemedicine**

Get started now



maple



◆ **LifeSpeak**

**Access any time, anywhere**

Topics include: Mental health, Professional life, Resilience & mindfulness, & more.

**Access ID:** a1rcanada

Access

Mental Health  
First Aid Canada



**Together for Mental Health**

Topics include: Mental health and stigma, signs and symptoms, effective intervention & more.

**In person or virtual training**

Register

## Air Canada Rouge

 **Dialogue**

### Dialogue Rouge

#### **Dialogue available to Rouge Members**

**Dialogue**, a telemedicine platform that provides access to some of the best Canadian healthcare professionals via an app on your phone or desktop computer. You can chat, 24/7, with a nurse for any healthcare questions, or you can see a physician via secure video if a diagnostic or prescription is needed. While not everything can be solved virtually, **about 70%** of typical walk-in clinic questions can be addressed via Dialogue.

Dialogue services can be accessed across Canada. However, should you need to contact a health care professional at a destination outside of Canada while performing your role as a Crew member, please ensure that you continue to contact Allianz directly, by following the instructions in your Flight Attendant manual.

Full program details can be found on *ACaeronet > Rouge > Human Resources > Human Resource Tools & Forms > Employee Benefits.*

## **LifeSpeak:**

Is a global wellness platform that gives you and your family members instant access to expert advice on all kinds of topics; mental health, relationships, personal finances, and much more. Through the platform, you can watch videos, and download podcast to listen to various topics at your convenience. LifeSpeak is available anywhere, anytime, and is 100% confidential.

Password: **LIFESPEAK**

## **TELUS Health EFAP Program:**

As a rouge employee you also have access to the Employee and Family Assistance Program (EFAP) offered through TELUS Health.

The platform can be access 24/7 online by using the following credentials:

Username: **AIRCANADAROUGE**

Password: **BENEFITS**

## **Conclusion:**



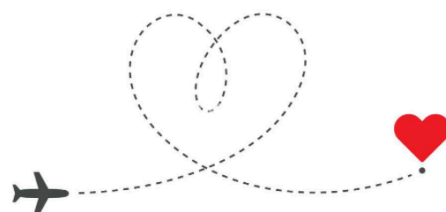
With the changing season comes the promise of brighter days and warmer weather ahead!

It's a time to shed the layers of winter and embrace the warmth soon to surround us. As we witness nature's transformation, let it serve as a reminder of the endless possibilities for growth and change in our own lives.

*Remember, no matter what the season brings, we are always here for each other.*

*In unity, we stand.*

*Your Cabin Crew - Peer Assistance Team*





## Bonjour!

Chère équipe du Personnel de Cabine,

Alors que le soleil se lève sur une nouvelle journée d'avril, nous espérons que ce message vous enveloppera de chaleur et de bien-être ! Dans l'agitation de notre lieu de travail exigeant, il est facile de se laisser emporter par le flot des tâches et des responsabilités. Pourtant, au milieu de ce tourbillon, il est essentiel de faire une pause, de respirer et de nous rappeler l'importance de prendre soin de notre propre bien-être. Le printemps est dans l'air!

Alors que nous nous consacrons à prendre soin de nos passagers, de nos collègues, de nos amis et de nos familles, nous ne devons pas oublier de prendre soin de nous-mêmes.

Ce bulletin n'est pas seulement une compilation de ressources, c'est un témoignage de notre gratitude pour tout ce que vous faites. Nous sommes solidaires de nos collègues membres du personnel de cabine **d'Air Canada Rouge et d'Air Canada Mainline**, et nous espérons qu'il nous rappellera que nous sommes toujours à portée de téléphone ou de courriel.

[eap@acomponent.ca](mailto:eap@acomponent.ca)

**Cell d'urgence du PAE : 403-472-6868**

**YUL : 514-862-2041**

**YYZ : 647-802-0895**

**YYC : 403-472-6868**

**YVR : 778-991-4112**

N'oubliez pas que nous sommes là pour chacun d'entre vous et que nous veillons à ce que personne ne soit laissé pour compte! Avec notre sincère gratitude et nos salutations les plus chaleureuses,

Votre équipage de cabine - Équipe d'assistance par les pairs

Vanessa Beaudoin-Grégoire  
Coordinatrice nationale de l'assistance aux employés  
[v.beaudoin@acomponent.ca](mailto:v.beaudoin@acomponent.ca)

### Moment de Pleine Conscience

Les quatre percepts : L'écoute profonde et la parole aimante  
par *Thich Nhat Hanh*

Conscient de la souffrance causée par la parole non consciente et l'incapacité d'écouter les autres, je fais le vœu de cultiver une parole aimante et une écoute profonde afin d'apporter joie et bonheur aux autres et de les soulager de leurs souffrances. Sachant que les mots peuvent créer le bonheur ou la souffrance, je fais le vœu d'apprendre à parler vrai, avec des mots qui inspirent la confiance en soi, la joie et l'espoir. Je suis déterminé à ne pas répandre des nouvelles dont je ne suis pas sûr et à ne pas critiquer ou condamner des choses dont je ne suis pas sûr. Je m'abstiendrai de prononcer des paroles qui peuvent causer la division ou la discorde, ou qui peuvent causer la rupture de la famille ou de la communauté.

Je m'efforcerai de réconcilier et de résoudre tous les conflits, aussi minimes soient-ils.



## Qu'est-ce que le Programme d'Assistance et de soutien par les pairs ?

Notre programme d'assistance et de soutien par les pairs est un service d'orientation gratuit et confidentiel, accessible à vous, l'employé, à votre famille, mais aussi à nos chers retraités. Nous sommes des membres du personnel de cabine formés pour aider nos pairs en leur offrant un espace d'écoute sûr. Nous offrons nos propres expériences de vie, nous comprenons ce que signifie être en vol car nous marchons tous du même pas. Notre comité reçoit une formation annuelle et nous donnons de notre temps pour aider nos collègues de travail.

Nous sommes en mesure d'orienter les personnes vers des services professionnels et communautaires. Tout le monde est confronté à des événements difficiles et stressants dans sa vie. La plupart du temps, nous pouvons gérer ces situations nous-mêmes ; d'autres fois, nous pourrions bénéficier d'un certain soutien. Si nécessaire, nous orientons les personnes vers Homewood Health.

Homewood Health

### Employee and Family Assistance Program

Counselling • Coaching • Support

# 1-800-663-1142

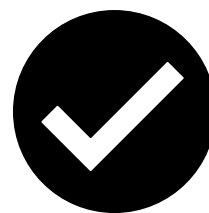
**Numéro sans frais - en français :** 1-866-398-9505

**International (Call collect) :** 604-689-1717 | TTY: 1-888-384-1152

[homeweb.ca](http://homeweb.ca)



**Homewood Health**



Homewood Health  
**Avril 30, 2024**

Telus Health  
**Mai 01, 2024**

## Réunion virtuelle de soutien

10 Avril - Réunion virtuelle de soutien au rétablissement de l'équipage de cabine et des pairs 12:00EST

24 Avril - Réunion virtuelle de soutien au rétablissement de l'équipage de cabine par les pairs 12:00EST

17 Avril - Réunion virtuelle sur le soutien au deuil (Zoom) Sean McGuire 13:00EST



## Réunion virtuelle de soutien au deuil:



**17 avril 2024 13:00 EST**

Lien virtuel : <https://us02web.zoom.us/j/84318176514?pwd=eUh4c2ZEZXNGS3o4djJzcDF3dm1lSzZ09seanthomas@rogers.com>

Êtes-vous en deuil suite au décès d'un être cher ? Avez-vous des questions sur le deuil ? Vous n'êtes pas seul.

Sean McGuire vous offrira du soutien et de l'information sur le processus de deuil. Le deuil peut être imprévisible, déroutant, triste et solitaire. Ce groupe de soutien est un lieu confidentiel et sûr pour en apprendre davantage sur le deuil et la vie avec la perte. Nous limiterons la réunion à un petit groupe afin de donner l'occasion de partager et d'explorer votre cheminement avec le deuil. La réunion sera accessible aux membres Mainline et Rouge.

Cette session aura lieu virtuellement via Zoom à 13:00 EDT.

Pour vous inscrire, veuillez envoyer un courriel à Sean à l'adresse: [seanthomas@rogers.com](mailto:seanthomas@rogers.com)

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. Il anime des réunions de soutien aux personnes en deuil à Air Canada depuis 15 ans.



### Soutien à la récupération virtuelle:

Personnel de cabine - Programme de rétablissement par les pairs (CC-PRP)

**10 Avril 2024 12:00 EST**

**24 Avril 2024 12:00 EST**

Veuillez vous inscrire à l'adresse suivante : [eap@accomponent.ca](mailto:eap@accomponent.ca)

Nous sommes ravis d'offrir aux compagnies aériennes de toute l'industrie l'accès à notre réunion virtuelle confidentielle Cabin Crew - Peer Recovery Program (Programme de Rétablissement Par les Pairs). Cette initiative vitale est conçue pour soutenir les personnes de la communauté aéronautique qui sont confrontées à des défis liés à la dépendance et à l'abus de substances. Ce programme rassemble les membres du personnel de cabine dans un environnement sûr et compatissant, où ils peuvent partager leurs expériences, recevoir des conseils et trouver un chemin vers la guérison. Ne manquez pas cette occasion de vous connecter, de guérir et de vous épanouir.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour en savoir plus. Votre voyage vers le rétablissement commence ici!

## Ressources de rétablissement en ligne

**PAP - CELLULAIRE D'URGENCE : 1-403-472-6868**

**CUPE - Urgence: 1-866-764-0192**



BESOIN D'AIDE?  
AIDE POUR QUELQU'UN?  
TEST POSITIF?  
INCIDENT AU TRAVAIL?

Resources Virtuelles:

24/7 AA Online Meeting  
<https://319aagroup.org/>

FADAP (Flight Attendant Drug and Alcohol Program)  
(Programme de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies à l'intention des agents de bord)  
<https://www.fadap.org/>  
<https://www.fadap.org/file/4f891478-82ab-4253-b9b3-5d19663aa8b6>

Vérifiez votre consommation d'alcool:  
Un test interactif  
<https://auditscreen.org/check-your-drinkin>

Recovery Today - Numéro de Mars  
<https://www.recoverytodaymagazine.com/monthly-magazine>

Marijuana Anonymous:  
<https://marijuana-anonymous.org/>

## Support Meeting

Psychologists Dr. Johanna O'Flaherty



**DATE ET HEURE À CONFIRMER**

Please register at: [eap@acomponent.ca](mailto:eap@acomponent.ca)

Rejoignez le Dr O'Flaherty, éminent psychologue spécialisé dans les traumatismes, dans un espace virtuel sûr et stimulant où le personnel de cabin unissent pour guérir, se connecter et s'épanouir.

Le Dr O'Flaherty, expert en psychologie des traumatismes, guide ces sessions de soutien avec compassion et une connaissance approfondie, favorisant un environnement où les participants peuvent trouver du réconfort et de l'autonomie alors qu'ils s'embarquent dans leur voyage accompagné.

## Ressources Financières:

Soutien financier, éducation:

Nous aidons. Nous éduquons. Nous donnons de l'espoir.



**Tel: 1-888-527-8999**

CCS aide les individus et les familles à atteindre le bien-être financier par le biais de conseils objectifs, de solutions de remboursement des dettes et d'une éducation relative à la gestion de l'argent personnel et à l'utilisation judicieuse du crédit.

Ils sont là pour vous aider à sortir de l'endettement.

Vous n'êtes pas seul ! Près de la moitié des Canadiens sont préoccupés par le montant de leurs dettes, et un quart d'entre eux se disent incapables de payer toutes leurs factures chaque mois. La Credit Counselling Society est là pour vous aider à résoudre vos problèmes d'endettement, à vous débarrasser de vos dettes et à reprendre le contrôle de vos finances personnelles.

En tant qu'organisme sans but lucratif, elle offre des rendez-vous GRATUITS de consultation en matière de crédit avec des conseillers certifiés afin que vous puissiez obtenir toute l'information dont vous avez besoin pour prendre une décision sur la façon dont vous voulez vous sortir de l'endettement. Ils comprennent que l'endettement touche les meilleurs d'entre nous, et que le surendettement est quelque chose que nous n'avons jamais prévu d'avoir. Quelle que soit la raison pour laquelle vous vous êtes endetté, ils veilleront à ce que vous quittiez le rendez-vous avec un plan pour sortir de l'endettement. La Credit Counselling Society a aidé plus d'un million de Canadiens à se sortir de l'endettement, et elle serait heureuse de vous aider aussi !

Blogue sur la gestion de l'argent

<https://nomoredebts.org/blog>

**AirCanada**



### Qu'est-ce que Les clés de votre plein potentiel?

Le programme Les clés de votre plein potentiel (UBY) soutient les employés d'Air Canada dans les quatre clés du bien-être général : la santé au travail, la santé mentale, la santé financière, et la santé et le bien-être. L'objectif est de former et de soutenir les employés et les personnes à leur charge, et de leur donner les moyens d'améliorer et de préserver leur santé et leur bien-être généraux. Cet objectif peut être atteint en adoptant des habitudes de vie saines et en créant une culture du bien-être dans l'ensemble du réseau d'Air Canada.

En tant qu'employés d'Air Canada, vous pouvez utiliser les ressources et les outils mis à votre disposition dans le cadre du programme UBY, notamment des articles, des webinaires, des événements, des défis, des cours et des thérapies, quel que soit votre lieu de résidence ou le groupe d'employés auquel vous appartenez.

Notre mission est d'offrir un programme de bien-être de qualité par l'innovation, la connexion et la prévention :

Consultez un médecin en ligne au Canada

**24/7 Télémédecine**

S'inscrire



maple



◆ **LifeSpeak**

**Outil accessible partout, en tout temps**

Accéder

Exemples de sujets : Santé mentale, Résilience et pleine conscience, Santé physique et préventive, et plus.

**Indentifiant d'accès** : a1rcanada

Premiers soins  
en santé mentale 

**Ensemble pour la Santé Mentale**

Exemples de sujets : Santé mentale et stéréotypes, les signes et symptômes, les interventions efficaces et les ressources et aides.

S'enregister

**Formation en personne ou virtuelle**

## Air Canada Rouge:

 **Dialogue**

Chez Air Canada Rouge, notre objectif est simple, nous voulons vous aider à être plus heureux, en meilleure santé et à donner le meilleur de vous-même, en vous offrant, à vous et aux membres admissibles de votre famille,

un accès virtuel rapide et facile à des ressources de santé et de bien-être !

Dans cette optique, nous sommes ravis de vous présenter Dialogue, une plateforme de télémédecine qui donne accès à certains des meilleurs professionnels de la santé canadiens par le biais d'une application sur votre téléphone ou votre ordinateur de bureau. À compter du 1er février 2023, vous pourrez chatter, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, avec une infirmière pour toute question relative aux soins de santé, ou vous pourrez voir un médecin par vidéo sécurisée si un diagnostic ou une ordonnance e

## Lifespeak:

Lifespeak est une plateforme mondiale de bien-être qui vous donne, à vous et aux membres de votre famille, un accès instantané à des conseils d'experts sur toutes sortes de sujets : la santé mentale, les relations, les finances personnelles, et bien plus encore. Grâce à la plateforme, vous pouvez regarder des vidéos et télécharger des podcasts pour écouter divers sujets à votre convenance. LifeSpeak est disponible partout, à tout moment, et est 100% confidentiel.

Mot de passe: **LIFESPEAK**

## Telus Health:

En tant qu'employé rouge, vous avez également accès au Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) offert par TELUS Santé.

La plateforme est accessible en ligne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en utilisant les identifiants suivants:

Nom d'utilisateur: **AIRCANADAROUGE**

Mot de passe: **AVANTAGES**

## Conclusion:



Avec le changement de saison vient la promesse de jours plus lumineux et d'un temps plus chaud!

C'est le moment de se débarrasser des couches de l'hiver et d'embrasser la chaleur qui va bientôt nous entourer. La transformation de la nature nous rappelle les possibilités infinies de croissance et de changement dans notre propre vie.

N'oubliez pas que, quelle que soit la saison, nous sommes toujours là les uns pour les autres.

Dans l'unité, nous nous tenons debout.

Votre équipe de cabine - Équipe d'assistance par les pairs

