

Volume 68 Numéro 42 | 23 octobre, 2023

LOOKOUT

NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

LookoutNavyNews LookoutNewspaperNavyNews

newspaper.com

Buying or Selling?
I can help!

CHRIS ESBATI
Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
VICTORIA

250.744.3301
chrise@victoriaforsale.ca
victoriaforsale.ca




NCSM Ottawa

Déploiement indo-pacifique 2023

Des membres du NCSM Ottawa participent à une activité de sensibilisation communautaire à l'orphelinat du père Ray à Pattaya, en Thaïlande, alors que le navire est amarré à la base navale de Sattahip pour une visite du port pendant le déploiement indo-pacifique.

Le navire est à quai à la base navale de Sattahip : Aviateur Gregory Cole



We proudly serve the Canadian Forces Community

As a military family we understand your cleaning needs during ongoing service, deployment and relocation.

MOLLY MAID
www.mollymaid.ca

(250) 744-3427
paula.whitehorn@mollymaid.ca

Your Relocation Specialists



Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation, Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com
Ask about our Military Client Cash Bonus.

south island HOME TEAM
ROYAL LEPAGE
Helping you is what we do.

COUNTRY GROCER ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!



Des membres du NCSM Edmonton s'attachent à une bouée sous la direction et l'évaluation de l'Entraînement en mer à la bouée de la marine à l'extérieur du port d'Esquimalt. Photo : Capitaine de frégate (Captf) James Brun

Le NCSM Edmonton subit l'entraînement à la préparation

Kateryna Bandura
Rédactrice du Lookout

Après un roulement important au sein de l'équipe de commandement en septembre, le NCSM Edmonton a entrepris un entraînement de base à la préparation d'un navire unique (EBPN) de trois semaines.

Cette formation a permis de rafraîchir les aptitudes et les compétences de base, notamment le contrôle des avaries, la protection de la force et le tir, la planification de la mission, la navigation et la manœuvre du navire, ainsi que les interventions en cas d'urgence.

“L'équipage doit prouver qu'il peut effectuer les évolutions de base et les situations d'urgence pour que le Commodore se sente à l'aise de confier à ce navire le soin de prendre la mer”, a déclaré le Lieutenant de vaisseau Andrew Pink, commandant du NCSM Edmonton. Andrew Pink, Officier des opérations du NCSM Edmonton.

Le commandant de la Flotte canadienne du Pacifique ordonne l'entraînement avec l'approbation de l'horaire de la Flotte. Bien qu'il puisse y avoir une certaine confusion quant à la nécessité de l'ESRB, surtout après un déploiement, cette formation permet de s'assurer que le navire est toujours prêt à servir.

Le Ltv Pink a organisé et exécuté le programme de formation de l'Edmonton, qui comprenait des cours magistraux et des exercices pratiques. La phase des conférences comprenait deux parties : la phase “Do On Their Own” (DOTO) (du 4 au 8 septembre), au cours de laquelle les membres ont présenté des documents au reste de la compagnie du navire, et la phase I (du 11 au 15 septembre), au cours de laquelle le personnel de l'Entraînement en mer a supervisé l'exécution d'exposés plus

complexes. Au cours de la phase pratique en mer (18-22 septembre), le personnel de la formation en mer a organisé 25 exercices inopinés sur l'équipage du navire, où il a évalué et amélioré la capacité du navire pour chacun d'entre eux.

En tant qu'Officier des opérations du navire, le Lieutenant de vaisseau Pink a passé la plupart de ses journées à se partager entre la passerelle en tant qu'officier de quart pendant huit heures de la journée, et la planification et l'exécution des exercices en série pendant le reste de la journée.

“Descendre à bord du navire et travailler avec l'équipage pendant les exercices d'urgence, et voir leur résilience, leur résolution et leur détermination, a été de loin ma partie préférée de la navigation”, a déclaré le Ltv Pink.

Avec l'arrivée de nombreux nouveaux membres du personnel au quartier général et au mess des officiers mariners, le Lieutenant de vaisseau Pink a déclaré que la coordination entre les différents services avait besoin d'être améliorée. Lorsque le navire recevra le rapport final de l'entraînement en mer avec les notes, l'équipage saura qu'il a atteint l'objectif de l'entraînement.

“Edmonton disposait d'un équipage très expérimenté pour aider tous les nouveaux membres du personnel à occuper des postes clés et a atteint la norme”, a déclaré le Ltv Pink. “Il s'agissait d'un programme très difficile et exigeant, et les membres de l'équipage ont fait un travail remarquable pour s'assurer que l'Edmonton réussisse le BSSRT.

L'Edmonton effectuera un autre niveau d'entraînement à la préparation avant son prochain déploiement.



Le Matelot de première classe Heather Van Manen, opératrice d'information de combat naval à bord du NCSM Edmonton, est hissée dans les airs par des membres du 443e Escadron d'hélicoptères maritimes à bord d'un hélicoptère Cyclone afin d'exercer le navire à effectuer des opérations de vol. Photo : Lieutenant de vaisseau Andrew Pink : Officier des opérations, NCSM Edmonton



Des membres d'une équipe d'attaque de lutte contre les incendies avancent sur un feu dans un local de machinerie du NCSM Edmonton au cours d'un exercice d'incendie initié par l'Entraînement maritime qui comprenait de la fumée factice. Photo : Capitaine de frégate (Captf) James Brun



Le NCSM Edmonton traverse la porte créée par les dispositifs fumigènes lors d'un exercice nocturne de personne à la mer (POBEX). Photos : Capitaine de frégate James Brun



Le NCSM Edmonton s'exerce à se défendre contre une menace en tirant des balles à blanc de l'une de ses mitrailleuses lourdes de calibre 50 (.50 Cal HMG). Photo : Capitaine de frégate James Brun



Des éducateurs locaux partent en excursion au-delà de la clôture

Sabina Kukurudziak
NTG

Loin des yeux, loin du cœur. L'origine de ce dicton se perd dans la nuit des temps, mais c'est sûrement un marin qui l'a prononcé le premier.

Depuis des années, la Marine royale canadienne (MRC) s'efforce de vaincre la "cécité maritime", c'est-à-dire le manque de sensibilisation des Canadiens aux rôles de la Marine en matière de défense et de sécurité. Cette situation a pour effet d'occulter nos navires et nos marins qui opèrent en mer tout autour du globe, ainsi que tous ceux et celles qui travaillent derrière des barrières et des clôtures dans les zones d'accès restreint de nos deux bases navales côtières.

"Il n'est pas réaliste d'attendre des Canadiens qu'ils soutiennent quelque chose qu'ils ne connaissent pas ou ne comprennent pas", a déclaré le capitaine de corvette Anne Gardam, officier d'état-major principal chargé de la sensibilisation et des attractions au quartier général des forces maritimes du Pacifique. "Bien qu'il n'y ait pas de solution unique au problème, il y a des choses que nous pouvons tous faire pour améliorer la situation".

Un exemple d'une telle initiative est le programme Canadian Leaders Alongside (CLA), qui invite les gestionnaires et les cadres civils à découvrir la MRC et le large éventail d'opportunités de carrières militaires et civiles qu'elle offre.

Le 18 septembre, un groupe sélectionné de huit éducateurs de l'île de Vancouver des secteurs secondaire et postsecondaire a bénéficié d'un accès privilégié à la BFC Esquimalt pour explorer ses unités et ses installations et, plus important encore, pour rencontrer son personnel.

La visite a commencé par le simulateur de navigation et de pont (NABS) de classe mondiale du NCSM Venture. Les participants ont pu observer des officiers subalternes s'entraîner dans un environnement maritime simulé avant d'être emmenés en bus à l'arsenal CSM pour explorer le sous-marin CSM Corner Brook, l'un des quatre sous-marins de patrouille à long rayon d'action de la MRC. Les invités ont eu un rare aperçu des conditions de vie à bord du bateau et ont discuté des aspects du service sous-marin avec des représentants de l'équipage. Ils ont ensuite visité l'Installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton, l'une des plus grandes instal-

lations industrielles intérieures de la côte ouest de l'Amérique du Nord. Ils y ont découvert les nombreuses possibilités d'emploi dans les métiers techniques civils. Les invités ont eu un avant-goût de la Marine en déjeunant à la Nelles Galley avant de reprendre la visite du NCSM Regina, où ils ont interagi avec des marins qui leur ont expliqué les métiers militaires qui composent l'équipage d'un navire.

"Nos marins sont nos meilleurs ambassadeurs", a déclaré le Capc Gardam. "Lorsqu'ils en ont l'occasion, ils partagent leurs connaissances et leur expérience avec fierté et enthousiasme avec le public.

Les éducateurs ont brièvement développé leur "pied marin" en traversant le port en jet boat pour rencontrer les plongeurs de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique) avant de terminer leur journée au centre d'entraînement au contrôle des avaries de Galiano. Ils y ont appris que chaque marin doit suivre une formation au contrôle des avaries avant de rejoindre un navire et que même les participants au nouveau programme d'expérience navale (NEP) doivent suivre le programme de formation à l'environnement naval.

Les premiers participants au NEP sont déjà arrivés à Esquimalt et ont commencé leur formation. Les hôtes ont souligné que le programme d'un an permet aux candidats de faire l'expérience de la vie au sein de la MRC tout en découvrant diverses options professionnelles avant de décider s'ils souhaitent s'engager pour une période de service plus longue.

"Je pense que le programme de césure d'un an est une excellente occasion pour les gens d'essayer la Marine sans s'engager à long terme", a déclaré Carmen deGoey, directrice du département des métiers de l'électricité au Camosun College. "Je partage déjà avec mon personnel et mes étudiants ce que j'ai appris au cours de cette visite.

La visite s'est terminée par un aller-retour en autobus entre Colwood et Work Point. Le Capc Gardam a déclaré que cette journée avait été très réussie.

"Le temps et les ressources partagés par les organisations qui accueillent ces engagements constituent un investissement intelligent dans les efforts visant à attirer et à recruter la prochaine génération de marins qui sont essentiels au maintien de notre capacité maritime", a déclaré le Capitaine de corvette Gardam.

Contexte : Les participants au programme Canadian Leaders Alongside (CLA) se rendent à l'Unité de plongée de la flotte (Pacifique) en traversant la côte à bord d'un patrouilleur.

Bloc de quatre en haut à gauche, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : Les participants prennent la pose avec un membre de l'équipe d'arraisonnement de la Marine lors d'une visite du NCSM Regina.

Le Capitaine de corvette Nick Kucher informe les participants lors d'une visite du NCSM Regina. Les participants visitent le centre de formation de la Division du contrôle des avaries situé à la BFC Esquimalt.

Les participants au programme Leaders canadiens aux côtés (CLA) visitent le NCSM Regina.

Photos du bas :

Les participants posent pour une photo de groupe à l'installation de maintenance de la flotte (Cap-Breton).

Les participants posent pour une photo de groupe à côté du sous-marin HMC Corner Brook.

Photos du bas : Aviateur Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes.



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

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

COMPTABILITÉ/RÉCEPTION

Trina Winters 250-363-3127

PUBLICITÉ

Joshua Buck 778-977-5433
..... sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé 250-363-4006
Ashley Evans
Rodney Venis 250-363-7060

CONSEILLER ÉDITORIAL FRANÇAIS

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

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv K. Whiteside, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N) K Whiteside, 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



I Stage and I Sell!



SHELLY REED Associate Broker
Direct: 250-213-7444 Email: sr@shellyreed.com

www.shellyreed.com

PEMBERTON
HOLMES

#150-805 Cloverdale Ave.,
Victoria, B.C. V8X 2S9
250-384-8124



Thomas Goenczi
Lookout contributor

Nous nous trouvons souvent, sans le savoir, dans certains schémas ou cycles de pensées, d'émotions et d'actions. Ces cycles se manifestent dans nos habitudes quotidiennes, au travail et dans nos relations. Et, pour une raison ou une autre, nous pensons que nous sommes perpétuellement liés à nos choix passés, perpétuant ainsi le cycle. Puis, nous recommençons...

Comment éviter d'être le jouet de ces schémas inadaptés ?

Nous devons prendre conscience de leurs fonctions internes pour ne plus être prisonniers de nos cycles. Sans cette prise de conscience, nous nous laissons guider par nos impulsions et nos pulsions inconscientes, ce qui ne fait que cimenter les cycles qui se répètent.

Sans aucun doute, il est difficile de rompre ces cycles. Parfois, nous ne remarquons même pas que nous sommes dans un cycle jusqu'à ce que nous commençons à nous sentir moins bien dans notre peau et que nous n'arrivons pas à comprendre pourquoi. D'autres fois, et c'est

sans doute plus pénible, nous nous rendons compte que nous sommes aux prises avec notre schéma par défaut, mais nous ne savons pas comment le surmonter et nous finissons par supprimer cette prise de conscience.

Prenons un exemple de la façon dont un cycle inadapté peut apparaître dans notre vie.

Vous vous êtes couché tard la veille pour faire défiler vos comptes de médias sociaux parce que vous avez eu une journée de travail difficile. Vous vous réveillez le matin sans vous sentir bien reposé, alors vous vous assoupissez quelques minutes de plus. Puis vous vous rendez compte que vous allez être en retard au travail, alors vous stressiez et vous vous précipitez. Vous arrivez à l'heure et le stress se dissipe légèrement, mais vous vous sentez distrait et vous n'arrivez pas à vous concentrer sur votre travail. Vous avez honte de ne pas pouvoir vous concentrer et vous retournez à votre téléphone pour vous détendre et vous distraire.

Dans cet exemple, le cycle est le suivant : manque de soin de soi (manque de sommeil), incapacité à remplir ses obligations internes (réveil tardif) -> stress lié aux responsabilités externes (aller au travail), le stress entraîne un échec (difficulté à se concentrer) -> apparition d'un sentiment désagréable (honte) -> distraction (utilisation du téléphone) -> manque de soin de soi (en raison de l'utilisation de la distraction pour éviter et faire face à l'inconfort).

Lorsque nous pouvons identifier le

cycle, nous pouvons commencer à le briser. Un excellent moyen de surveiller nos cycles est d'en noter les causes profondes. Cela permet d'identifier où nous nous situons dans la séquence des événements.

Une autre approche consiste à être témoin du cycle et à en suivre les mouvements, sans nécessairement l'alimenter. Cette approche est difficile à mettre en œuvre au début, car il est très facile de glisser dans un cycle aux premiers stades de l'identification. Cependant, plus nous abordons le cycle dans une perspective de témoignage, moins il a de pouvoir sur nous parce que nous ne faisons que l'observer au lieu d'y participer activement.

Briser un cycle n'est pas une mince affaire. Parfois, nous en tirons le meilleur parti, et parfois, c'est lui qui en tire le meilleur parti, mais nous devrions continuer à briser le modèle et à nous efforcer d'atteindre la grandeur.

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la RCN 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 d'un professionnel. Demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé mentale ou d'un autre prestataire de soins qualifié pour toute question relative à votre état de santé.

babcock
Proud to support
Canada's fleet

Marine >
Land >
Aviation >
Cavendish Nuclear >
babcockcanada.com

BACK ISSUES CLASSIFIED ADS CURRENT INFO

ALL ONLINE AT
lookoutnewspaper.com

HMCS ORIOLE GREAT LAKES DEPLOYMENT



Rencontrez le chef cuisinier du plus ancien navire en service au Canada

Enseigne de vaisseau de première classe
Wilson Ho

OAP du NCSM Oriole

Préparer un repas copieux à la maison peut être difficile, et préparer et cuisiner des repas en mer peut l'être encore plus. Travaillant dans une cuisine qui ne peut accueillir confortablement qu'une seule personne à la fois, alors que le navire oscille d'avant en arrière en raison de l'état de la mer, le Maître de 2e classe Gabriel Lau a préparé des repas nourrissants et rassasiants trois fois par jour pour nourrir tous les membres de l'équipage à bord du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Oriole pendant que le navire participait au déploiement annuel de la Marine royale du Canada (MRC) dans les Grands Lacs.

Originaire de St. Johns (Terre-Neuve), le M 2 Lau s'est joint à la Marine royale du Canada en 2009 à bord du NCSM Cabot en tant que communicateur naval dans la réserve. À l'époque, il était étudiant en première année d'université en génie informatique et cherchait un emploi intéressant.

"C'était mon premier été de congé et je voulais faire quelque chose d'intéressant. J'ai posé ma candidature au centre de recrutement local, qui m'a immédiatement pris en charge", a déclaré le M 2 Lau. En 2015, le M 2 Lau est devenu cuisinier dans la MRC.

Pendant le déploiement sur les Grands Lacs, le M 2 Lau a préparé plus de 200 repas pour l'équipage. L'un des meilleurs et des plus complexes repas préparés par le M 2 Lau lors de ce déploiement était les bols de poké.

"Les bols de poké ont été le repas le plus difficile à préparer sur l'Oriole en raison des nombreuses saveurs et composants. Un poké bowl comporte de nombreuses complexités et techniques, comme la préparation du riz, les protéines à ajouter, la verdure, les garnitures, les sauces, etc. Selon le nombre de garnitures souhaitées, il peut s'agir d'un processus en plu-

sieurs étapes", explique le M2 Lau. "Fabriquer ces composants individuels dans ma petite cuisine, puis les combiner pour créer un bol de poké était un défi, mais il était gratifiant de voir le produit final et de voir que tout le monde appréciait mon travail.

L'année dernière, le NCSM Oriole a contacté le M 2 Lau pour lui demander s'il souhaitait devenir chef cuisinier à bord. Malheureusement, il suivait un cours de qualification en leadership professionnel (PLQ) et ne pouvait pas naviguer. Cependant, le M 2 Lau a toujours eu envie de relever des défis.

"Ce qui m'intéresse, c'est de travailler sur différentes plates-formes (dans la marine) et dans différents endroits. J'aime les choses qui sortent de l'ordinaire, et si c'est nouveau, je dirai probablement oui", a-t-il déclaré. Par conséquent, au début de l'année, le M 2 Lau a communiqué avec le capitaine d'armes du NCSM Oriole pour savoir si le poste de chef cuisinier était de nouveau vacant. Heureusement pour lui, c'était le cas, et il s'est vu offrir la possibilité de naviguer peu de temps après.

En plus de ses fonctions principales de chef cuisinier, le M 2 Lau prend le temps d'aider aux évolutions sur les ponts supérieurs pendant les pauses.

"Je vais toujours aider. Nous sommes 21 personnes à bord, et les évolutions complexes à bord du NCSM Oriole exigent que chaque personne disponible apporte son aide là où elle le peut et quand elle le peut", a-t-il déclaré.

Après avoir été chef cuisinier à bord du NCSM Oriole pendant le déploiement de cette année sur les Grands Lacs, il affirme que le meilleur conseil qu'il puisse donner et la meilleure leçon qu'il a tirée de cette expérience est de faire des bagages légers et de ne pas oublier de faire des pauses.

"La santé mentale est importante", explique le M 2 Lau. "L'espace personnel est limité sur un navire de 102 pieds de long. Il est donc essentiel de faire des pauses régulières pour éviter l'épuisement !



Le Maître de deuxième classe Gabriel Lau prépare un repas spécial de ramen pour l'équipage du NCSM Oriole pendant son déploiement sur les Grands Lacs.



Un bol de poké, préparé par le maître de deuxième classe Gabriel Lau.

CB
COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

TIDELINE
PROPERTY GROUP

ELYSIA ALLEN
250-882-8938
Elysia@TidelinePropertyGroup.com
TidelinePropertyGroup.com



Diffusion de Battle Cats : Opérations multinationales du NCSM Vancouver

Le 15 septembre, le NCSM Vancouver a participé à une reconstitution de l'opération de débarquement d'Incheon et à une revue de la flotte avec des navires de la marine de la République de Corée, le navire de la marine américaine USS America, ainsi que des avions militaires et des membres du service. En ce jour historique, nous avons rendu hommage à ceux et celles qui ont servi et continuent de servir pour la paix et la stabilité dans la péninsule coréenne. Il y a 73 ans, les forces des Nations unies ont commencé à débarquer à Incheon, en Corée du Sud, pour repousser les Nord-Coréens au-delà du 38e parallèle. Longtemps considérée comme une guerre oubliée, la guerre de Corée est aujourd'hui reconnue comme un chapitre essentiel de l'histoire militaire du Canada.

Au cours de son déploiement, Vancouver continue de contribuer à l'initiative multinationale visant à appliquer les sanctions des Nations Unies contre la Corée du Nord dans le cadre de l'opération Néon. Périodiquement, au cours du mois dernier, notre équipage a été à l'affût d'activités maritimes suspectées d'échapper aux sanctions. En particulier, nous avons recherché des transferts de carburant entre navires et d'autres produits interdits par les résolutions du Conseil de sécurité des Nations unies sur les sanctions imposées à la Corée du Nord.

Après deux semaines en mer dans le cadre de l'opération Neon, notre équipage a attendu avec impatience la terre ferme pour se préparer à accoster à Incheon, en Corée du Sud. Le 17 septembre, les membres de l'équipage ont visité la zone démilitarisée. Une zone tampon de deux kilomètres le long du 38e parallèle, connue sous le nom de DMZ, a été établie il y a 70 ans dans le cadre de l'accord d'armistice coréen qui a mis fin à la guerre de Corée. Notre visite a été une occasion unique

d'en apprendre davantage sur ce chapitre important de l'histoire et sur l'importance de notre travail pour soutenir la paix et la stabilité dans la péninsule coréenne. Le 18 septembre, le club de hockey de Vancouver a joué sur la glace à Incheon avec trois équipes de hockey locales : les Incheon Iceholes, les Seoul Chiefs et les Anyang Geckos. Ce match de hockey a favorisé les amitiés, la camaraderie et le moral des troupes.

En mer, Vancouver a effectué des ravitaillements en mer avec le navire japonais Towada et l'USNS Yukon. Nous avons également organisé plusieurs séries de formations, notamment sur le fonctionnement des grues, le déploiement des plongeurs, le nettoyage des déversements, l'évacuation des victimes, les premiers secours et le contrôle des dommages, pour n'en citer que quelques-unes. Pendant les jours de repos, nos marins ont participé à des événements sociaux, notamment des soirées trivia, des bingos musicaux et des discussions en espagnol et en philippin.

Le Vancouver est arrivé à Manille, aux Philippines, le 29 septembre. Nos cuisiniers, serveurs, huissiers, laveurs de vaisselle, animateurs et membres d'équipage ont offert une expérience canadienne extraordinaire et accueillante à nos partenaires de la région indo-pacifique lors des dernières réceptions organisées sur notre pont d'envol. Le 30 septembre, la glace a également grésillé d'excitation lorsque l'équipe nationale masculine des Philippines a affronté l'équipe de hockey de Vancouver lors d'une confrontation amicale dans le cadre de la Nuit du hockey à Manille. Ce fut une nuit remplie de hockey épique et d'esprit sportif à son apogée !

Lors de notre visite de bonne foie aux Philippines, les membres de l'équipage de Vancouver ont fait don de fournitures scolaires et d'équipements sportifs à l'école primaire Sen Benigno

Aquino de Manille. Ils ont également participé au forum sur les femmes, la paix et la sécurité dans le cadre de l'exercice Sama Sama. L'échange a porté sur les meilleures pratiques et les défis liés à la création d'un environnement plus inclusif et égalitaire. Les sujets abordés comprenaient la diversité, l'inclusion et l'intégration de la dimension de genre, ainsi que la collaboration étroite avec les partenaires régionaux afin de soutenir la participation significative des femmes en uniforme dans la région indo-pacifique.

Au cours de nos visites dans les ports, notre équipe de commandement a participé à des événements d'engagement stratégique avec des diplomates et des nations partenaires, tandis que les membres de l'équipage ont bénéficié d'un temps de repos bien mérité pour découvrir Incheon, en Corée du Sud, et Manille, aux Philippines. Nous sommes maintenant de retour en mer dans le cadre de l'exercice Sama Sama avec les Philippines et les marines partenaires. Au cours de la phase maritime, le Vancouver participe à des exercices axés sur l'établissement de partenariats, la sensibilisation au domaine maritime, l'interdiction, la recherche et le sauvetage, l'aide humanitaire et les opérations de secours en cas de catastrophe. Cette phase comprend des patrouilles, l'atterrissage en pontée d'hélicoptères embarqués et des exercices de recherche et de sauvetage pour synchroniser les efforts avec les marines partenaires.

Alors que nous passons Thanksgiving loin de chez nous, nous pensons à vous - nos familles, nos amis et nos plus grands supporters. Nous sommes reconnaissants de pouvoir porter l'uniforme et de représenter le Canada dans la région indo-pacifique.

Comme toujours, nous sommes impatients de vous faire partager nos futures aventures.



En haut : Le NCSM Vancouver participe à une reconstitution de l'opération de débarquement d'Incheon et à une revue de la flotte avec des navires de la marine de la République de Corée et le navire des États-Unis (USS) America à Incheon, en Corée du Sud. La photo a été prise : Caporal Alisa Strelley

Milieu : L'hélicoptère CH-148 Cyclone Greywolf du NCSM Ottawa effectue des manœuvres près du NCSM Vancouver et du MV ASTERIX pendant que les deux navires effectuent un ravitaillement en liquide en mer (L-RAS) au cours de leur traversée de l'océan Pacifique. La photo est prise par l'Aviateur Gregory Cole : Aviateur Gregory Cole

En bas : Les membres de l'équipage du NCSM Vancouver sautent de l'hélicoptère CH-148 Cyclone dans le cadre d'un entraînement en mer Jaune pendant l'opération Neon. Photo : Caporal Alisa Strelley : Caporal Alisa Strelley



PROWLING AROUND RIMPAC
OP NEON AND OP PROJECTION





Il est important de donner la priorité à votre relation tout au long de l'année. La santé d'une relation n'est pas une affaire ponctuelle ; elle nécessite un entretien et des efforts continus pour rester solide. C'est pourquoi nous mettons à votre disposition tout au long de l'année un grand nombre de ressources et de conseils pour vous aider à construire et à renforcer votre relation : [cfmws.ca/support\[1\]services/health-wellness/healthyrelationships](https://cfmws.ca/support[1]services/health-wellness/healthyrelationships)

Campagne des relations saines 2023

Holly Flower
CRFM Esquimalt

Les relations sont les expériences les plus significatives et les plus puissantes de la vie, mais aussi l'une des plus difficiles. Les personnes qui ont déjà eu une relation ou qui en ont une actuellement savent que le fait de partager sa vie avec un autre être humain reflète rarement les scénarios des films et des livres d'histoires.

Les contes de fées et les romans d'amour ne sont pas la réalité. Une fois que le bonheur et l'ivresse de l'ocytocine du nouvel amour s'estompent, les lunettes roses disparaissent et le travail de la relation avec l'autre commence vraiment. Parfois, des comportements qui ne semblaient pas trop graves au départ peuvent devenir de plus en plus alarmants ou susciter des inquiétudes en matière de sécurité.

La campagne pour des relations saines est l'occasion pour les militaires et ceux qu'ils appellent leur famille de réfléchir à la santé et à la qualité de leurs relations. En période de stress, comme lors d'un déploiement ou d'une nouvelle affectation, les couples peuvent voir leur communication se distendre ou leurs liens s'étirer. La plupart des couples retrouvent leur équilibre. Apprendre à se montrer et à communiquer en cas de conflit fait partie du dur labeur d'une relation. Les couples doivent continuellement s'efforcer de créer un climat émotionnel et physique de sécurité, d'amour et de connexion, quels que soient les facteurs de stress ou les désaccords.

Cependant, dans certaines relations, aucun travail ni aucune réflexion personnelle ne pourra changer les comportements violents de leur partenaire. Les personnes qui vivent une relation violente se concentrent sur leur survie émotionnelle et physique. Cette question ne peut être ignorée ou considérée comme le problème de quelqu'un d'autre. Le recours à la violence dans les familles et avec les partenaires intimes a un impact sur tous les aspects de la vie d'une personne, parfois pendant des générations.

Les personnes qui subissent des vio-

lences dans le cadre d'une relation se voient souvent demander : "Pourquoi ne partez-vous pas si c'est si grave ?" Historiquement, les conversations sur ce qui constitue la violence n'ont pas reconnu l'impact de la violence émotionnelle, financière ou technologique. La coercition, la manipulation et le contrôle psychologique peuvent nuire considérablement au sentiment d'identité et d'autonomie d'une personne. Les militaires sont souvent éloignés de leurs amis et de leur famille, ce qui les rend de plus en plus vulnérables aux abus et au contrôle. Malheureusement, la violence dans une relation peut augmenter et devenir plus dangereuse avant, pendant ou après une séparation. Certains peuvent rester dans une relation violente parce qu'ils pensent que c'est plus sûr que d'essayer de partir, surtout s'il y a une possibilité de garde partagée avec le parent violent. La question de savoir s'il faut rester ou partir est complexe et les implications sociétales, financières et émotionnelles peuvent entraver cette décision.

Certaines personnes peuvent se demander si leurs expériences sont normales ou problématiques. Ils peuvent penser que leur situation n'est pas "si mauvaise" en raison d'expériences passées dans la famille ou dans d'autres relations. Il est important de se poser les questions suivantes

- Quel est le climat émotionnel et physique général de ma relation ?
- Est-ce que je me sens en sécurité ?
- Puis-je m'exprimer et exprimer mes besoins ?
- Ai-je l'impression de marcher sur des œufs ?
- Mes enfants peuvent-ils s'exprimer pleinement en tant qu'enfants, ou dois-je m'assurer qu'ils n'irritent pas leur parent/mon partenaire ?

NCSM Calgary Passation de commandement



La signature des certificats de passation de commandement par (à gauche) Jeremy Samson, commandant entrant, (au centre) le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, et (à droite) le Capitaine de frégate Adriano Lozer, commandant sortant.

Enseigne de vaisseau de première classe Alexander Nicholson NCSM Calgary

On an unseasonably warm fall day in Par une journée d'automne exceptionnellement chaude à Esquimalt, sur le pont de la salle d'exercice Nixon, l'équipage du NCSM Calgary a assisté à la cérémonie de passation de commandement entre le Capitaine de frégate (Capf) Adriano Lozer, commandant sortant, et le Capf Jeremy Samson, commandant entrant.

La cérémonie du 5 octobre était présidée par le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, accompagné du premier maître de première classe David Bisal, premier maître de la Flotte. Kourtney Penner, conseillère municipale, et Todd Nabozniak, de la Calgary Firefighter's Burn Treatment Society, étaient également présents, témoignant ainsi des liens profonds qui unissent le navire à sa ville éponyme.

Caractéristique de la cérémonie de passation de commandement de Calgary, le Capf Samson s'est vu remettre les accessoires du commandant du NCSM Calgary - une spatule pour les petits déjeuners de crêpes servis par l'équipage lors des nombreux engagements communautaires tels que le rodéo de Calgary, et, surtout, le Stetson blanc porté fièrement par l'équipage.

Le Capf Lozer a pris le

commandement du Calgary le 29 avril 2022 et a mené le navire à sa période de carénage au chantier naval Seaspan de Victoria, tandis que l'équipage soutient la flotte et les Forces maritimes du Pacifique à partir de l'arsenal de la BFC Esquimalt. Le point culminant de la tournée du Capitaine de frégate Lozer a été la participation du navire au rodéo annuel de Calgary en juillet. Le Capf Lozer prendra le commandement du NCSM Ottawa, actuellement déployé dans le cadre de la nouvelle opération Horizon avec le NCSM Vancouver et le MV Asterix.

Le Capf Samson apporte à Calgary 23 ans d'expérience en tant qu'officier de guerre navale. Ayant fait carrière dans l'est du pays, il retourne au Commandement du Pacifique pour la première fois depuis qu'il a terminé sa formation initiale d'officier de guerre navale en 2003. En tant que commandant, il supervisera le retour du Calgary au sein de la flotte en 2024 et sa progression vers le haut niveau de préparation requis pour les opérations internationales.

Le Calgary sera équipé d'importantes améliorations du pont et des systèmes de combat pour les opérations futures et quittera la période des travaux d'amarrage avec des systèmes de grue de pont beaucoup plus performants pour manipuler des embarcations pneumatiques à coque rigide au-dessus de l'horizon (RHIB), ainsi qu'un nouvel ensemble de systèmes de combat pour la guerre anti-sous-marine.



Le commandant Lozer est ramené de la cérémonie de passation de commandement par le traditionnel "chuck wagon", ce qui contraste avec la tradition générale qui consiste à "ramer" le commandant sortant jusqu'à la terre ferme dans un bateau.



Les jeux Invictus sont synonymes de LA GUÉRISON ET L'ESPOIR



INVICTUS GAMES



Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Deux membres de l'équipe canadienne font l'éloge des effets bénéfiques sur la santé mentale des Jeux Invictus de 2023 en Allemagne.

Le contingent de 31 personnes d'Équipe Canada comprenait 12 membres des Forces armées canadiennes (FAC) et 19 anciens combattants qui ont tous subi des blessures physiques ou mentales pendant qu'ils servaient le Canada.

À l'échelle locale, le Major (retraité) Nick Holyome, de Comox, et le Capitaine de corvette Tracey Barlow, ancien logisticien de la BFC Esquimalt maintenant affecté à Ottawa, faisaient partie de l'équipe qui a participé aux compétitions du 9 au 16 septembre à Düsseldorf. Toutes deux sont atteintes du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et d'autres troubles mentaux et sont en voie de guérison.

"Ma participation aux Invictus Games a été une expérience qui a changé ma vie", a déclaré le Capitaine de corvette Barlow. "Dès le moment où j'ai participé au premier camp d'entraînement d'Équipe Canada, j'ai été acceptée pour ce que je suis vraiment et je n'ai pas été jugée en raison de mes blessures.

Sa coéquipière a également été impressionnée par le pouvoir de guérison d'Invictus.

"C'était une expérience épique, compte tenu du travail acharné, de la préparation et des sacrifices que j'avais consentis pour être là", a déclaré Holyome. J'avais une boule dans la gorge lors des cérémonies d'ouverture et de clôture, et entendre 23 000 personnes chanter "CA-NA-DA" était vraiment incroyable.

La cinquième édition des Invictus

Games a rassemblé environ 500 compétiteurs de 21 nations, qui se sont affrontés dans 10 sports adaptés. L'équipe canadienne Invictus est financée par Sans limites, un programme des Forces armées canadiennes qui contribue au rétablissement des membres et des vétérans des FAC malades ou blessés en leur offrant des possibilités et des ressources par le biais d'activités sportives, récréatives et créatives.

Quatre tournées en Afghanistan L'expérience Invictus de M. Holyome a mis fin à quatre années d'attente pour représenter le Canada.

"Il y a certainement eu des périodes où j'ai pensé que je ne pourrais jamais participer à une compétition et terminer mon parcours", a-t-il déclaré. "Je suis très heureux de mes progrès et de ma préparation.

Il a d'abord été nommé sur la liste d'Équipe Canada en 2019, prévoyant de participer aux Jeux de 2020 à La Haye. Non seulement les Jeux ont été reportés à 2021 en raison des inquiétudes liées au COVID-19, mais Holyome a contracté le COVID-19 quelques heures après les cérémonies d'ouverture de 2021, passant la deuxième moitié de son voyage en quarantaine dans une chambre d'hôtel.

Holyome, 49 ans, était un officier de renseignement et un officier de guerre navale qui a servi pendant 24 ans dans la marine, l'armée de terre, les opérations spéciales et l'armée de l'air. Il a effectué quatre missions en Afghanistan et a été diagnostiqué comme souffrant de SSPT, d'anxiété et de dépression en 2015. Aux Jeux de 2023, il a participé à des compétitions de rugby en fauteuil roulant, d'aviron en salle et de cyclisme.

Bien qu'il n'ait pas remporté de médaille d'or, M. Holyome s'est dit

satisfait de ses performances aux Jeux et affirme que cette expérience a renforcé sa confiance en lui.

Il y a eu tellement de "moments médailles d'or", mais le point culminant pour moi a été de participer aux courses cyclistes", a-t-il déclaré. "Les athlètes que j'affrontais étaient si forts et si rapides que je me suis contenté de baisser la tête et de pédaler aussi fort que possible.

Il souhaite continuer à faire du vélo et prévoit une excursion de plusieurs jours aux États-Unis l'année prochaine. Il a également prévu de donner quelques conférences dans la vallée de Comox pour parler de l'importance du sport et de la guérison des blessures.

Surmonter un traumatisme sexuel Le Capitaine de corvette Barlow a survécu à un traumatisme sexuel militaire. Elle a représenté le Canada en rugby en fauteuil roulant, en tir à l'arc et en aviron en salle. Âgée de 49 ans, l'officier de logistique navale est affectée à l'unité de transition d'Ottawa et a servi pendant 30 ans dans les FAC.

Elle a travaillé à Esquimalt en tant que membre du personnel du contrôleur jusqu'en janvier 2021 avant d'être affectée au personnel du contrôleur de la MRC à Ottawa. En plus de gérer les finances navales pour la base, elle a été affectée au NCSM Vancouver et à la Force sous-marine canadienne en tant qu'officier de logistique du commandement pour tous les sous-marins des deux côtes.

Elle a entendu parler du pouvoir de guérison des Jeux Invictus pendant son propre rétablissement par l'intermédiaire d'un ami et d'un collègue qui avait déjà participé aux Jeux.

Les retombées ont été plus importantes que prévu : les jeux l'aident à envisager un avenir plus radieux.



Le prince Harry

L'hôtel du Canada à Düsseldorf, en Allemagne, accueillait des athlètes de neuf nations.

Holyome et les autres athlètes se souviendront pendant des années de leur rencontre avec le prince Harry.

Le duc de Sussex a contribué au lancement des Invictus Games en 2014 et reste un partisan et un porte-parole inébranlable de leurs objectifs. Lors de la cérémonie de clôture de cette année à Düsseldorf, le prince a prononcé un discours passionné rendant hommage au Cplc James Gendron, membre de l'équipe canadienne et cornemuseur dévoué qui travaillait pour le Centre de transition des Forces canadiennes à Kingston, en Ontario.

Le Cplc Gendron a joué de la cornemuse lors de pas moins de 63 cérémonies de rapatriement de soldats canadiens décédés, alors que leurs cercueils étaient déchargés d'un avion Hercules. Jusqu'à ce qu'il joue de sa cornemuse aux Jeux, il a dit qu'il doutait de pouvoir en rejouer un jour.

"Ce qui l'avait hanté, si j'ose dire, est peut-être aujourd'hui ce qui l'aide à guérir", a déclaré le prince Harry. "Merci, James, pour votre service, pour votre courage et pour avoir partagé votre don.

M. Holyome dit avoir brièvement rencontré le duc de Sussex et lui avoir dit à quel point il appréciait ses efforts pour célébrer les vétérans militaires blessés sur la scène internationale.

"Il est vraiment sincère dans son soutien à la Fondation des Jeux Invictus et souhaite vraiment voir les vétérans malades et blessés s'épanouir après leur service militaire", conclut M. Holyome.

Invictus 2025 inclura les sports d'hiver

2025 proposeront des sports d'hiver en plus des sports plus traditionnels.

Le ski nordique, le skeleton et le curling en fauteuil roulant seront ajoutés à la liste des sports adaptés lors de l'édition 2025 des Jeux. Les autres compétitions sportives seront l'aviron en salle, le volley-ball assis, la natation, le basket-ball en fauteuil roulant et le rugby en fauteuil roulant.

Le gouvernement du Canada, par l'entremise d'Anciens Combattants Canada, s'est engagé à verser 15 millions de dollars pour soutenir les Invictus Games Vancouver Whistler 2025 et 1 million de dollars supplémentaires pour soutenir le programme Sans limites afin d'entraîner et d'équiper l'équipe canadienne.

"Les Jeux Invictus sont une occasion exceptionnelle de reconnaître la résilience, le dévouement et l'excellence athlétique", a déclaré Bill Blair, ministre de la Défense du Canada. "J'ai hâte d'accueillir des centaines de compétiteurs dans notre pays, mais j'ai surtout hâte d'encourager l'équipe canadienne.

Obtenez des conseils financiers gratuits conseils financiers adaptés à votre style de vie militaire



RARM
BFC Esquimalt

Les militaires et leurs familles sont souvent en déplacement. Lorsque des événements importants surviennent dans leur vie, leur situation financière peut également changer. La bonne nouvelle, c'est que tous les militaires, les anciens combattants et les membres de leur famille ont accès à des services gratuits et confidentiels d'éducation financière, de conseil et d'investissement adaptés à leur mode de vie militaire. Voici quelques conseils pour s'assurer que les finances suivent le rythme lorsque les situations suivantes se présentent :

1. VOUS AVEZ BESOIN D'UN PLAN FINANCIER ET D'UN BUDGET FAMILIAL POUR SUIVRE VOS DÉPENSES

Élaborez un budget avec un expert et apprenez les techniques de budgétisation pour améliorer votre réussite financière.

Apprenez à vous fixer des objectifs financiers, à rembourser efficacement vos dettes, à bien utiliser le crédit et à savoir quand votre budget doit être ajusté, le tout avec l'aide de votre conseiller financier.

2. VOUS ENVISAGEZ UN ACHAT IMPORTANT

Consultez un expert financier si vous êtes sur le point de prendre une décision financière importante.

Tout achat important peut avoir une incidence sur votre budget et votre plan financier. Demandez l'avis d'un expert avant d'acheter. Il peut s'agir de l'achat ou de la vente d'une maison, de l'achat d'un véhicule, de la création d'une entreprise ou de la planification de travaux de rénovation.

3. VOUS ÊTES CONFRONTÉ À UN CHANGEMENT DE VIE IMPORTANT.

Les militaires et leurs familles ont un mode de vie actif. Consultez votre conseiller chaque fois qu'un changement important survient dans votre vie. Il peut s'agir d'un message d'affectation, d'une promotion ou d'un changement d'emploi, d'un mariage, d'une séparation, d'un décès dans la famille, d'un rôle d'aidant naturel ou de l'arrivée d'un nouveau bébé ou d'un nouvel enfant dans votre foyer. Les experts du RARM peuvent vous aider à adapter votre budget, à vous assurer que votre épargne est sur la bonne

voie et à souscrire l'assurance qui répond à vos besoins.

4. VOUS VOUS SENTEZ INQUIET

Il est facile d'éliminer le stress lié à l'argent lorsque l'on dispose de conseils d'experts sur simple appel téléphonique. Si vous êtes préoccupé par votre budget, si vous avez l'impression que vos dettes vous rattrapent ou si vous n'êtes tout simplement pas sûr de votre plan financier, rencontrez un expert du RARM.

5. VOUS ÉPROUVEZ UN STRESS FINANCIER

Il n'y a rien de pire que de sentir que les choses échappent à son contrôle. De nombreuses personnes sont confrontées à des difficultés financières à certains moments de leur vie. Si des agents de recouvrement vous appellent, si votre salaire est saisi ou si vous avez l'impression que votre situation financière s'aggrave, demandez un rendez-vous confidentiel avec un conseiller financier du RARM. Un soutien financier gratuit vous permettra d'élaborer un plan pour vous remettre sur la bonne voie et vous sentir à nouveau à l'aise avec l'argent.

6. VOUS VOULEZ COMMENCER À ÉPARGNER UNE PARTIE DE VOTRE REVENU

Il est plus facile que vous ne le pensez de commencer à épargner et à investir de l'argent régulièrement. Les conseillers du RARM peuvent vous aider à élaborer un plan conçu en fonction de vos objectifs financiers.

7. VOUS VOULEZ VOUS ASSURER QUE VOTRE FAMILLE EST PROTÉGÉE

De nombreux militaires et leurs familles ont un style de vie aventureux, y compris des passe-temps qui correspondent à leur joie de vivre. La Financière SISIP offre des polices d'assurance-vie uniques qui ne comportent aucune exemption pour les professions ou les passe-temps dangereux, ce qui vous permet de sortir plus facilement et de faire ce que vous aimez tout en laissant vos soucis derrière vous.

Les experts du RARM font partie de la communauté militaire. N'hésitez pas à les contacter si vous avez des problèmes financiers. Nous travaillerons ensemble pour remettre vos finances sur la bonne voie.

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.



Améliorez votre connaissance des données dès aujourd'hui

Légende : Le Matelot de première classe Anton Parker travaille dans la salle de contrôle des machines du NCSM Vancouver pendant son déploiement actuel dans la région indo-pacifique. Photo : David Common/CBC

Enseigne de vaisseau de deuxième classe Lauren Froats

Communicatrice stratégique des solutions numériques

Lorsque je me suis jointe à la Réserve de la Marine royale du Canada en 2021, je n'étais pas consciente de la variété des emplois disponibles, en particulier des possibilités qui n'étaient pas directement liées à la formation professionnelle que j'avais reçue.

C'est en consultant la base de données des possibilités d'emploi dans la Réserve (REO), où les emplois pour les réservistes navals sont annoncés pour des établissements du monde entier, que j'ai trouvé mon emploi actuel.

Je travaille maintenant avec la marine numérique, un travail qui m'a permis d'améliorer ma culture numérique. Ces compétences sont de plus en plus recherchées à tous les niveaux de direction. J'ai sauté sur l'occasion de contribuer activement à la transformation numérique de la Marine, car il s'agit, après tout, d'un élément clé de la toute dernière Direction et orientation du commandant de la Marine royale canadienne.

Au début, je n'avais pas l'intention de travailler avec des données - je viens d'un milieu littéraire. Aujourd'hui, j'aime explorer et partager ce que fait la Marine numérique, en particulier dans la section Solutions numériques. Dans un environnement technologique en

constante évolution, je suis heureuse de pouvoir acquérir de nouvelles compétences qui me préparent à relever divers défis, et de pouvoir partager mes connaissances en cours de route.

Il n'est pas nécessaire de rejoindre la Digital Navy pour bénéficier de l'habilitation numérique. Travailler avec l'équipe de la Marine numérique m'a permis de découvrir les fantastiques possibilités qu'offre la Marine royale canadienne (MRC) pour améliorer nos compétences numériques. L'un des meilleurs moyens est la formation With You With Me (WYWM), sous contrat avec la MRC.

La plateforme apprend aux marins à relever divers défis, couvrant des sujets allant des principes fondamentaux de l'informatique à la programmation ou à l'analyse de données. Chaque parcours d'apprentissage comprend plusieurs modules dans lesquels les participants progressent, notamment les fondements des données, l'analyse des données avec Excel et la visualisation des données avec Power BI. Bien que nous ayons déjà une certaine expérience de ces outils, les cours nous permettent vraiment de libérer notre potentiel de prise de décision. Tout marin, quel que soit son grade ou sa profession, peut apprendre à utiliser cette ressource avec peu de connaissances préalables.

Le module Data Foundations permet de comprendre les fonctions d'Excel

et la manière dont elles peuvent être utilisées pour organiser méticuleusement des ensembles de données brutes. Cela nous mène au module suivant, Analyse des données avec Excel, où les compétences développées précédemment sont affinées grâce à des exercices tels que l'analyse de problèmes du monde réel à l'aide d'Excel et l'application de ces données pour résoudre ces problèmes. Avec le dernier module, Visualisations de données avec Power BI, les outils d'analyse de données sont combinés avec la capacité de présenter des informations d'une manière succincte et facile à lire, bien adaptée au briefing.

Grâce à la richesse des programmes proposés par la JMM, tous les marins peuvent trouver quelque chose qui s'applique à leur profession actuelle. Cet apprentissage permet de développer des compétences transférables et d'ajouter un élément à notre boîte à outils pour résoudre des problèmes futurs.

Les marins intéressés par l'amélioration de leurs compétences en matière de données dans le cadre du programme WYWM peuvent s'inscrire sur le site withyouwithme.com/bootcamp/rcn-data-bootcamp.

Vous trouverez également des informations sur notre page d'accueil : collaboration-navy.forces.mil.ca/sites/DGFSC/DIDN/DIDN3/SitePages/DDN3.aspx

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
--	---

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

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.*

WWW.SPROTTSHAW.COM
VICTORIA: 250-384-8121

MEET THE MASONS

Embark on a transformative journey with The Masonic Brotherhood, enriching your life and legacy. Regardless of your background or profession, we invite you to elevate your commitment to service and brotherhood.

Join us at our exclusive open house at:
650 Fisgard Street on
Sunday, October 29 • 2:00 - 5:00 PM
Register by sending your contact info to
camosun60jw@gmail.com
camosunlodge60.com

FIND Lookout Navy News ON FACEBOOK

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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

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

Ask about BG Protection Plan*
Where Dependability and Trust are a Priority...

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

* under 80,000 km

Message du CEMD/CAFCWO : Merci de votre aide lors de l'opération Lentus



Le chef d'état-major de la défense (CEMD), le général Wayne Eyre. Photo : Caporal Eric Greico, Forces armées canadiennes Photo

Chers membres des Forces armées canadiennes,

Nous vous sommes reconnaissants pour le travail exceptionnel que vous avez accompli en réponse à la saison des feux de forêt sans précédent de cette année. Votre dévouement inébranlable à notre mission et au bien-être des personnes en détresse incarne la véritable essence du service et de la résilience.

Cette année, l'opération Lentus s'est déroulée sur 131 jours consécutifs dans six provinces et territoires et a nécessité le déploiement de 2 135 membres en dépit de la demande de ressources et des défis incessants. Vous avez démontré que la protection des Canadiens ici, chez eux, est notre principal effort. Vous avez une fois de plus fait preuve d'une incroyable capacité à réagir rapidement et efficacement. Le soutien indéfectible que vous avez apporté aux communautés touchées par les incendies de forêt dans tout le Canada a été remarquable.

Que vous soyez en première ligne, que vous fournissiez un soutien logistique ou que vous travailliez sans relâche dans les coulisses, chacun d'entre vous a joué un rôle essentiel pour assurer la sécurité des Canadiens. Votre dévouement n'est pas passé inaperçu. Vos efforts inlassables et votre dévouement inébranlable ont apporté réconfort et soulagement aux personnes les plus vulnérables. Votre travail n'était pas seulement louable ; il a été une source d'inspiration dans des circonstances difficiles.

Alors que nous allons de l'avant, souvenons-nous des leçons tirées de l'opération Lentus et continuons à nous assurer que nous sommes toujours prêts à remplir notre mission. Ensemble, nous relèverons tous les défis que l'avenir nous réserve avec le même engagement et le même dévouement inébranlables que ceux dont vous avez fait preuve au cours de cette opération.

Général Wayne Eyre
Chef d'état-major de la défense

Adjudant-chef Bob McCann
Adjudant-chef des Forces armées canadiennes

Ce message a été édité pour des raisons d'espace

HAVE YOUR PORTRAIT TAKEN BY MARPAK IMAGING SERVICES

In Support of NDWCC*
\$20 INDIVIDUAL / \$70 GROUP (MAX 6)
Suggested Minimum Donation Per Photo
Pets Welcome!
Payment by Cash and E-Transfer
WEAR MILITARY DRESS OR CIVILIAN ATTIRE

Every Tuesday and Thursday from 1300-1600
24 October to 9 November and
Saturday 28 October from 0900-1600
at D25 Dockyard

LIMITED SPACE BOOK NOW!

To book and for the most up to date info on available times, see our Sharepoint Site on DWAN or email: MISNDWCC@gmail.com

STRONGER TOGETHER PLUS FORTS ENSEMBLE *Give* **Donnez**

Chaque dollar fait la différence

Journées Amenez votre chien au travail de la BFC Esquimalt – CCMTDN 2023 10 \$ par personne pour participer

25 octobre 2023



Première Journée Amenez votre chien au travail

22 novembre 2023



Deuxième Journée Amenez votre chien au travail

Deux journées



- Obtenir l'approbation du superviseur
- Ramasser les besoins de votre animal
- Aucun comportement agressif
- Limite d'un chien par personne
- Aucun chien dans les espaces de travail dangereux
- S'assurer les collègues sont d'accord que vous amenez votre chien, en particulier dans un espace de travail partagé
- Sécuriser votre bureau, au besoin, en limitant l'accès à votre animal de compagnie aux dangers et aux objets fragiles
- Surveiller votre animal de compagnie en tout temps
- Les chiens doivent être à l'aise en présence d'humains et d'autres animaux
- Arriver préparé : sacs pour excréments de chiens, des gâteries et tout ce dont votre chien a besoin pour la journée
- Tenir en laisse votre animal de compagnie pendant son séjour sur la propriété de la BFC Esquimalt

Faites parvenir le paiement en espèce directement à l'ambassadeur/ambassadrice de la CCMTDN de votre unité. Les transferts électroniques sont acceptés. Envoyez votre paiement à l'adresse courriel suivante : ndwcc.cfbesquimalt@gmail.com et inscrivez votre unité et Amenez votre chien au travail dans la ligne d'objet.

Faites une différence dans votre communauté et amusez-vous en participant aux journées Amenez votre chien au travail à l'échelle de la Base!



Government of Canada Workplace Charitable Campaign
Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada

MARPAC, CANFLTPAC and CANSUBFOR
Civilian Employee

FLU CLINIC

27 Oct 2023

**MARPAC civilians
0900 – 1100**

**CANFLTPAC civilians
1100 – 1300 (incl. lunch)**

**CANSUBFOR civilians
1300 – 1400**

**DY77
Room 201
2nd floor to the left**



Bring one government issued ID

Preferably BC healthcare card/driver's license with Personal Health Number identifiable at the back.

2023 NATIONAL SPORTS DAY

26 October 0930-1400
Naden Athletic Centre

UPPER GYM

- 0930-1130 ▶ Adaptive Basketball
- 1200-1300 ▶ Spin Class
- 1300-1400 ▶ Grappling

LOWER GYM

BACK HALF (mini games)

- 1000-1100 ▶ Basketball
- 1115-1215 ▶ Floor Hockey
- 1230-1400 ▶ Volleyball

FRONT HALF

- 1000-1230
 - ▶ Pickleball Station
 - ▶ Badminton
 - ▶ Spikeball
- 1300-1400 ▶ Drop-in Futsol

SQUASH COURTS

- 1000-1200 ▶ Drop-in King of the Court

GROUP 5KM RUN

- 1000 ▶ Start

POOL

- 1100-1300 ▶ Drop-in Swim

ARENA

- 1000-1200 ▶ Lap Skate
- 1230-1400 ▶ Drop-in Shiny

LUNCH




- 1100-1300 ▶ Sandwiches & Coffee






Funds provided by CFB Esquimalt Base Fund



JOIN US!

OPEN HOUSE

WEDNESDAY, OCTOBER 25 • 4:00-8:00 PM



OFFERING 1, 2, AND 3- BEDROOM SUITES IN LANGFORD



Centennial Court features a fully equipped gym, sauna, steam room, and yoga studio.

For those active days outside, a pet wash station is the perfect solution for keeping your furry friend and your surroundings clean.

Perfect for hosting a work meeting, Centennial Court offers a lobby Starbucks coffee kiosk, business meeting centre, games room, and interior and exterior lounges to all residents



LIMITED TIME OFFER
One month free rent on a 13 month lease

RENTAL SUITES DESIGNED TO ELEVATE YOUR LIFESTYLE

For more information please call 604-409-4616
2840-2850 Carlow Road, Langford

Les échos de l'abandon

Une histoire pour la saison d'Halloween

Partie 2

Fourni par PSP

En 1987, une lueur d'espoir est apparue dans le camp militaire canadien abandonné. Un promoteur du nom de Richard Alden a vu dans ce terrain envahi par la végétation la toile d'une communauté dynamique où les familles pourraient construire leur avenir. Armé de plans, d'ambition et d'une vision de la transformation, il a acheté le terrain, déterminé à insuffler une nouvelle vie au camp oublié.

Cependant, alors que la construction commençait et que les bulldozers débroussaillaient le terrain, une atmosphère inquiétante s'est installée sur le site. Dès le début, les ouvriers ont signalé des phénomènes étranges : outils disparaissant pour réapparaître à des endroits inexplicables, chuchotements inquiétants portés par le vent et sensation d'être observés même dans les coins les plus isolés du camp. Richard a balayé ces histoires comme les récits imaginatifs d'une main-d'œuvre confrontée à la méconnaissance du lieu.

L'activité s'intensifie à mesure que les fondations sont posées et que les premières structures sortent de terre. Les coups de marteau résonnent dans le camp à des heures indues, comme si une

main invisible achevait les tâches inachevées. Les appareils électriques fonctionnent régulièrement mal, malgré des tests et des inspections rigoureuses. Un travailleur a affirmé avoir vu une silhouette fugace en uniforme militaire se tenir au garde-à-vous à côté d'un bâtiment à moitié construit, avant de se volatiliser.

La mélodie obsédante qui avait captivé les soldats dans les années 1950 est revenue, dérivant au gré du vent pendant les nuits de lune. Richard, autrefois sceptique, est attiré par la source de cette musique éthérée. Un soir, il s'est aventuré dans le réfectoire partiellement achevé, son cœur battant la chamade alors que la mélodie l'enveloppait. L'air semblait se charger de souvenirs et, pendant un bref instant, il pouvait presque sentir la présence de ceux qui avaient arpenté les mêmes couloirs il y a des décennies.

L'agitation s'est accentuée à mesure que la date prévue pour l'inauguration de la communauté approchait. Les ouvriers commencèrent à faire des rêves très intenses où ils voyaient des soldats en détresse, le visage marqué par le chagrin. Des ombres dansent le long des murs des maisons nouvellement construites et les meubles se réarrangent sans aucune intervention humaine. La présence d'un autre monde est devenue indéniable, et la peur s'est emparée

des membres les plus robustes de l'équipe de construction.

La nuit précédant l'inauguration, alors que la lune éclairait le camp d'une lueur sinistre, les phénomènes de hantise atteignirent leur paroxysme. Un épais brouillard s'abattit sur le camp, l'enveloppant d'un linceul impénétrable. Les lumières vacillent et s'éteignent, laissant la scène baigner dans une lueur troublante et spectrale. Lorsque l'horloge a sonné minuit, la mélodie obsédante s'est répercutée dans tout le camp, rejointe par des cris angoissés et des bruits de pas fantômes qui résonnaient dans tous les coins.

Les maisons de la communauté semblaient trembler d'une vie propre et leurs fenêtres clignotaient d'apparitions fantomatiques. Submergé par l'intensité de ce spectacle surnaturel, Richard s'aventura au cœur du camp, cherchant désespérément à comprendre la cause de cette agitation. Dans le réfectoire, où les soldats se réunissaient autrefois dans un esprit de camaraderie, il vit les figures - des soldats spectraux figés dans le temps, coincés entre le monde des vivants et le royaume de l'au-delà.

La figure au premier plan, le regard fixé sur Richard, dégageait une aura de tristesse et de nostalgie. C'était comme si les soldats étaient liés par leurs ambitions inas-

souvies, en quête de réconfort et de libération. Humilié par le poids du passé, Richard se rend compte que ses rêves d'une communauté prospère risquent de se réaliser au détriment des esprits agités emprisonnés dans l'histoire du camp.

Le cœur lourd, il prend la décision d'abandonner le projet. L'inauguration est annulée et les ouvriers sont renvoyés chez eux. Alors qu'il s'appretait à prendre un nouveau départ, le camp a été laissé dans un état de transformation inachevée. La présence spectrale à l'intérieur du camp est restée comme apaisée par la décision d'arrêter le développement. Le brouillard se lève et la mélodie lancinante s'estompée, dernière sérénade à l'homme qui a osé rompre l'équilibre du passé.

Hanté par son expérience, Richard s'est juré de préserver différemment la mémoire du camp. Il veille à ce que l'histoire du camp militaire abandonné, de ses esprits agités et des rêves de ceux qui l'ont habité soit enregistrée et partagée. La terre a été laissée intacte, un sanctuaire pour les souvenirs persistants à l'intérieur de ses limites.

C'est ainsi que le camp militaire canadien abandonné s'est dressé, témoignant de l'imbrication du passé et du présent, des vivants et des disparus. Les mélodies obsédantes, les chuchotements et les fantômes de soldats figés

dans le temps nous rappellent que certaines histoires sont trop puissantes pour être réduites au silence. Autrefois destinée à être transformée, la terre a trouvé sa véritable raison d'être en tant que dépositaire de l'histoire, gardienne des souvenirs et mise en garde pour ceux qui osent perturber le sommeil du passé.

Pénétrez au cœur de l'inconnu en découvrant la troisième partie de notre histoire obsédante. En 2017, le camp militaire canadien abandonné nous attire avec des mystères qui refusent de rester enfouis. Rejoignez trois soldats qui naviguent dans un monde où le temps et la réalité s'entremêlent et où les frontières entre les vivants et les spectres s'estompent. À chaque rapport, la vérité glaçante se dévoile - une histoire d'apparitions, de mélodies obsédantes et de l'emprise implacable d'un camp sur l'âme des vivants. Alors que le dernier chapitre se profile, préparez-vous à une conclusion qui vous fera frissonner et vous fera vous interroger sur la nature de l'existence.

La troisième partie vous attend, prête à vous plonger dans un monde surnaturel et macabre.





Le Matelot de troisième classe Giovanni Weston reçoit un certificat pour avoir terminé le cours d'opérateur junior de systèmes d'information et de réseaux de communication.



Le Matelot de troisième classe Jordan Robertson reçoit un certificat pour avoir suivi le cours d'opérateur de réseau et de systèmes d'information de communication junior.



Le Matelot de troisième classe Toluwanimi Ojo reçoit un certificat pour avoir suivi le cours d'opérateur de réseau et de systèmes d'information de communication junior.



Le Matelot de troisième classe Reese Knight reçoit un certificat pour avoir suivi le cours d'opérateur de réseau et de systèmes d'information de communication junior.



Le Matelot de troisième classe Jillian Bryson reçoit un certificat pour avoir suivi le cours d'opérateur de réseau et de systèmes d'information de communication junior.



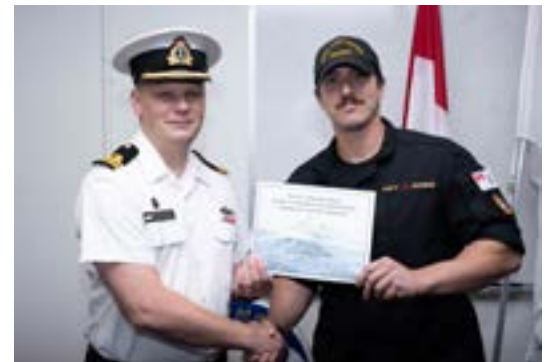
Le Matelot de troisième classe Nicholas Davis reçoit un certificat pour avoir suivi le cours d'opérateur de réseau et de systèmes d'information de communication junior.



Le Matelot de troisième classe Monica Copegog reçoit un certificat pour avoir suivi le cours d'opérateur de réseau et de systèmes d'information de communication junior.



Le Matelot de troisième classe Connor Dobner reçoit un certificat pour avoir suivi le cours d'opérateur de réseau et de systèmes d'information de communication junior.



Le Matelot de troisième classe Connor Dobner reçoit le prix du meilleur élève pour le cours de systèmes d'information de communication et d'opérateur de réseau junior.

École de la flotte navale du Pacifique

Cours d'opérateur junior de réseaux et de systèmes d'information de communication

Le Lieutenant de vaisseau Andrew Campbell, directeur de la guerre sous-marine (à gauche sur les photos), présente le cours.

Photos : Aviateur Conor R.G. Munn, technicien en imagerie des Forces armées canadiennes.



BRAVO ZULU





Événement familial d'Halloween

Samedi
28 octobre

Deux sessions : 
0930-1130 & 1230-1430

Lieu :
**Mess des officiers
mariniers**

Maisons hantées avec trois niveaux d'effroi - hantée, effrayant et terrifiant PLUS - sculpture de citrouille !

Tarif individuel | 7 \$
(1 citrouille incluse)

Tarif familial (4 personnes maximum) | 25 \$
(2 citrouilles incluses)

Parrainé par :

COLD STAR
SOLUTIONS INC.

babcock

seaspan

CFMWS

Des collations légères, des jus de fruits, du café et du thé seront disponibles.

L'inscription se fait par l'intermédiaire de CPAC, soit en personne à la réception entre 8h30 et 16h00, soit par téléphone au 250-363-1009.