

Volume 68 Numéro 21 | 29 mai 2023

LOOKOUT

newspaper.com

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

f LookoutNewspaperNavyNews @Lookout_news LookoutNavyNews

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Des membres du 41e Groupe-brigade du Canada (GBC) participent à l'opération Lentus 23 à Drayton Valley, en Alberta, le 16 mai Photo : Caporal-chef Geneviève Lapointe, Caméra de combat des Forces canadiennes, Forces armées canadiennes

BROWN'S
The Florist

Since 1912

MILITARY APPRECIATION
DISCOUNT 10% OFF

Downtown
250-388-5545

Sidney
250-656-3313

Westshore
778-433-5399

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

babcock

Proud to support
Canada's fleet



Marine >

Land >

Aviation >

Cavendish Nuclear >

babcockcanada.com



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER
IN THIS PAPER WEEKLY!

La marine canadienne au creux de la main

A l'affût des NOUVELLES

Ens 2 Sheldon Neil
MARPAQ

La Marine royale canadienne lance sa propre application.

L'application, appelée MaMRC, permet aux marins de la Force régulière et de la Réserve ainsi qu'aux membres des Forces armées canadiennes d'accéder à des outils et à des services qui n'étaient auparavant disponibles que sur les ordinateurs du ministère de la Défense nationale.

Les membres peuvent soumettre des demandes de congé et consulter les horaires de la flotte, et les réservistes peuvent consulter les rapports de disponibilité, en toute simplicité sur l'application. L'application permettra également aux membres de la Marine royale canadienne (MRC) d'accéder à des ressources et à des services de soutien partout dans le monde.

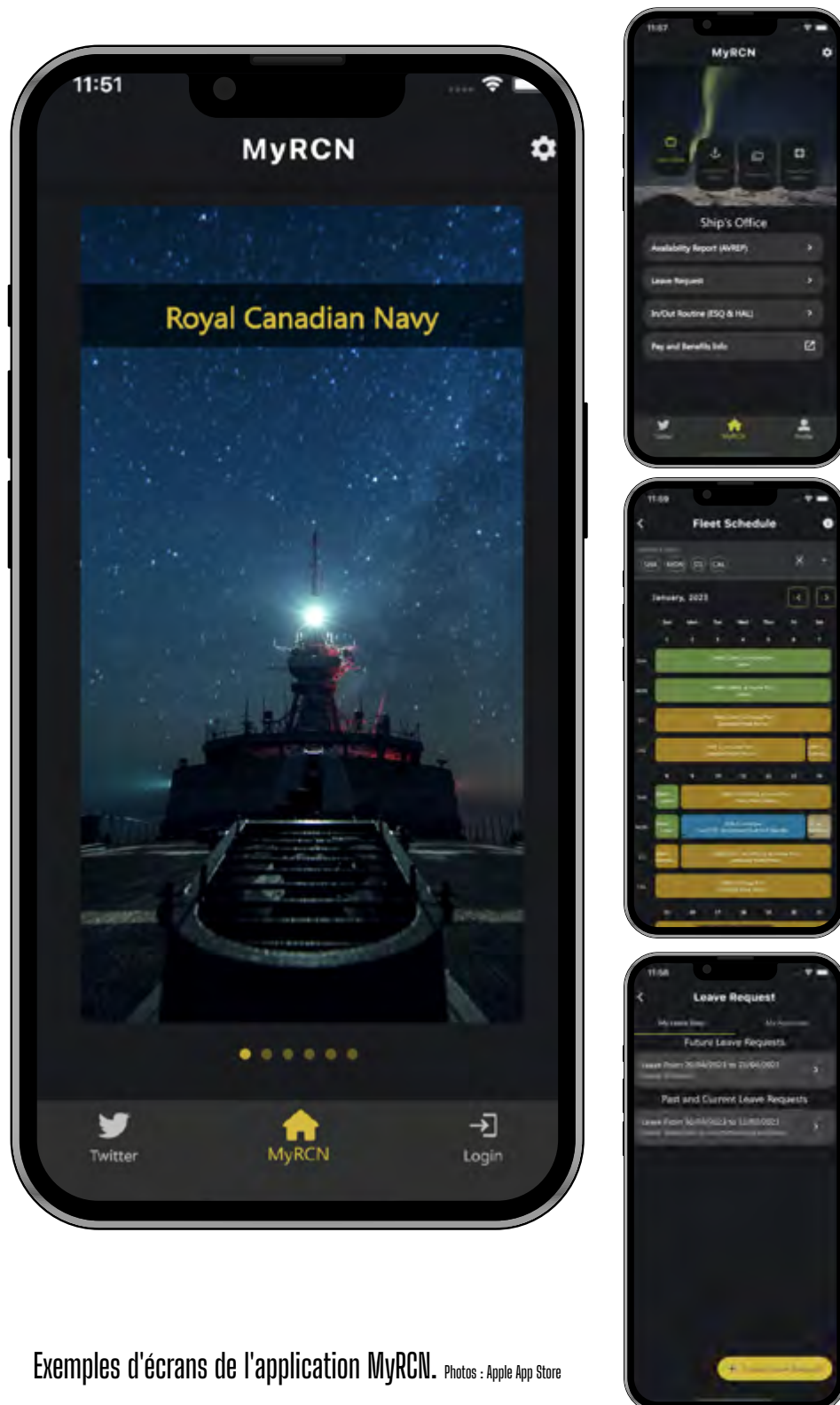
À l'avenir, des fonctions supplémentaires seront ajoutées à l'application afin d'améliorer l'expérience de l'utilisateur et de fournir des ressources supplémentaires. MaMRC peut être téléchargé dès maintenant sur les téléphones personnels ou professionnels par l'intermédiaire des boutiques d'applications iOS et Android.

Les membres des Forces armées canadiennes (FAC) doivent créer un compte sur le portail du logiciel de commandement militaire pour accéder à toutes les fonctionnalités de l'application. Les membres des

FAC ne sont pas les seuls à bénéficier du lancement de l'application. Le développement de l'application est le fruit d'un effort conjoint de la Direction de l'innovation et de la marine numérique, du spécialiste des communications de masse du Service d'information de la base d'Esquimalt (SMC-BIS-ESQ) et du personnel du Centre du logiciel de commandement militaire de la Direction des ressources humaines et de la gestion de l'information.

Le BIS-MCS est une équipe d'employés de la fonction publique et d'entrepreneurs qui ont collaboré avec le groupe MCS pour développer le portail MCS et l'application mobile. Il s'agit d'une nouvelle capacité pour la MRC et elle sera améliorée au fil du temps pour apporter plus de fonctionnalités", a déclaré Akash Pathak, architecte principal. L'équipe BIS-MCS a développé plusieurs applications au fil des ans et l'application mobile MaMRCN est une évolution de la capacité de développement : "L'application mobile MaMRC est la première application du CAF/DND à transmettre des données instantanément et ouvrira une nouvelle voie pour les entreprises qui peuvent être faites à partir d'appareils personnels.

Ce n'est qu'un début", déclare Ted Rush, gestionnaire du développement de la MRC à BIS-ESQ MCS. L'application MaMRC est un autre point de contact dans les efforts de la Marine royale canadienne pour s'engager numériquement tout en progressant pour rationaliser les informations partagées avec ses marins.



OPTOMETRISTS

DR JOSLIN & DR MORIN

ASSOCIATES

DOCTORS OF OPTOMETRY

EXPERIENCE THE PRECISION OF
CUSTOMIZED VISION

**BOOK YOUR
FULL EXAM ONLINE**

Direct billing through Medavie Blue Cross now available
some exceptions may apply

LANGFORD

#105-814 GOLDSTREAM AVE.
PHONE: (250) 474-4567
www.langfordoptometrists.com

31 mai 2023

**Journée mondiale
sans tabac**

sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/
promotion-de-la-sante

Le NCSM Edmonton brille pendant l'opération Caribbe

À l'affût des HÉROS

Capt Chelsea Dubeau
OAP des FMAR(P)

Nous sommes le 8 avril, tôt dans la soirée d'un chaud samedi, alors que le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Edmonton patrouille les eaux internationales au sud de la côte mexicaine dans le cadre de l'opération Caribbe, la contribution du Canada aux opérations améliorées de lutte contre les stupéfiants dirigées par les États-Unis. À la maison, les familles et les amis profitent d'un week-end prolongé pour célébrer Pâques, tandis qu'à bord du NCSM Edmonton, quelque chose d'important est sur le point de se produire. Non loin de la position d'interception du dragueur de mines de classe Kingston se trouve un navire qui se déplace rapidement, à une vitesse suspecte.

Ce navire se déplaçait à une vitesse incroyable", explique le Capitaine de corvette Tyler Smith, commandant de l'Edmonton. "Le navire a été détecté par un P-3 Orion, un avion de patrouille maritime du service des douanes et de la protection des frontières des États-Unis, qui a ensuite alerté le groupe d'action en surface (SAG) dans le cadre duquel le NCSM Edmonton et son détachement d'application de la loi de la Garde côtière des États-Unis (LEDET) opéraient. Le SAG comprenait deux garde-côtes américains (USCGC) Active et Benjamin Bottoms, ainsi qu'un hélicoptère MH-65 Dolphin, embarqué sur l'USCGC Active.

Lorsque le navire a été détecté pour la première fois, il se déplaçait beaucoup plus lentement. Les trois navires du SAG avaient pris différentes pos-

itions pour s'approcher sous différents angles, mais le navire se trouvait à des centaines de milles nautiques du NCSM Edmonton, mort dans l'eau. "Nous étions en mode d'attente, attendant plus d'informations de la part de l'avion et de la Joint Interagency Task Force (JIATF) South. Cette partie de l'opération s'est donc déroulée très lentement", explique le Capc Smith.

"Participer à un SAG n'est pas la norme pour les navires de guerre canadiens dans le cadre de l'opération Caribbe. Toutefois, lorsque l'occasion d'unir les forces s'est présentée à la suite de la participation à l'Initiative de sécurité maritime nord-américaine (ISMNA), le NCSM Edmonton et les Cutters Active et Benjamin Bottoms ont sauté sur l'occasion. La NAMS est un effort multinational entre le Canada, les États-Unis et le Mexique visant à renforcer leurs relations en matière de sécurité par le biais d'exercices d'entraînement, d'efforts coordonnés et d'opérations combinées.

L'Enseigne de vaisseau de première classe (Ens 1) Avery Stover à bord du NCSM Edmonton est à son premier déploiement, et elle est l'officier de quart au moment où les choses se déroulent. "Je me disais que [l'interception] ne se produirait peut-être même pas pendant mon quart", a déclaré l'Ens 1 Stover. "Le navire était au fond de l'eau et il fallait cinq ou six heures pour l'atteindre.

Nous faisons simplement notre chemin aussi vite que possible. Mais les choses ont rapidement changé lorsque [le navire] a atteint une vitesse de plus de 30 nœuds. Le navire se déplaçant de manière erratique et à grande vitesse, plusieurs choses se produisent en même temps : alors que le Cutter Benjamin Bottoms s'approche du navire à sa vitesse maximale, Edmonton modifie sa trajectoire d'interception

pour créer une barrière. "Le navire a en fait dépassé le Benjamin Bottoms et s'est retrouvé en plein dans le secteur d'Edmonton", explique le Capitaine de corvette Smith. "Nous avons coupé la route nord de ce navire suspect pendant que l'hélicoptère du Cutter Active s'approchait et obligeait le navire à s'arrêter".

Alors que le SAG se rapproche, les membres de l'équipage de l'Edmonton observent plusieurs ballots de stupéfiants qui sont largués du navire pendant la poursuite. Aux petites heures du dimanche de Pâques, le navire est arrêté et les gardes-côtes américains mènent des activités d'application de la loi. Sept personnes sont arrêtées. L'USCGC Benjamin Bottoms et le HMCS Edmonton procèdent à une fouille minutieuse du champ de largage et récupèrent une grande quantité de produits de contrebande. Au total, la contrebande saisie, 755 kilogrammes de cocaïne, a une valeur marchande estimée à 49,5 millions de dollars canadiens.

Le navire, désormais considéré comme un danger pour la navigation, est éliminé en mer. L'opération s'est révélée passionnante", a déclaré l'Ens 1 Stover. "Nous nous sommes entraînés très dur pour nous préparer à cette opération", a déclaré le Capitaine de corvette Smith. "Ces stupéfiants posent des problèmes chez nous et pour la sécurité de nos partenaires en Amérique centrale.

Les Forces armées canadiennes (FAC) mènent l'opération Caribbe depuis 2006, avec des déploiements successifs de navires de la Marine royale du Canada et d'aéronefs de l'Aviation royale du Canada. Au cours de ces quinze années, les FAC ont contribué à la perturbation ou à la saisie de plus de 112 tonnes de cocaïne.



L'incident du 8 avril ne serait pas la première fois que le NCSM Edmonton et le USCGC Cutter Active travaillent ensemble. Les deux navires ont déjà effectué des entraînements d'intégration et des activités de mise sur pied de la force, y compris le remorquage, la vapeur en formation et les évolutions sur le pont (échange de marins).

"Je ne pense pas que nous aurions eu l'occasion de participer au groupe d'action de surface si nous n'avions pas écrit ces engagements coopératifs antérieurs", a déclaré le capitaine de corvette Tyler Smith. "Nous avons déjà établi cette relation et nous avons décidé que nous pourrions accroître notre efficacité en nous joignant pour cette dernière étape de notre patrouille. Chaque navire et chaque aéronef impliqué apportent des capacités uniques aux opérations d'interdiction. Individuellement, ils constituent de puissants moyens de dissuasion. Ensemble, ils sont redoutables.

En travaillant en tant que SAG, la zone de recherche s'élargit. La capacité à détecter, à suivre et à désorganiser les navires pratiquant la contrebande augmente. Les chances de réussite de l'opération d'interdiction augmentent également.





GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY A NEW CAR!

THE LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND

5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

OVER 33 YEARS IN BUSINESS • FAMILY OWNED & OPERATED

WHEN YOU NEED A VEHICLE, VISIT GALAXY MOTORS!



www.galaxymotors.net 250-478-7603 4391 Westshore Parkway Langford | www.galaxyrv.net 250.590.7425 4377 Westshore Parkway DLR 30897

BBB

LOOKOUT

MORAL ET BIEN-ÊTRE NOUVELLES BFC
ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.

LookoutNewspaper.com @Lookout_news
LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdway.....jazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

Kate Bandura.....250-363-3130
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

Peter Mallett.....mallett.peter@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird250-363-8033
.....production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton.....250-363-8033
.....workstation3@lookoutnewspaper.com

COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters250-363-3127

PUBLICITÉ

Joshua Buck778-977-5433
.....sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Michelle Scott250-363-4006
Rodney Venis250-363-7060

CONSEILLER ÉDITORIAL FRANÇAIS

A/Slt Alexandre Springer
.....alexandre.springer@forces.gc.ca

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv J. Jeffrey Hutchinson, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N) J. Jeffrey Hutchinson, Base Commander.

Le Rédacteur se réserve le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies, ou annonces publicitaires pour adhérer au Manuel des politiques des PSP. Les opinions et annonces exprimées dans le journal ne reflètent pas nécessairement le point de vue du MDN.

The editor reserves the right to edit, abridge or reject copy or advertising to adhere to policy as outlined in PSP Policy Manual. Views and opinions expressed are not necessarily those of the Department of National Defence.

LOOKOUT

NEWSPAPER

Circulation : 2 000 plus 300 téléchargements de pdf par semaine

Suivez-nous sur Facebook, Twitter et Instagram pour rejoindre notre communauté grandissante des médias sociaux.

Une division des programmes de soutien du personnel
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces,
Victoria, BC V9A 7N2

Internet: www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



"Lorsque vous sentez que vos efforts en matière de conseil s'estompent, il est peut-être préférable de réfléchir aux raisons de cet état de fait"

~ Thomas Goenczi



Reconnaître une thérapie inefficace



Thomas Goenczi

Contributeur au Lookout

L'American Psychological Association (2016) estime que 75 % des personnes qui ont recours à une forme quelconque de psychothérapie en retirent un bénéfice. L'étude a quantifié un bénéfice comme l'amélioration du bien-être émotionnel et psychologique, la réduction des congés de maladie, la diminution des problèmes médicaux et l'augmentation de la satisfaction au travail.

Même si ces statistiques sont encourageantes, certains éléments contribuent encore à l'échec des séances de conseil. En découvrant ces facteurs, nous pouvons être plus vigilants face à certains obstacles à une expérience thérapeutique réussie.

L'indicateur le plus courant d'une consultation inefficace est l'incapacité à établir un lien avec le thérapeute. Dès la quatrième ou cinquième séance, vous pouvez envisager si le thérapeute peut vous aider à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Les bons indicateurs à prendre en compte au cours de ces premières séances sont les progrès objectifs dans des domaines tels que le traitement des émotions et la réduction de la symptomatologie, la capacité à se connecter aux techniques et modalités présentées, et même la vérification au niveau intuitif ("Est-ce que je me sens bien ?"). Si vous remarquez que ces trois aspects ne correspondent pas à vos besoins, parlez-en à votre conseiller. Cela vous permettra non seulement de progresser, mais aussi au conseiller d'ajuster ses techniques. Réfléchissez à la relation entre vous deux après chaque séance. Si vous pouvez parler plus librement au fil des séances et que vous vous sentez écouté, une base de confiance se crée organiquement. Cependant, il peut arriver que vous deviez mettre fin à la relation et chercher un autre thérapeute.

Cela peut être frustrant et décourageant, mais il arrive que vous rencontriez un conseiller avec lequel vous n'arrivez pas à vous entendre.

C'est normal, car on ne peut pas s'entendre avec tout le monde, quels que soient les efforts que l'on déploie. Gardez à l'esprit que vous ne devez pas forcer les choses avec votre thérapeute.

Si vous ne pouvez pas être vous-même, il peut être dans votre intérêt de trouver quelqu'un d'autre. Cela vous permettra de continuer sur la lancée du travail déjà accompli. Le manque d'efforts est un autre aspect d'un échec potentiel de la thérapie. La thérapie exige des efforts non seulement de la part du conseiller, mais aussi de la vôtre. L'effort d'un client varie entre l'immersion totale et l'apathie totale. Pour certains clients, il est difficile de fournir des efforts au début, souvent en raison de leur bien-être mental et émotionnel.

La plupart du temps, les clients oscillent entre ces deux extrêmes. L'effort n'a pas besoin d'être une entreprise grandiose ; il peut consister à répondre honnêtement aux questions, à se présenter même si l'on n'a pas envie d'être là ou à être pleinement présent dans le bureau du conseiller. L'effort est plus facile à fournir lorsque vous comprenez pourquoi vous faites du counseling ; continuez d'ajouter à ce pourquoi à chaque séance. Soyez transparent avec votre conseiller et faites l'expérience d'un effort adéquat, et vous aurez plus de chances de faire partie des 75 %.

L'une des choses les plus difficiles à faire est de se remettre en question après une expérience de conseil infructueuse. Une thérapie inefficace peut vous donner l'impression d'avoir été lésé, trompé et même un peu trahi. Cependant, assumez la responsabilité de ce que vous pouvez faire et ne laissez pas cette situation vous détourner de votre chemin. Le chemin est toujours semé d'embûches ; les obstacles se présentent sous de nombreuses formes. Tout ce que vous pouvez faire, c'est avancer et ne pas laisser la peur de l'échec vous définir.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la MRC et un conseiller clinique diplômé qui exerce en cabinet privé, Well Then Therapy

Le contenu n'est pas destiné à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement professionnel. Demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé mentale ou d'un autre prestataire de soins qualifié pour toute question concernant votre état de santé.

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

- Induction & Fuel Injection Service
- Oil service
- Out of Province Inspection
- Electrical
- Diesel Fuel Service
- Exhaust
- Brake service
- Tires

Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca

Winner
"2014 2nd PLACE"
BEST OF THE CITY AWARDS
Black Press



WALKER



* under 80,000 km

We thank you for your service.

McCONNAN
BION
O'CONNOR &
PETERSON
Lawyers

420-880 Douglas St,
Victoria, BC V8W 2B7
tel 250-385-1383
toll free 1-888-385-1383
fax 250-385-2841

mcbop.com

BACK ISSUES

CLASSIFIED ADS

CURRENT INFO

ALL ONLINE AT

lookoutnewspaper.com

Le fluor - qui s'en soucie ? Vos dents !



Le fluor fait partie intégrante du renforcement de la couche d'émail de vos dents et aide à prévenir les caries causées par la déminéralisation. Dans la plupart des cas, il a été démontré que le fluor empêche la progression des caries précoces. Des traces peuvent être trouvées dans les aliments, l'eau et même l'air que nous respirons. La situation géographique joue un rôle important dans les niveaux de fluorure environnemental que vous consommez. Par exemple, le Pakistan a une source d'eau qui contient des niveaux de fluorure allant jusqu'à 21 ppm (parties par million), ce qui dépasse de loin les 0,7 ppm recommandées.

À l'affût de la SANTÉ

Caporal Erika Johnson,
Technicien dentaire
1 Détachement de l'unité dentaire Esquimalt

Le fluor est un minéral naturel et le treizième élément le plus courant de la croûte terrestre. Il joue un rôle essentiel dans la santé bucco-dentaire et prévient les caries.

Alors que certaines communautés ajoutent du fluorure à leur eau potable, d'autres comptent sur sa présence naturelle et sur une meilleure éducation à la santé bucco-dentaire pour lutter contre la carie dentaire.

La Colombie-Britannique est l'une des provinces qui n'ajoutent pas de fluorure à l'eau potable. Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé soutiennent depuis plus de 70 ans l'ajout de 0,7 mg/L de fluorure dans l'approvisionnement en eau des collectivités.

La consommation d'eau fluorée a été associée à une diminution de 25 à 30 % du taux de carie dentaire chez les adultes et les enfants.

"Le taux de carie dentaire (sur les dents permanentes) a diminué au Canada, passant de 74 % des enfants en 1970-1972 à moins de 25 % en 2007-2009, en raison de divers facteurs, notamment l'adoption généralisée de la fluoration de l'eau communautaire", a annoncé le Bureau du dentiste en chef du Canada, Agence de la santé publique du Canada, en 2022.

Cependant, est-il possible d'avoir trop d'une bonne chose ? Une surexposition au fluor pendant le développement peut entraîner une décoloration des dents non

éruptives. Cette décoloration est appelée fluorose et se présente sous la forme de taches d'un blanc éclatant sur les dents une fois qu'elles ont fait irruption. En outre, des quantités de fluorure égales ou supérieures à 5 g peuvent entraîner des problèmes de santé. En règle générale, les symptômes d'un empoisonnement au fluor comprennent des nausées, une indigestion, une hypocalcémie et des problèmes respiratoires.

Avant que vous ne vous précipitiez chez vous et ne jetiez tout votre dentifrice, voyons ce qu'il en est. Un tube de dentifrice moyen de 130 g contient 143 milligrammes de fluorure. Il faudrait manger 35 tubes de dentifrice pour atteindre des niveaux toxiques, ce qui semble irréaliste et peu appétissant. Les cas les plus fréquents d'intoxication au fluor se produisent chez les enfants de moins de six ans, car ils sont plus susceptibles d'ingérer du dentifrice et de ne pas le recracher, comme cela est recommandé.

Si vous vous demandez si vous devez compléter votre consommation de fluor à la maison, votre dentiste est le meilleur endroit pour commencer. L'unité dentaire 1 s'engage à éduquer tous les membres du CAF. Nous mettons l'accent sur la prévention, et cela commence par l'éducation des patients.

Station de célébration

de la semaine 'Go By Bike' du printemps

Mercredi 31 mai
6 h 30-8 h 30
À l'arsenal devant l'IMF

Rejoignez-nous pour des collations et boissons gratuites.

Inscrivez-vous **GRATUITEMENT** à la semaine **COBYBIKE** sur **COByBIKEBC.ca**

Cet événement est présenté par le Groupe de Travail du **FMAR(P)** et **Seaspan**

Présenté par **BMO**

dans la belle ville de Colwood !

Samedi 3 juin 2023
1030hrs

Départ de École John Stubbs Memorial School Fields, Belmont Park, Colwood

ENTREZ MAINTENANT GRATUITEMENT !

Venez vous joindre à nous pour notre randonnée à vélo de la Marine royale canadienne, non compétitive et amusante, qui s'adresse à tout le monde et qui est ouverte à tous !

Il y aura une randonnée à vélo de 4 km pour les débutants dans le parc Belmont et une randonnée Signature de 28 km pour les jeunes et les intermédiaires dans la ville de Colwood, y compris le lagon d'Esquimalt.

Tous les âges, toutes les compétences et tous les niveaux sont les bienvenus. Les vélos électriques sont également les bienvenus.

Après la randonnée, profitez d'un barbecue offert par le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt et découvrez nos expositions interactives et attrayantes.

S'INSCRIRE PAR LE BIAIS DE LA LISTE DE COURSE
COURSE DÉBUTANT 4KM (12 ANS ET MOINS), COURSE SIGNATURE 28KM:
bit.ly/esqnbdrvm



Le capitaine de corvette Mark Stephan Papineau (retraité) (à droite) accepte une citation du chef d'état-major de la défense.



Le Matelot de première classe Ralph Charles Chamberlain (à droite), de l'unité de plongée de la flotte du Pacifique, reçoit une citation du commandant de la Marine royale du Canada.



Le Capitaine de corvette John Olivier (à droite) accepte une citation du Commandement des opérations interarmées du Canada.



Le Lieutenant de vaisseau Curtis James Dollis (à droite) accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



Le Lieutenant de vaisseau Hayden Pooley (à droite) accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



Le Lieutenant de vaisseau Adrian Thow accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



Le Maître de première classe Malerie Aylward accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



Le Matelot-chef Brooks Robinson accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



Le Matelot de première classe Ralph Charles Chamberlain accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



Le Matelot de première classe Joop Koerten accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



Le Matelot de première classe Olivia Pooley accepte un Zulu Bravo de la Force maritime du Pacifique.



Le Maître de deuxième classe Adam Joseph Flegel reçoit un certificat de commandant de la composante maritime.



Le Premier maître de première classe Mathew Goodwin reçoit son parchemin de premier maître.



Le Premier maître de première classe Stephan Melancon reçoit son parchemin de premier maître.



Le Premier maître de première classe René St-Pierre reçoit son parchemin de premier maître.



M. Andrew Russell Gilmour accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.



M. Peter Squires accepte un Bravo Zulu de la Force maritime du Pacifique.

LES RÉCOMPENSES, REMISES PAR LE CONTRE-AMIRAL CHRISTOPHER ROBINSON, COMPREENAIENT :

- la mention élogieuse du chef d'état-major de la défense ;
- la mention élogieuse du commandant de la Marine royale canadienne ;
- la mention élogieuse du commandement des opérations interarmées du Canada ;
- 10 certificats de mérite Bravo Zulu ;
- le certificat de commandant de la composante maritime (MCC) ;
- trois membres ont reçu leur parchemin de pm1/adjoint de première classe.



La cérémonie de remise des prix récompense une "vertu" peu commune

Peter Mallett
Rédacteur

CITATION

CITATION DU CHEF D'ÉTAT-MAJOR DE LA DÉFENSE : LE CAPITAINE DE CORVETTE (RET) MARK STEPHEN PAPINEAU

de janvier à juillet 2021, le Capitaine de corvette Papineau a été déployé à Bahreïn en tant qu'officier des opérations de la Force opérationnelle multinationale 150. Dès le début, il a établi des relations cruciales avec d'autres nations, ce qui a permis de saisir des quantités record de stupéfiants et plus de 160 millions de dollars de produits de contrebande. Le leadership et le dévouement remarquables du Capitaine de corvette Papineau ont permis au Canada de diriger avec succès la Force opérationnelle multinationale 150. Ils ont eu un impact substantiel et positif sur la sécurité régionale au Moyen-Orient et en Afrique de l'Est.

MENTION ÉLOGIEUSE DU COMMANDANT DE LA MARINE ROYALE DU CANADA

Le 26 décembre 2021, le matelot de première classe (Mat 1) Ralph Charles Chamberlain, de l'Unité de plongée de la Flotte (Pacifique), a fait preuve d'un leadership exceptionnel et d'une grande détermination dans ses actions alors qu'il intervenait dans un incident impliquant un seul véhicule motorisé et un blessé près de Sooke. Il a prodigué les pre-

miers soins et stabilisé le blessé tout en prenant des mesures immédiates pour s'assurer que les services d'urgence étaient en mesure de localiser l'accident et d'intervenir.

MENTION ÉLOGIEUSE DU COMMANDEMENT DES OPÉRATIONS INTERARMÉES DU CANADA : CAPITAINE DE CORVETTE JOHN OLIVIER, LOGISTIQUE DE LA BASE.

Le Capitaine de corvette Olivier a été déployé à la base aérienne Ali Al Salem, au Koweït, dans le cadre de l'opération Impact, de juillet 2021 à juillet 2022, à titre de commandant adjoint du centre de soutien opérationnel de l'Asie du Sud-Ouest. Tout au long du déploiement, il a fait preuve d'un leadership exceptionnel en planifiant et en exécutant l'approvisionnement d'effets de soutien et d'appui réels à une zone d'opérations interarmées complexe. En outre, il s'est porté volontaire pour devenir le premier conseiller culturel du commandant de la Force opérationnelle interarmées IMPACT et de la Force opérationnelle - CENTRAL, ainsi que le président du comité de promotion de la culture. Les efforts remarquables du Capc Olivier ont favorisé un environnement inclusif pour tous les membres de la Force opérationnelle et ont renforcé l'image des Forces armées canadiennes dans un environnement multinational.



Un ancien combattant autochtone honoré pour avoir servi le Canada pendant la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée

Cherchez l'HISTOIRE

DND

Ruby Jamieson, du ministère de la défense, parle de son mari, George Edward "Ted" Jamieson, marin et ancien combattant distingué de la Seconde Guerre mondiale et de la guerre de Corée. "Il a commencé au bas de l'échelle et a pris sa retraite en tant que premier maître de première classe - un jeune autochtone de la réserve des Six Nations".

Né à Toronto en 1922, M. Jamieson était membre de la bande des Six Nations Upper Cayuga. Il a rejoint les cadets de la marine au début de son adolescence et plus tard, bien que mineur, il a persuadé son recruteur de lui permettre de s'enrôler dans la Réserve des volontaires de la Marine royale du Canada (RVMRC) en tant que clairon. Les clairons étaient chargés de relayer les appels aux écoutilles tels que "mess" pour les repas, "veille" pour les réveils et "extinction des feux".

Lorsque le Canada a déclaré la guerre à l'Allemagne en 1939, Jamieson, âgé de 18 ans, a été mis en service actif et transféré à la branche des canonnières en tant que matelot qualifié pour aider à l'entretien et à la sécurité du navire.

Il a commencé sa formation à Halifax avant de rejoindre le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Drummondville, un dragueur de mines de la classe Bangor. Jamieson se retrouve rapidement confronté aux conditions difficiles de l'Atlantique Nord alors qu'il escorte des convois vers la Grande-Bretagne.

Après plusieurs missions de protection des navires marchands, Jamieson retourne à terre sur le NCSM Cornwallis et se porte volontaire pour servir dans le Pacifique. À l'âge de 30 ans, Jamieson reçoit la Décoration des Forces canadiennes (CD), en reconnaissance de ses 12 années de service.

À ce moment-là, Jamieson est



George Edward "Ted" Jamieson pendant ses années de service.

premier maître de deuxième classe et, malgré ses nombreuses années de service, il n'a pas été en mesure d'obtenir la décoration. Jamieson a prolongé son mandat de cinq ans dans la Marine royale canadienne (MRC) et a repris du service lorsque la guerre de Corée a éclaté en 1950.

Jamieson a servi comme instructeur en chef des torpilles anti-sous-marines (TAS) à bord de l'un des trois navires de guerre de la MRC envoyés pour soutenir la mission des Nations Unies visant à rétablir la paix et à contrer l'invasion de la Corée du Sud par la Corée du Nord.

En Corée, les tâches navales étaient inhabituelles : la petite marine nord-coréenne ayant été détruite au début de la guerre, les équipages de la MRC n'étaient pas menacés par des destroyers ou des sous-marins ennemis. En l'absence de navires de guerre ennemis, les plus grands dangers pour les marins étaient les mines et les batteries côtières ennemies. C'est exactement la menace à laquelle

Jamieson a dû faire face lorsque le NCSM Iroquois a été attaqué le 2 octobre 1952, alors qu'il était stationné dans la mer du Japon, sur la côte est. Le destroyer tirait sur une voie ferrée lorsqu'il a été attaqué depuis la côte. Trois hommes sont morts, deux ont été grièvement blessés et huit ont subi des blessures légères.

Jamieson n'est pas blessé lors de l'attaque et reprend le combat le lendemain. Il reste à bord de l'Iroquois jusqu'en janvier 1953, six mois avant la fin de la guerre, mais son retour à Halifax ne marque pas la fin de sa carrière dans la marine. Il remplit plusieurs fonctions au sein de la marine au lendemain de la guerre.

Il assume les fonctions de maître d'équipage en chef, responsable de la navigation, de l'entretien du pont, de l'exploitation des petites embarcations et de la supervision du personnel. Jamieson est également un spécialiste qualifié de la lutte anti-sous-marine et occupe le poste de premier maître instructeur à Halifax, où il supervise les instructeurs et prépare le matériel de cours et les examens.

En reconnaissance de son service, il reçoit la Médaille du couronnement de la Reine en 1955 et est promu au grade de premier maître de première classe, le plus élevé des officiers non commissionnés de la Marine.

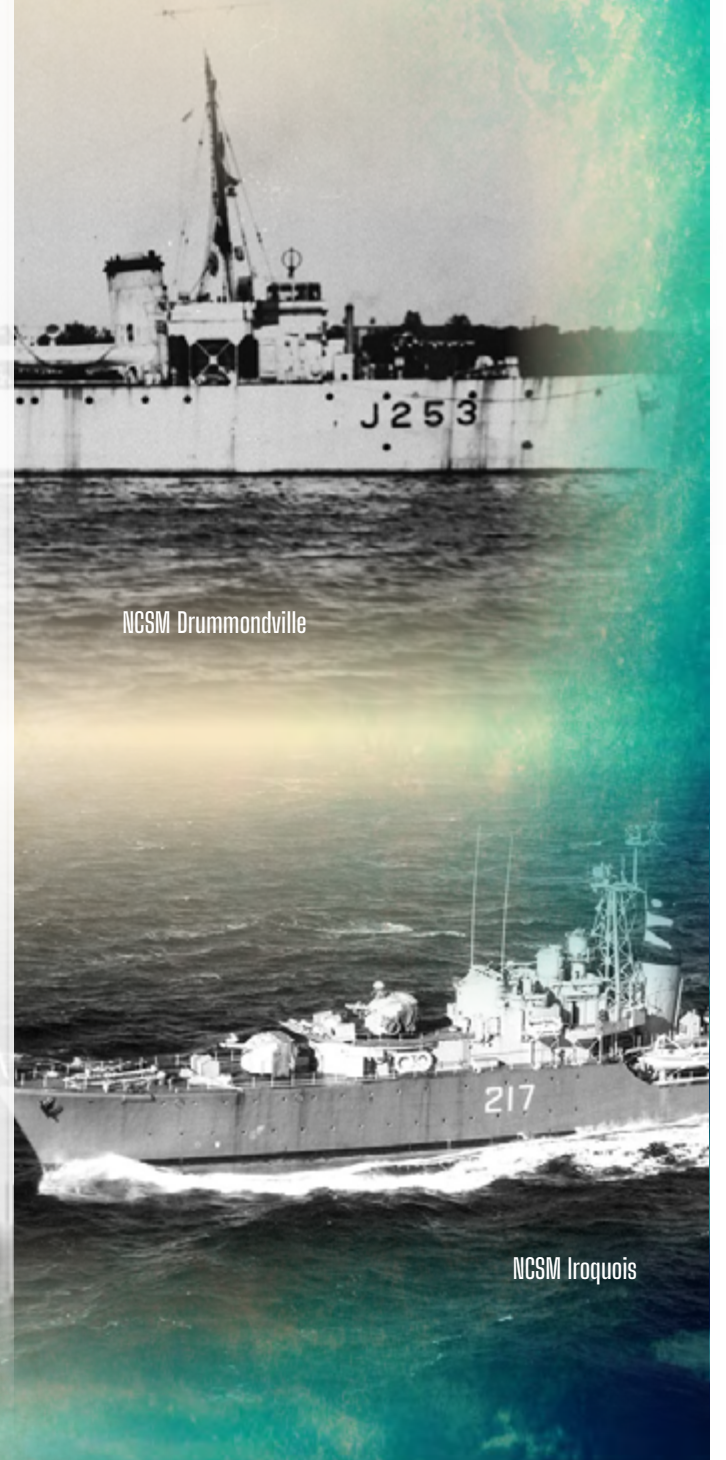
En 1960, Jamieson prend sa retraite de la MRC et travaille comme sergent-chef dans un établissement pénitentiaire. Bien qu'il ait changé de carrière, Jamieson est resté sur la liste d'urgence de la Réserve pendant cinq ans après avoir quitté la MRC. Il a ensuite travaillé comme conseiller dans sa communauté d'origine, au Centre des drogues et de l'alcool des Six Nations, pendant plus de dix ans.

Il est décédé le 6 juillet 1987, à l'âge de 65 ans.

Les années que Jamieson a passées dans la MRC s'inscrivent dans une fière tradition de service militaire des Premières nations, des Inuits et des Métis du Canada. De la guerre de 1812 aux opérations actuelles, les membres autochtones des Forces armées canadiennes ont contribué de manière significative à la sécurité du Canada, tant au pays qu'à l'étranger. Jamieson était un précurseur - ses contributions ont favorisé la paix et la sécurité internationales, et ont aidé à ouvrir la voie aux marins autochtones qui servent actuellement dans la MRC.



George Edward "Ted" Jamieson pendant ses années de service.



Coffee is ready! **6 am**

A full array of coffee and tea, baked goods and sandwiches!

MOBILE ORDERING IS NOW AVAILABLE!

IN ADMIRALS WALK PLAZA ACROSS FROM THRIFTY'S
101-1503 ADMIRALS ROAD
Mon-Fri 6 am-5 pm Sat-Sun 8 am-4 pm

P: 250.384.1417 **10% DISCOUNT FOR MILITARY AND VETERANS**

E-FILE FROM \$79⁹⁹ + GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

101-76 Gorge Road West
Victoria, BC V9A 1M1
250-388-9423

1253B Esquimalt Road
Victoria BC V9A 3P4
250-590-4050

Working for our community

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

250-952-5885
#104 - 1497 Admirals Road
Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca / MitziDean.ca



Les anciens combattants réservistes rafraîchissent leurs connaissances au cours d'une visite de la base

A l'affût des
NOUVELLES

Peter Mallett
Rédacteur

Le groupe qui s'est rassemblé sur le pont d'envol du NCSM Winnipeg le matin du 10 mai a discuté avec enthousiasme de l'hélicoptère CH 148 Cyclone embarqué.

De loin, le rassemblement ressemblait à une autre visite guidée de la frégate de classe Halifax, mais l'Enseigne de vaisseau de première classe (Ens 1) Benjamin Miller, officier de guerre navale du Winnipeg, a déclaré qu'il y avait des nuances à apporter.

"Comme les visiteurs sont d'anciens membres de la Marine royale du Canada (MRC), leur niveau d'expérience est un peu plus élevé, et les questions sont plus intéressantes", explique l'Ens 1 Miller.

"Le groupe était com-

posé d'environ 50 anciens réservistes qui ont participé cette année à la conférence annuelle de l'association de la division universitaire de formation navale (UNTDA), qui s'est tenue du 9 au 12 mai.

Pendant ce temps, une cinquantaine d'autres anciens combattants ont visité le NCSM Calgary, alors que le Winnipeg effectuait sa période de travail dans la cale sèche de l'Installation de maintenance de la flotte Cape Breton.

Le groupe a discuté des interventions d'urgence, des quarts de travail, des systèmes améliorés de missiles Sea Sparrow et Harpoon, des capacités de ravitaillement en mer (RAM), des canons principaux, des torpilles et des systèmes de détection, ainsi que de la structure de navigation et de commandement en mer

d'aujourd'hui. Ils ont également visité le carré des officiers, l'infirmerie, les cabines des officiers et la réserve d'armes légères.

Le capitaine de frégate (retraité) David Ashley s'est dit impressionné par la vitesse à laquelle la marine a changé depuis son époque de marin. "C'est vraiment agréable de revenir voir un navire de guerre moderne et de comprendre les changements techniques remarquables qui se sont produits", a déclaré le Capitaine de frégate Ashley, qui a servi pendant 20 ans dans la Réserve navale du Canada, où il a commandé le NCSM York.

Le changement le plus important qu'il a remarqué est le tableau de contrôle géant dans le hangar du navire, qui affiche tout ce qui se passe dans le navire, qu'il s'agisse d'un incendie ou des personnes qui se trouvent dans une pièce et depuis combien de temps elles y sont. Le Capitaine de frégate (à la retraite)



Des anciens combattants réservistes visitent les NCSM Winnipeg et Calgary au début du mois de mai. Les groupes faisaient partie des quelque 107 anciens combattants qui ont participé à la conférence de l'Association de la Division de l'instruction navale de l'Université de cette année. Photo fournie

Gerry Powell, un autre visiteur de Winnipeg, a déclaré que les souvenirs de l'époque où il était une jeune recrue de la MRC l'ont envahi pendant la visite : "En descendant dans l'arsenal, je regarde tous les jeunes marins qui travaillent si dur et je réalise que c'était moi il y a 40 ans", a déclaré le Capitaine de frégate Powell.

Il a gravi les échelons jusqu'à commander les Champs d'essais expérimentaux maritimes des Forces canadiennes (CEEMFC) à

Nanose Bay.

Les visiteurs ont également visité le NCSM Venture, le 443e Escadron d'hélicoptères à temps partiel, l'installation d'entraînement au contrôle des avaries Galiano et l'Unité de plongée de la Flotte (Pacifique).

Le Commodore (à la retraite) Dave Craig, membre du comité organisateur de la conférence de l'UNTDA et ancien COMNAVRES, a servi 41 ans dans la MRC et a remercié, au nom du

groupe, le bureau des visites et du protocole de la base pour l'organisation de la visite qui, selon lui, a duré près de deux ans : "La visite a été excellente grâce au haut niveau de connaissances et à l'enthousiasme du personnel naval qui a fourni les informations", a déclaré Dave Craig. "Leur souci du détail a permis à l'événement de se dérouler aussi harmonieusement que nous pouvions l'espérer."

SKWEWED

"C'est mon premier voyage en ferry avec ma nouvelle voiture."

Provided by
Andrew Currie

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

SPECIAL MILITARY PRICE!

2012 VOLKSWAGEN GOLF SPORTWAGEN
\$11,831
110,601 kms
Stk 2345

ATTENTION MILITARY!
Ask about our exciting new financing options, with a down payment of \$1000 or even less, and bi weekly payments of \$129! No credit or bad credit? Not a problem.

THEY SAY NO, WE SAY YES!
We do things differently. We always work to get you the best financing with the best lenders with the lowest rates.

USED CAR CENTRE
sales@usedcarcentre.ca

OPEN 7 DAYS A WEEK
9:30am - 7pm Mon-Sat
Sunday from 11am - 3pm
1671 ISLAND HWY
250-590-8221

We are ready for the new normal! Find out more at:
www.usedcarcentre.ca

Comment faire de votre mutation militaire une réussite financière

SISIP Financial
Esquimalt

Vous avez reçu votre message d'affectation, ce qui marque le début de votre déménagement. La priorisation des implications financières et la budgétisation de votre réinstallation constituent la première étape pour réduire ce que les membres des Forces armées canadiennes (FAC) considèrent comme l'un des points de pression les plus importants lors d'un déménagement.

Nous avons tout ce qu'il faut pour vous aider ! Les conseils ci-dessous vous aideront à prendre une longueur d'avance afin de garantir un déménagement réussi sur le plan financier. Cinq étapes pour prendre le contrôle de vos finances lors de la préparation de la réinstallation :

1. Inscrivez-vous aux SRSR dès que vous recevez votre message d'affectation, assurez-vous que votre compte des Services de relogement mondial de Brookfield (SRSR) est actif.

Vous suivrez votre déménagement grâce à l'application BGRS, qui vous permettra notamment de calculer le coût de votre voyage de recherche de logement, de savoir comment vous serez remboursé pour les frais de déménagement et ce qui est couvert - et ce qui ne l'est pas - pour vous et votre famille.

2. Comprendre les frais de déménagement admissibles Chaque déménagement est unique.

La plupart des frais de déménagement sont couverts, mais il existe des limites monétaires et temporelles aux remboursements. Soyez clair sur ce que vous pouvez et ne pouvez pas réclamer. N'oubliez pas de conserver tous les reçus relatifs à votre déménagement,

dès maintenant. Il est recommandé de désigner un dossier à onglets pour enregistrer chaque preuve d'achat au fur et à mesure. N'oubliez pas que le SRSR vous rembourse désormais une grande partie de vos frais à l'avance, sous la forme d'une somme forfaitaire. Tout ce que vous ne dépensez pas - ou ne pouvez pas prouver que vous avez dépensé avec des reçus admissibles - vous devrez le rembourser.

3. Comparez vos revenus actuels et futurs Faites-vous une idée de la somme d'argent que vous recevrez chaque mois à votre nouveau domicile.

Dans le cadre de cet exercice, tenez compte des variations des déductions d'impôt provincial sur le revenu, qui ont une incidence sur votre salaire net. Examinez les avantages dont vous bénéficiez là où vous vivez actuellement - par exemple, les subventions pour la garde d'enfants, les prestations fiscales pour enfants ou pour aidants naturels - et déterminez si vous recevrez des avantages comparables lorsque vous déménagerez. Tenez compte des éléments suivants :

- votre conjoint travaillera-t-il après votre déménagement ?
- Serez-vous amené à vivre seul pendant un certain temps ?
- Devrez-vous demander l'assurance-emploi ?
- Les salaires de votre partenaire sont-ils équivalents dans votre nouveau lieu de travail ?
- Le travail à distance est-il envisageable ?

4. Comparez le coût de la vie Déterminez le montant des dépenses nécessaires dans votre nouveau lieu de résidence.

Si vous envisagez d'acheter une maison, le marché immobilier est-il similaire à celui de votre lieu de

résidence actuel ? Si vous êtes locataire, à combien pouvez-vous vous attendre à payer dans votre nouveau lieu de résidence ? Essayez de comparer les factures ménagères, telles que les frais d'électricité, de gaz naturel et d'Internet, qui varient d'une province à l'autre, voire d'une municipalité à l'autre. Examinez les prix du carburant et des transports en commun pour comprendre comment vos déplacements quotidiens pourraient être affectés. Comparez les prospectus des épiceries entre votre lieu de résidence actuel et votre nouveau lieu de résidence, ainsi que l'accessibilité des magasins. Cela vous donnera une idée générale de la différence de coût pour les articles que vous achetez fréquemment.

5. Prendre rendez-vous avec un spécialiste du RARM Chaque membre de la CAF peut bénéficier de conseils financiers gratuits.

Les spécialistes du RARM peuvent vous aider à gérer l'aspect financier de votre déménagement. Nous pouvons :

- vous aider à comprendre les coûts associés à votre déménagement ;
- vous aider à comparer vos revenus et dépenses actuels et futurs ;
- établir un budget adapté à votre situation ;
- découvrir des moyens de rembourser vos dettes plus rapidement et d'épargner pour l'avenir ;
- mettre à jour vos polices d'assurance-vie pour qu'elles correspondent à votre mode de vie.

Bénéficiez de conseils confidentiels de la part de spécialistes financiers qui font partie de la communauté militaire et qui comprennent le fonctionnement de la réinstallation.



Classifieds

A LOUER

2 chambres à louer, 1 400 \$ et 1 200 \$ Vivre dans une maison commune. Très grande chambre non meublée (comme une suite) avec salle de bain complète et vue sur l'océan. La deuxième chambre est meublée avec une salle de bain et vue sur l'océan. Le loyer comprend : le wifi, le chauffage, l'électricité et les services publics, l'utilisation partagée de la maison, de la cuisine, du salon et des terrasses. Calme, non-fumeur, sans drogue, sans odeur. 2 chats sont déjà dans la maison, la meilleure solution serait quelqu'un qui n'a pas d'animaux. Cette maison a des escaliers. À 5 minutes de la BFC Naden Esquimalt, de l'arrêt d'autobus, de la bibliothèque, du centre récréatif et des magasins. Quartier sûr et praticable. Veuillez répondre en décrivant votre personnalité et en expliquant pourquoi vous êtes intéressé(e) par rental.denniston@gmail.com.

OPPORTUNITÉ

Poste de gardien de nuit disponible. Idéal pour une personne semi-retraîtée. Tâches légères de conciergerie et de sécurité. Toute la formation sera fournie. 2 nuits par semaine (pas de week-end). 22,50 \$ de l'heure, avantages sociaux. Veuillez soumettre votre curriculum vitae et toutes vos questions à Tony Sousa, Dawson Heidelberg : Tony Sousa, Dawson Heights Housing, tsousa@dawsonheights.ca

Envoyez par e-mail votre annonce gratuite 50 mots ou moins, à Trina.Winters@forces.gc.ca

*Le Lookout se réserve le droit de modifier le contenu pour des raisons d'espace ou de clarté.

The Harris Dodge Military Appreciation Discount.

\$1000 OFF ANY ADVERTISED PRICE.
15% OFF ALL PARTS & SERVICE.

No Exclusions.

HARRIS

+1 778-561-4664 **WWW.HARRISDODGE.COM**

Disclaimer: DL#31254. Vehicle is for illustrative purposes only. Military employees receive an additional \$1000 off the advertised price with the purchase of a new or used vehicle from Harris Victoria Chrysler. Taxes, and admin fee of \$997 are extra. Military employees will also receive 15% off the retail price of parts and service labor. Service must be completed at Harris Victoria Chrysler. Taxes, shop supplies and environmental levies are extra. Proof of Military status may be required. Offers expire Dec 31, 2022.

Proud to serve Esquimalt-Saanich-Sooke

Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

Monday-Thursday 11:00am-2:00pm or by appointment

250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca
www.RandallGarrison.ndp.ca



Le Capitaine de frégate Paul Frisby remet au capitaine Yazan Malhas son CD1.



Le Capitaine de frégate Paul Frisby remet au Matelot-chef Jed Garcia sa Décoration canadienne.



Le Capitaine de frégate Paul Frisby remet la Décoration canadienne au Matelot de première classe Dany Lindsay.

UNITE OUR WORLD

July 29 & 30, 2023

Kal Tire Place | Vernon, BC Canada

KIDS are FREE*

*one FREE kid's ticket with purchase of one adult or senior ticket

Canada

BRITISH COLUMBIA
Supported by the Province of British Columbia

TOURISM
Vernon

Tickets available at
ticketseller.ca 250-549-7469

okanagantattoo.ca

f t i y

Le DTPAO MARPAC lance un appel à candidatures pour les postes de coprésidents militaires et civils.

Ces postes sont des tâches secondaires volontaires et nécessitent le soutien et l'approbation du superviseur pour être envisagés. Les candidats idéaux sont des personnes dévouées et passionnées qui peuvent faire entendre la voix de l'Organisation consultative de la fierté de l'Équipe de défense (DTPAO).

Les groupes consultatifs de la défense (GCD) transmettent des informations et des points de vue importants à la direction de l'Équipe de défense, qui en tient compte avant de prendre des décisions qui ont une incidence sur notre lieu de travail. Pour plus d'informations sur ce que sont les GCD, consultez le site bit.ly/3BXHVuO.

Les membres intéressés sont encouragés à s'identifier. Les superviseurs doivent soumettre les noms des candidats, ainsi qu'une brève biographie, au Capc Day, officier d'état-major supérieur - Diversité, changement de culture et sécurité.

Diversité, changement de culture et inclusion, à l'adresse Jonathan.Day2@forces.gc.ca.

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

✓ Residential and Commercial storage ✓ Award winning, modern facility
✓ Individually alarmed lockers ✓ Easy monthly rentals
✓ Heated lockers ✓ Easy access

1621 Island Highway, 250-478-8767

JUNE IS RECREATION MONTH AND WE WANT YOU TO

“DISCOVER YOUR BEAT” WITH THE NAVY RUN!

REGISTER JUNE 2

using the discount code
DISCOVERYOURBEAT for
ONE DAY ONLY to get access to
EARLY BIRD RATES.

LE MOIS DE JUIN EST LE MOIS DES LOISIRS
ET NOUS VOULONS QUE VOUS

« TROUVE TON RYTHME » AVEC LA COURSE DE LA MARINE !

INSCRIVEZ-VOUS LE 2 JUIN

en utilisant le code de réduction DISCOVERYOURBEAT
pendant **UN SEUL JOUR** pour accéder à

TARIF PRÉFÉRENTIEL.

REGISTER / INSCRIVEZ-VOUS :
RACEROSTER.COM OR / OU

NAVYRUNESQUIMALT.COM

