



Monthly Newsletter

ISSUE 22

EAP
Peer Support Committee

October 2025



Welcome to October! As the seasons change and we move into autumn, October often brings a sense of reflection, transition, and awareness. It's a time to slow down, take stock, and care for ourselves and each other. This month also highlights several important dates:

Mental Illness Awareness Week (Oct 6–12), World Mental Health Day (Oct 10) both of which encourage open conversations and reduce stigma, and **Pregnancy and Infant Loss Remembrance Day (Oct 15)**, a time to honour those who have experienced deep personal loss. October offers many opportunities to pause and support one another. At the same time, this being **ADHD Awareness Month** reminds us of the value of understanding and embracing neurodiversity within our community.

Together, these observances invite us to create a culture of empathy and care, both in the skies and in our everyday lives.

THIS MONTH

OCTOBER UPDATES

EAP-Peer Support
Explained

Resources

Pause for Wellness

Air Canada
Rouge

Virtual Meetings

EAP-Team



EAP-PEER SUPPORT EXPLAINED



WHO WE ARE?

The **Employee Assistance Program** is a confidential and complimentary referral service available to Air Canada and Air Canada Rouge employees, eligible family members, and retirees.

At CUPE Air Canada Division, we are referred to as the EAP-Peer Support Committee!

Our primary mission is to ensure **CONFIDENTIALITY** and offer **PREVENTIVE** support, empowering you to live a happier and healthier life!

Operated by yearly trained Peer Coordinators, our committee listens and facilitates referrals to professionals if needed.



WHEN TO REACH OUT?

Reach out to an EAP-Peer Coordinator when facing personal or work-related challenges, such as:

- Stress or anxiety
- Depression
- Grief
- Legal issues
- Substance abuse
- Financial problems
- Relationship troubles
- Work related issues
- Conflict



**Reach out sooner rather than later!
We can HELP!**

eap@accomponent.ca



EAP CONTACT

**YUL OFFICE 1-514-422-2041
YUL CELL 1-514-862-2041**

**YYZ OFFICE 1-905-676-2088
YYZ CELL 1-647-802-0895**

**YVR OFFICE 1-604-270-5703
YVR CELL 1-778-991-4112**

**EMERGENCY CELL
1-403-472-6868**

Scan to connect you to
EAP Resources



EAP Resources

We're here for you 

RESOURCES

FINANCIAL SELF-CARE, MONEY AND MENTAL HEALTH

MONEY STRESS AFFECTS MENTAL WELL-BEING, BUT SMALL FINANCIAL SELF-CARE STEPS CAN HELP YOU FEEL MORE IN CONTROL.

WAYS TO REDUCE MONEY STRESS:

PRACTICE MINDFUL SPENDING – FOCUS ON NEEDS, NOT IMPULSE BUYS.

BUILD AN EMERGENCY FUND – EVEN \$500 CAN PROVIDE PEACE OF MIND.

TALK ABOUT MONEY – DON'T KEEP FINANCIAL WORRIES BOTTLED UP.

AVOID COMPARISON TRAPS – SOCIAL MEDIA DOESN'T SHOW THE FULL FINANCIAL PICTURE.

SEEK SUPPORT – THERE'S NO SHAME IN ASKING FOR HELP WHEN NEEDED.

SCAN ME



Need help or advice? Confidential and free!

1-855-232-2888

Make sure to Mention our partner code:

CUPE-AIR CANADA OR CUPE-ROUGE



<https://nomoredebts.org/partner/cupe-cabin-crew>



Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: a1rcanada

Thinking of suicide?

If you need to talk, we're here to listen.



9-8-8

toll free, 24/7



VIRTUAL GRIEF SUPPORT MEETING

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. 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.

October 15th 13:00-14:00 EDT

2SLGBTQIA+ SUPPORT MEETING

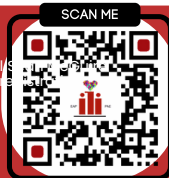
ARE YOU LOOKING FOR A SAFE SPACE TO CONNECT, SHARE, AND GROW WITH A SUPPORTIVE COMMUNITY?

We invite you to join our Support Meeting, a welcoming and inclusive environment where everyone can feel accepted and valued.

October 15th 14:30-15:30 EDT



Or Please email Sean at sean@rogers.com for details and to register.



Contact us
SEANTHOMAS@ROGERS.COM
SCAN QR CODE FOR TIME

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.

Cabin Crew-Peer Recovery Program (CC-PRP) Need Help?

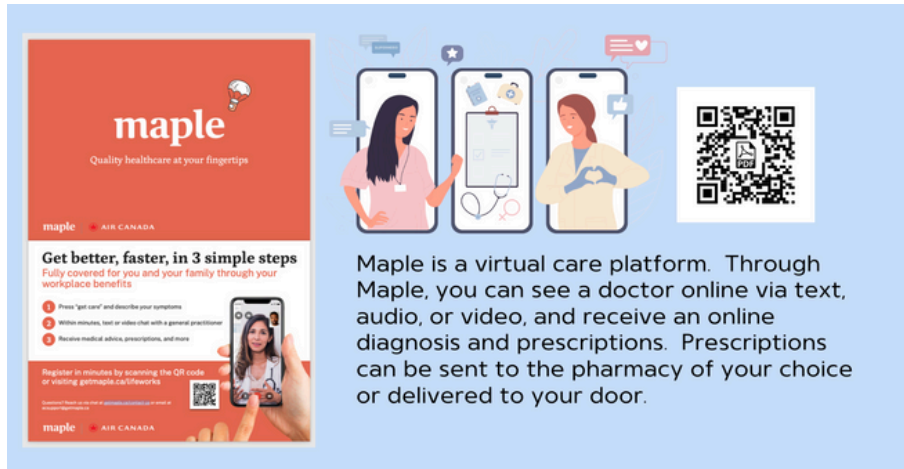
1-403-472-6868

Our Peer Support Committee has been working diligently this year to create a safe and supportive environment where shame and stigma are reduced. We aim to provide care and assistance to peers struggling with substance issues. The Cabin Crew - Peer Recovery Program is completely confidential!

Join Zoom Meeting: **October 8th & 22 - 12:00 EDT**

<https://us02web.zoom.us/j/89823815273?pwd=Y9x3dBy2Rzch9jS8pgdgq46JibBexj.1>







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 Write messages, 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/lifeorks

Maple is a virtual care platform. Through Maple, you can see a doctor online via text, audio, or video, and receive an online diagnosis and prescriptions. Prescriptions can be sent to the pharmacy of your choice or delivered to your door.

Need to speak to someone right away?



TELUS[®] Health

24/7 Confidential Crisis Support - TELUS Total Mental Health:
Air Canada Mainline: 1-833-754-3884




As of January 01, 2025, ROUGE's EAP-Benefit Provider is now available through Dialogue



Welcome to Dialogue
Access to professionals for you and your family is just a click away!




GET STARTED • CREATE PROFILE




VERIFY YOUR EMAIL • REVIEW CONSENT





COMPLETE PROFILE • VIEW ACCOUNT • ADD DEPENDENTS

Get started today:

- 01 Download the app on your smartphone or access it online at app.dialogue.ca on Google Chrome, Safari, Firefox, or Edge Chromium.
- 02 Click on "Create your account".
- 03 Follow the instructions to create your account.
- 04 Complete your profile.
- 05 If the information provided matches the information supplied by your organization, your services will be unlocked. You may be prompted to enter additional information to complete your registration.
- 06 Invite your spouse and dependent children by clicking on the profile icon, then "Family".





NOUVELLES DU MOIS

ÉDITION 21

COMITÉ PAE
Programme de soutien par les pairs

October 2025



Bienvenue en octobre. Le changement de saison et l'arrivée de l'automne sont propices à la réflexion, à la transition et à la prise de conscience. C'est le moment de ralentir, de faire le point et de prendre soin de soi et des autres.

Ce mois-ci, voici dates importantes à souligner :

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (6 au 12 octobre) et la **journée mondiale de la santé mentale (10 octobre)**, qui encouragent toutes deux les conversations ouvertes et la réduction de la stigmatisation, ainsi que **la journée du souvenir des grossesses et des bébés perdus (15 octobre)**, un moment pour honorer ceux qui ont vécu une perte personnelle profonde. Et tout au long du mois de **la sensibilisation au TDAH**, nous sommes rappelés à l'importance de comprendre et d'accepter la neurodiversité au sein de notre communauté.

Ensemble, ces commémorations nous invitent à créer une culture d'empathie et d'attention, tant dans l'avion que dans notre vie quotidienne.

CE MOIS-CI

MISES À JOUR EN OCTOBRE

PAE-Soutien entre
pairs expliqué

Ressources

Pause bien-être

Air Canada et Rouge

Réunions virtuelles
mensuelles

Équipe de PAE



COMITÉ DE SUPPORT PAE



QUI SOMMES-NOUS?

Le Programme d'aide aux employés est un service de référence confidentiel et gratuit disponible pour les employés d'Air Canada et d'Air Canada Rouge, les membres de leur famille éligibles et les retraités.

À la Division Air Canada du SCFP, nous sommes appelés le Comité de soutien par les pairs du PAE!

Notre mission principale est d'assurer la CONFIDENTIALITÉ et d'offrir un soutien PRÉVENTIF, vous permettant de vivre une vie plus heureuse et plus saine!

Opéré par des coordonnateurs formés chaque année, notre comité écoute et facilite les références vers des professionnels si nécessaire.



QUAND FAUT-IL APPELER À L'AIDE ?

Contactez un coordinateur du PAE lorsque vous faites face à des défis personnels ou reliés au travail, tels que:

- Stress ou anxiété
- Dépression
- Deuil
- Questions juridiques
- Abus de substances
- Problèmes financiers
- Problèmes relationnels
- Problèmes liés au travail
- Conflit



Contactez-nous dès que possible !

Nous pouvons AIDER !

eap@accomponent.ca



CONTACT PAE

BUREAU YUL 1-514-422-2041

YUL CELL 1-514-862-2041

BUREAU YYZ 1-905-676-2088

YYZ CELL 1-647-802-0895

BUREAU YVR 1-604-270-5703

YVR CELL 1-778-991-4112

CELL URGENCE:

1-403-472-6868

CODE QR du PAE



EAP Resources

Nous sommes là pour vous. 

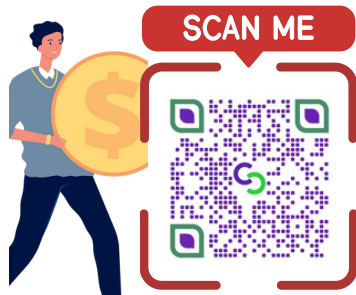
RESSOURCES

Prendre soin de ses finances – Argent et santé mentale

Le stress lié à l'argent affecte le bien-être mental, mais de petites mesures pour prendre soin de ses finances peuvent vous aider à vous sentir plus en contrôle. Façons de réduire le stress lié à l'argent :

- 1. Dépensez de manière réfléchie** – Concentrez-vous sur vos besoins et non sur des achats impulsifs.
- 2. Constituez un fonds d'urgence** – Même 500 \$ peuvent vous apporter la tranquillité d'esprit.
- 3. Parlez d'argent** – Ne gardez pas vos soucis financiers pour vous.
- 4. Évitez la comparaison** – Les réseaux sociaux ne montrent pas toute la réalité financière.
- 5. Cherchez du soutien** – Il n'y a aucune honte à demander de l'aide quand on en a besoin.

Vous avez des questions sur les finances? Besoin d'aide ou de conseils? Appelez-nous! C'est gratuit et confidentiel



1-855-232-2888

MENTIONNER NOTRE CODE PARTENAIRE :

**CUPE-AIR CANADA
CUPE-ROUGE**

[HTTPS://QRCODES.PRO/PCZDHM](https://qrcodes.pro/PCZDHM)



Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: alrcanada

Vous pensez au suicide?

Si vous avez besoin de parler, nous sommes ici pour vous écouter.

9-8-8
sans frais,
en tout temps

Cabin Crew-Peer Recovery Program (CC-PRP)

Besoin d'aide? 1-403-472-6868

Notre Comité de Soutien entre Pairs s'engage à offrir un soutien confidentiel aux collègues aux prises avec des problèmes de consommation, dans un environnement sans honte ni stigmatisation.

8 et 22 octobre - 12:00 HAE

Rejoindre la réunion Zoom: (en anglais seulement)

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395pwd=eThoSzJEVVGJKtdzZjY3M2V4VUphQT09>

Deuil - Réunion de soutien

Animé par Sean McGuire - 15 octobre 13:00 HAE

2ELGBTQI+ Réunion de soutien

Animé par Sean McGuire - 15 octobre 14:30 HAE

Veuillez envoyer un courriel à Sean McGuire pour les détails et l'inscription.

Veuillez noter que ces réunions sont en anglais.

seanthomas@rogers.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 Write 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/2/worksites




Maple est une plateforme de soins virtuels. Avec Maple, vous pouvez consulter un médecin en ligne par texto, audio ou vidéo, et recevoir un diagnostic et des ordonnances en ligne. Les ordonnances peuvent être envoyées à la pharmacie de votre choix ou livrées à domicile.



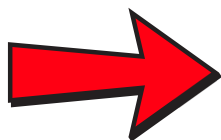
TELUS^{MD} Santé

24/7 Confidential Crisis Support - TELUS Total Mental Health:
Air Canada Mainline: 1-833-754-3884






DEPUIS LE PREMIER JANVIER, 2025, NOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS ET À LEUR FAMILLE (PAEF) EST ACCESSIBLE DANS DIALOGUE



Bienvenue chez Dialogue

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



Débutez dès aujourd'hui :

- 01 Téléchargez l'application Dialogue sur votre téléphone intelligent ou accédez-y en ligne au [app dialogue](#) ou à partir des navigateurs Web Google Chrome, Safari, Firefox ou Edge Chromium.
- 02 Cliquez sur « **Créer votre compte** ».
- 03 **Suivez les instructions** pour créer votre compte.
- 04 Remplissez **votre profil**.
- 05 Si les renseignements fournis correspondent à ceux de votre organisation, vos services seront activés **automatiquement**. Il se peut qu'on vous invite à saisir des renseignements supplémentaires pour compléter votre inscription.
- 06 Invitez votre **conjoint** ou votre **conjointe** et vos **enfants** en cliquant sur l'icône du profil, puis sur « **Famille** ».

APPRENEZ VOTRE **ABRÈGE COURTEL**

EMPLOYEZ VOTRE **PROFIL**

CRÉEZ VOTRE **NOUVEAU MOT DE PASSE**

APPRÉHÉNDÉZ LE **PROFIL DE VOTRE COMPTE**

VOUS LIÉZ VOTRE **PROFIL À VOTRE COMPTE**

APPRÉHÉNDÉZ LE **PROFIL DE VOTRE COMPTE**

VOUS LIÉZ VOTRE **PROFIL À VOTRE COMPTE**

APPRÉHÉNDÉZ VOS **PARENTS** À VOUS

