



SÉCURITÉ ET SERVICE, C'EST NOTRE AFFAIRE



POUR ÉCLAIRER votre CHEMIN

Soutien par les pairs pour un esprit sain

Un programme de mieux-être de NAV CANADA qui s'adresse aux employés aux prises avec un problème de santé mentale ou celui d'un proche.

Est-ce que vous ou un proche
luttez contre :
la dépression;
l'anxiété;
l'épuisement professionnel;
le trouble bipolaire;
le trouble du spectre de l'autisme;
ou un autre problème
de santé mentale?

Pour éclairer votre chemin est le programme de soutien par les pairs en santé mentale de NAV CANADA.

Les personnes qui se tourment vers le programme *Pour éclairer votre chemin* font appel au soutien et à la compréhension de personnes qui ont surmonté elles-mêmes un problème de santé mentale similaire ou celui d'un proche. Ces pairs aidants sont maintenant prêts ou suffisamment rétablis, et se sont portés volontaires pour partager leur expérience afin de venir en aide à d'autres personnes qui font face à un défi semblable. Cette « expérience vécue », tout comme le fait d'être un(e) employé(e) de NAV CANADA, fournit un point de départ commun favorable au dialogue.

Qu'est-ce que le soutien par les pairs en santé mentale?

Ce type de soutien se fonde sur l'espoir d'un rétablissement et l'autodétermination. L'accent est mis sur la santé et la capacité plutôt que sur la maladie et l'incapacité.

Ce programme tire sa valeur de son authenticité puisque les pairs qui offrent le soutien ont vécu une expérience semblable et ont trouvé le chemin de la guérison.

Les rapports établis avec les pairs sont confidentiels et s'appuient sur une compréhension et une confiance mutuelles. Ils s'écartent de la relation de pouvoir qui peut s'établir entre un médecin et son patient.

Le soutien par les pairs n'est pas une thérapie et ne doit pas remplacer un traitement. Il peut toutefois vous aider à trouver le bon chemin vers le rétablissement.

Qu'est-ce qu'un pair aidant?

Un pair aidant se sert de son expérience vécue en matière de santé mentale pour inspirer l'espoir et encourager des collègues aux prises avec un défi semblable.

Un pair aidant se sert de son expérience vécue en matière de santé mentale pour inspirer l'espoir et encourager des collègues aux prises avec un défi semblable. Il fournit du soutien en fonction des besoins.

Voici un aperçu du rôle des pairs aidants :

- établir des liens fondés sur la confidentialité, la confiance, le respect, la franchise et l'empathie;
- aider leurs collègues à explorer et à comprendre leurs options en matière de traitements et de systèmes de soutien;
- explorer les ressources offertes et donner aux collègues qui se tourment vers eux les outils nécessaires pour qu'ils fassent appel aux services ou aux organismes communautaires pertinents;
- offrir du soutien aux collègues qui s'efforcent de résoudre des problèmes complexes et qui vivent une situation difficile;
- aider à cerner les forces et les aspirations de collègues, et leur donner les moyens de trouver eux-mêmes leur voie vers leur rétablissement.

Le programme *Pour éclairer votre chemin* offre à tous les pairs aidants une formation initiale ainsi qu'un perfectionnement continu des compétences.

Il est important de se rappeler que le soutien par les pairs ne remplace pas le soutien clinique ou médical.

Les plus grands espoirs naissent des mots les plus simples. « Tu t'en sortiras. J'y suis arrivé. » « Quelqu'un que j'aime vit la même chose. »

Les plus grands espoirs naissent des mots les plus simples. « Tu t'en sortiras. J'y suis arrivé. » « Quelqu'un que j'aime vit la même chose. »

Comment fonctionne le programme *Pour éclairer votre chemin*?

De nombreux pairs aidants sont répartis dans chaque région d'information de vol ainsi que dans la région de la capitale nationale et à Cornwall. Chaque région compte un coordonnateur local et deux coordonnateurs représentant la gestion. La directrice, Ressources humaines et Relations avec les employés, est la directrice nationale du programme.

Comment puis-je joindre un pair aidant?

Pour obtenir une liste des pairs aidants et communiquer directement avec l'un d'entre eux, allez à www.nav.healthreturns.ca ou visitez la communauté des Ressources humaines du portail. Vous pouvez également joindre un pair aidant par l'entremise d'un coordonnateur local, de la directrice nationale du programme, de votre NAVCOH, de votre gestionnaire ou du syndicat.

La confidentialité est-elle assurée?

La confidentialité est au cœur du programme. Personne au sein de NAV CANADA ou à l'extérieur de la Société n'est autorisé à connaître votre nom ou le contenu de vos discussions, sous réserve de ce que la loi permet, à moins que la sécurité d'une personne ne soit menacée.

Quelle est la différence entre un programme de soutien par les pairs et le Programme d'aide aux employés?

Le programme de soutien par les pairs et le Programme d'aide aux employés (PAE) se complètent en fournissant des services de soutien différents.

Soutien par les pairs

Expérience semblable vécue par les pairs

Conversations informelles, au besoin

Nombre d'interactions non prédéterminé

Expérience thérapeutique sans être une thérapie

Fondé sur l'espoir, le rétablissement étant l'objectif

PAE

Soutien professionnel fourni par un psychologue

Environnement clinique, une fois par semaine

Nombre de séances prédéterminé

Thérapie professionnelle

Élément faisant partie du processus de rétablissement

Personnes-ressources

Directrice, Ressources humaines et Relations avec les employés

Tél.: 613-563-7270

Cell.: 613-294-0095

Spécialiste, Mieux-être des employés

Tél.: 613-563-3957

Cell.: 613-222-0211

NAVCOH – Conseillers en santé et sécurité au travail de NAV CANADA

FIR de Vancouver

604-598-4872 ou 604-916-0797

FIR d'Edmonton

780-890-8359 ou 780-446-8528

FIR de Winnipeg

204-983-8564 ou 204-791-5613

FIR de Toronto

905-676-3152 ou 416-931-9974

FIR de Montréal

514-633-3395 ou 514-247-0705

Région de la capitale nationale et Cornwall

613-563-3957 ou 613-222-0211

FIR de Moncton

506-867-7168 ou 506-866-2811

FIR de Gander

709-651-5204 ou 709-424-4097

Un pair aidant pourrait changer votre vie.

Pour joindre un pair aidant ou accéder à des ressources en ligne, allez à

www.nav.healthreturns.ca ou à la communauté des RH du portail

Si vous avez des questions, envoyez un courriel à : bienvivre@navcanada.ca

Pour du counseling professionnel confidentiel, communiquez avec Shepell/fgi au 1-800-361-5676.