



Monthly Newsletter

ISSUE 26

EAP
Peer Support Committee
April 2026 ♦



Warmest greetings as we welcome the fresh energy of April together.

Before we dive into the month ahead, our hearts are heavy with the news of the tragic incident at LaGuardia Airport on March 22nd. The incident involving an Air Canada Jazz flight has touched our entire aviation family. In these heartbreaking moments, we hold space for everyone affected. If you're feeling the weight of this close to home, or simply need someone to talk, please know our EAP peer committee is here to support you 24/7, with no judgment, just open hearts and listening ears. You're not alone.

As we slide into April we are reminded to prioritize our well-being amid the unique demands of our work. **Stress Awareness Month** runs all month, shining a light on how chronic stress, from irregular schedules and high-stakes responsibilities, can build up quietly. It's a gentle invitation to check in with ourselves and others. **World Autism Awareness Day on April 2** encourages understanding and inclusion, reminding us of the beauty in neurodiversity and how small acts of empathy strengthen our crews.

National Caregiver Day on April 7 honours those balancing caregiving with our demanding schedules, whether for family, friends, or loved ones. Your compassion is a superpower; let's make sure you're supported too. We'd like to gently remind you that we have a Care for the Caregiver Support Group. Please scroll or flip to page 3 of this newsletter for more information and how to connect.

These observances remind us that mental health and resilience are collective strengths in our world of takeoffs, landings, and everything in between. Lean on your EAP peers, reach out when needed, and know that your well-being truly matters to us.

If anything here resonates, or if you just want to share how you're doing, please don't hesitate to connect with any of us in the committee. We're here.

With deep gratitude, empathy, and crew solidarity,

EAP - Team

THIS MONTH

April UPDATES

EAP-Peer Support Explained

Resources

Pause for Wellness

Air Canada Rouge

Virtual Meetings



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.

This month's session is April 16th 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.

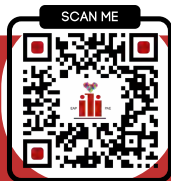
Thank you from the bottom of our hearts for all you do. We're here for you, just as you're always there for others.

April 16th 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.

April 16th 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!

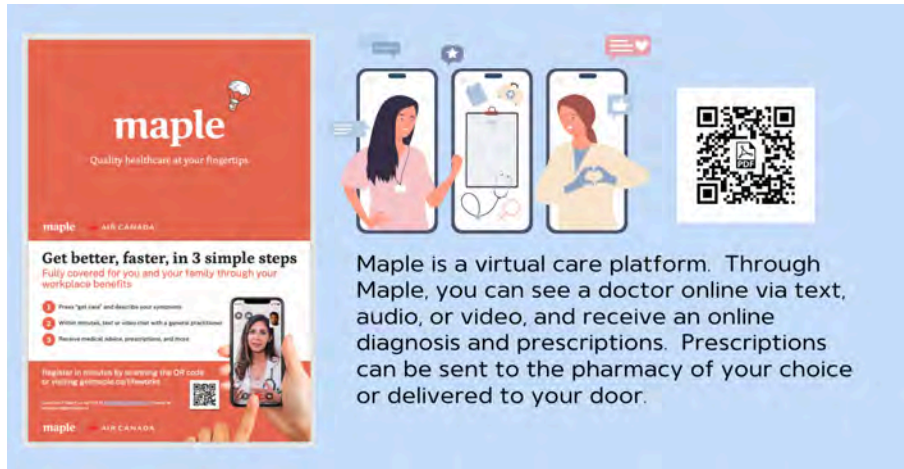


Join Zoom Meeting:

April 8th & 22nd- 12:00 EST

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





maple
Quality healthcare at your fingertips.

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 a message, text or interact with a general practitioner
3. Receive medical advice, prescriptions, and more

Register in minutes by scanning the QR code or visiting airmaple.ca/healthcare

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

Discover Something New

Daily dose of calm: Big day preparation

Daily Habits

Stretch for 5 minutes every morning

JOIN US IN LHR FOR TEA AND PEER SUPPORT

We're heading back to London this April (22-28) and we'd love to see you at the Danubius Hotel!

Our EAP peer support team will be on site to offer a listening ear and practical help, not only in the wake of the difficult events of March 22nd, but for any challenges you may be facing right now. Whether you just want to grab a tea and chat, pick up your resource kit, or book a private one-on-one session, we're here to support you in a relaxed, low-pressure setting.

Each day we will also be running an aviation-specific Resiliency Training session in the conference room right next to the lobby. Created by the Cleveland Clinic, this short (35 Min), practical workshop gives flight attendants proven tools to better handle the unique stresses of our job and build long-term emotional strength. We'll be sending out a Component email very soon with full drop-in hours and a link to book one-on-one peer support time.

We hope to see you there – come for the support, stay for a cup of tea!

INTRODUCING OUR NEW MONTHLY SPOTLIGHT: MEET YOUR EAP PEER VOLUNTEERS!

We're excited to continue our new monthly feature in the EAP newsletter: Peer Spotlight! Each month we'll shine a light on one of our wonderful peer volunteer coordinators, the compassionate crew members who quietly volunteer their time and heart to support fellow flight attendants behind the scenes.

This month, we're highlighting [Viator Garcia](#), one of our dedicated EAP peer volunteers based in YYZ.

Here's a quick, heartfelt chat to help you get to know him better!

Question: Sweet or savoury?

Answer: What is this "or" business you ask about? I prefer savoury, followed by sweet.

Q: What's one small habit or ritual that helps you stay grounded during a tough trip?

A: Sometimes it can feel like it's only tough trips that we get, and staying grounded can be difficult. To do this, a mental and emotional inventory is something I do and find very helpful. I ask and clarify within myself what I'm thinking and feeling. Identifying these thoughts and feelings is half the battle. Then I take action on what I can, and simply try to accept the things over which I can't control. Something I heard once that stuck with me was *"If it's out of your hands, it deserves freedom from your mind too"*.

Q: How long have you been with Air Canada and where are you based?

A: I got my wings almost 16 years ago but it feels like it's been about half that time! Though I grew up in Vancouver, I've always been Toronto based.

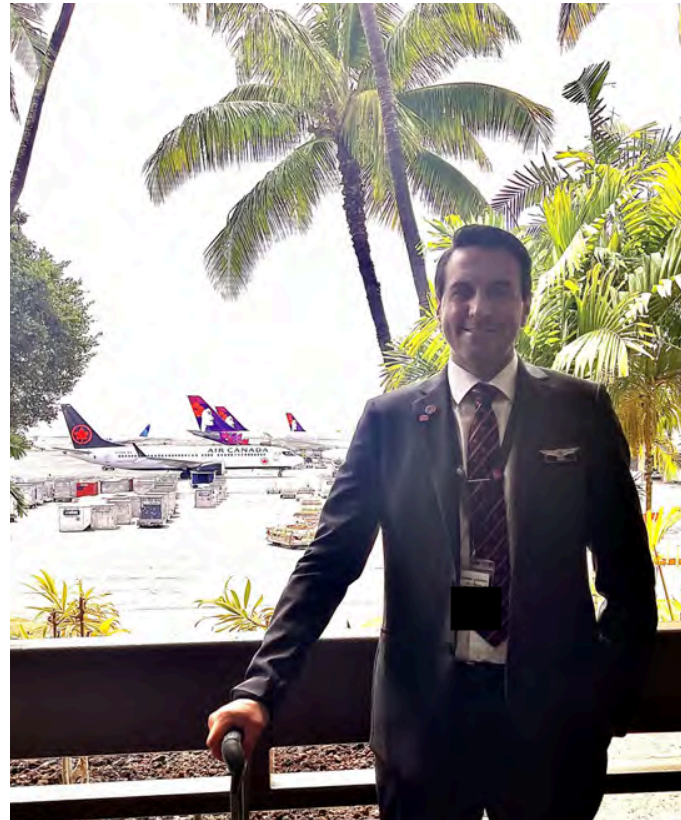
Q: What drew you to become a peer volunteer??

A: I grew up with a big sense of self-sufficiency. I prided myself on being able to handle whatever came my way. I felt I could deal with everything on my own, never needing anyone's help. There came a time when "the levee broke". The mental and emotional burdens became too much, and I was fortunate enough to have the support of our EAP. Having learned and grown from that experience, I realized the invaluable volunteer work that our peers do and the support they provide. And so, a desire to also be of service grew within me. Being of service to others has been called the highest form of love. As my friend George says, "we are not peers or a team. We are a family. And so I embrace the opportunity to serve my family as a peer volunteer."

Q: What's something meaningful you wish more people knew about asking for help or about being part of the EAP peer team?

A: There are few things worse than feeling burdened and feeling that no one cares, or that no one can help. We do care and we are here to provide support. Alternatively, feeling like you can and "should" be able to handle everything on your own is an unnecessary weight to carry, and something I am familiar with. Asking for help is not a sign of weakness, like one might think. It shows confidence, not lack of it, and is a sign of a problem-solving mindset. Asking for help says "I care more about growth and truth, than about looking perfect"

Thank you, [Viator](#) for your wisdom and your warmth. We're incredibly grateful you're part of the team.



*MISSING FROM ABOVE PHOTO: SEAN MCGUIRE AND MATTHEW TORRANCE

STAY TUNED FOR NEXT MONTH'S SPOTLIGHT ON ANOTHER ONE OF OUR FANTASTIC PEER VOLUNTEERS!



NOUVELLES DU MOIS

ÉDITION 25

COMITÉ PAE

Programme de soutien par les pairs
avril 2026 ✦



Nos salutations les plus chaleureuses alors que nous accueillons ensemble la nouvelle énergie du mois d'avril.

Avant de nous plonger dans le mois à venir, nos cœurs sont lourds face à la nouvelle du tragique accident survenu à l'aéroport LaGuardia le 22 mars. Cet accident, qui a impliqué un vol d'Air Canada Jazz, a profondément touché toute notre famille de l'aviation. En ces moments déchirants, nos pensées vont à toutes les personnes touchées. Si vous vous sentez concerné de près par cette tragédie, ou si vous avez simplement besoin de parler à quelqu'un, sachez que notre comité de pairs du PAE est là pour vous soutenir 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sans jugement, avec un cœur ouvert et une oreille attentive. Vous n'êtes pas seul.

Alors que nous entrons dans le mois d'avril, nous sommes invités à donner la priorité à notre bien-être face aux exigences particulières de notre travail. La sensibilisation au stress se déroule tout au long du mois, mettant en lumière la manière dont le stress chronique, lié à des horaires irréguliers et à des responsabilités lourdes de conséquences, peut s'accumuler insidieusement. La Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme, le 2 avril, encourage la compréhension et l'inclusion, nous rappelant la beauté de la neurodiversité et comment de petits gestes d'empathie renforcent nos équipages.

La Journée nationale des aidants, le 7 avril, rend hommage à tous ceux qui concilient la prise en charge d'un proche avec nos emplois du temps chargés, qu'il s'agisse de membres de la famille, d'amis ou d'êtres chers. Votre compassion est un super-pouvoir ; veillons à ce que vous soyez vous aussi soutenus.

Ces journées commémoratives nous rappellent que la santé mentale et la résilience sont des forces collectives dans notre monde fait de décollages, d'atterrissages et de tout ce qui se passe entre les deux. Appuyez-vous sur vos pairs du PAE, n'hésitez pas à demander de l'aide si besoin, et sachez que votre bien-être compte vraiment pour nous.

Si l'un de ces points vous interpelle, ou si vous souhaitez simplement nous faire part de votre situation, n'hésitez pas à contacter l'un d'entre nous au sein du comité. Nous sommes là pour vous.

Avec une profonde gratitude, de l'empathie et la solidarité de l'équipe,

Équipe de PAE

CE MOIS-CI

MISES À JOUR EN AVRIL

PAE-Soutien entre
pairs expliqué

Ressources

Pause bien-être

Air Canada et Rouge

Réunions virtuelles
mensuelles



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



SCAN ME



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**



Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: aIrcanada

Vous pensez au suicide?
Si vous avez besoin de parler,
nous sommes ici pour vous écouter.

9-8-8
sans frais,
en tout temps

NEW! RÉUNIONS VIRTUELLES DE SOUTIEN AUX PERSONNES EN DEUIL

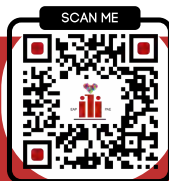
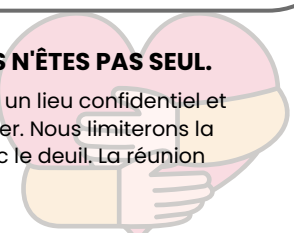
Chers membres du personnel de cabine et leur famille,
Vous donnez chaque jour beaucoup de vous-mêmes, en prenant soin des passagers avec gentillesse et professionnalisme, et souvent aussi de vos propres familles à la maison. Nous voyons et apprécions sincèrement votre travail acharné. Mais le fait de 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 16 avril 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.

16 avril à 14h 30 (HNE)

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.

16 avril, 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.

8 & 22 avril - 12:00 HAE

Rejoindre la réunion Zoom: (en anglais seulement)

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



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/aircanada

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

RENDEZ-VOUS À LHR POUR PRENDRE LE THÉ ET OBTENIR DU SOUTIEN ENTRE PAIRS

Nous serons de retour à Londres en avril (du 22 au 28) et nous serions ravis de vous voir à l'hôtel Danubius !

Notre équipe de soutien par les pairs du PAE sera sur place pour vous écouter et vous apporter une aide concrète, non seulement à la suite des événements difficiles du 22 mars, mais aussi pour toute difficulté à laquelle vous pourriez être confronté en ce moment. Que vous souhaitiez simplement prendre un thé et discuter, récupérer votre kit de ressources ou réserver une séance individuelle en tête-à-tête, nous sommes là pour vous soutenir dans un cadre détendu et sans pression. Chaque jour, nous organiserons également une session de formation à la résilience spécifique à l'aviation dans la salle de conférence située juste à côté du hall d'entrée. Conçu par la Cleveland Clinic, cet atelier pratique de courte durée (35 minutes) fournit aux agents de bord des outils reconnus pour mieux gérer le stress propre à notre métier et développer une force émotionnelle durable.

Nous vous enverrons très prochainement un e-mail de la composante contenant les horaires complets des accueils sans rendez-vous ainsi qu'un lien pour réserver un entretien individuel de soutien par les pairs.

Nous espérons vous y voir – venez pour le soutien, restez pour une tasse de thé!

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE VEDETTE DU MOIS: FAITES CONNAISSANCE AVEC VOS PAIRS BÉNÉVOLES DU PAE!

Nous sommes ravis de poursuivre notre nouvelle rubrique mensuelle : « Pleins feux sur un pair »! Chaque mois, nous mettrons à l'honneur l'un de nos formidables bénévoles, ces membres d'équipage pleins de compassion qui, dans l'ombre, consacrent bénévolement leur temps et leur cœur pour soutenir leurs collègues.

Ce mois-ci, nous mettons à l'honneur **Viator Garcia**, l'un de nos dévoués bénévoles du PAE basé à YYZ.

Voici une petite conversation spontanée qui vous permettra de mieux le connaître !

Question: Sucré ou salé?

Réponse: C'est quoi cette histoire de «ou» dont tu parles? Je préfère le salé, suivi du sucré.

Q: Quelle petite habitude ou quel rituel vous aide à garder les pieds sur terre lors d'un vol difficile?

R: On a parfois l'impression que nous n'avons que des vols difficiles, et il peut être difficile de garder les pieds sur terre. Pour y parvenir, je fais un bilan mental et émotionnel, ce que je trouve très utile. Je me demande et je clarifie en moi-même ce que je pense et ce que je ressens. Identifier ces pensées et ces sentiments, c'est déjà la moitié du chemin. Ensuite, j'agis sur ce que je peux, et j'essaie simplement d'accepter les choses sur lesquelles je n'ai aucun contrôle. Une phrase que j'ai entendue un jour et qui m'est restée est: **«Si cela ne dépend pas de toi, cela mérite aussi d'être libéré de ton esprit.»**

Q: Depuis combien de temps travaillez-vous chez Air Canada?

R: J'ai obtenu mes ailes il y a près de 16 ans, mais j'ai l'impression que ça fait à peine la moitié de ce temps! Même si j'ai grandi à Vancouver, j'ai toujours été basée à Toronto.

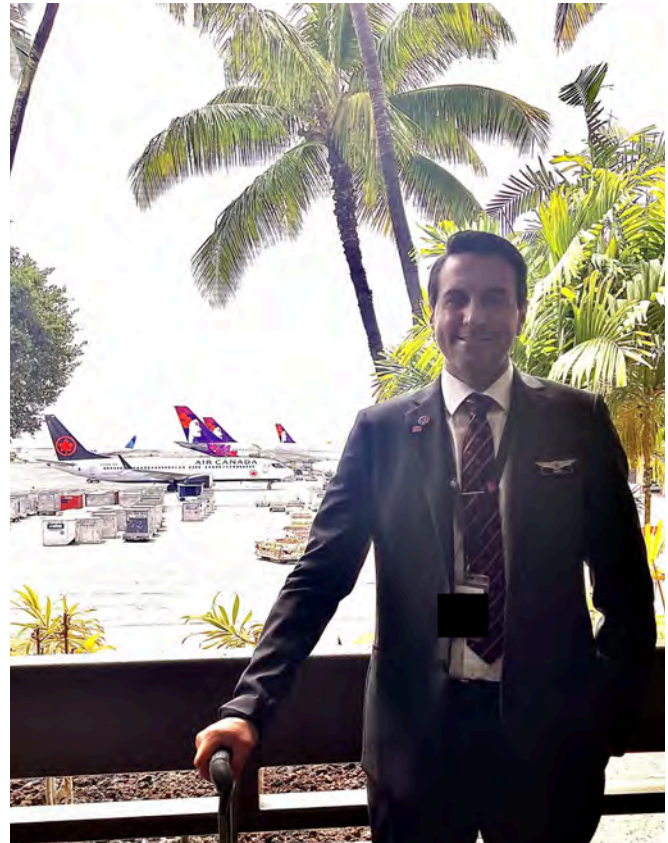
Q: Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir bénévole auprès de vos pairs?

R: J'ai grandi avec un fort sentiment d'autonomie. J'étais fier de pouvoir gérer tout ce qui se présentait à moi. Je pensais pouvoir tout gérer seul, sans jamais avoir besoin de l'aide de qui que ce soit. Puis vint un moment où «la vase a débordé». Le fardeau mental et émotionnel est devenu trop lourd, et j'ai eu la chance de pouvoir compter sur le soutien de notre PAE. Ayant appris et mûri grâce à cette expérience, j'ai pris conscience de la valeur inestimable du travail bénévole accompli par nos pairs et du soutien qu'ils apportent. C'est ainsi qu'un désir de rendre service s'est manifesté en moi. Rendre service aux autres est considéré comme la forme d'amour la plus élevée. Comme le dit mon ami George: «Nous ne sommes pas des pairs ni une équipe, nous sommes une famille.» C'est pourquoi je saisis cette opportunité de servir ma famille en tant que pair bénévole.

Q: Quelle est la chose la plus importante que vous aimeriez que davantage de personnes sachent au sujet de la demande d'aide ou de la participation à l'équipe de pairs du PAE?

R: Il y a peu de choses pires que de se sentir seul avec son fardeau et d'avoir l'impression que personne ne s'en soucie, ou que personne ne peut aider. Nous nous préoccupons de vous et nous sommes là pour vous apporter notre soutien. D'un autre côté, avoir l'impression que l'on peut et que l'on «devrait» être capable de tout gérer seul est un fardeau inutile à porter, et c'est quelque chose que je connais bien. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, comme on pourrait le penser. Cela montre de la confiance, et non un manque de confiance, et c'est le signe d'un état d'esprit orienté vers la résolution des problèmes. Demander de l'aide, c'est dire: «Je me soucie plus du développement et de la vérité que d'avoir l'air parfait».

Merci, **Viator**, pour ta sagesse et ta gentillesse. Nous sommes extrêmement reconnaissants que tu fasses partie de l'équipe.



*MISSING FROM ABOVE PHOTO: SEAN MCGUIRE AND MATTHEW TORRANCE

RESTEZ À L'ÉCOUTE POUR DÉCOUVRIR, LE MOIS PROCHAIN, UN AUTRE DE NOS FORMIDABLES BÉNÉVOLES !