



BULLETIN

TRANSPORTATION DISTRICT 140
DISTRICT DES TRANSPORTS 140

International Association of Machinists and Aerospace Workers
Association internationale des machinistes et des travailleurs et travailleuses de l'aérospatiale

À TOUS LES MEMBRES DE L'AIMTA DISTRICT 140 – PAEF ATELIERS ZOOM EN LIGNE EN FRANÇAIS (MISE À JOUR)

Chers membres,

Le premier atelier Zoom en français était prévu pour le 11 mai 2020. Malheureusement, aucun membre n'y a participé. Faute d'intérêt, j'ai annulé les ateliers prévus pour le vendredi 15 mai et le lundi 18 mai 2020.

J'ai discuté avec Jean-Marc Assaad de PsyMontréal et il a décidé d'offrir à nos membres l'accès à des blogues en ligne et à d'autres ressources. Vous pouvez consulter ces blogues et ces ressources à votre guise.

Vous trouverez ci-dessous les liens vers ces ressources.

PsyVitaliti et PsyMontréal offrent des tests en ligne gratuits et anonymes pour vous aider à évaluer votre bien-être.

PsyVitaliti pour l'Ontario, la Colombie-Britannique, l'Alberta et le reste du Canada:

- Évaluation sur le niveau d'anxiété (<https://psyvitaliti.ca/anxiety-quiz/>)
- Évaluation sur la dépression (<https://psyvitaliti.ca/depression-quiz/>)

PsyMontréal pour le Québec:

- Évaluation sur le niveau d'anxiété (<https://psymontreal.com/test-anxiete/>)
- Évaluation sur la dépression (<https://psymontreal.com/test-de-depression/>)

PsyVitaliti et PsyMontréal ont préparé la série d'articles intitulée Surmonter la tempête qui réunit des conseils et des stratégies pour survivre à la pandémie de COVID-19.

PsyVitaliti pour l'Ontario, la Colombie-Britannique, l'Alberta et le reste du Canada:

Voici l'adresse du blogue – (<https://psyvitaliti.ca/weathering-the-storm-covid-19/>)

PsyMontréal pour le Québec:

Voici l'adresse du blogue – (<https://psymontreal.com/category/surmonter-la-tempete-covid-19/>)

Si vous ou les membres de votre famille avez de la difficulté à composer avec la situation actuelle, vous pouvez obtenir l'aide du PAEF en communiquant avec moi ou avec votre coordonnateur régional.

En toute solidarité,

Derrick Bashford
Programme d'aide aux employés
Coordinateur national du PAEF
Région central

DB\mdr

BULLETIN N° 030 – PUBLIÉ LE 13 MAI 2020
VEUILLEZ PHOTOCOPIER, AFFICHER ET FAIRE CIRCULER

VISIT OUR WEBSITE / VISITEZ NOTRE PAGE WEB – <http://www.iam140.ca>

Halifax – Tel/Tél. : 902-481-0077 Fax/Téloc. : 902-481-0079
Winnipeg – Tel/Tél. : 204-987-9254 Fax/Téloc. : 204-987-9252
Calgary – Tel/Tél. : 403-250-3708 Fax/Téloc. : 403-250-3707
Toronto – Tel/Tél. : 905-671-3192 (Toll free/Sans frais : 1-877-426-2948) Fax/Téloc. : 905-671-2114 (Toll free/Sans frais : 1-866-298-0369)
Vancouver – Tel/Tél. : 604-448-0721 (Toll free/Sans frais : 1-877-426-3140) Fax/Téloc. : 604-448-0710 (Toll free/Sans frais : 1-888-310-1688)
Montréal – Tel/Tél. : 514-336-3031 (Toll free/Sans frais : 1-888-992-1010) Fax/Téloc. : 514-336-3039 (Toll free/Sans frais : 1-866-800-3039)