



Monthly Newsletter

ISSUE 25

EAP
Peer Support Committee

February 2026



Warmest greetings to all of our peers as we step into February together! Whether you're gearing up for another busy block month, catching your breath between pairings, or simply enjoying a well-deserved day off, we hope this newsletter finds you feeling supported, and cared for.

February is a special month, as it is the shortest, however it still holds many meaningful observations. Throughout February, we honour **Black History Month** and the rich contributions, resilience, and brilliance of Black Canadians across generations. Your stories and experiences help make our crews stronger, let's keep lifting each other up.

From February 9-15, Children's Mental Health Week offers a gentle nudge to think about the little ones in our lives (whether they're our own kids, nieces/nephews, or the young passengers we smile at on flights). It's a beautiful opportunity to promote kindness, belonging, and early support for young minds, because when we care for the next generation, we care for our future too.

In Quebec especially, **Suicide Prevention Week from February 1-7** encourages open, compassionate conversations about suicide prevention. Remember: talking about it really does save lives. If you or someone you know is struggling, please reach out—our peer support group is always here, no judgment, just listening ears and understanding hearts.

These observances remind us that mental health isn't just personal, it's collective. In our unique world of early mornings, time zone hops, passenger smiles (and sometimes challenges), and being away from home, it's okay to lean on each other. You're never alone on this journey.

If anything in this newsletter resonates, or if you just want to chat about how you're doing, please don't hesitate to reach out to a peer at anytime. Your well-being truly matters.

THIS MONTH

FEBRUARY 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




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

NEW!

VIRTUAL GRIEF SUPPORT MEETINGS

Dear Flight Attendants & Family Members,

You give so much every day—caring for passengers with kindness and professionalism, and often your own families at home. We truly see and appreciate your hard work. But constantly putting others first can leave you feeling drained emotionally, mentally, and physically. Please remember: your well-being matters just as much.

That's why the EAP's Caring for the Caregiver support group is here—a warm, confidential space to pause, reflect, and reconnect with your own needs. It's a place to build resilience, set healthy boundaries, and find balance, knowing that self-care isn't selfish—it's essential. Sessions are gently guided by Sean McGuire, who brings professional expertise and genuine compassion. Sean holds a Master's in Spiritual Care and Psychotherapy from Wilfrid Laurier University and a post-graduate certificate in Positive Psychology.

The first session is February 3rd at 2:30 p.m. EST. To join, simply contact Sean at seanthomas@rogers.com.

This support is open to employees and family members—no crisis required.

Sometimes the bravest step is giving yourself permission to receive care too.

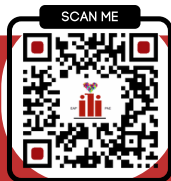
Thank you from the bottom of our hearts for all you do. We're here for you, just as you're always there for others.

February 3rd 14:30-15:30 EDT

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.

February 3rd 13:00-14:00 EDT



Contact us
SEANTHOMAS@ROGERS.COM

SCAN QR CODE FOR TIME

Or Please email Sean McGuire
for details and registration

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.

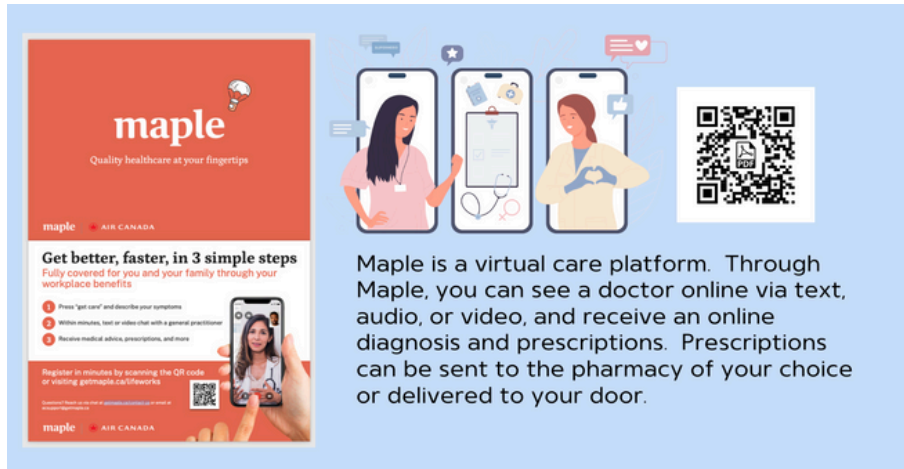
The Cabin Crew - Peer Recovery Program is completely confidential!

Join Zoom Meeting:

FEBRUARY 11th & 25th - 12:00 EST

<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 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/lifeatwork

maple AIR CANADA

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

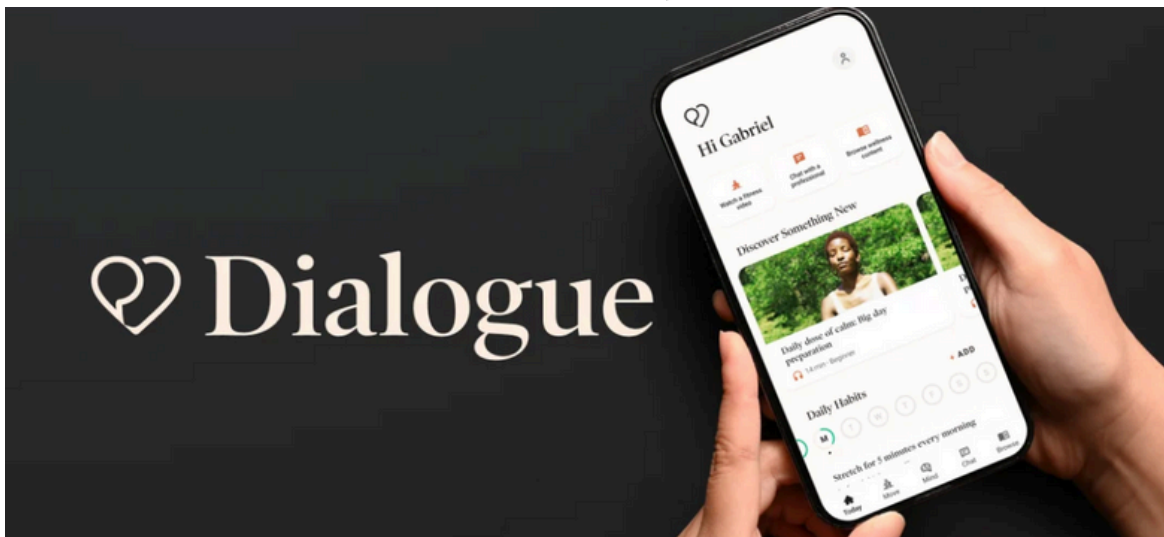


AIR CANADA 

rouge

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

WWW.DIALOGUE.CO



 **Dialogue**

Hi Gabriel

Chat with a professional

Discover Something New

Daily dose of calm: Big day preparation

Daily Habits

Stretch for 5 minutes every morning



CHILDREN'S MENTAL HEALTH WEEK FEBRUARY 9-15

Children's Mental Health Week shines a light on the importance of helping children and youth feel truly seen and connected. This year's focus on belonging, helping young people sense they have a secure place in friendships, school, communities, and beyond—reminds us how vital those feelings of inclusion are for growing up strong and resilient.

As flight attendants, we often see the world through the eyes of little travelers: the excited (or sometimes anxious) faces boarding our flights. It's a perfect moment to reflect on how small acts of warmth and understanding from us can contribute to that sense of safety and belonging for them.

Here are some free or low-cost Canadian resources to support children's and youth mental health:

Kids Help Phone (kidshelpphone.ca) Free, 24/7 confidential support for youth via phone (1-800-668-6868), text (CONNECT to 686868), or live chat, plus a wealth of online tools, articles, and resources for young people and the caring adults in their lives.

Children's Mental Health Ontario centres (cmho.org/findhelp) Free counselling and treatment through local child and youth mental health centres across Ontario. No referral needed.

Strongest Families Institute Free online mental health programs with telephone coaching for children (ages 3-12) and youth (ages 12-17).

And remember, for yourself or anyone in your household, our **Telus Health** benefit is here for you—unlimited, free, confidential, and available 24/7.

WHAT HAS THE EAP COMMITTEE BEEN UP TO RECENTLY

Since the fall, your EAP committee has been busy connecting with you all in meaningful ways.

Back in September, some of us were at the Danubius in London, handing out snacks and resources during layovers. It was truly heartwarming to see so many familiar faces every day and to have those meaningful, real conversations with you—thank you for opening up and sharing your stories.

At the end of October, the entire EAP committee came together in Vancouver for our annual training. It was an inspiring few days, and we're especially excited to welcome 9 wonderful new volunteers to the team! A huge warm welcome to our newest members—we're stronger together because of you.

More recently, you may have spotted us in the YYZ and YUL terminals around Bell Let's Talk Day, passing out little goodies and reminders that it's okay to talk about mental health. We loved those quick chats and smiles.

We're also incredibly proud to share that two of our long-standing EAP peer volunteers recently received Awards of Excellence from the company. Congratulations again Shannon and George—you both deserve every bit of recognition for the heart and dedication you bring to supporting your colleagues.

Looking ahead, we'll be back out at the gates and walking the terminals on February 17 for Random Acts of Kindness Day—look for us with some treats and good vibes! We're also planning to visit more layover locations soon, and we're working hard to give you better advance notice so you can plan your bids accordingly if you'd like to catch us during your trips.



*MISSING FROM ABOVE PHOTO: SEAN MCGUIRE AND MATTHEW TORRANCE





NOUVELLES DU MOIS

ÉDITION 25

COMITÉ PAE

Programme de soutien par les pairs

◆
février 2026



Nous adressons nos salutations les plus chaleureuses à tous nos pairs alors que nous entrons ensemble dans le mois de février ! Que vous vous prépariez à un autre mois chargé, que vous repreniez votre souffle entre deux cycles de travail ou que vous profitiez simplement d'un jour de congé bien mérité, nous espérons que ce bulletin vous apportera soutien et réconfort.

Février est un mois spécial, car c'est le plus court, mais il comporte néanmoins de nombreuses dates importantes. En effet, nous célébrons **le Mois de l'histoire des Noirs** et les riches contributions, la résilience et le talent des Canadiens noirs à travers les générations. Vos histoires et vos expériences contribuent à renforcer nos équipes, continuons à nous soutenir mutuellement.

Du 9 au 15 février, la Semaine de la santé mentale des enfants nous invite à penser aux plus petits qui font partie de notre vie (qu'il s'agisse de nos propres enfants, de nos neveux et nièces ou des jeunes passagers à qui nous sourions pendant les vols). C'est une belle occasion de promouvoir la gentillesse, le sentiment d'appartenance et le soutien précoce aux jeunes esprits, car lorsque nous prenons soin de la prochaine génération, nous prenons également soin de notre avenir.

Au Québec, **la Semaine de prévention du suicide, du 1er au 7 février**, encourage les conversations ouvertes et empreintes de compassion sur la prévention du suicide. N'oubliez pas : en parler sauve des vies. Si vous ou quelqu'un de votre entourage êtes en difficulté, n'hésitez pas à nous contacter : notre groupe de soutien par les pairs est toujours là, sans jugement, juste pour vous écouter et vous soutenir.

Ces journées nous rappellent que la santé mentale n'est pas seulement une affaire personnelle, mais aussi collective. Dans notre univers particulier, fait de réveils matinaux, de changements de fuseaux horaires, de sourires (et parfois de défis) des passagers, et d'éloignement de chez soi, il est normal de s'entraider. Vous n'êtes jamais seul dans cette aventure.

Si quelque chose dans ce bulletin vous interpelle, ou si vous souhaitez simplement discuter de votre situation, n'hésitez pas à contacter un collègue du PAE à tout moment. Votre bien-être est très important.

CE MOIS-CI

MISES À JOUR EN FÉVRIER

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



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

SCAN ME



1-855-232-2888

MENTIONNER NOTRE CODE PARTENAIRE :

CUPE-AIR CANADA
CUPE-ROUGE



Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: a1rcanada

Vous pensez au suicide?

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

9-8-8
sans frais,
en tout temps

RÉUNIONS VIRTUELLES DE SOUTIEN AUX PERSONNES EN DEUIL

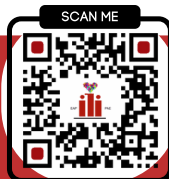
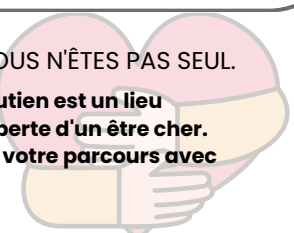
NEW!

Chers membres du personnel de cabine et leur famille, Vous donnez chaque jour beaucoup de vous-mêmes, en prenant soin des passagers avec gentillesse et professionnalisme, et souvent aussi de vos propres familles à la maison. Nous voyons et apprécions sincèrement votre travail acharné. Mais le fait de toujours faire passer les autres avant vous peut épuiser émotionnellement, mentalement et physiquement. N'oubliez pas : votre bien-être est tout aussi important. C'est pourquoi le groupe de soutien « Caring for the Caregiver » (Prendre soin des aidants) du PAE est là pour vous offrir un espace chaleureux et confidentiel où vous pouvez faire une pause, réfléchir et vous recentrer sur vos propres besoins. C'est un lieu où vous pouvez développer votre résilience, établir des limites saines et trouver un équilibre, en sachant que prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais essentiel. Les séances sont animées avec sensibilité par Sean McGuire, qui apporte son expertise professionnelle et sa compassion sincère. Sean est titulaire d'une maîtrise en soins spirituels et psychothérapie de l'université Wilfrid Laurier et d'un certificat d'études supérieures en psychologie positive. La première séance aura lieu le 3 février à 14 h 30 (HNE). Pour y participer, il suffit de contacter Sean à l'adresse seanthomas@rogers.com. Ce soutien est ouvert aux employés et aux membres de leur famille, sans qu'il soit nécessaire d'être en situation de crise. Parfois, le geste le plus courageux est de s'autoriser à recevoir soi-même des conseils. Nous vous remercions du fond du cœur pour tout ce que vous faites. Nous sommes là pour vous, tout comme vous êtes toujours là pour les autres.

VOUS ÊTES EN DEUIL D'UN ÊTRE CHER ? VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LE DEUIL ? VOUS N'ÊTES PAS SEUL.

Sean McGuire offrira son soutien et des informations sur le processus de deuil. Ce groupe de soutien est un lieu confidentiel et sûr où vous pourrez en apprendre davantage sur le deuil et la façon de vivre avec la perte d'un être cher. Nous limiterons la réunion à un petit groupe afin de vous donner l'occasion de partager et d'explorer votre parcours avec le deuil. La réunion sera ouverte aux membres Mainline et Rouge.

3 février, de 13 h à 14 h HNE



Contact us
SEANTHOMAS@ROGERS.COM

SCANNEZ LE CODE QR

Ou envoyez un courriel à Sean McGuire pour obtenir plus de détails et vous inscrire.

Sean est directeur de bord basé à YYZ et titulaire d'une maîtrise en soins spirituels et psychothérapie. Sean est également membre de l'Association des professionnels en santé mentale de l'Ontario.

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.

11 & 25 février - 12:00 HAE

Rejoindre la réunion Zoom: (en anglais seulement)

<https://us02web.zoom.us/j/87040002395pwd=eThoSzJEVVGJKTkdzZjY3M2V4VUphQT09>



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/19eworks

maple AIR CANADA

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



AIR CANADA 
rouge

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

WWW.DIALOGUE.CO



 **Dialogue**



LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS DU 9 AU 15 FÉVRIER

La Semaine de la santé mentale des enfants met en lumière l'importance d'aider les enfants et les jeunes à se sentir vraiment considérés et reconnus. Cette année, l'accent est mis sur le sentiment d'appartenance, c'est-à-dire aider les jeunes à sentir qu'ils ont leur place dans leurs relations amicales, à l'école, dans leur communauté et au-delà. Cela nous rappelle à quel point ce sentiment d'inclusion est essentiel pour grandir et devenir fort et résilient.

En tant que personnel de cabine, nous voyons souvent le monde à travers les yeux des petits voyageurs : les visages enthousiastes (ou parfois anxieux) qui montent à bord de nos vols. C'est le moment idéal pour réfléchir à la façon dont nos petits gestes de bienveillance et de compréhension peuvent contribuer à leur sentiment de sécurité et d'appartenance.

Voici quelques ressources canadiennes gratuites ou peu coûteuses pour soutenir la santé mentale des enfants et des jeunes :

Kids Help Phone (kidshelpphone.ca) Soutien gratuit, confidentiel et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour les jeunes par téléphone (1-800-668-6868), par SMS (CONNECT au 686868) ou par clavardage en direct, ainsi qu'une multitude d'outils, d'articles et de ressources en ligne pour les jeunes et les adultes qui s'occupent d'eux.

Centres de santé mentale pour enfants de l'Ontario (cmho.org/findhelp) Services de consultation et de traitement gratuits dans les centres locaux de santé mentale pour enfants et adolescents de l'Ontario, sans recommandation médicale.

Strongest Families Institute Programmes de santé mentale en ligne gratuits avec accompagnement téléphonique pour les enfants (âgés de 3 à 12 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans).

Et n'oubliez pas que, pour vous-même ou pour tout membre de votre famille, notre programme **Telus Health** est là pour vous, illimité, gratuit, confidentiel et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

QU'A FAIT LE COMITÉ PAE CES DERNIERS TEMPS ?

Depuis l'automne, votre comité EAP s'est efforcé de communiquer avec vous de manière proactive.

En septembre, certains d'entre nous étaient au Danubius à Londres pour distribuer des collations et des ressources pendant vos escales. C'était vraiment réconfortant de voir autant de visages familiers chaque jour et d'avoir ces conversations sincères et enrichissantes avec vous. Merci de vous être ouvert à nous et d'avoir partagé vos expériences.

À la fin du mois d'octobre, l'ensemble du comité PAE s'est réuni à Vancouver pour notre formation annuelle. Ces quelques jours ont été très inspirants, et nous sommes particulièrement heureux d'accueillir 9 nouveaux bénévoles formidables dans l'équipe ! Grâce à vous, nous sommes plus forts ensemble.

Plus récemment, vous nous avez peut-être aperçus dans les terminaux YYZ et YUL à l'occasion de la journée « Bell Cause pour la cause », où nous avons distribué des petits cadeaux et rappelé qu'il n'y a rien de mal à parler de santé mentale. Nous avons beaucoup apprécié ces brèves conversations et ces sourires.

Nous sommes également très fiers d'annoncer que deux de nos bénévoles de longue date du PAE ont récemment reçu le prix d'excellence de l'entreprise. Félicitations encore à Shannon et George : vous méritez pleinement cette reconnaissance pour le cœur et le dévouement dont vous faites preuve dans le soutien que vous apportez à vos collègues. Le 17 février nous serons de retour aux portes d'embarquement et dans les terminaux pour la Journée des petits gestes de gentillesse. Venez nous voir, nous vous attendons avec des friandises et de bonnes ondes ! Nous prévoyons également visiter bientôt d'autres lieux d'escale, et nous mettons tout en œuvre pour vous informer plus tôt afin que vous puissiez planifier vos horaires de vol en conséquence si vous souhaitez nous rencontrer pendant vos escales.

