

Need to talk?

Contact The Peer Support Network



613-580-2424 ext. 52005
peersupportnetwork@ottawa.ca

What is the Peer Support Network?

The Peer Support Network offers voluntary and confidential listening and support for all Transit Services employees. If you are experiencing stress or difficulties in the workplace or at home, the Peer Support Network is here for you. Peer Supporters are recognized by Management and Unions as providers of immediate, confidential support to fellow employees.

Who is your Peer Support Network Team?

We are a diverse, multilingual team of employees who have been trained in counselling, problem-solving, decision-making and critical incident support.

Although we are not professional counsellors, we receive ongoing training which prepares us to listen, advise and direct you to various professional or community resources. We can be the first step in helping you to recognize your natural coping strategies. We are available to play an active role in defusing day-to-day stressors, crisis management and conflict resolution in the workplace. We are also available if you need help completing sensitive or confidential forms.

We're happy to provide support in the following languages, based on member availability:

Arabic, English, French, Hindi, Ibo, Lebanese, Punjabi, Sinhala, Spanish, Swahili, and Urdu

When should I reach out for help?

The Peer Support Network encourages you to reach out for help if you:

- need a safe space to vent personal or work related frustration,
- are seeking information about community or professional resources.

Is your reaction to stress exaggerated and worrying to you? These reactions might include:

- headaches, anxiety, chest pain, shortness of breath, GI disturbances, loss or increase in appetite, changes to your sleep pattern
- irritability, panic, fear, overwhelming sadness or helplessness
- difficulty making decisions, difficulty concentrating, confusion
- anger, numbness, crying, withdrawal, negativity, hyper-vigilance

Who will know I am using this service?

Only those you choose to inform. All communication with a Peer Supporter is confidential. You can contact a Peer Supporter using the contact information below, or through an EAP counsellor. Only in situations where an individual is at risk to themselves or others, or where there is evidence of child abuse or violence, is there is legal requirement to report these cases.

How can I connect with a Peer Supporter or become a Peer Supporter?

Posters identifying the members of the Peer Support Network are available throughout OC Transpo. You are welcome to approach a peer supporter one-on-one or reach out in confidence to:

- Program Coordinator, Leonore Evans at **613-580-2424 ext. 52946**
- Program Clinical Director, Jacques Sauvé at **613-580-2424 ext. 23817**
- Peer Support phone line at **613-580-2424 ext. 52005**

You can also e-mail our confidential mailbox:
peersupportnetwork@ottawa.ca.



Vous avez besoin de parler?

Communiquez avec le Réseau de l'appui des pairs



613-580-2424 poste 52005
peersupportnetwork@ottawa.ca

Qu'est-ce que le Réseau de l'appui des pairs?

Le Réseau de l'appui des pairs fournit une écoute et un soutien bénévoles et confidentiels à tous les employés du Service de transport en commun. Si vous éprouvez du stress ou des difficultés au travail ou à la maison, le Réseau de l'appui des pairs est là pour vous aider. Les pairs aidants sont reconnus par les gestionnaires et les syndicats comme fournisseurs d'un appui immédiat et confidentiel à leurs collègues de travail.

Qui est votre équipe du Réseau de l'appui des pairs

Nous sommes une équipe diversifiée et multilingue d'employés ayant suivi une formation en counseling, en résolution de problèmes, en prise de décisions et en soutien en cas d'incident critique.

Bien que nous ne soyons pas des conseillers professionnels, nous recevons une formation continue qui nous prépare à vous écouter, à vous conseiller et à vous orienter vers des ressources professionnelles ou communautaires. Nous pouvons représenter la première étape vers la prise de conscience de vos propres stratégies d'adaptation naturelles. Nous contribuons activement à réduire le stress quotidien, à gérer des crises et à résoudre des conflits en milieu de travail. Nous sommes également disponibles pour vous aider à remplir des formulaires délicats ou confidentiels.

C'est avec plaisir que nous vous fournissons du soutien dans les langues suivantes, selon la disponibilité des membres : Arabe, anglais, français, hindi, igbo, libanais, panjabi, cingalais, espagnol, swahili et urdu.

Quel est le but du programme?

Le Réseau de l'appui des pairs vous encourage à demander de l'aide dans les situations suivantes :

- Vous avez besoin d'un espace sûr pour passer une frustration liée à votre vie personnelle ou professionnelle.
- Vous voulez obtenir des renseignements sur des ressources communautaires ou professionnelles.

Vos réactions au stress sont exagérées et vous inquiètent? Par exemple :

- maux de tête, anxiété, douleur thoracique, essoufflement, troubles digestifs, perte ou augmentation de l'appétit, changements du cycle de sommeil;
- irritabilité, panique, peur, sentiment accablant de tristesse ou d'impuissance;
- difficulté à prendre des décisions ou à se concentrer, confusion;
- colère, engourdissement, pleurs, repli sur soi, négativité, hypervigilance.

Qui saura que j'utilise le service?

Seulement ceux qui l'auront appris de vous. Toutes les communications avec les pairs aidants sont confidentielles. Vous pouvez communiquer avec eux aux coordonnées ci-dessous ou par l'intermédiaire d'un conseiller du PAE. Seule exception : la loi impose de signaler les cas où la personne présente des risques pour elle-même ou les autres, ou ceux pour lesquels il existe des preuves de violence faite aux enfants.

Comment puis-je communiquer avec un préposé à l'appui des pairs?

Des affiches présentant les membres du Réseau de l'appui des pairs se trouvent partout à OC Transpo; vous êtes invités à approcher directement un de ces pairs, ou à communiquer confidentiellement avec :

- Leonore Evans coordonnatrice du programme, au **613-842-3636, poste 52946**
- Jacques Sauvé, directeur clinique du programme, au **613-580-2424, poste 23817**
- La ligne téléphonique confidentielle du Réseau **613-842-3636, poste 52005**

Vous pouvez également écrire à notre service de messagerie confidentiel :
peersupportnetwork@ottawa.ca.