



**EMPLOYEE  
ASSISTANCE  
PROGRAM**

[healthcanada.gc.ca/eas](http://healthcanada.gc.ca/eas)

**PROGRAMME  
D'AIDE AUX  
EMPLOYÉS**

[santecanada.gc.ca/sae](http://santecanada.gc.ca/sae)

**2021**

INTERACTIVE  
**Calendar**

**Calendrier**  
INTERACTIF

**1-800-268-7708**

 **1-800-567-5803**

# 2021

Statutory holidays  
Jours fériés

RCMP pay days  
Journées de paie de la GRC

Government pay days  
Journées de paie du gouvernement

## January/Janvier

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

## February/Février

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## March/Mars

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## April/Avril

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## May/Mai

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

## June/Juin

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## July/Juillet

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## August/Août

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## September/Septembre

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## October/Octobre

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

## November/Novembre

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## December/Décembre

S/D	M/L	T/M	W/M	T/J	F/V	S/S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# January/Janvier

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2020 was challenging for many of us at work and at home. Talk about your struggles or reach out for help. The more we talk about it, the closer we get to reducing the stigma around mental health.

L'année 2020 a apporté des défis pour nombre d'entre nous au travail et à la maison. Parlez de vos soucis ou demandez de l'aide. C'est en parlant de la santé mentale que nous allons réduire la stigmatisation.

To talk to an EAP mental health professional, call **1-800-268-7708** (TDD/ATME 1-800-567-5803)

Available 24 hours a day, 365 days a year, anywhere in Canada

Pour parler à un professionnel en santé mentale du PAE, composez le **1-800-268-7708** (ATS 1-800-567-5803)

Disponible 24 heures par jour, 365 jours par année, partout au Canada

**1-800-268-7708**  
☎ 1-800-567-5803

 Government pay days  
 Journées de paie du gouvernement
  RCMP pay days  
 Journées de paie de la GRC
  Statutory holidays  
 Jours fériés

## **Health Canada's Employee Assistance Program: Here to help**

The Employee Assistance Program (EAP) offers short-term psychological support that can help you and your immediate family overcome difficult times.

EAP is free, bilingual and completely confidential. Our mental health professionals can assist with many concerns, like:

- Couple and family relationships
- Work life balance
- Psychological health (stress management, anxiety, burn-out)
- Work difficulties (conflict, dealing with change)

Call EAP at 1-800-268-7708  
(1-800-567-5803 for the hard of hearing and the deaf), 24 hours a day, 365 days a year.

## **Le Programme d'aide aux employés de Santé Canada : Là pour vous aider**

Le Programme d'aide aux employés (PAE) offre du soutien psychologique à court terme qui peut vous aider ou aider votre famille immédiate à surmonter une période difficile.

Le PAE est gratuit, bilingue et entièrement confidentiel. Nos professionnels de la santé mentale peuvent vous soutenir lors de situations comme :

- Relations de couple ou familiales
- Équilibre travail-vie personnelle
- Santé psychologique (gestion de stress, anxiété, épuisement professionnel)
- Difficultés liées au travail (conflit, adaptation au changement)

Communiquez avec le PAE au 1-800-268-7708 (ou au 1-800-567-5803 pour les personnes sourdes ou malentendantes), 24 heures par jour, 365 jours par année.

# February/Février

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Staying positive during a pandemic isn't easy with new work, home, school, or social interaction realities. Prioritize your mental wellness:

- Understand that we all need time to adjust
- Avoid feeling guilty if it's hard to focus
- Use resources at your disposal, like EAP
- Keep a regular schedule
- Include physical movement in your daily activities
- Connect with others everyday

Il n'est pas facile de rester positif en pleine pandémie, compte tenu des nouvelles réalités liées au travail, à la maison, à l'école ou même dans nos relations sociales. Faites de votre santé mentale une priorité :

- Soyez conscient que nous avons tous besoin de temps pour s'adapter;
- Évitez les sentiments de culpabilité si vous avez de la difficulté à vous concentrer;
- Utilisez les ressources à votre disposition, comme le PAE;
- Conservez un horaire régulier;
- Incorporez l'activité physique dans votre quotidien;
- Communiquez avec d'autres gens à tous les jours.

1-800-268-7708  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
 Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
 Journées de paie de la GRC

# LifeSpeak – Your virtual library for total well-being

LifeSpeak is an e-learning platform that offers expert-led content on many wellness themes. LifeSpeak's digital library includes nearly 1,000 videos, podcasts, blog posts and tip sheets on topics like:

- Stress management and resilience
- Relationships
- LGBTQ+
- COVID-19 resources
- Addictions
- Suicide
- Workplace wellness
- Disability and absence management
- Leadership and management skills
- Children and teen health
- Parenting and caregiving

LifeSpeak also holds monthly "Ask the Expert" live chat sessions, and full day "Mental Health Marathons" in May and October when you can ask questions and get expert advice. There are also quarterly campaigns with content and resources on specific themes.

You can access LifeSpeak anytime, anywhere and on any device with an internet connection.

**Start learning today.**

Log in at  
[canada.lifespeak.com](https://canada.lifespeak.com)  
Access through group account

Client password:  
canada



**or download the app**  
Access through group account

Client name:  
canada

Client password:  
canada



# LifeSpeak - Votre bibliothèque virtuelle de mieux-être

LifeSpeak est une plate-forme d'apprentissage en ligne qui propose des formations sur le mieux-être présentées par des experts. La bibliothèque virtuelle de LifeSpeak offre près de 1 000 vidéos, balados, blogues et fiches-conseils sur des sujets comme :

- la gestion du stress et résilience
- les relations
- LGBTQ+
- le COVID-19
- les dépendances
- le suicide
- le mieux-être au travail
- la gestion des absences et de l'invalidité
- les compétences en leadership et en gestion
- la santé des enfants et des adolescents
- le rôle parental et les soins

De plus, LifeSpeak offre des séances de clavardage mensuelles appelées « Demandez à l'expert » et qui portent sur un sujet différent à chaque mois. En mai et en juin, LifeSpeak tient aussi des journées complètes de clavardage avec des experts lors de « Marathon pour la santé mentale ». On compte aussi des campagnes trimestrielles qui offrent aux utilisateurs des ressources sur un thème spécifique.

Vous pouvez accéder à la plateforme LifeSpeak en tout temps à partir de n'importe quel appareil muni d'une connexion internet.

## Apprenez aujourd'hui.

Ouvrez une session à  
[canada.lifespeak.com](http://canada.lifespeak.com)

Accédez avec votre compte  
de groupe

Mot de passe client : canada



## ou téléchargez l'application

Accédez avec votre  
compte de groupe

Nom du client :  
canada

Mot de passe client :  
canada



Télécharger dans  
l'App Store



DISPONIBLE SUR  
Google Play

# March/Mars

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Healthy eating can have a positive impact on your overall wellness and mental health. During Nutrition Month, take the opportunity to look for patterns between your eating habits and mood.

Une saine alimentation peut être favorable à votre bien-être et à votre santé mentale. À l'occasion du Mois de la nutrition, pensez à revoir vos habitudes alimentaires pour vérifier si elles affectent votre humeur.

## NOTES

**1-800-268-7708**  
 **1-800-567-5803**

 **Government pay days**  
 Journées de paie du gouvernement

 **RCMP pay days**  
 Journées de paie de la GRC

## Top reasons for contacting EAP

1. Family or couple
2. Psychological health
3. Work-related issues

## What to expect when you call EAP?

- Direct access to a mental health professional with a degree in counselling, social work or psychology
- Confidentiality
- Bilingual service (French and English)
- Telephone service for people who are deaf or hard of hearing
- Available 24 hours a day, 365 days a year
- Crisis counselling (crisis and suicide prevention/intervention)
- Referrals to a mental health professional for support in person (may depend on local restrictions during pandemic), by phone, using e-counselling or video counselling

## Raisons principales pour demander du soutien du PAE

1. Famille ou couple
2. Santé psychologique
3. Problèmes liés à l'emploi

## Ce que vous offre le PAE

- Accès immédiat à un professionnel en santé mentale possédant un diplôme en counselling, en travail social ou en psychologie
- Confidentialité
- Services bilingues (français et anglais)
- Service téléphonique pour les personnes sourdes ou malentendantes
- Accessible 24 heures par jour, 365 jours par année
- Soutien psychologique en cas de crise (prévention et intervention en cas de crise et de suicide)
- Accès à des professionnels en santé mentale pour obtenir du soutien en personne (pendant la pandémie, selon les restrictions municipales), par téléphone, par séance électronique ou par séance vidéo

# April/Avril

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Physical illnesses like cancer can have a major impact on your mental health, whether you are ill yourself or caring for a loved one with a serious illness.

EAP offers free psychological support to help you deal with any issue that could impact your mental health, and to develop a self-care plan.

Les maladies comme le cancer peuvent avoir une grande incidence sur votre santé mentale, que vous soyez vous-même malade ou que vous preniez soin d'un être cher atteint d'une maladie grave.

Le PAE offre du soutien psychologique gratuit pour vous aider à gérer toute problématique qui affecte votre santé mentale, et à développer un plan d'autosoins.

**1-800-268-7708**  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
Journées de paie de la GRC

 Statutory holidays  
Jours fériés

## Access a network of professionals that represents a diverse public service

Employee Assistance Services strives to recruit mental health professionals that represent the diversity of the federal public service. The goal is to address gaps, and support the needs of clients in order to connect them with the right counsellor. If requested, we will pair clients with a counsellor or trainer who identifies, or has experience with a particular background. This can include gender, visible minority, Indigenous person, LGBTQ+, etc.

Depending on availability in your location, we can explore phone or video counselling sessions.

## Accédez à un réseau de professionnels qui représente une fonction publique diversifiée

Les Services d'aide aux employés s'efforcent de recruter des professionnels en santé mentale qui représentent la diversité de la fonction publique fédérale. L'objectif est de combler les lacunes, et d'appuyer les besoins des clients afin de les jumeler au professionnel en santé mentale approprié. Selon la demande, nous jumèlerons le client à un professionnel en santé mentale ou un formateur qui s'identifie à une communauté ou qui possède une expérience particulière. Quelques exemples sont identité de genre, personne autochtone, communauté LGBTQ+, etc.

Selon la disponibilité dans votre région, nous pouvons offrir des séances par téléphone ou par vidéo.

# May/Mai

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

When dealing with a difficult situation, think about what resources or tools helped you most in the past. People start to heal when they feel heard.

Quand vous vivez un moment difficile, pensez aux ressources ou aux outils qui ont fonctionné pour vous par le passé. La guérison commence lorsqu'on se sent écouté.

## NOTES

**1-800-268-7708**  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
Journées de paie de la GRC

 Statutory holidays  
Jours fériés

# Employee Assistance Services: EAP and much more

In addition to the EAP, Health Canada's Employee Assistance Services (EAS) has different programs to support government departments, including:

- **Trauma Response Services** provide support to employees who have lived through or have witnessed a traumatic event in carrying out their work-related duties;
- **Specialized Organizational Services (SOS)** provide professional consultation, coaching and training on various mental health and wellness topics, and workplace health assessments/recommendations;
- **Psycho-Social Emergency Preparedness and Response (PSEPR)** is a team of experts in emergency mental health that provides support to federal responders and employees affected by critical incidents or during major international events;
- **Occupational and Critical Incident Stress Management (OCISM)** supports Indigenous Services Canada nurses working in isolated posts through peer support and specialized training, as well as providing debriefings after traumatic incidents in the field;
- **Alternative Dispute Resolution Services (ADR)** provide consultations and conflict coaching, mediation, facilitation, ombuds services, and can arrange harassment and violence investigations in the workplace.

# Les Services d'aide aux employés : un PAE et une gamme d'autres services

En plus du PAE, les Services d'aide aux employés de Santé Canada offrent divers programmes qui appuient les ministères fédéraux, notamment :

- **Les Services de gestion des traumatismes** offrent un soutien aux employés ayant vécu ou ayant été témoins d'un incident traumatisant dans le cadre de leurs fonctions;
- **Les Services organisationnels spécialisés** proposent des services de consultation professionnelle, des séances d'encadrement et de la formation sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être comme la résilience, ainsi que des évaluations/recommandations liées à la santé en milieu de travail;
- **L'équipe des Mesures et interventions d'urgence psychosociales**, composée d'experts offrant des services en santé mentale en cas d'urgence, offre un soutien aux intervenants fédéraux lors d'incidents critiques ou d'événements internationaux majeurs;
- **Les Services de gestion du stress professionnel à la suite d'un incident critique** appuient les infirmières de Services aux Autochtones Canada qui travaillent dans des postes isolés en leur offrant un soutien par les pairs, une formation spécialisée, ainsi que des comptes rendus à la suite d'incidents traumatisants sur le terrain.
- **Les Services alternatifs de résolution des conflits (SARC)** offrent des consultations et du coaching en résolution de conflits, des discussions dirigées, de la médiation, des services d'ombuds, ainsi que des enquêtes sur le harcèlement et la violence en milieu de travail.

# June/Juin

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Working in a respectful workplace enhances employee morale, wellbeing and productivity.

Le respect en milieu de travail contribue à soutenir le moral, le bien-être et la productivité des employés.

## NOTES

1-800-268-7708  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
 Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
 Journées de paie de la GRC

 Holiday in Quebec  
 Congé au Québec

## Trauma Management Services

If a traumatic event happens at work, there are things we can do to help employees return to normal activities as quickly as possible. Examples of traumatic events include:

- witnessing the death or serious injury of a colleague;
- experiencing a physical assault or verbal threat;
- being involved in an armed attack or a hostage situation.

The team will provide psychoeducation to employees about what they can expect after such an event, how to maintain personal wellness, what support EAP can provide, and refer them to other resources.

## Les Services de gestion des traumatismes

Si un événement traumatisant survient au travail, nous pouvons intervenir pour aider les employés à reprendre leurs activités normales le plus vite possible. Des exemples d'incidents traumatisants sont :

- être témoin du décès ou de la blessure grave d'un collègue;
- subir une agression physique ou une menace verbale;
- être victime d'une attaque à main armée ou d'une prise d'otages.

L'équipe expliquera aux employés à quoi ils peuvent s'attendre à la suite d'un tel événement, comment maintenir leur bien-être personnel, quel soutien le PAE peut leur offrir, et les autres ressources disponibles.

# July/Juillet

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- Book vacation time
- Unplug from work
- Spend time with loved ones
- Practice self-care

- Prendre congé
- Se déconnecter du travail
- Passer du temps avec les êtres chers
- Prendre soin de soi-même

## NOTES

**1-800-268-7708**  
 1-800-567-5803

Government pay days  
 Journées de paie du gouvernement
  RCMP pay days  
 Journées de paie de la GRC
  Statutory holidays  
 Jours fériés

# **Would your team like to learn more about EAP and related services?**

We provide free virtual or in-person information sessions to teams who want to learn more about the many EAP services and resources available to employees and immediate family members. The presentations fit well into team meetings and during workplace wellness events. Contact us at 1-800-268-7708.

# **Votre équipe souhaite en apprendre davantage sur le PAE et les services connexes?**

Nous offrons gratuitement des séances d'information virtuelles ou en personne aux équipes qui veulent en apprendre davantage sur les services et ressources du PAE offerts aux employés et à leur famille immédiate. On peut aisément intégrer la présentation à une rencontre d'équipe ou à des événements de mieux-être en milieu de travail. Communiquez avec nous au 1-800-268-7708.

# August/Août

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Diversity and inclusion in the workplace means accepting one another and working together to reach common goals. By considering each employee's unique outlook we can promote mental health, while ensuring healthy, productive, inclusive, respectful, and safe workplaces for everyone.

La diversité et l'inclusion dans le milieu de travail sont fondées sur l'acceptation mutuelle et la collaboration pour atteindre des objectifs communs. En tenant compte des perspectives uniques de chaque employé, nous pouvons promouvoir la santé mentale, tout en favorisant des milieux de travail sains, productifs, inclusifs, respectueux et sécuritaires pour tous.

1-800-268-7708  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
 Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
 Journées de paie de la GRC

 Provincial/  
 Territorial Holiday  
 (except Quebec)  
 Congé provincial  
 et territorial  
 (à l'exception du  
 Québec)

## Specialized Organizational Services (SOS)

The SOS team promotes employee wellness, workplace health, and team effectiveness by offering workshops/sessions and tailored services to managers and their teams, as well as organizations.

Training and services include:

- grief and loss
- team building
- career development
- change management
- balancing work and family
- stress and anger management
- coaching
- workplace health assessment
- mental health impacts of COVID-19 and returning to the workplace

For more information, call **1-888-366-8213** or email **hc.info.sos.sc@canada.ca**.

## Les Services organisationnels spécialisés (SOS)

L'équipe des SOS encourage le mieux-être des employés, la santé au travail, et l'efficacité du travail d'équipe à l'aide de séances et d'ateliers en mieux-être, ainsi que des services sur mesure destinés aux gestionnaires et leurs équipes, ainsi qu'aux organisations.

Les services et les ateliers touchent :

- deuil et perte
- renforcement de l'esprit d'équipe
- perfectionnement professionnel
- gestion du changement
- conciliation travail-famille
- gestion du stress et de la colère
- encadrement en gestion
- évaluation de la santé en milieu de travail
- les effets de la COVID-19 sur la santé mentale et le retour en milieu de travail

Pour de plus amples renseignements, composez le **1-888-366-8213** ou envoyez un courriel à **hc.info.sos.sc@canada.ca**.

# September/Septembre

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

In any given year, we lose up to 4,000 Canadians to suicide. Learning how to talk about it and understanding risk factors are key to suicide prevention. Watch the LifeSpeak video series on suicide prevention and intervention to learn more ([canada.lifespeak.com](http://canada.lifespeak.com)).

Chaque année, jusqu'à 4 000 Canadiens se suicident. Apprendre comment en parler et comprendre les facteurs de risques est essentiel à la prévention du suicide. Visionnez une série de vidéos de LifeSpeak sur la prévention du suicide et l'intervention pour en apprendre davantage ([canada.lifespeak.com](http://canada.lifespeak.com)).

1-800-268-7708  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
 Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
 Journées de paie de la GRC

 Statutory holidays  
 Jours fériés

## Alternative Dispute Resolution Services

The Alternative Dispute Resolution (ADR) Services program provides resolution options to managers and employees faced with conflict in the workplace in a collaborative, constructive and informal manner. The program addresses systemic causes of conflict within an organization as well as personal conflicts within workplace teams.

### Informal Conflict Management Services (ICMS)

- mediation
- group process
- conflict coaching
- facilitated discussion
- training to help reduce conflict in the workplace

### Ombuds Services

- impartial support and guidance
- safe space for workplace issues such as harassment

### Harassment and Violence Unit

- harassment and violence investigations
- in line with Workplace Harassment and Violence Prevention Regulations

For more information, contact **1-844-899-3609** or [hc.icms-sgic.sc@canada.ca](mailto:hc.icms-sgic.sc@canada.ca).

## Services alternatifs de résolution de conflits

Les Services alternatifs de résolution de conflits (SARC) offrent diverses options aux gestionnaires et aux employés en cas de conflit dans le milieu de travail afin de résoudre les conflits de manière collaborative, constructive et informelle. Le programme met l'accent sur les causes systémiques des conflits au sein d'une organisation, ainsi que sur les conflits personnels dans une équipe.

### Services de gestion informelle des conflits :

- médiation
- processus de groupe
- accompagnement en résolution de conflit
- discussion dirigée
- formation pour aider à limiter les conflits en milieu de travail

### Services d'Ombuds

- conseils et soutien impartiels
- lieu sûr pour discuter des problématiques en milieu de travail, comme le harcèlement

### Unité de harcèlement et de violence

- enquêtes liées au harcèlement ou à la violence
- conforme au Règlement sur la prévention du harcèlement et de la violence dans le lieu de travail

Pour de plus amples renseignements, composez le **1-844-899-3609** ou envoyez un courriel à [hc.icms-sgic.sc@canada.ca](mailto:hc.icms-sgic.sc@canada.ca).

# October/Octobre

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Did you know?

1 in 5 Canadians will experience a mental health problem or illness in any given year. You don't need to figure out how to cope on your own – contact your EAP. Make your mental health a priority.

## Le saviez-vous?

1 Canadien sur 5 sera atteint d'un problème de santé mentale ou d'une maladie mentale au cours d'une année donnée. Vous n'êtes pas seul – communiquez avec votre PAE au besoin. Faites de votre santé mentale une priorité.

**1-800-268-7708**  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
Journées de paie de la GRC

 Statutory holidays  
Jours fériés

## **EAP: Short-term psychological support**

By contacting the Employee Assistance Program, you can get free sessions with a mental health professional for short-term psychological support. Sessions can be in person, by telephone, via e-counselling or video counselling. If you need treatment or longer-term support, we will refer you to professional resources who can provide this service. If there is a fee, some services may be covered by your insurance.

EAP can also provide advisory services to managers and supervisors when difficult situations occur in the workplace requiring professional psychological support.

## **Le PAE : un service de soutien psychologique à court terme**

En communiquant avec le Programme d'aide aux employés, vous avez accès à des rencontres gratuites avec un professionnel en santé mentale pour recevoir du soutien à court terme. Les rendez-vous peuvent avoir lieu en personne, par téléphone, par voie électronique ou par vidéo. Si vous avez besoin de suivi ou d'un soutien à plus long terme, le professionnel en santé mentale du PAE vous dirigera vers une ressource professionnelle qui peut vous appuyer. Vos assurances pourraient couvrir certains frais, si des frais sont exigibles.

Le PAE offre aussi des services consultatifs aux gestionnaires et aux superviseurs lorsque des situations de travail difficiles exigent un soutien psychologique professionnel.

# November/Novembre

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

For most men, admitting they have a mental health issue takes guts. Take charge and use available resources like your EAP. Asking for help is not a sign of weakness.

Pour la plupart des hommes, admettre qu'ils ont un trouble de santé mentale prend du cran. C'est le temps d'agir et d'utiliser les ressources disponibles, comme votre PAE. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.

## NOTES

**1-800-268-7708**  
 **1-800-567-5803**

 Government pay days  
Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
Journées de paie de la GRC

 Statutory holidays  
Jours fériés

# December/Décembre

2021

SUN/ DIM	MON/ LUN	TUE/ MAR	WED/ MER	THU/ JEU	FRI/ VEN	SAT/ SAM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

The holiday season often brings stress. By planning your activities, sticking to a budget and taking time out for yourself, you can reduce its effects.

La période des Fêtes est souvent source de stress. Vous pouvez en réduire l'impact si vous planifier vos activités à l'avance, respectez votre budget et prenez du temps pour vous détendre.

## NOTES

1-800-268-7708  
 1-800-567-5803

 Government pay days  
Journées de paie du gouvernement

 RCMP pay days  
Journées de paie de la GRC

 Statutory holidays  
Jours fériés