

Septembre, 2024

COMITÉ PAE

COMITÉ D'ASSISTANCE ENTRE PAIRS - ÉQUIPAGE DE CABINE



9/11



BEE-SAFE SÉCURITÉ

L'union fait la force



Bienvenue

Bienvenue dans cette édition de septembre du bulletin du comité PAE !

Alors que la chaleur de l'été s'estompe et que les couleurs de l'automne commencent à apparaître, rappelons-nous l'importance de rester ancrés et connectés. Le mois de septembre occupe également une place importante dans nos cœurs lorsque nous repensons aux événements du 11 septembre, jour qui a changé notre monde à jamais. C'est un rappel puissant de la force et de la résilience qui émerge, lorsque nous sommes unis face à l'adversité.

Ce mois-ci, notre thème nous encourage à donner la priorité à la sécurité dans toutes les sphères de notre vie, que ce soit dans le cadre de notre travail ou à l'extérieur. Qu'il s'agisse de soutenir un collègue, de veiller à notre propre bien-être ou simplement de tendre la main à quelqu'un qui en a besoin, n'oublions pas que nous faisons tous partie d'une grande communauté unie.

Alors que nous allons de l'avant, continuons à nous serrer les coudes, à honorer le passé et à œuvrer pour un avenir meilleur.

Dans la force et l'unité, restons ensemble et soutenons-nous les uns les autres.

Bonne lecture !

Comité EAP



Comment nous joindre ?

Nous sommes solidaires et soutenons nos collègues...

Air Canada Rouge et Air Canada

eap@accomponent.ca

Montréal: 514-862-2041 Office: 514-422-2041

Toronto: 647-802-0895 Office: 905-676-2088

Calgary: 403-472-6868

Vancouver 778-991-4112 Office: 604-270-5703

EMERGENCY: 403-472-6868

INFORMATION SUR LE PAE



CONFUS? QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?



SCFP PAE (Comité d'assistance entre pairs - équipage de cabine)

EFAP - TELUS Santé (fournisseur de service)

UBY - Programme de santé et bien être d'Air Canada

SCFP PAE (Comité d'assistance entre pairs - équipage de cabine)

Au SCFP, notre comité PAE a pour but de permettre aux membres du personnel de cabine de s'entraider ! Nous sommes un comité formé annuellement, offrant une assistance confidentielle à nos collègues, à leurs familles et aux retraités. Notre objectif principal est d'établir un espace confidentiel, de soutien et d'empathie où chacun se sent à l'aise pour partager ses préoccupations et demander de l'aide sans crainte d'être jugé. Si nécessaire, nous pouvons mettre les personnes en contact avec diverses ressources communautaires ainsi qu'avec notre fournisseur tiers, TELUS Health. Nous sommes là pour écouter et orienter si nécessaire !



EFAP - TELUS Santé



1-833-754-3884 TELUS Santé (Air Canada)

1-844-671-3327 TELUS Santé (Rouge)

Les programmes d'aide aux employés (PAE) sont des initiatives sur le lieu de travail visant à aider les employés à résoudre des problèmes personnels susceptibles d'avoir une incidence sur leurs performances professionnelles, tels que des problèmes de santé mentale, de toxicomanie, de stress, de problèmes financiers ou familiaux. Ces programmes offrent généralement des services de conseil, d'orientation vers des spécialistes ou des ressources, d'intervention en cas de crise et, parfois, de consultation juridique ou financière. Ils accordent la priorité à la confidentialité et offrent un environnement sûr aux employés qui recherchent un soutien.

UBY - Programme de santé et bien être d'Air Canada

Bienvenue au programme Les clés de votre plein potentiel!

Le programme Les clés de votre plein potentiel (UBY) d'Air Canada vous soutient dans les quatre clés de votre bien-être général : la santé au travail, la santé mentale, la santé financière, et la santé et le bien-être. Dans ce portail, vous trouverez des ressources, des outils et des renseignements essentiels pour vous aider à « déverrouiller » le meilleur de vous-mêmes. Nous nous efforçons d'assurer le bien-être de nos employés par l'innovation, la connexion et la prévention.



Réunions programmées - Venez nous rejoindre!

Les réunions sont accessibles au personnel de cabine d'Air Canada et Rouge.



Cabin Crew - Peer Recovery Program

11 Septembre - 12:00 EST

25 Septembre - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395?pwd=eThoSzJEVVGJKTKdzZjY3M2V4VUphQT09>

Cabin Crew - Support Meeting - Coffee and a Chat

Hosted by Dr. Johanna O'Flaherty

August 27 - 12:00 EST

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/83924921662>

Meeting ID: 839 2492 1662

Grief - Support Meeting

Hosted by Sean McGuire

August 8 - 13:00 - 14:00 EST

Please email Sean McGuire for details and registration

seanthomas@rogers.com

LGBTQS2 - Support Meeting

Hosted by Sean McGuire

August 29 - 14:30 - 15:30 EST

Please email Sean McGuire for details and registration

seanthomas@rogers.com



Sean McGuire offre un soutien et des informations sur l'expérience du deuil. Le deuil peut être imprévisible, déroutant, triste et solitaire. Ce groupe de soutien offre un lieu confidentiel et sûr pour en apprendre davantage sur le deuil et la vie avec la perte. Sean limitera les réunions à un group restreint afin d'offrir une opportunité de partager et d'explorer votre parcours personnel.

Sean est un directeur de bord basé à YYZ et détient une maîtrise en soins spirituels et en psychothérapie.

Il est également membre de l'Association des professionnels de la santé mentale de l'Ontario. Sean anime des réunions de soutien aux personnes en deuil à Air Canada depuis 15 ans.

À partir du mois de juin, Sean animera également une toute nouvelle réunion de soutien axée sur l'établissement de liens et la discussion de sujets LGBTQ2S+ au sein de notre lieu de travail et de notre communauté.

seanthomas@rogers.com



Rejoignez la Dr O'Flaherty, éminente psychologue spécialisée dans les traumatismes, conférencière, auteure et ancienne membre du personnel de cabine, alors qu'elle anime un espace virtuel sûr et stimulant où nous pouvons tous partager, nous connecter, nous unir et guérir ensemble !

Le Dr O'Flaherty, experte en psychologie des traumatismes, guide ces séances de soutien avec compassion. Avec sa connaissance approfondie, elle favorise un environnement où les participants peuvent trouver du réconfort et de l'autonomie.

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/84711817357?pwd=K3NjbHFIRVc4alE5Z3pxNFN1dUcrdz09>

(Available on Amazon and Barnes & Noble)

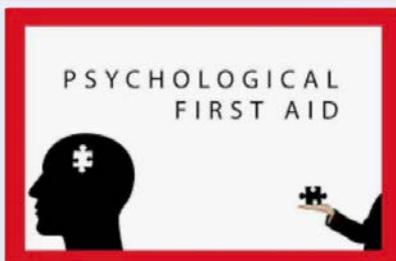
Faire face à des moments difficiles : Vous n'êtes pas seul !

En tant que travailleurs de première ligne, nous sommes confrontés à des défis quotidiens qui peuvent avoir un impact sur notre santé physique et mentale. Parler à un collègue de confiance ou tendre la main à quelqu'un qui comprend peut faire une énorme différence.

Pourquoi les premiers secours psychologiques sont-ils importants?

Les premiers secours psychologiques (PFA) impliquent des mesures immédiates pour protéger votre bien-être mental. Ils permettent de gérer le stress sur le moment et d'en prévenir les effets à long terme. La pratique de ce type de soins peut améliorer considérablement votre résilience. La pratique des premiers secours psychologiques consiste à gérer de manière proactive les facteurs de stress et à prendre soin de son bien-être, en particulier dans les périodes difficiles.

Voici quelques façons de pratiquer les premiers secours psychologiques pour vous-même :



Restez conscient de vos sentiments

Reconnaissez vos émotions - Reconnaissez-les et acceptez-les sans les juger.

Faites le point régulièrement avec vous-même - Cela peut vous aider à réagir rapidement au stress.

Utiliser des techniques d'ancrage - Respiration profonde, pleine conscience, gratitude

Fixer des limites - Établir une armure psychologique.

Limiter l'exposition aux facteurs de stress - Lorsque c'est possible, s'éloigner.

Donner la priorité à l'auto-soin - Pratiquer un discours positif sur soi-même et être bienveillant envers soi-même

Célébrer les petites victoires

Chercher du soutien - Entrer en contact avec d'autres personnes

En intégrant ces pratiques à votre routine quotidienne, vous pouvez mieux gérer le stress, améliorer votre résilience mentale et votre bien-être général.

Programme de rétablissement

Besoin d'aide?

403-472-6868

Notre comité d'assistance aux pairs a travaillé avec ardeur cette année pour créer un environnement sûr et favorable exempt de honte et de stigmatisation. Notre objectif est de fournir des soins et de l'aide aux pairs qui luttent contre les problèmes de toxicomanie.

Le programme de rétablissement par les pairs est totalement confidentiel.

Nouveau!!!

BREAKING FREE APP

Confidential wellness and recovery support program for alcohol and drugs

www.breakingfreeonline.ca

Account: **a1rcanada**

Ressources et soutien favorables au rétablissement:

AA: Alcoholics Anonymous

<https://www.aa.org>

NA: Narcotics Anonymous

<https://canaacna.org>

CMA: Crystal Meth Anonymous

<https://www.crystalmeth.org>

LGBT Specific:

<https://www.canadadrugrehab.ca/blog/addiction-treatment-withdrawal/lgbt-specific-addiction-treatment-canada/>

24/7 AA online meeting:

<https://319aagroup.org/>

FADAP: Flight Attendant Drug and Alcohol Program

<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>

Marijuana Anonymous:

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

Your Limits with Cannabis - Guide

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2022-04/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Cannabis-Guide-2022-en.pdf>

CAMH:

<https://www.camh.ca>

Connex Ontario

<https://www.connexontario.ca/links>

Better App – My Recovery APP

<https://betterapp.ca/index.php/download-better-my-recovery-app/>

Everything AA - App

<https://www.tanukitech.dev/everything-aa>



Credit Counselling Society

[https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?](https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIIKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE)

[gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIIKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE](https://nomoredebts.org/1-credit-counselling?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIIKCbSrXrhQMVTiytBh0yAQIiEAAYASAAEgJZ_vD_BwE)

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, d'alternatives de remboursement des dettes, et l'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 endettement et un quart d'entre eux, se disent incapables de régler toutes leurs factures chaque mois. La Credit Counselling Society est là pour vous aider à trouver comment résoudre vos problèmes d'endettement, vous débarrasser de vos dettes et reprendre le contrôle de vos finances personnelles.

En tant qu'organisme à but non lucratif, elle offre des rendez-vous GRATUITS de consultation en matière de crédit avec des conseillers certifiés afin que vous puissiez obtenir toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre une décision sur la façon dont vous voulez sortir de l'endettement. Ils comprennent que l'endettement touche les meilleurs d'entre nous, et que le surendettement est une situation que nous n'avons jamais envisagée. Quelle que soit la façon dont qui vous a mené à l'endettement, ils veilleront à ce que vous quittiez le rendez-vous avec un plan pour sortir de cette situation. CreditCounselling Society a aidé plus d'un million de Canadiens à se sortir de l'endettement.

Money Management Blog:
<https://nomoredebts.org/blog>

Free Workshops and Webinars:
<https://nomoredebts.org/financial-education/financial-workshops-webinars>



Call or Text

9-8-8

AIR CANADA



24/7 Soutien Confidentiel: 1-833-754-3884

Get started with Total Mental Health.

Total Mental Health from TELUS Health supports your mental health with:

- **Unlimited and immediate access** to mental health support - for you and your family.
- **A Care Navigator** to help guide the way and connect you with further support.
- **Personalized Care Plans** tailored for you.

Getting started with Total Mental Health is easy.

- 1 Download the TELUS Health One app or visit one.telushealth.com
- 2 Enter your Air Canada email address
- 3 Click "Next" and you will be redirected to single sign-on for your organization.

Contact TELUS Health any time, 24/7, for support: **1-833-754-3884**

Session with a counselor is scheduled after logging an appointment.

Welcome to TELUS Total Mental Health.

Feel supported and connected with Total Mental Health, a confidential employee assistance program and innovative wellbeing resource. Life can be complicated. Get help with a broad range of questions, issues and concerns with TELUS Health, at any time 24/7, 365 days a year. We offer support with mental, financial, physical and emotional wellbeing.

Whether you have questions about handling stress at work and home, parenting and child care, managing money, or health issues, you can turn to TELUS Health for a confidential service that you can trust.

Life <ul style="list-style-type: none"> • Retirement • Media • Student life • Legal • Relationships • Disability • Crisis • Personal issues 	Family <ul style="list-style-type: none"> • Parenting • Couples • Separation/divorce • Elder relatives • Adoption • Healthcare • Child care • Education
Health <ul style="list-style-type: none"> • Mental health • Addictions • Fitness • Managing stress • Nutrition • Sleep • Smoking cessation • Alternative health 	Work <ul style="list-style-type: none"> • Time management • Career development • Work relationships • Work stress • Managing people • Shift work • Coping with change • Communication
	Money <ul style="list-style-type: none"> • Saving • Investing • Budgeting • Managing debt • Home buying • Renting • Estate planning • Bankruptcy

We are here to help
1-833-754-3884
one.telushealth.com

maple

Quality healthcare at your fingertips

maple AIR CANADA

Get better, faster, in 3 simple steps

Fully covered for you and your family through your workplace benefits

- 1 Press "get care" and describe your symptoms
- 2 Within minutes, text or video chat with a general practitioner
- 3 Receive medical advice, prescriptions, and more

Register in minutes by scanning the QR code or visiting getmaple.ca/lifeworks

Questions? Reach us via chat or getmaple@aircanada.ca or email at aircanada@getmaple.ca

Air Canada Rouge

Bienvenue chez Dialogue

L'accès à une équipe de professionnels pour vous et votre famille est à portée de main!

Débutez dès aujourd'hui :

- 1 Téléchargez l'application Dialogue sur votre téléphone intelligent ou accédez-y en ligne au app.dialogue.ca à partir des navigateurs Web Google Chrome, Safari, Firefox ou Edge Chromium.
- 2 Cliquez sur « Créer votre compte ».
- 3 Suivez les instructions pour créer votre compte.
- 4 Remplissez votre profil.
- 5 Si les renseignements fournis correspondent à ceux de votre organisation, vos services seront activés automatiquement. Si ce n'est pas le cas, vous devrez saisir des renseignements supplémentaires pour compléter votre inscription.
- 6 Invitez votre conjoint ou votre conjointe et vos enfants en cliquant sur l'icône du profil, puis sur « Famille ».

Welcome to your Employee Assistance Program

Feel supported, connected, and rewarded every single day with expert advice, recommendations and referrals from TELUS Health (formerly LifeWorks). Your confidential Employee Assistance Program (EAP), which provides convenient access to online resources and tools, including the platform's news feed, a wealth of wellbeing content, and exclusive perks and special offers.

Getting started with our EAP is easy.

- 1 Download the app or visit login.lifeworks.com.
- 2 Log in with the username and password below.

Contact the EAP any time, 24/7, for qualified support: **1-844-671-3327**

To connect online: login.lifeworks.com or by mobile app.

Username: lifeworks@aircanada.com Password: lifeworks@aircanada.com

For technical support, visit help.lifeworks.com, and submit a request. Session with a counselor is scheduled after booking an appointment.



Support: 1-844-671-3327

LE SILENCE DES SYMPTÔMES



Le personnel de cabine est souvent confronté à des problèmes de santé mentale autant à la maison qu'au travail, qu'il s'agisse de gérer les horaires irréguliers ou de trouver un équilibre entre les responsabilités personnelles et le travail. Les premiers secours psychologiques jouent un rôle essentiel dans la résolution des problèmes que nous rencontrons en cours de route, en fournissant un soutien immédiat et des outils pour nous aider à gérer notre stress et nos émotions.

N'oubliez pas que votre comité PAE est là pour vous. Vous pouvez nous contacter en tout temps pour obtenir de l'aide ou parler en toute confidentialité à un conseiller en gestion de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par l'entremise des services du PAEF de TELUS. Développez vos outils de soutien et faites le premier pas vers une meilleure santé mentale en nous contactant!

Les mots sont importants : Parler avec soin, soutenir avec gentillesse

"Aware of the suffering caused by unmindful speech and the inability to listen to others, I am committed to cultivating 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 am determined to speak truthfully, with words that inspire self-confidence, joy, and hope. I will not spread news that I do not know to be certain and will not 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 am determined to make all efforts to reconcile and resolve all conflicts, however small."



By Thich Nhat Hana

CONCLUSION

Alors que nous passons de l'été à la douceur de l'automne, perpétuons l'esprit de sécurité et d'unité mis en lumière dans le thème de ce mois. Tout en nous souvenant de la signification du 11 septembre et de l'importance de la sécurité, accueillons la nouvelle saison avec une énergie renouvelée.

Adieu l'été, bonjour les pulls, les épices de citrouille et les couleurs vives qui illuminent nos journées !

Ensemble, nous sommes plus forts et notre bien-être collectif reste notre priorité absolue.

Nous vous souhaitons à tous un mois de septembre sécuritaire et épanouissant !

Nous sommes heureux de recevoir vos commentaires et espérons que vous continuerez à participer à nos initiatives.
eap@accomponent.ca



