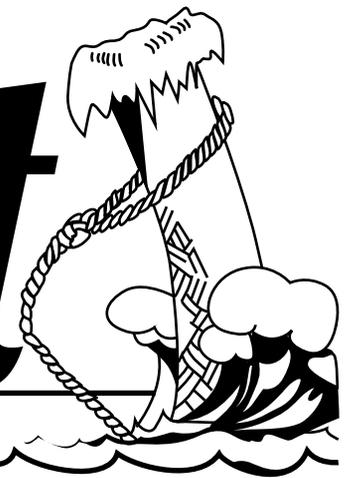




Volume 68 Numéro 46
20 Novembre, 2023

Lookout



NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

www.lookoutnewspaper.com | facebook & Instagram #LookoutNavyNews



Nous rendons hommage à nos anciens combattants et nous nous souvenons de leur bravoure, de leur courage et des sacrifices qu'ils ont consentis.

Nous rendons hommage aux membres des forces armées qui continuent à servir notre pays et à se tenir et se tiennent prêts à nous défendre et nos alliés.

Nous sommes reconnaissants pour votre service.

N'oublions pas.

Les familles, les amis, les anciens combattants et les militaires se rassemblent au cénotaphe de Victoria le jour du Souvenir pour rendre hommage à ceux qui ont consenti le sacrifice ultime au service du pays.

Photo de la cérémonie : Caporal Tristan Walach

Our strategy is simple -
Do more for you.



Visit us to learn more

BMO Westshore
101-735 Goldstream Ave.,
Victoria, BC
250-389-2485

Mon. to Wed. 9:30-5:00
Thurs. & Fri. 9:30-6:00
Sat. 9:00-4:00



BMO Official bank of the Canadian Defence Community

We Salute All Whom Serve!



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

south island HOME TEAM



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



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

**VIEW OUR FLYER
IN THIS PAPER WEEKLY!**

La cérémonie du jour des anciens combattants à Victoria prend de l'ampleur



Lisa deWit, membre du DIAG, procède à une purification lors d'une cérémonie de la Journée des anciens combattants autochtones au cénotaphe de Victoria, le 8 novembre. Photos : Peter Mallett/Lookout Newspaper



Peter Mallett
Rédacteur

Les organisateurs de la cérémonie de la Journée des anciens combattants autochtones à Victoria sont encouragés par le soutien croissant de la communauté - la cérémonie de cette année a été très différente de celle de l'année dernière, qui comptait deux participants isolés.

Plus de 100 personnes se sont réunies au cénotaphe de Victoria, sur le terrain de l'Assemblée législative de la Colombie-Britannique, le 8 novembre, pour rendre hommage aux anciens combattants des Premières nations, métis et inuits.

“Il s'agit d'une journée importante pour reconnaître le dévouement et les contributions de tous les anciens combattants autochtones, ainsi que les défis uniques auxquels les membres autochtones ont dû faire face pendant le processus d'enrôlement et

après leur retour au pays”, a déclaré Ken Hall, coprésident civil du Groupe consultatif autochtone de la Défense (GCAD).

La communauté militaire d'Esquimalt a largement soutenu ses frères et sœurs autochtones cette année, a déclaré le Maître de première classe Stephen Morrison, coprésident national du DIAG. L'année dernière, le premier maître Morrison et Mme Hall ont envoyé une demande de participation, mais celle-ci est passée inaperçue, car ils ont été les seuls à venir. Ils sont néanmoins restés déterminés à développer l'événement.

Cette année, la cérémonie comprenait un contingent du bureau du commandant de la base, dont le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside et le Premier maître de première classe Susan Frisby, chef de la base. Un groupe du syndicat des employés de l'hôpital et trois membres de l'assemblée législative étaient présents.

“Il est réconfortant de voir que tant de personnes ont pris le temps de s'occuper

de leur journée et j'espère que cela créera un précédent pour une cérémonie plus importante l'année prochaine”, a déclaré Mme Hall.

Mme Hall et Vanessa Nicholson, coordinatrice de l'équité en matière d'emploi, de la diversité et de l'inclusion, ont organisé la cérémonie. Elle comprenait un discours d'ouverture de Mme Hall, une cérémonie de purification réalisée par le M 1 Morrison et Lisa de Wit, ancienne coprésidente du DIAG, une minute de silence et le dépôt de couronnes au cénotaphe. La cérémonie était très symbolique puisque les couronnes étaient composées d'arcs de cèdre et de médicaments traditionnels enveloppés dans de la laine rouge, qui a également une signification religieuse et spirituelle. Selon le premier officier Morrison, la laine rouge est une couleur que les esprits et les ancêtres peuvent voir.

Lors de son allocution, le premier maître de cérémonie Morrison, un Métis, a déclaré

qu'il se souviendrait des membres de sa famille et de ses ancêtres qui ont servi dans l'armée. L'héritage militaire de sa famille remonte aux rébellions du Nord-Ouest de 1869 et 1870. Son arrière-arrière-grand-père, Louis Schmidt, a joué un rôle crucial dans la rébellion et a été le secrétaire de Louis Riel. Juste avant la bataille de Duck Lake, Schmidt a été arrêté par les troupes fédérales.

“Mes petits-enfants se sont tous portés volontaires et ont combattu pour la Couronne pendant la Seconde Guerre mondiale. Mon frère et moi perpétuons aujourd'hui la tradition militaire de notre famille”, explique le premier officier Morrison. “C'est une grande source de fierté pour moi.

La Journée des anciens combattants autochtones a été lancée en 1994 au Manitoba et est devenue depuis une journée de reconnaissance nationale en l'honneur des soldats autochtones du Canada.

Naval Association of Canada

Books for Holiday Shopping

Hunter and Hunted

This graphic novel for young adults follows Charlie, a young man, who like so many Canadians during WWII didn't want to miss out the action when Canada declared War on Nazi Germany. He signed up to join the Royal Canadian Navy and was soon to take part in the longest battle of the war – the Battle of the Atlantic. To order your copy today from the Naval Association of Canada, contact executivedirector-nac@outlook.com

SALTY DIPS Vol 11

The intent of the Salty Dips series is to educate Canadians, through interviews, stories and reminiscences, about their navy's history as seen through the eyes of those who served. This latest volume in the Salty Dips series mostly focuses on social change in the Canadian Navy that has taken place from the 1950's to 2001. A worthy, entertaining read! Available for purchase in paperback and eBook from Amazon, Friesen Press, Google, Chapters & Apple.

Jolly Days

Come Celebrate all the winter holidays with us!

Saturday, December 9, 2023

Skate & Swim with Santa!

FREE!
No Registration Required

Journée joyeuse

Venez célébrer toutes les fêtes de fin d'année avec nous!

Samedi 9 décembre 2023

Patiner et nager avec le Père Noël!

GRATUIT!
Pas d'inscription nécessaire

Naden Athletic Centre & Wurtele
Hot Dog Lunch 12:45-2:30 pm
Holiday Skate 1-2:30 pm
Holiday Swim 2:30-4:30 pm

Centre athlétique Naden et Wurtele
déjeuner de hot-dogs 12h45-14h30
Patinage de vacances 1-2:30 pm
Natation pour les fêtes 14h30-16h30

Open to all CAF Members, Veterans, DND Employees and their families!

Ouvert à tous les membres des FAC, aux vétérans, aux employés du MDN et à leurs familles!

Trois membres d'Esquimalt honorés par la sélection de Sentry

Peter Mallett
Rédacteur

Cette année marque le 25^e anniversaire du programme Sentry, qui rend hommage aux Forces armées canadiennes (FAC) et à la Gendarmerie royale du Canada (GRC) pour leur dévouement, leur professionnalisme et leur performance au service du Canada.

Les participants au programme de cette année comprenaient 11 membres qui ont veillé au Monument commémoratif de guerre du Canada et 10 qui ont participé à la toute première cérémonie du jour du Souvenir au Cimetière militaire national de Beechwood.

Le programme des sentinelles du jour du Souvenir, créé en 1998, vise à reconnaître publiquement les marins, les soldats,

les aviateurs et les agents de la GRC de la Force régulière et de la Force de réserve qui ont fait preuve d'un comportement exemplaire. Cette année, le programme est passé de six membres des FAC et d'un agent de la GRC à 19 membres des FAC et deux agents de la GRC afin de mieux refléter la diversité de notre personnel militaire et de sécurité.

Trois membres de la BFC Esquimalt se sont rendus à Ottawa la semaine dernière pour participer au programme des sentinelles du jour du Souvenir.

Le Matelot de première classe (S1) Michael Townshend-James du NCSM Winnipeg, le Matelot-chef (Matc) Tristan Harris du NCSM Regina et le caporal (Cpl) Jorgen Allan Glerup du 443^e Escadron ont participé à la cérémonie du jour du Souvenir au cimetière militaire national de Beechwood le 11 novembre.

Tous les membres sélectionnés ont participé à une semaine

d'exercices avant l'événement, tout en participant à des excursions et à des visites.

Leur voyage à Ottawa comprenait des visites de la Chambre des communes et du Sénat, du Musée national de la guerre, de la salle commémorative de l'Afghanistan et un dîner officiel offert par l'Adjudant-chef des FAC au Quartier général de la Défense nationale. Ils ont également visité le Musée canadien de l'aviation et de l'espace, le Diefenbunker, un bunker de quatre étages construit en 1961, et ont participé à une visite en calèche du marché By d'Ottawa.

Avant de partir pour la capitale nationale pour un programme d'activités d'une semaine, chaque sentinelle a fait part de sa fierté et de sa gratitude pour avoir été sélectionnée dans le cadre du programme. Chacun a indiqué qu'il aurait des pensées et des personnes différentes lorsqu'il se tiendrait debout à la 11^e heure du 11^e jour du 11^e mois.



**Marin de première classe
Michael Townshend-James**

Le matelot de 1^{re} classe Townshend-James, technicien en génie de l'armement du NCSM Winnipeg, a indiqué qu'il avait appris sa sélection en dehors des heures de service et qu'il était enthousiaste à l'idée d'y prendre part. "L'ancien résident de Burlington, en Ontario, explique que sa participation au programme de sentinelle du jour du Souvenir lui a permis de retrouver sa mère. Celle-ci a parcouru 460 km pour être aux côtés de son fils lors des événements de la semaine. S1 Townshend-James, 29 ans, a servi pendant neuf ans dans les FAC. Il est le seul membre de sa famille à être encore en service ; ses grands-parents et arrière-grands-parents ont servi pendant la Seconde Guerre mondiale et la guerre de Corée.



**Caporal
Jorgen Allan Glerup**

Le caporal Glerup est originaire de Surrey, en Colombie-Britannique, et a servi pendant 16 ans dans les FAC. Il travaille comme technicien en aéronautique pour l'Aviation royale du Canada à l'Escadron d'hélicoptères maritimes à Saanich. Le Cpl Glerup a déclaré qu'il attendait avec impatience le jour du Souvenir et sa minute de silence pour penser à tous les militaires que le Canada a perdus au fil des ans. Chaque homme et chaque femme qui est mort en service l'a fait en pensant au bien-être de parfaits étrangers, et c'est le sacrifice le plus désintéressé qui soit", a-t-il déclaré. "J'ai également pensé aux effets profonds et douloureux de la guerre sur les survivants. Son grand-père maternel a servi dans l'Armée de l'air royale canadienne. Son grand-père paternel, membre du mouvement clandestin danois, est décédé alors que le Cpl Glerup était encore très jeune.



**Master Sailor
Tristan Harris**

MS Harris, maître d'équipage du NCSM Regina, est originaire de Seabird Island, en Colombie-Britannique, et appartient à la Première nation Stó:lō. Il était le porteur de l'aigle des FAC lors de la cérémonie qui s'est déroulée au cimetière militaire national. MS Harris a servi dans les FAC pendant dix ans et est un représentant du Defence Indigenous Advisory Group (DIAG). Le bâton de l'aigle des FAC a été créé en 2002 par le quartier-maître de deuxième classe (retraité) Chris Innes et le premier maître de deuxième classe (retraité) Debbie Eisen. Il s'agit d'un objet très honoré que de nombreux peuples autochtones considèrent comme sacré. Le bâton d'aigle est devenu un symbole itinérant de fierté et d'unité.



Sentinelle du 4^e groupe de patrouille des Rangers canadiens

Capt Natasha Tersigni
4CRPG

Le Caporal-chef (Cplc) Randall Chuckry, de la patrouille des Rangers canadiens de Gillam, dans le nord du Manitoba, a été choisi comme l'un des participants pour former la vigie au Cimetière national de guerre d'Ottawa, lors de la cérémonie annuelle du jour du Souvenir, le 11 novembre.

"Participer à cette cérémonie nationale du jour du Souvenir me permet d'honorer les sacrifices de ceux qui ont servi et me rappelle le devoir solennel de maintenir leur héritage et de préserver les valeurs pour lesquelles ils se sont battus, tout en veillant à ce que leur bravoure ne soit jamais oubliée", a expliqué le Cplc Chuckry. "Il symbolise notre engagement à rester unis, à rendre hommage à ceux qui sont tombés au combat et à assumer la responsabilité de sauvegarder les libertés qu'ils ont défendues.



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 Bandura250-363-3130
.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

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

PRODUCTION
Leslie Eaton250-363-8033
.....workstation3@lookoutnewspaper.com

COMPTABILITÉ/RÉCEPTION
Trina Winters250-363-3127

PUBLICITÉ
Joshua Buck778-977-5433
.....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



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Pardoner n'est pas aussi facile que de dire "désolé". Nous avons tous fait l'expérience d'être à la recherche de la vindicte de quelqu'un, pour quelque chose, et en retour, la personne nous présente les pires excuses, si tant est qu'elle se donne la peine de le faire.

Parfois, nous savons que le pardon sera vain lorsque nous demandons des comptes à quelqu'un d'autre, mais nous ne pouvons pas nous en empêcher. Nous cherchons à le faire parce que nous voulons justifier notre réaction. La majorité d'entre nous veut être entendue et ne pas avoir l'impression d'être hors-jeu par rapport à la situation qui vient de se produire.

L'un des éléments qui bloquent le pardon est le sentiment d'avoir été lésé ou trahi. La trahison est un énorme inhibiteur psychologique car elle empêche l'individu d'atteindre la plénitude ou l'acceptation. En fin de compte, elle empêche de lâcher prise et de trouver la paix.

Certains d'entre nous finissent par garder de la rancune toute leur vie. Parfois, cela peut sembler être la bonne chose à faire, pour causer à la personne concernée le même niveau d'angoisse que celui qu'elle nous a causé. Cependant, cette rancune devient préjudiciable lorsque nous pensons qu'il suffirait qu'ils le fassent pour que nous soyons satisfaits. Dans ce cas, nous devenons l'obstacle qui nous empêche d'obtenir un pardon complet.

Une vexation perpétuelle est due à la

perte de confiance en cette personne et en nous-mêmes parce que nous pensons avoir commis une erreur en laissant cette personne près de nous alors qu'elle a fini par nous causer du tort. De plus, cela peut nous rendre plus prudents et vigilants dans nos relations. Lorsque nous sommes trahis, nous remettons en question nos relations et projetons inévitablement nos problèmes de confiance sur les autres. À l'origine de toute cette agitation relationnelle externe, il y a la perte de confiance en soi.

Perdre la confiance en soi est une tâche difficile à surmonter. Lorsque nous perdons confiance en nous-mêmes, nous nous tournons souvent vers les autres pour combler le vide que nous ne pouvons plus combler. Cela peut rapidement se transformer en un cycle de co-dépendance très volatile, dans lequel nous gagnons et perdons la confiance sans jamais vraiment la posséder pleinement. Lorsque nous perdons la confiance, les décisions assertives et confiantes ne sont prises qu'au prix d'un grand effort, et parfois, nous ne pouvons pas retrouver notre confiance.

Quel est donc le rôle du pardon dans tout cela ? Pour accorder un véritable pardon, nous devons trouver en nous un élément d'humilité. Quand il y a une véritable humilité, il y a de l'auto-compassion. Nous devons accepter que le monde nous humilie, ce qui n'est pas facile ; parfois, cela semble impossible.

Parfois, lorsque nous avons été lésés, tout dans le monde semble grotesque et inhabitable. Nous sommes

meurtris par la laideur de tout cela. Cependant, lorsque nous nous libérons en nous pardonnant à nous-mêmes, nous pouvons sentir l'emprise de notre rancune s'éloigner parce que nous ne voulons plus consacrer notre énergie à entretenir notre ressentiment. Lentement, nous réalisons à quel point il a été épuisant d'envelopper notre esprit de colère envers l'autre et envers nous-mêmes.

Je ne dis pas qu'il faut pardonner à tout le monde, car cela pourrait être plus préjudiciable que bénéfique. Cependant, il peut être utile d'évaluer les raisons pour lesquelles vous conservez de la colère et la quantité de celle-ci qui occupe votre espace mental. Nous nous devons d'essayer d'apprendre à nous pardonner à notre manière, car lorsque nous le faisons, nous pardonnons aux autres d'une manière que nous n'aurions jamais imaginée auparavant.

Thomas Goenczi est un ancien combattant du RCN et un conseiller clinique diplômé qui exerce en cabinet privé : Well Then Therapy.

Le contenu de ce site 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

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
--	---

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428



Une mère militaire fait la paix avec son grand-père lors d'une promenade sur le champ de bataille

Partie 1

Peter Mallett
Rédacteur

Une membre de la Randonnée cycliste sur les champs de bataille (RBCC) a reçu le soutien indéfectible de ses coéquipiers tout en partageant une révélation sincère sur les blessures subies par son grand-père pendant la guerre.

“Je ne suis pas une personne spirituelle, je ne sais pas s’il y a une place dans l’au-delà, mais si c’est le cas, j’espère avoir la chance de revoir mon grand-père parce que je suis tellement fière de lui”, a déclaré Susan Evenden en fondant en larmes au cours de la quatrième journée de la randonnée du groupe, de Senegalia à Cattolica.

Susan Evenden est une militaire de Kenora, en Ontario, mère de deux enfants. Elle a raconté son histoire de croissance personnelle et de compréhension des vastes impacts du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) lors de

l’arrêt du tour cycliste dans un cimetière du Commonwealth de la Seconde Guerre mondiale sur la côte adriatique de l’Italie cet été.

Les larmes étaient pour son grand-père, le sergent (Sgt) Tom Evenden du 48th Highlanders of Canada Regiment, et pour les années de souffrance qu’il a endurées longtemps après la fin de son service militaire.

“C’est un homme que je n’ai jamais vraiment compris ou connu jusqu’à récemment”, déclare Tom Evenden. “Je suis venu en Italie pour faire la paix avec mon grand-père et connaître son expérience de la guerre, car il n’en a jamais parlé et personne n’a jamais osé lui poser la question.

La randonnée cycliste des champs de bataille est un événement annuel

organisé par l’organisation nationale à but non lucratif Wounded Warriors Canada. Elle associe le cyclisme à l’histoire militaire canadienne sous le slogan “Honorar ceux qui sont tombés au champ d’honneur et aider ceux qui vivent”.

Cette année, la randonnée s’est déroulée du 11 au 17 juin entre Ortona et Ravenna, en Italie. Elle commémore le rôle du Canada dans la campagne d’Italie des Alliés pendant la Seconde Guerre mondiale. Mme Evenden a participé à quatre événements BBR précédents, mais la randonnée de cette année, dit-elle, a changé toute

sa compréhension de sa famille et de l’homme qu’était son grand-père.

“Pour moi, grand-père était un

homme qui restait assis dans son fauteuil et ne parlait pas beaucoup à nous, les enfants”, explique Mme Evenden. “Grand-mère avait tendance à s’interposer pour nous faire taire et beaucoup de ses petits-enfants, dont moi, ont supposé qu’il ne nous aimait pas parce qu’il était souvent grincheux.

Son grand-père a vécu avec tous les signes révélateurs du syndrome de stress post-traumatique et affirme que dans le monde d’aujourd’hui, Tom aurait été immédiatement diagnostiqué.

Tom est mort d’un arrêt cardiaque en 1982. Ce n’est que plusieurs années après sa mort qu’Evenden a commencé à découvrir le rôle important joué par son grand-père lors de la Seconde Guerre mondiale et de l’invasion de la Sicile par les Alliés, sous le nom de code “Opération Husky”.

La deuxième partie sera publiée dans le prochain numéro.

Sergeant Tom Evenden

*Thank You for
Your Service!*

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

TIDELINE PROPERTY GROUP
COLDWELL BANKER OCEANSIDE
VICTORIA BC CANADA

**Slegg Building Materials
remembers and thanks
all those who
have sacrificed and served.**

Military discount
available at all
Slegg stores
with proper ID

S SLEGG
BUILDING MATERIALS

LUMBER, SIDING, ROOFING, DOORS & WINDOWS,
PAVERS, FLOORING, KITCHENS & MORE!



A Great Place to Call Home

LEGION MANOR VICTORIA
Your comfort is our goal.

Legion membership is not required.

**Call us today for information
or to book a tour**

250.652.3261 | www.legionmanorvictoria.ca
7601 East Saanich Road, Saanichton



**Honouring those
who served.
Lest we
forget.**

Laurel Collins
MP for Victoria

1057 Fort Street,
Victoria, BC, V8V 3K5

Laurel.Collins@parl.gc.ca
250-363-3600

Profils de marins



Un temps de réflexion

Kateryna Bandura
Rédactrice

Pour le Caporal (Cpl) Eric Kappler, le jour du Souvenir est l'occasion de réfléchir à ce que sa famille a donné en service.

Le jour du Souvenir revêt une signification particulière pour le technicien en avionique (AVS) à bord du NCSM Ottawa. En effet, son grand-père était second charpentier à bord du USS Medusa, un navire de réparation, lors de l'attaque de Pearl Harbour.

Il est difficile de ne pas penser aux expériences de combat viscérales que son grand-père a vécues et qui changent une personne pour toujours, affirme le Cpl Kappler.

Le Cpl Kappler a également reçu des marques de reconnaissance au cours de ses 16 années de service militaire. En plus de la Décoration des Forces canadiennes, il a reçu la Médaille du service spécial pour l'opération (Op) Réassurance et la reconnaissance de l'unité pour le titre de technicien du trimestre.

La vie étonnante et stimulante d'un AVS ne se serait pas ouverte au Cpl Kappler sans son père, le Sergent-chef Steven Kappler, ancien sergent d'état-major de l'armée de l'air américaine ayant effectué des missions opérationnelles en Hollande, en Turquie et à la base aérienne de Lackland, au Colorado, au sein de l'équipe d'intervention d'urgence et de l'unité d'armes nucléaires.

Avant de rejoindre l'armée en 2007, le Cpl Kappler travaillait dans l'industrie de l'électronique automobile, où le travail se tarissait. Plutôt que de changer de ville pour recom-

mencer au bas de l'échelle, son père lui a suggéré de s'inscrire à l'école pour acquérir les compétences et le tempérament nécessaires.

“Je n'y ai pas réfléchi davantage jusqu'à ce que, quelques mois plus tard, je commence à explorer ce qu'impliquait mon métier et que je décide d'appeler un recruteur”, explique le Cpl Kappler.

Le recruteur a demandé au Cpl Kappler s'il aimait le camping et lui a dit qu'il pouvait s'enrôler dans les métiers de la terre et passer au SVA lorsqu'il serait ouvert, mais le Cpl Kappler a décidé d'attendre le SVA.

“Quelques semaines plus tard, c'est arrivé, et je n'ai plus jamais pensé à un autre métier”, dit-il.

Lors de son entrevue de départ à Saint-Jean sur Richelieu, le directeur du cours a dit que sa carrière ressemblerait à un travail de bureau et a suggéré de s'attendre à beaucoup de paperasse détaillée. À partir de là, ces paroles ont été répétées au fur et à mesure que le Cpl Kappler progressait dans sa formation professionnelle. Mais, selon lui, être un AVS, c'est bien plus que travailler dans un bureau.

Sa première affectation a été au 443e Escadron d'hélicoptères maritimes à Patricia Bay, en Colombie-Britannique, en tant qu'apprenti technicien en avionique sur le CH-124 Sea King. Il raconte que quelques personnes ont plaisanté sur le fait qu'il était maintenant dans la Marine plutôt que dans la Force aérienne, mais le Cpl Kappler a gardé l'esprit ouvert et a attendu de voir comment les choses allaient se dérouler une fois qu'il serait devenu compagnon-technicien.

“Mon expérience m'a permis de m'intégrer plus facilement à

l'environnement naval en mer et à la maison, car nous continuons à développer de nouvelles façons de travailler ensemble”, explique-t-il.

Par exemple, les opérations des hélicoptères embarqués et terrestres évoluent pour intégrer des casques d'écoute sans fil. Le Cpl Kappler estime qu'il s'agit d'une capacité qui aurait dû être mise en place depuis longtemps et que d'autres pays ont déjà intégrée.

“C'est une approche qui utilise des plates-formes de communication modernes et qui est tout à fait logique”, explique-t-il.

Au fil des ans, le Cpl Kappler a eu plusieurs occasions d'acquérir des compétences de base, des compétences spécialisées et des cours de perfectionnement professionnel qui lui ont été utiles. Il a été déployé pendant RIMPAC 2012 avec le NCSM Algonquin, puis avec le NCSM Protecteur pendant son exercice final Midpac Oiler, et avec les NCSM Winnipeg, Calgary, Vancouver et Regina pour plongeur SWOAD (Ship Without Air Detachment pour récupérer un hélicoptère lorsque le détachement aérien n'est pas embarqué) et d'autres exercices de soutien à l'entraînement de la flotte. Il a également été déployé avec le NCSM Charlottetown lors de l'opération Réassurance sur la côte Est en 2016. L'opération Réassurance lui a également offert une occasion unique de rendre visite à un parent en Europe au lieu de rentrer directement de France. Il en a profité pour traverser les Alpes en voiture depuis la France et s'est retrouvé en Belgique - un sentiment que le Cpl Kappler n'oubliera jamais.

“C'est une approche qui utilise des plates-formes de communication modernes et qui est tout à fait logique”

~ Caporal Eric Kappler



L'exercice Midpac Oiler a été le moment le plus mémorable de sa carrière et l'une des situations les plus intenses que le Cpl Kappler ait vécues.

Le NCSM Protecteur se trouvait à 300 milles de la côte d'Oahu, sur le chemin du retour, lorsque la salle des machines a subi un incendie catastrophique en raison de la rupture d'une conduite d'huile sur le moteur principal, qui a projeté de l'huile atomisée dans l'espace, laquelle s'est ensuite enflammée, produisant un feu suffisamment chaud pour déformer les passerelles et faire fondre le verre sur les jauges. Pendant cette période, le Cpl Kappler a été déployé en tant que manutentionnaire du pont d'envol.

“La façon dont l'intervention du D.C. a été gérée a permis de tirer des leçons qui ont depuis été intégrées aux doctrines d'entraînement actuelles”, explique le Cpl Kappler.

Le navire a été irrémédiablement endommagé, ce qui a entraîné son remorquage jusqu'à Hawaï, puis jusqu'à Esquimalt, avant d'être finalement ramené sur la côte Est. Le programme des leçons apprises de la Marine royale canadienne a pris en compte ce qui n'avait pas fonctionné lors d'un incendie important et a modifié le programme afin que les gens puissent mieux réagir et avoir plus de contrôle sur la possibilité de circonscire un incendie dans un délai plus court.

Les leçons de vie que le Cpl Kappler a tirées de son parcours de croissance personnelle consistent à en apprendre davantage sur le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et à trouver des ressources pour les membres des Forces armées canadiennes (FAC). Il a trouvé un écho à cette quête dans le livre *A Soldier First* (Un soldat d'abord) du général (à la retraite) Rick Hillier.

“Son livre a jeté une lumière très importante sur les lacunes des ressources en santé mentale dans les FAC à l'époque. Dire qu'il a touché une corde sensible chez moi serait un euphémisme”, déclare le Cpl Kappler. “Nous sommes socialement conditionnés à attendre des militaires qu'ils soient à l'épreuve des balles. Rien n'est plus éloigné de la vérité.

Hillier est un ancien chef d'état-major de la défense des Forces armées canadiennes qui a commandé des troupes allant d'un peloton à une formation multinationale au Canada, en Europe, en Asie et aux États-Unis. Les situations de commandement uniques auxquelles Hillier a été confronté pendant le génocide rwandais ont déclenché un important syndrome de stress post-traumatique. Le Cpl Kappler affirme que son histoire lui a donné l'espoir qu'il est possible de s'en sortir et de continuer à vivre, et qu'elle a mis en lumière la façon dont les FAC peuvent améliorer le soutien qu'elles apportent à leurs membres dans le besoin.

“Demander de l'aide est encore stigmatisé, même si les FAC offrent un soutien considérable”, déclare le Cpl Kappler. “Je crois que nous pouvons faire beaucoup plus pour ceux qui vivent avec des problèmes de santé mentale et réévaluer les raisons pour lesquelles les membres craignent encore des représailles lorsqu'ils signalent des problèmes ou des styles de leadership qui ne fonctionnent pas.

Le fait de vivre des expériences intenses a encouragé le Cpl Kappler à agir comme mentor et à transmettre aux autres les leçons qu'il a tirées de son expérience personnelle. Au cours de son déploiement actuel à bord du NCSM Ottawa, le Cpl Kappler a été le mentor d'un jeune technicien AVS qui s'est développé tant sur le plan professionnel que personnel.

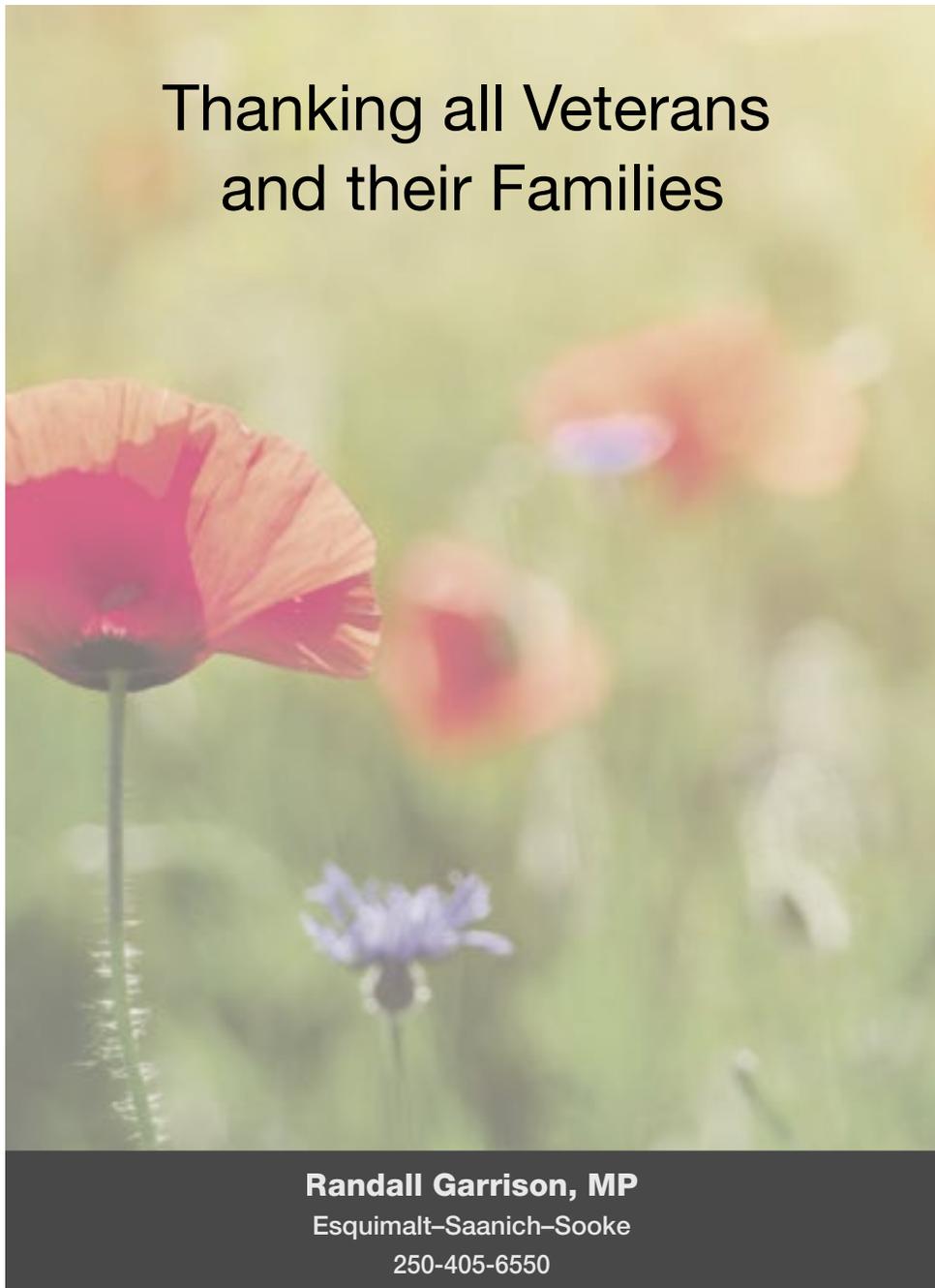
“Je m'assure que ceux qui m'ont mis sur la voie du succès le savent, et j'essaie de transmettre ces qualités à ceux qui peuvent en bénéficier”, déclare le Cpl Kappler. “Pour moi, le plus grand impact a été de partager mes connaissances avec des membres juniors et de les voir se développer, utiliser de nouvelles compétences et évoluer professionnellement. C'est une satisfaction en soi.”

Le Cpl Kappler conseillerait à ceux qui commencent leur carrière militaire de rechercher des possibilités de formation.

“Acquérir des compétences monnayables qui vous serviront longtemps après la fin de votre service”, dit-il.

“Je tiens à féliciter tout particulièrement l'équipe Greywolf. Il s'agit de certaines des personnes les plus professionnelles, les plus compétentes, les plus résolues, les plus empathiques et les plus résilientes avec lesquelles j'ai travaillé, et je parierais que vous ne trouverez pas un meilleur groupe avec lequel vous pourrez passer au niveau suivant”, Caporal Eric Kappler, technicien en avionique (AVS) à bord du NCSM Ottawa.

Thanking all Veterans and their Families



Randall Garrison, MP
 Esquimalt–Saanich–Sooke
 250-405-6550

NexGen Hearing is proud to support our veterans

Our Member Benefits Program with the Royal Canadian Legion, allows us to offer veterans and their families special discounts.

Call today to book your FREE hearing test and see how hearing BETTER can help you.

VICTORIA DOWNTOWN 250.590.1121

617 Fort Street

VIEW ROYAL 778.433.3911

130–29 Helmcken Road

ROYAL OAK 250.590.6569

201–4500 West Saanich Road

NEXGEN HEARING

a **HearingLife** company
 nexgenhearing.com

WorkSafe BC and other Provincial WCB Networks, VAC, MSDPR, and FNHA/NIHB accepted.
 Registered under the College of Speech and Hearing Health Professionals of BC.



Remembering and honouring our Heros.

LEST WE FORGET!

Downtown
250-388-5545

Sidney
250-656-3313

Westshore
778.433.5399

BROWN'S
The Florist
Since 1912

brownsflorist.com *Military Discount*



LAST POST FUND
FONDS DU SOUVENIR

We will Remember Them.

At Last Post Fund, we believe in taking care of those who took care of us. That's why our mission is that no veteran be denied a dignified funeral and burial for lack of funds at time of death. We keep our promise. Just as they kept theirs.

Talk to a counsellor
1-800-465-7113
info@lastpost.ca



f t in



Cérémonie du jour du Souvenir au cénotaphe d'Esquimalt. Photo : Caporal-chef Nathan Spence

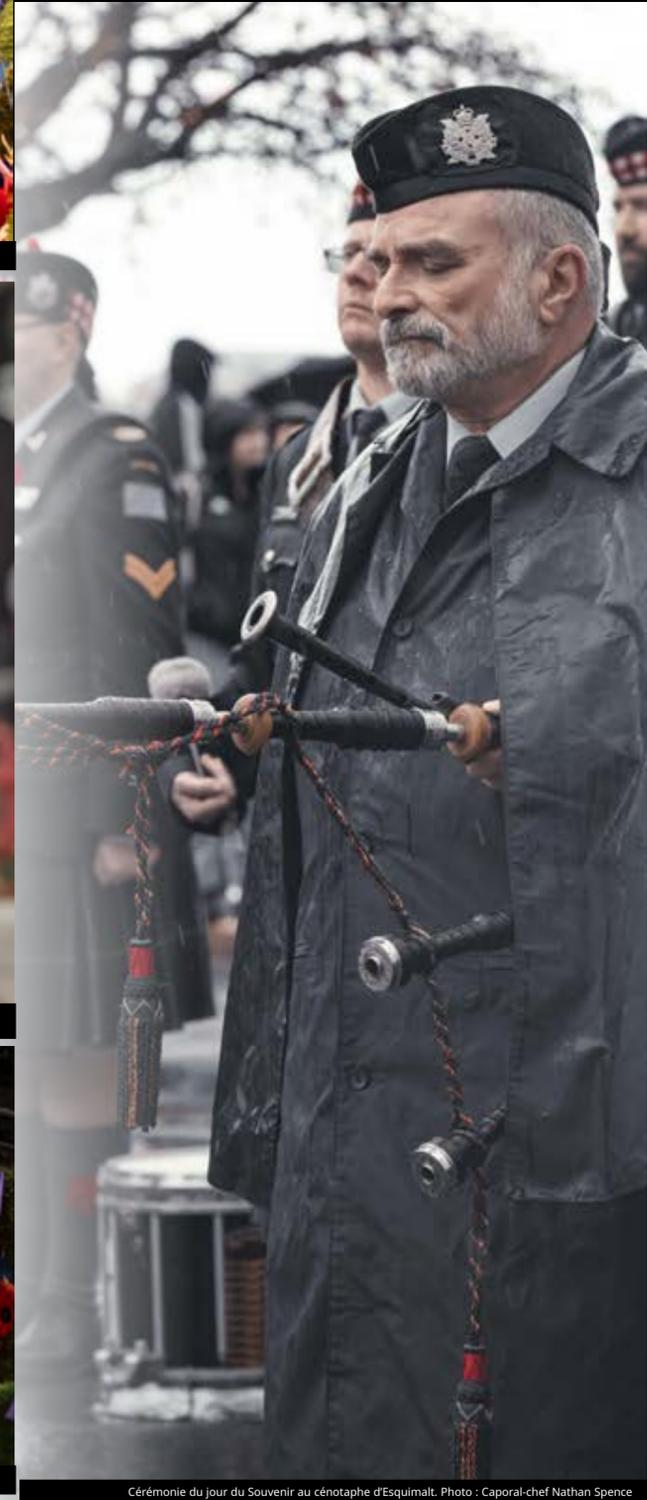


Les familles, les amis, les anciens combattants et les militaires se rassemblent au cénotaphe de Victoria le jour du Souvenir pour rendre hommage à ceux qui ont consenti le sacrifice ultime au service de notre pays. Photo : Caporal Tristan Walach, Forces armées canadiennes



Les familles, les amis, les anciens combattants et les militaires se rassemblent au cénotaphe de Victoria le jour du Souvenir pour rendre hommage à ceux qui ont consenti le sacrifice ultime au service de notre pays. Photo : Caporal Tristan Walach, Forces armées canadiennes

Le jour du Souvenir
2023
N'oublions pas



Cérémonie du jour du Souvenir au cénotaphe d'Esquimalt. Photo : Caporal-chef Nathan Spence



Kateryna Bandura
Rédactrice

Alors que le mois de novembre arrive et que le vent calme souffle contre les coquelicots rouge vif délicatement épinglés sur nos poitrines, nous pensons aux hommes et aux femmes qui ont servi dans de nombreuses batailles et opéra-

tions dans le monde entier. Quel que soit leur rôle, ils ont joué un rôle essentiel dans le succès de l'armée. Les cuisiniers ont joué un rôle important dans la viabilité des unités et le moral des troupes.

En prévision du jour du Souvenir de cette année, le Lookout a eu l'honneur de s'entretenir avec le Matelot

Profils de marins

Réflexions sur le service d'un ancien cuisinier de la marine

de première classe (à la retraite) Christopher Evan Richardson, ancien combattant et cuisinier de la marine à la retraite, qui a servi deux ans dans la Réserve et dix ans dans la Force régulière avant de prendre sa retraite en 1995. Il nous a fait part de ses expériences en mer et de ce qu'il pense de chaque année à l'approche du mois de novembre.

«Dans la Force régulière, un cuisinier pouvait aller n'importe où, et je voulais aller en mer», explique M. Richardson. «J'ai eu la chance d'être affecté en mer après avoir obtenu ma qualification professionnelle 3 en tant que cuisinier à la BFC Borden. Lorsque les uniformes environnementaux distinctifs (DEU) sont apparus, je me souviens qu'on m'a demandé d'indiquer quel DEU je voulais obtenir par ordre de préférence. J'ai donc inscrit "mer, mer, mer", ce qui a agacé mon chef cuisinier, qui avait l'impression que je n'avais pas bien compris la question. Heureusement, j'ai obtenu celui de la marine».

La carrière militaire de M. Richardson a commencé au sein du 24e Corps des cadets de la Marine royale

du Canada, le Magnificent, à Dartmouth (N.-É.), qu'il a fréquenté de 1979 à 1984. Pendant son séjour chez les cadets, il a navigué à bord des NCSM Nipigon et Margaree, du grand voilier Our Svanen et de divers camps d'été. Plus tard, en 1984, il s'est engagé dans ce qui était alors la Milice (aujourd'hui la Première réserve) en tant que cuisinier au sein du 33e bataillon des services (Halifax), puis, au début de 1986, il a rejoint la Force régulière, également en tant que cuisinier. Le temps qu'il a passé à nettoyer les blessés dans la marine a éveillé son intérêt pour les premiers secours, et il est resté actif en tant qu'instructeur de premiers secours et formateur d'instructeurs jusqu'à ce jour. Richardson s'est volontairement libéré à l'automne 1995 et a depuis fait carrière dans l'industrie de la plongée, en tant qu'instructeur de Cayman Dive, enseignant la plongée, la plongée en grotte, la plongée de sécurité publique, gérant de magasins de plongée, travaillant pour des fabricants d'équipement et finalement lançant sa propre marque d'équipement.

Lorsqu'il était cadet, M. Richardson a navigué à bord du NCSM Nipigon - le même navire où il a été affecté pour la première fois au début de l'automne 1986. En tant qu'ancien cadet de la marine, M. Richardson connais-

sait bien l'environnement naval ; il a donc passé du temps à apprendre le métier plutôt que les trucs de la marine qui accompagnent une affectation à bord d'un navire.

«Je ne m'attendais pas au nombre de brûlures et de coupures qu'un nouveau cuisinier devait subir en mer. Pour un nouveau cuisinier, le respect des délais est primordial, mais dans l'ensemble, j'ai adoré», déclare-t-il. Chaque repas était important, et recevoir un «bon repas, chef» avait un impact à chaque fois. Parfois, ce sont vraiment les petites choses qui comptent».

Les longues heures de travail impliquaient d'avoir une journée entière de congé, même dans un port étranger, lors d'un voyage, ce qui était inhabituel, mais il est fier de voir d'anciens compagnons de bord parler sur les médias sociaux de l'excellente nourriture qu'ils ont dégustée. En tant que cuisinier, M. Richardson estime que la meilleure tradition des Forces armées canadiennes est la soupe Stand Easy/10 o'clock.

Au large de Terre-Neuve, son navire a sauvé deux pêcheurs civils dans des conditions très difficiles, à tel point que l'équipage de l'avion a été décoré de l'Étoile du courage. Comme beaucoup de cuisiniers, Richardson a été chargé

de l'évacuation des blessés et a aidé à transporter l'un d'entre eux du hangar à l'infirmerie.

«Comme c'était mon premier voyage en tant que membre des forces armées et que j'étais si jeune, j'ai pensé que c'était normal, alors qu'en fait c'était tout sauf ça», se souvient-il.

De Nipigon, M. Richardson est allé travailler dans des sous-marins, puis il est revenu à des navires de surface et enfin à la BFC Borden à l'été 1992. La BFC Borden lui a permis de travailler avec des employés civils et l'a aidé à apprendre le leadership lorsque le grade ou le poste ne suffisait pas. Qui aurait cru qu'il retournerait à Borden à la fin de sa carrière pour travailler avec les mêmes patrons, tous avec quelques rangs de plus.

Déploiements

En 1992, M. Richardson a parcouru l'Europe avec le NCSM Skeena et a passé quelques jours à bord d'une frégate norvégienne et d'un sous-marin danois.

«Si Instagram avait existé à l'époque, tous les endroits extraordinaires que j'ai visités dans la marine m'auraient donné du contenu à n'en plus finir», plaisante-t-il.

Il a eu la chance de rencontrer de nombreuses personnes célèbres et influentes pendant son service, notamment notre roi actuel, notre prochain roi et son frère, le duc, et même quelques célébrités comme Timothy Hutton.

«Pour moi, les personnes les plus importantes sont celles avec lesquelles j'ai servi, les pairs et les chefs qui ont contribué à façonner ce que je suis et de nombreuses personnes avec lesquelles je suis encore en contact aujourd'hui», déclare-t-il.

M. Richardson a participé à la guerre du Golfe avec le deuxième équipage du NCSM Protecteur, à l'OTAN avec le NCSM Skeena et au maintien de la paix avec la force des Nations unies à Chypre.

Esquimalt
Holiday Market
90 Vendors . Food Trucks . Live Music
Shop Local
11:00am - 5:00pm
Sunday, November 26
Esquimalt Recreation Centre

Save the date
Réservez la date
22 JUNE / JUIN 2024
REGISTER TODAY: NAVYRUNESQUIMALT.COM

Suite page suivante

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

Castrol WALKER HANKOOK

Ask about BG Protection Plan*
Where Dependability and Trust are a Priority...
784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca
* under 80,000 km



Crew of Our Svanen in Bermuda: character building for a special breed

“Nous étions bien sûr très heureux de rentrer chez nous, le travail ayant été accompli, d’autant plus qu’aucun Canadien n’est tombé au combat”, explique-t-il. “Je pense qu’il serait bien que nous cessions d’avoir des guerres, franchement, mais je suis très fier de tous les Canadiens qui se sont battus pour nous tous, parce que parfois, il faut le faire.

M. Richardson a été fait membre de l’Ordre de Saint-Jean (MSTJ). Il a reçu des médailles d’affectation et la Médaille canadienne du maintien de la paix après sa mission à l’ONU. Il a également reçu des dauphins sous-marins, qu’il appelle “une récompense pour la persistance à apprendre beaucoup de choses dans les moindres détails”.

En tant qu’ancien membre de la MRC, M. Richardson explique que la signification du jour du Souvenir a évolué pour lui au fil du temps.

Lorsqu’il était jeune cadet de la marine, M. Richardson a assisté à des défilés en compagnie d’anciens combattants de la Première Guerre mondiale, de la Seconde Guerre mondiale et de la guerre de Corée. Avec le temps, dit-il, les anciens combattants de la Première Guerre mondiale ont commencé à disparaître, et maintenant les anciens combattants de la Seconde Guerre mondiale et de la guerre de Corée font de même.

Comme de nombreux membres des Forces armées canadiennes (FAC), la famille de M. Richardson est issue d’une longue lignée de militaires.

“J’ai grandi en étant sensibilisé à l’armée, surtout à la marine, et j’ai toujours voulu aller en mer”, explique M. Richardson.

Lorsqu’on lui demande ce qui l’a poussé à s’engager dans l’armée, il cite sans hésiter son grand-père. Le capitaine de frégate Charles (Wag) Richardson a eu une longue carrière dans la Marine royale canadienne, passant de simple matelot à chef, puis au carré en tant qu’adjudant canonier et enfin officier breveté. Il a participé à la Seconde Guerre mondiale et à la guerre de Corée et est devenu commandant des NCSM Nootka et Athabaskan.

Le père de Richardson, Charles Richardson Jr, s’est engagé comme pilote dans l’Aviation royale du Canada, mais peu de temps après avoir obtenu sa qualification de pilote et terminé sa formation avancée, une décompression explosive a endommagé ses oreilles de façon permanente, ce qui l’a conduit à être libéré pour des raisons médicales.

Son oncle, l’officier commissionné Claire (Kip Tully), officier des armes anti-sous-marines, est mort dans un accident de Sea King en 1967 alors qu’il volait depuis le NCSM Bonaventure et que Richardson n’était encore qu’un nourrisson.

En ce jour du Souvenir, Richardson pensera à ses amis avec qui il a servi et qui ne sont plus là : Le sous-lieutenant Corey Wells, le matelot-chef Billy Hynes, le sergent Don Kloss, le Maître de première classe Rick Mohr et le maître de deuxième classe Craig Blake.



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.

“Chaque repas était important, et le fait de recevoir un “ bon repas, chef “ avait un impact à chaque fois. Parfois, ce sont vraiment les petites choses qui comptent.”

~Matelot de 1re classe (retraité) Christopher Richardson

Peindre une école pour des rouleaux de poulet

L'équipe Astérix du NRU mène des actions de sensibilisation aux Philippines in Philippines

Personnel du Lookout

MV Asterix OAP

Lorsque l'unité de ravitaillement naval (NRU) Asterix a parlé de sensibilisation communautaire, le Matelot de troisième classe (Mat3) Mark-André Jeske a tout de suite su que c'était quelque chose qui l'intéressait.

L'Asterix, en coopération avec la marine philippine, a mené une activité de sensibilisation à l'école élémentaire Agusuhin de Subic Bay, aux Philippines, le 18 septembre. Cette activité a été financée par le Boomer's Legacy Fund (BLF).

Selon le Mat3 Jeske, les occasions d'aider les personnes dans le besoin à l'étranger sont rares, mais le sentiment de gratitude interne pendant et après l'activité est incommensurable.

"En lisant le dossier de sensibilisation, j'ai été ravi de voir que j'allais utiliser les compétences acquises dans mes emplois précédents - charpenterie et construction en général - pour aider les personnes dans le besoin et me salir les mains, car j'ai rarement l'occasion d'utiliser ces connaissances dans mon travail actuel", a déclaré le Mat3 Jeske.

La baie de Subic se trouve sur la côte ouest de l'île de Luzon, aux Philippines, à environ 110 kilomètres au nord-ouest de Manille. Faisant partie de la mer de Chine méridionale, elle était autrefois le site d'une installation centrale de la marine américaine, la base navale américaine de Subic Bay. Aujourd'hui, il s'agit d'une zone industrielle et commerciale appelée Subic Bay Freeport Zone.

La mission consistait à réparer quelques portes de l'école élémentaire Agusuhin, à réparer quelques murs et à les peindre, ainsi qu'à sceller les sols. On s'attendait à une longue journée, compte tenu de la chaleur et de l'humidité qui règnent aux Philippines. Cependant, les conditions météorologiques ont pris l'équipage par surprise.

Le Capitaine de corvette Jeffrey Leung, commandant en second de la NRU Asterix, a déclaré que les effets néfastes de la météo sur les marins, qui ont passé une journée entière à travailler dans une chaleur de plus de 34 degrés et un taux d'humidité proche de 100 %, ne pouvaient pas être illustrés par des photos.

"L'équipe était visiblement fatiguée au bout de deux heures, mais elle a continué à travailler en sachant que ses efforts auraient un impact durable sur les écoliers, leurs familles et les enseignants", a déclaré le Capitaine de corvette Leung. "Je suis extrêmement fier du dévouement et de la persévérance dont a fait preuve l'équipe d'Astérix, et je sais que cette expérience extraordinaire sera l'un des moments les plus mémorables de la Marine royale du Canada.

Le Mat3 Jeske a passé de longues journées à travailler dans la chaleur torride du milieu de l'été québécois, mais il dit avoir sous-estimé la différence de température.

"À midi, nous étions couverts de sueur de

la tête aux pieds ; nous avons veillé à ce que le personnel s'hydrate et se repose de façon appropriée", a-t-il déclaré.

Le Matelot de première classe (Mat1) Maxime Campeau-Tardif explique que la rencontre avec le personnel de l'école et les enfants a rendu l'expérience très concrète et personnelle. Une classe à la fois, les livres, les bureaux et les étagères ont été enlevés, grâce aux efforts combinés des enseignants, des parents et des militaires.

"J'ai eu l'impression de faire quelque chose de plus grand que moi et en même temps c'était très concret", a déclaré Mat1 Campeau-Tardif.

D'autres activités ont eu lieu, notamment la réparation des portes des salles de classe, le ramassage des ordures et le nettoyage complet de l'école. L'intérieur et l'extérieur de l'école ont été peints avec des couleurs vives qui s'harmonisent avec le paysage local de forêts et d'océan.

Bien que l'événement ait eu lieu pendant une vague de chaleur, les participants étaient tout sourire car ils étaient entourés par les enfants de l'école qui ont montré leur enthousiasme tout au long de l'événement. Le personnel de l'école a préparé des kamayan - un assortiment de rouleaux de printemps, d'ailes de poulet et de poisson sur un lit de riz disposé sur d'immenses feuilles de bananier étendues le long d'une table.

"Je dois dire que ces rouleaux de printemps et ce poulet sont parmi les meilleurs que j'aie jamais mangés", se souvient Mat3 Jeske.

Pour le Matelot-chef Matthew Ellis, la réparation de l'école a eu un impact positif sur les communautés locales.

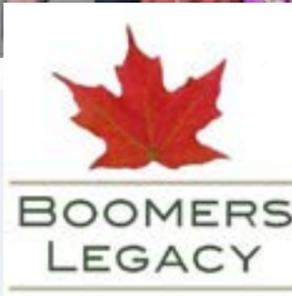
"Ayant moi-même des enfants en âge d'aller à l'école primaire, je savais à quel point il était important pour les enfants que les militaires viennent rendre l'école plus agréable. Je suis sûr qu'ils en garderont une impression positive durable", a-t-il déclaré.

Le capitaine de corvette Bucky Branscombe, commandant de l'unité NRU Asterix, est persuadé que les militaires se souviendront de cet événement comme de l'un des temps forts de leur déploiement.

"Rien de tout cela n'aurait été possible sans la coordination des efforts entre la communauté de Subic Bay, la marine philippine, le bureau de l'attaché de défense canadien et la Boomer's Legacy Foundation", a déclaré le Capitaine de corvette Branscombe. "Des activités de bonne volonté comme celle-ci sont essentielles pour renforcer les liens entre le Canada et une région d'une importance stratégique cruciale.

Avec le recul, le Mat3 Jeske peut affirmer avec certitude que Subic Bay est un endroit dont on se souvient.

"J'ai été choqué de voir à quel point les habitants étaient reconnaissants de notre travail", conclut-il. "Le temps que j'ai passé à l'école restera à jamais gravé dans ma mémoire et je suis reconnaissant d'avoir eu l'occasion d'aider d'autres personnes de l'autre côté de la mer, dans la magnifique baie de Subic.



Le Boomer's Legacy Fund (BLF) a permis à la Marine royale canadienne de suivre les traces du caporal Eykelenboom en améliorant la vie des personnes avec lesquelles nos marins ont été en contact, là où de petits efforts portent leurs fruits dans la vie des enfants philippins et de leurs familles. Nous vous remercions de votre soutien.

La BLF est une fondation caritative enregistrée qui est dédiée à la mémoire du caporal Andrew "Boomer" Eykelenboom, un technicien médical tué en Afghanistan en 2006. Le caporal Eykelenboom s'efforçait d'améliorer la vie des personnes avec lesquelles il était en contact et s'est rendu compte que les petits efforts étaient largement récompensés dans la vie des Afghans. Sa mort a été le catalyseur qui a conduit sa famille à créer la Boomer's Legacy Foundation.

En 2006, le Fonds fiduciaire d'assistance à l'Afghanistan (AATF) a été créé pour améliorer le sort du peuple afghan. En raison de l'évolution du rôle des FAC dans le monde et de la prise de conscience que des avantages similaires pourraient être obtenus pour les moins fortunés partout où les troupes canadiennes sont déployées, il a été convenu que l'AATF serait rebaptisé "Boomer's Legacy Fund" (Fonds de l'héritage de Boomer).





GALAXY MOTORS
THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!
DLR# 30897, 40982 & D50003

Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

WHEN YOU NEED A VEHICLE OR RV, VISIT GALAXY MOTORS!

- THE LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND
- 5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU

10% OFF
for all Current & Past Military Members.



LANGFORD AUTO SALES & SERVICE
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV SALES & SERVICE
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD AUTO SALES & SERVICE
778-440-4115
1772 Island Highway

L'Arctique et l'offshore Le patrouilleur arctique et hauturier : un atout précieux pour la protection des eaux septentrionales du Canada

MDN

Les navires hauturiers et de patrouille de l'Arctique (AOPV) constituent un atout de plus en plus précieux pour la Marine royale canadienne (MRC) et notre pays dans le Nord canadien. Notre marine se familiarise avec l'environnement unique de l'Arctique, renforce les relations avec les communautés locales et démontre la présence du Canada dans la région.

L'environnement stratégique et opérationnel de l'Arctique évolue rapidement en raison du changement climatique, des progrès technologiques et de la concurrence stratégique des pays qui souhaitent affirmer leur souveraineté. Le Nord devient de plus en plus accessible et l'activité humaine, en mer et sur terre, augmente. La transformation de l'environnement arctique crée à la fois des opportunités et des défis pour la sécurité et la prospérité du Canada.

Pour réussir dans cet environnement de sécurité changeant et complexe, les Forces armées canadiennes (FAC) ont accru leur présence dans l'Arctique. À long terme, les FAC continueront d'utiliser une série de programmes, en coopérant avec les communautés autochtones, ainsi qu'avec des partenaires nationaux et internationaux.

"Jusqu'à présent, la réaction a été très positive", a déclaré le capitaine de corvette Jim Little, officier supérieur d'état-major, Opérations, état de préparation et capacités aériennes, Intégration des nouvelles capacités. "La MRC continuera à opérer dans l'Arctique dans un avenir prévisible. Nos marins, aviateurs et soldats ont apprécié de travailler avec nos partenaires qui opèrent régulièrement dans le Nord.

Notre marine joue un rôle crucial dans la réalisation de l'objectif d'une présence accrue et de relations solides avec les communautés nordiques, compte tenu de l'importance de l'environnement maritime dans l'Arctique canadien.

Avec l'acquisition de nos six AOPV de la classe Harry DeWolf, capables de naviguer dans les glaces, dont quatre ont déjà été livrés, nous augmentons notre rayon d'action, notre endurance et notre efficacité dans toute la région.

Les AOPV sont conçus pour opérer dans des glaces d'une épaisseur maximale de 1,5 mètre, ce qui leur permet d'opérer de la fin du printemps à la fin de l'automne. Cela permettra à la MRC d'accéder sans escorte à des zones de l'Arctique qui étaient auparavant inaccessibles.

Ces opérations dans le Nord soutiennent la politique de défense du Canada : Ces opérations dans le Nord soutiennent la politique de défense du Canada : Forte, Sécurisée, Engagée, par la recherche et le sauvetage en cas de besoin, l'assistance à d'autres ministères et la participation à la recherche et

aux études scientifiques.

"Les AOPV peuvent recueillir diverses données météorologiques et océaniques relatives à l'océan Arctique et à l'environnement en général", explique le Capc Little. "Cela permettra aux Forces armées canadiennes de mieux connaître l'Arctique, les défis auxquels sont confrontés ses habitants et l'environnement marin dans son ensemble.

Grâce à leur espace considérable pour le transport de marchandises et à leur capacité d'embarquer un hélicoptère Cyclone, de petits véhicules et des embarcations déployables, les AOPV peuvent faciliter les opérations hélicoptérées et le soutien des péniches de débarquement, fournir des capacités de stockage et de transport, ainsi que des capacités de commandement et de contrôle.

Compte tenu du rayon d'action important des AOPV, chaque navire peut passer de longues périodes dans le Nord pendant les mois d'été, assurant la souveraineté du Canada en effectuant des patrouilles et en surveillant les eaux arctiques.

En participant à des opérations nordiques telles que l'opération Nanook, à l'appui du Commandement des opérations interarmées du Canada et d'autres ministères, les AOPV visitent des villages et des hameaux éloignés afin de mieux faire connaître la présence de la MRC et des FAC dans le Nord.

Chacun des six AOPV sera affilié aux régions Inuit Nunangat de l'Arctique afin d'approfondir les liens. Le navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Harry DeWolf s'est affilié à la Qikiqtani Inuit Association, le Margaret Brooke est affilié au Nunatsiavut, au Labrador, et le Max Bernays a officialisé son affiliation à la région de Kitkmeot.

"Nous avons beaucoup appris en participant à des opérations telles que Nanook, et la collaboration avec nos partenaires, y compris les Rangers canadiens et d'autres gouvernements fédéraux, territoriaux et locaux, a été exceptionnelle", a déclaré le Capitaine de corvette Little.

L'établissement de ces relations permet à la MRC de mieux comprendre la culture inuite, d'assurer la transparence de nos opérations nordiques auprès des communautés locales et de permettre à l'équipage des navires d'établir des liens avec les communautés locales et d'apprendre d'elles.

Il est prévu que les AOPV se déploient chaque année pour le Nanook, mais ils peuvent également se rendre dans le nord pour mener des opérations de surveillance ou pour opérer à l'intérieur ou à proximité de la plate-forme de glace en dehors de la saison de navigation.

Alors que l'environnement arctique continue de subir des changements importants, chaque AOPV représente une capacité innovante et importante pour la MRC.



Le NCSM Harry DeWolf a rendu visite à des élèves de l'école secondaire Attagoyuk Ilisavik au fjord Pangnirtung.



Hon. Mitzi Dean, MLA
ESQUIMALT - METCHOSIN

250-952-5885

Mitzi.Dean.MLA@leg.bc.ca



Semaine nationale de sensibilisation aux addictions 2023 :

Innovation, inspiration et inclusion

Stratégie des FMAR(P) en matière de santé et de bien-être

BFC Esquimalt

Cette année, la Semaine nationale de sensibilisation aux toxicomanies du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT) se déroule du 19 au 25 novembre. Le thème de la campagne de cette année est "Inspiration, innovation et inclusion" et met l'accent sur les ingrédients clés d'une société canadienne plus saine, où les données probantes transforment les approches de la santé liées à la consommation de substances à la lumière de l'impact de la pandémie de COVID-19 sur la consommation de substances. La santé mentale et le bien-être des personnes vivant au Canada ont été considérablement affectés par la pandémie, qui a rendu le paysage de la consommation de substances encore plus complexe. Les inégalités qui existent dans notre pays ont été exacerbées.

Le groupe de travail sur la vie sans dépendance de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) s'efforce de susciter le changement ici aux FMAR(P) en créant une culture qui encourage des choix de vie sains et réduit le risque

de problèmes liés à l'alcool, au cannabis, au jeu et à d'autres substances et comportements potentiellement nocifs. Selon les résultats du bulletin d'évaluation de la stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) (2018), les principales priorités pour une vie sans dépendance étaient : (1) la poursuite des travaux visant à réduire la stigmatisation autour de la consommation de substances et de la dépendance et (2) la poursuite de l'éducation et des ressources sur les addictions et la consommation de substances. Alors que le projet d'évaluation de la culture 2023 est actuellement dans sa phase pilote, les résultats des évaluations achevées en 2024 permettront de comprendre la culture militaire en matière d'addiction par rapport à la fiche d'évaluation de la stratégie 2018.

Le groupe de travail sur la vie sans dépendance continue de travailler à la création d'une culture de la santé et du bien-être aux FMAR(P) et encourage les membres de l'Équipe de la Défense à visiter le site Web de la Semaine nationale de sensibilisation aux toxicomanies du CCLAT ccsa.ca/semaine-nationale-de-sensibilisation-aux-toxicomanies pour obtenir de l'information et demander de l'aide et du soutien si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes aux prises avec une dépendance ou un abus de substances.

Des conseillers en toxicomanie des services de santé mentale :

MYTHES ET FAITS Concernant la dépendance

Mythe n° 1 : "L'alcool et le cannabis sont légaux, ils sont donc sans danger".

Fait : Des directives récentes soulignent les risques associés à la consommation d'alcool et de cannabis. Ces lignes directrices et les études de recherche peuvent être consultées à l'adresse suivante

www.ccsa.ca (alcool)
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/resources/lower-risk-cannabis-use-guidelines.html> (cannabis).

Mythe n° 2 : "Si je consulte un conseiller en toxicomanie de la base

pour obtenir de l'aide concernant la consommation de substances ou une dépendance, j'aurai besoin d'un traitement en milieu hospitalier".

Fait : Les conseillers en toxicomanie de la base procèdent à une évaluation initiale complète et les recommandations de traitement varient entre les soins hospitaliers et ambulatoires en fonction de la prévalence et de la gravité d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance ou d'une toxicomanie.

Mythe n° 3 : "Si je demande de l'aide pour ma consommation de

substances, je serai obligé de m'abstenir à 100 %".

Fait : Les conseillers en toxicomanie de la base travaillent avec les clients sur leurs objectifs personnels en matière de consommation de substances et communiquent régulièrement avec les services de soins primaires pour s'assurer que des restrictions médicales à l'emploi sont mises en place si nécessaire.

Mythe n° 4 : "Le cannabis est présent dans la nature, je ne peux donc pas en être dépendant".

Fait : La dépendance au cannabis est possible et la consommation de cannabis peut entraîner de nombreux risques liés à la santé mentale. Pour en savoir plus, consultez le site <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/resources/lower-risk-cannabis-use-guidelines.html>

Mythe n° 5 : "Si je révèle à un conseiller

en toxicomanie de la base que je consomme des substances illicites, cela mettra fin à ma carrière militaire".

Fait : Les conseillers en toxicomanie des bases communiquent avec les cliniciens en soins primaires pour formuler des recommandations en vue d'un emploi futur. Les recommandations de traitement pour aider les personnes souffrant d'un trouble lié à l'utilisation de substances psychoactives mettent l'accent sur le rétablissement et l'obtention d'un emploi rémunérateur lorsque c'est possible.

Pour avoir accès aux services de santé/conseillers en toxicomanie de la base, les militaires doivent communiquer avec la réception de la clinique médicale des FAC au 250-363-4122.

Obtenez votre passeport NAAW !

Le passeport comprend une liste d'activités de promotion de la lutte contre les dépendances - terminez-les toutes pour courir la chance de gagner une trousse de mieux-être offerte par le Groupe de travail sur le mieux-être mental et social des FMAR(P).

Vous voulez un passeport de la NAAW ?

Contactez vicky.doucette@forces.gc.ca pour obtenir une copie par courriel ou venez au bureau de la promotion de la santé au Centre athlétique Naden.

Une fois remplis, les passeports peuvent être déposés aux bureaux de la Promotion de la santé pendant la semaine du 26 novembre au 2 décembre.

RESSOURCES

Conseillers en alcoolisme et toxicomanie de la base

Prise en charge thérapeutique individuelle, évaluations, diagnostics, traitements, suivi, recommandations et informations sur les ressources. (MIL) Pour y accéder, le militaire doit contacter la réception de la clinique locale des FAC au 250-363-4122

Répartiteur de la caserne des pompiers (MDN) 250-363-1990 ou 250-363-1991 (appels non urgents)

Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) Le Centre soutient les aspects particuliers du mode de vie militaire. Services d'éducation, de garde d'enfants et de travail social. (MIL) 250-363-2640 ou 1-800-353-3329

Aumôniers 250-818-2794 (24 heures sur 24 - en devoir)

Coordonnées des ressources dans la région métropolitaine de Victoria

Georgia Strait Women's Clinic <https://georgiastraitwomensclinic.ca> 1 866-487-9040

BC Mental Health & Addictions Traitement ambulatoire des dépendances Groupes de soutien et d'éducation, counseling, traitement de jour, évaluation, aiguillage et consultations avec des médecins. 250-519-3485

Alcooliques anonymes Groupes de soutien destinés aux personnes qui souhaitent arrêter de boire. 250-383-7744 (24 heures sur 24)

Service d'information et d'aiguillage sur l'alcool et les drogues de la Colombie-Britannique Information et aiguillage sur la consommation et l'abus d'alcool et de drogues. 1-800-663-1441 (24 heures sur 24)

Homewood Health - Ravensview Traitement des dépendances destiné aux militaires et aux anciens combattants. 1-866-203-1793

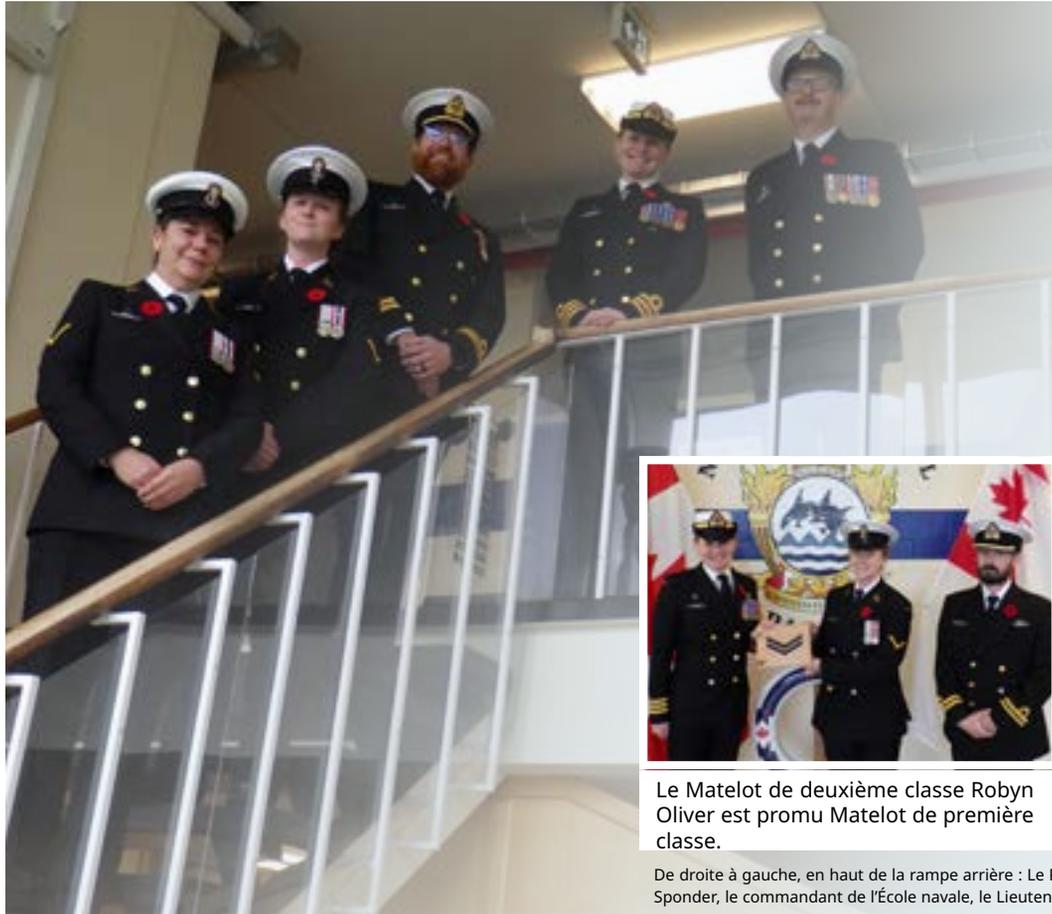
LifeRing Canada - Groupes d'entraide non religieux qui prônent l'abstinence de la consommation d'alcool et d'autres drogues toxicomanogènes. 1-877-920-2095

Narcotiques Anonymes - Groupes de soutien destinés aux personnes qui souhaitent arrêter de consommer de la drogue. 250-383-3553

ADDICTIONS AWARENESS BRIEF
COME LEARN THE LATEST ON:
CANADA'S GUIDANCE ON ALCOHOL AND HEALTH (2023)
CANADA'S LOWER-RISK CANNABIS GUIDELINES
CANADA'S LOWER-RISK GAMBLING GUIDELINES
GAMING AWARENESS
FRIDAY 24 NOVEMBER 1130-1300 NAC CLASSROOM
civms.ca/support-services/health-wellness/health-promotion

LA FORMATION SUR LE NALOXONE
AVI Health and Community Services
22 NOVEMBRE 13H30-15H30 LOCATION: SALLE DE RAINBOW
CET ÉVÈNEMENT EST SOUTIENÉ PAR LE GROUPE DE VIE SANS DÉPENDANCES POUR LA SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES.
civms.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante

À L'OCCASION DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES
Guy Felicella
Réduction des risques et usage de substances: importante du continuum de soins
Jeudi 23 November 10h00-11h30
Identifiant: 216 835 514 357
Code: QEEBM4
civms.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante



BRAVO ZULU

Présenté par
Commandant Meryl Sponder,
Commandant de l'École de la flotte navale
avec le représentant de la division
le lieutenant de vaisseau Dalton Casselman



Le Matelot de deuxième classe Robyn Oliver est promu Matelot de première classe.



Le Matelot de deuxième classe Shannon Campbell est promu Matelot de première classe.



Le Lieutenant de vaisseau Brian Grant reçoit la Décoration canadienne.

De droite à gauche, en haut de la rampe arrière : Le Premier maître de première classe Stan Budden, l'École navale (Pacifique) Capitaine d'arme, le Capitaine de frégate Meryl Sponder, le commandant de l'École navale, le Lieutenant de vaisseau Brian Grant, le Matelot de première classe Robyn Oliver, le Matelot de première classe Shannon Grant.

www.canadasnavalmemorial.ca
Canadian Naval Memorial Trust, PO Box 99,000, Station Forces, Halifax, NS, B3K 5X5

CANADA'S NAVAL MEMORIAL / MÉMORIAL NAVAL CANADIEN
HMCS / NCSM SACKVILLE

HMCS Sackville protected us in war and served faithfully in peace. The ship continues, as Canada's Naval Memorial, to honour those who served.

Le NCSM Sackville nous a protégés pendant la guerre et a servi fidèlement en temps de paix. Le navire continue, en tant que Mémorial naval canadien, à honorer ceux qui ont servi.

We Remember ~ nous nous souvenons

Photo Credit: Douglas Struthers

Fonds de commémoration de la marine canadienne, C.P. 99000, succursale Forces, Halifax, Nouvelle-Écosse, B3K 5X5
(902) 492 - 1424

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.*

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

I Stage and I Sell!

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

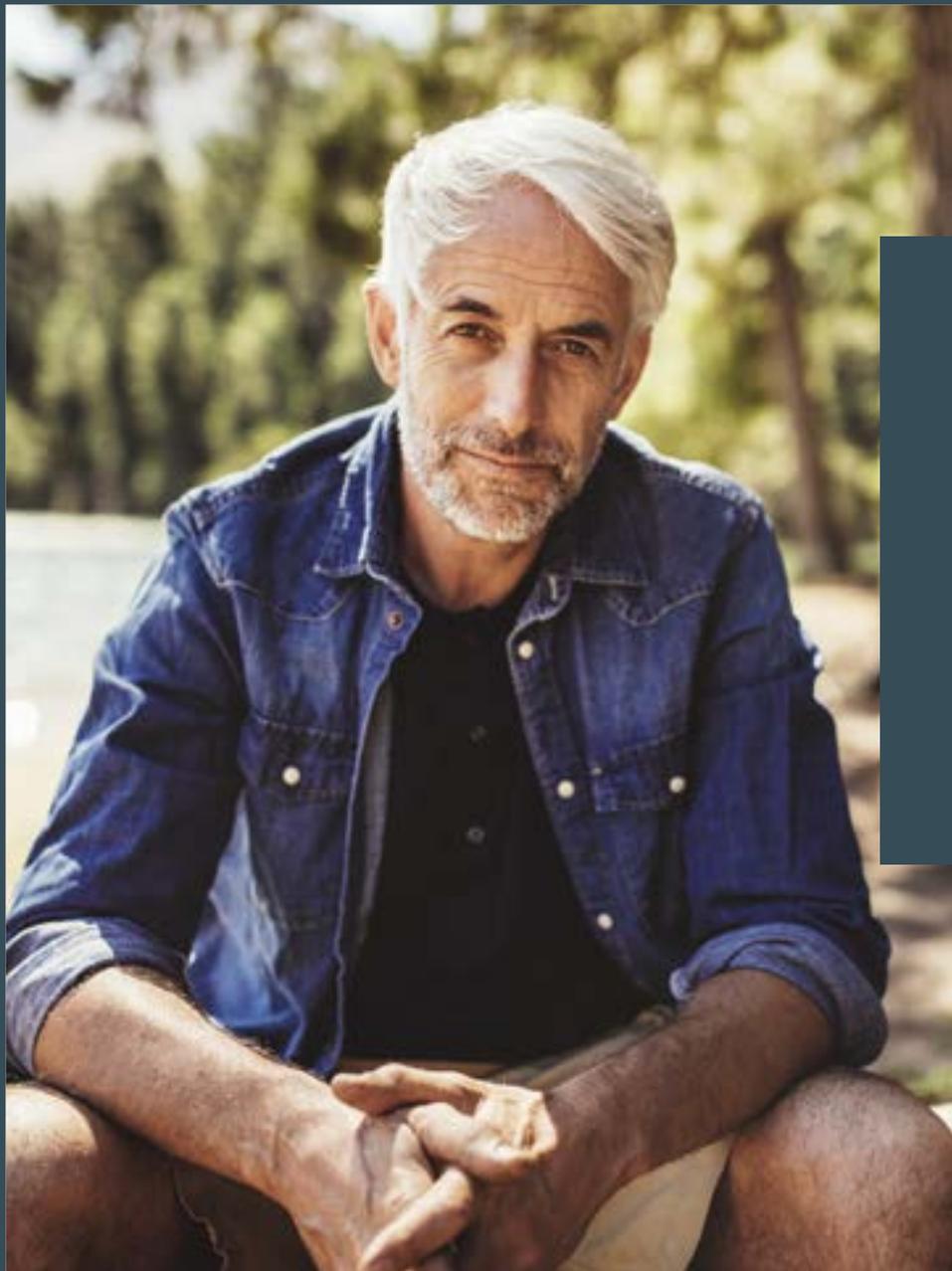
PEMBERTON HOLMES #150-805 Cloverdale Ave., Victoria, B.C. V8X 2S9 250-384-8124

NDP Critic for Food Price Inflation, Agriculture and Agri-Food, Deputy Critic for Justice

Alistair.macgregor@parl.gc.ca
250-746-4896
Toll free: 1-866-609-9998

Alistair MacGregor
MP COWICHAN-MALAHAT-LANGFORD

+NDP



Georgia Strait
WOMENS CLINIC

DISCOVER OUR GENDER-SPECIFIC NON-12 STEP RECOVERY

IN POWELL RIVER, BC, CANADA

Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Womens Clinic are

registered B Corp, licensed, and accredited mental health facilities that use an evidence-based, non-12-step, meaning-centred, strengths-based approach that interconnects all our services and therapies including medical withdrawal, anger management, rTMS, trauma therapy, and PTSD treatments.

Our gender-specific* programs provide a safe space for clients to get help with underlying issues driving trauma, mental health suffering, or addictive behaviour that can be hard to address in co-ed environments. Moving beyond a focus on abstinence and symptom reduction allows clients to experience the full, transformative benefit of our treatment programs.

**Individuals attend the program with the gender they identify as or, for gender fluid and non-binary individuals, the program they are most comfortable and safe in. Our admissions coordinators will work with prospective clients to determine which program is the best fit.*

SCHC.CA | 1.866.487.9010

GSWC.CA | 1.866.487.9040



MEDICAL WITHDRAWAL • ANGER MANAGEMENT • rTMS • TRAUMA THERAPY • PTSD TREATMENTS