Monthly Newsletter

ISSUE 33
EAP
Peer Support Committee
November 2026



November has a way of asking us to look a little closer.
As the days get shorter and our schedules continue to move us through airports, time zones, pairings, layovers, and life at home in between, this month reminds us how important connection can be in a workplace that is constantly on the move. In a workforce as diverse, mobile, and always-in-motion as ours, our work brings us together in brief but important moments, and sometimes those moments are exactly where kindness and support can begin.
This month's newsletter takes a moment to recognize several meaningful dates, including World Kindness Day on November 13, National Addictions Awareness Week from November 15–21, International Survivors of Suicide Loss Day on November 21, and Family Violence Prevention Month throughout November. Each of these observances reminds us, in its own way, that compassion, safety, support, and connection matter, sometimes more than we realize.
We also want to acknowledge something important: more members have been reaching out to EAP, and we are truly grateful for the trust you are placing in us. It takes courage to send the email, make the call, ask the question, or say out loud that things feel hard. Please know that when you reach out, you are met with care, confidentiality, and a peer who understands the realities of this job.
Wherever November finds you, steady, stretched, grieving, rebuilding, supporting someone else, or simply trying to get through a difficult season please do not hesitate to reach out. Support is available through any of our EAP offices, by email, or through the local and mobile numbers listed on the next page. We are here, and we care deeply about where you are at.

EAP - Team

THIS MONTH

NOVEMBER 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/YYC OFFICE 1-604-270-5703
YVR/YYC 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



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

Credit Counselling Society

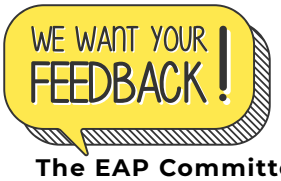
Breaking Free

Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: a1rcanada





WE'D LOVE TO HEAR FROM YOU!

The EAP Committee is looking ahead to the coming months, and we would love to hear directly from you. We are exploring the possibility of offering new virtual peer support groups for members who may be interested in connecting, sharing, listening, or simply having a safe place to land with others who understand the unique realities of crew life.

Some possible ideas could include a monthly flight attendant support group where members can come together to talk about the day-to-day challenges of flying, a 2SLGBTQIA+ support group, a grief support group, a caregiver support group, or any other topic that feels meaningful to you.

The goal is simple: we want to make sure the support being offered reflects what our membership actually wants and needs. If there is strong and consistent interest in a particular group, we would also be open to exploring in-person options in the future.

This month, we would love to begin by hearing your ideas. What kind of support would feel helpful? What would you actually see yourself attending or being part of? What conversations do you feel our membership could benefit from?

Please write to us directly at EAP@accomponent.ca with any support group suggestions you would like us to consider. Your ideas will help us build a member-focused poll, which we hope to include in next month's newsletter.

Your feedback will help guide the committee as we continue working to support the membership in ways that feel relevant, meaningful, and truly member-led.



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!

November 4th & 18th- 12:00 EST

Join Zoom Meeting:
https://us02web.zoom.us/j/89823815273?pwd=Y9x3dBy2Rzch9jS8pgdgq46JibBexj.1

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



NATIONAL ADDICTIONS AWARENESS WEEK
NOVEMBER 15-21

Awareness Can Save a Life

National Addictions Awareness Week is a chance to talk openly about substance use, reduce stigma, and remind ourselves that addiction is a health issue – not a moral failing.

In aviation, where irregular schedules, fatigue, time away from home, and high-pressure work are part of the job, these conversations matter. Support, education, and early intervention can make a real difference.

During November 15-21, EAP representatives will be meeting crews at airports across the country to share resources, answer questions, and provide naloxone/Narcan demonstrations. Naloxone can temporarily reverse an opioid overdose and, much like CPR or first aid, it is practical knowledge we hope never to need – but may one day be grateful to have.

If you see our EAP team, stop by, ask questions, and take a few minutes to learn. Awareness can reduce stigma, open the door to recovery, and sometimes save a life.

INTERNATIONAL SURVIVORS OF SUICIDE LOSS DAY
NOVEMBER 21

Remembering, Honouring, Supporting

International Survivors of Suicide Loss Day is a time to recognize those who have lost someone to suicide and the unique grief that can follow.

Suicide loss can bring an especially complicated mix of emotions: sadness, anger, confusion, guilt, unanswered questions, and sometimes isolation. There is no single way to grieve, and no timeline for making sense of such a loss.

This day is about remembrance, but also connection. It reminds survivors that they are not alone, that their grief deserves space, and that support can make the road ahead feel a little less isolating.

To any member who has been affected by suicide loss, we see you, we honour the person you are remembering, and we hold space for you this month.

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 Nicole Bae our dedicated EAP Volunteer based in YVR..
Here's a quick, heartfelt chat to help you get to know her better!



Question: How long have you been flying, and what is your current base?
Answer: I've been flying for just over two years, and I'm based in Vancouver (YVR)!

Q: Are you an early riser on layover, or firmly team "do not disturb"?
A: It depends on the destination! If there's somewhere I'm excited to explore, I'll happily get up early. But I also appreciate a slow morning and a good coffee when the schedule allows. My schedule usually involves a lot of domestic routes with short layovers, so for now, I'd say I'm mostly in DND mode. 🙂

Q: What is one destination you could happily fly to over and over again?
A: Seoul 🇰🇷 I love travelling to places where I can reconnect with old friends and family. Plus, you can't miss out on the delicious food and a K-beauty shopping spree! 🛍️🎀

Q: What first made you want to become an EAP peer volunteer?
A: I've always wanted to help create a culture where crew feel comfortable reaching out, knowing they don't have to navigate challenging moments alone. Through my own experiences, I've learned that supporting someone doesn't have to mean doing something big. Sometimes, it's simply offering a listening ear, a word of encouragement, or just being there for them. This aligns so closely with EAP's purpose that I couldn't say no!

Q: What's one thing you wish more crew members knew about the EAP committee?
A: We spend so much time taking care of others, but we deserve care and support, too. Whether you need advice, a listening ear, or someone who understands crew life, you don't have to face it alone. We're here for you. ❤️



*MISSING FROM ABOVE PHOTO: SEAN MCGUIRE AND MATTHEW TORRANCE

Thank you Nicole! Thank you for all your kindness and empathy. We're incredibly grateful for all you do for our members and our committee.

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

NOUVELLES DU MOIS

ÉDITION 33

COMITÉ PAE
Programme de soutien par les pairs
Novembre 2026 ✦



Le mois de novembre a le don de nous inciter à regarder les choses d'un peu plus près.
Alors que les journées raccourcissent et que notre travail nous fait sans cesse passer d'un aéroport à l'autre, traverser des fuseaux horaires, ¸être en escales dans différents pays et jongler avec la vie à la maison par dessus tout ça, ce mois-ci nous rappelle à quel point les liens peuvent être importants dans un milieu de travail en perpétuel mouvement. Au sein de nos équipes diversifiées, toujours en déplacement et en constante évolution, notre travail nous rassemble lors de moments parfois brefs, mais importants, et c'est souvent à ces moments-là que la bienveillance et le soutien peuvent naître.
Le bulletin d'information de ce mois-ci prend le temps de souligner plusieurs dates importantes, notamment la Journée mondiale de la bienveillance le 13 novembre, la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances du 15 au 21 novembre, la Journée internationale des survivants d'un suicide le 21 novembre, ainsi que le Mois de la prévention de la violence familiale. Chacune de ces journées nous rappelle, à sa manière, que la compassion, la sécurité, le soutien et les liens comptent, parfois plus que nous ne le réalisons.
Nous tenons également à souligner un point important : de plus en plus de membres font appel au PAE, et nous vous sommes sincèrement reconnaissants de la confiance que vous nous accordez. Il faut du courage pour envoyer un courriel, passer un appel, poser une question ou avouer à haute voix que l'on traverse une période difficile. Sachez que lorsque vous nous contactez, vous êtes accueillis avec bienveillance et en toute confidentialité par un collègue qui comprend les réalités de ce métier.
Où que vous en soyez en ce mois de novembre – que vous soyez calme, à fleur de peau, en deuil, en pleine reconstruction, en train de soutenir quelqu'un d'autre ou simplement en train d'essayer de traverser une période difficile –, n'hésitez surtout pas à nous joindre. Vous pouvez obtenir de l'aide auprès de n'importe quel bureau de notre programme d'aide aux employés (PAE), par courriel ou en composant les numéros de téléphone indiqués à la page suivante. Nous sommes là pour vous, et votre situation nous tient profondément à cœur.

Équipe de PAE

CE MOIS-CI

MISES À JOUR EN NOVEMBRE

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 YYC/YVR
1-604-270-5703
YYC/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

1-855-232-2888

MENTIONNER NOTRE CODE PARTENAIRE :

CUPE-AIR CANADA
CUPE-ROUGE

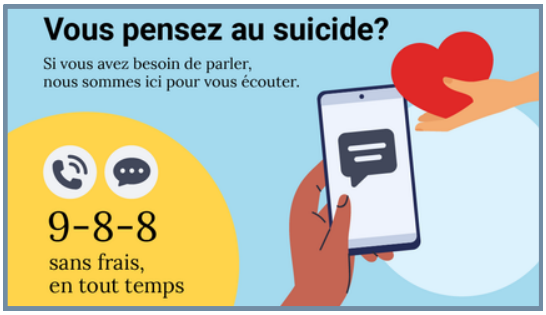
Credit Counselling Society

Breaking Free

Recovery support you can access online 24 hours a day

WWW.BREAKINGFREEONLINE.CA

ACCOUNT: a1rcanada





NOUS SERIONS RAVIS D'AVOIR VOS COMMENTAIRES !

Le comité du PAE se projette dans les mois à venir, et nous serions ravis de recevoir vos commentaires directement. Nous étudions la possibilité de proposer de nouveaux groupes de soutien virtuels entre pairs destinés aux membres qui souhaiteraient créer des liens, échanger, écouter ou simplement trouver un espace sûr où se sentir à l'aise avec d'autres personnes qui comprennent les réalités particulières des équipages.

Parmi les idées envisagées, on pourrait proposer un groupe de soutien mensuel pour les agents de bord, où les membres pourraient se réunir pour discuter des défis quotidiens liés au métier, un groupe de soutien 2SLGBTQIA+, un groupe de soutien au deuil, un groupe de soutien aux aidants naturels ou tout autre sujet qui vous tient à cœur.

L'objectif est simple : nous voulons nous assurer que le soutien proposé reflète ce que nos membres souhaitent et ce dont ils ont réellement besoin. Si un intérêt fort et constant se manifeste pour un groupe en particulier, nous serions également ouverts à l'idée d'explorer des options en présentiel dans le futur.

Ce mois-ci, nous aimerions commencer par recueillir vos idées. Quel type de soutien vous semblerait utile ? À quel type de groupe vous verriez-vous participer ou dont vous aimeriez faire partie ? Quelles discussions, selon vous, pourraient être bénéfiques pour nos membres ?

N'hésitez pas à nous écrire directement à l'adresse EAP@accomponent.ca pour nous faire part de toute suggestion de groupe de soutien que vous aimeriez nous voir considérer. Vos idées nous aideront à élaborer un sondage axé sur les membres, que nous espérons inclure dans la lettre d'information du mois prochain.

Vos commentaires aideront à guider le comité alors que nous continuons à nous efforcer de soutenir nos membres de manière pertinente, significative et véritablement axée sur leurs besoins.

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.

4 & 18 novembre - 12:00 HAE

Rejoindre la réunion Zoom: (en anglais seulement)

https://us02web.zoom.us/j/87040002395pwd=eThoSzJEVGJKTkdzZjY3M2V4VUphQT09

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 diagnostique et des ordonnances en ligne. Les ordonnances peuvent être envoyées à la pharmacie de votre choix ou livrées à domicile.

TELUS 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

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES DU 15 AU 21 NOVEMBRE

La sensibilisation peut sauver une vie

La Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances est l'occasion de parler ouvertement de la consommation de substances, de réduire la stigmatisation et de nous rappeler que la dépendance est un problème de santé – et non un problème moral.
Dans le secteur de l'aviation, où les horaires irréguliers, la fatigue, l'éloignement de chez soi et un travail soumis à une forte pression, ces discussions sont essentielles. Le soutien, la sensibilisation et l'intervention précoce peuvent faire une réelle différence.
Du 15 au 21 novembre, des représentants du PAE rencontreront les équipages dans les aéroports de tout le pays pour partager des ressources, répondre aux questions et proposer des démonstrations sur l'utilisation de la naloxone (Narcan). La naloxone permet de renverser temporairement les effets d'une overdose d'opioïdes et, tout comme la réanimation cardio-pulmonaire ou les premiers soins, il s'agit d'un savoir-faire dont nous espérons ne jamais avoir besoin, mais que nous pourrions un jour être reconnaissants de posséder.
Si vous apercevez notre équipe du PAE, n'hésitez pas à venir nous voir, à poser des questions et à prendre quelques minutes pour vous informer. La sensibilisation peut réduire la stigmatisation, ouvrir la voie au rétablissement et, parfois, sauver une vie.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PROCHES DE PERSONNES DÉCÉDÉES PAR SUICIDE, LE 21 NOVEMBRE

Se souvenir, rendre hommage, soutenir

La Journée internationale des proches de personnes décédées par suicide est l'occasion de rendre hommage à ceux qui ont perdu un être cher à la suite d'un suicide et de reconnaître le deuil particulier qui peut en découler.
La perte d'un proche par suicide peut susciter un mélange particulièrement complexe d'émotions : tristesse, colère, confusion, culpabilité, questions sans réponse et, parfois, isolement. Il n'y a pas de manière unique de faire son deuil, ni de délai défini pour donner un sens à une telle perte.
Cette journée est placée sous le signe du souvenir, mais aussi du lien. Elle rappelle aux proches qu'ils ne sont pas seuls, que leur deuil mérite d'être reconnu et que le soutien peut rendre le chemin à parcourir un peu moins lourd.
À tous les membres qui ont été touchés par la perte d'un proche par suicide : nous sommes à vos côtés, nous rendons hommage à la personne dont vous vous souvenez et nous vous réservons une place à nos côtés ce mois-ci.

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

Nous sommes ravis de poursuivre notre nouvelle rubrique mensuelle dans la lettre d'information du PAE : « Pleins feux sur un collègue » ! Chaque mois, nous mettrons à l'honneur l'un de nos formidables coordinateurs bénévoles, ces membres d'équipage pleins de compassion qui, dans l'ombre, consacrent bénévolement leur temps et leur cœur pour soutenir leurs collègues agents de bord.
Ce mois-ci, nous mettons à l'honneur Nicole Bae, notre dévouée bénévole du PAE basée à YVR.
Voici une petite entrevue sincère pour vous aider à mieux la connaître !

Question: Depuis combien de temps volez-vous, et quelle est votre base actuelle?
Réponse: Je vole depuis un peu plus de deux ans, et je suis basée à Vancouver (YVR) !

Q: Êtes-vous du genre à vous lever tôt pendant vos escales, ou plutôt du genre à utiliser le: « ne pas déranger » ?
R: Ça dépend de la destination ! S'il y a un endroit que j'ai hâte de découvrir, je me lève tôt. Mais j'apprécie aussi les matins tranquilles et un bon café quand mon emploi du temps me le permet. Mon horaire comprend généralement beaucoup de liaisons intérieures avec des escales courtes, donc pour l'instant, je dirais que je suis surtout en mode « ne pas déranger ». 🙂

Q: Quelle est la destination vers laquelle vous pourriez vous envoler encore et encore avec plaisir ?
R: Séoul 🇰🇷 J'adore voyager dans des endroits où je peux renouer avec de vieux amis et ma famille. En plus, impossible de passer à côté de la délicieuse cuisine et d'une virée shopping K-beauty ! 🛍️🎀

Q: Qu'est-ce qui vous a donné envie de devenir bénévole au sein du programme PAE ?
R: J'ai toujours voulu contribuer à instaurer une culture dans laquelle les membres d'équipage se sentent à l'aise pour demander de l'aide, en sachant qu'ils n'ont pas à affronter seuls les moments difficiles. Mes propres expériences m'ont appris que soutenir quelqu'un ne signifie pas forcément faire quelque chose d'extraordinaire. Parfois, il suffit simplement d'être à l'écoute, de prononcer un mot d'encouragement ou simplement d'être là pour eux. Cela correspond tellement à la raison d'être du PAE que je ne pouvais pas refuser !

Q: Quelle est la chose que vous aimeriez que davantage de membres d'équipage sachent à propos du comité PAE ?
R: Nous passons tellement de temps à prendre soin des autres, mais nous méritons nous aussi d'avoir de l'attention et du soutien. Que vous ayez besoin d'un conseil, d'une oreille attentive ou de quelqu'un qui comprenne la vie d'agent de bord, vous n'avez pas à faire face à cela tout seul. Nous sommes là pour vous. ❤️

Merci Nicole! Merci pour toute ta gentillesse et ton empathie. Nous te sommes extrêmement reconnaissants pour tout ce que tu fais pour nos membres et notre comité.





*MISSING FROM ABOVE PHOTO: JULIE DECHENE AND MATTHEW TORRANCE

NE MANQUEZ PAS NOTRE PROCHAINE ÉDITION, LE MOIS PROCHAIN, QUI METTRA À L'HONNEUR UN AUTRE DE NOS FORMIDABLES BÉNÉVOLES !