

the LOOKOUT

VOLUME 68 NUMÉRO 49 | 11 DÉCEMBRE, 2023

NEWSPAPER & PUBLISHING
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, CB

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS
ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Un camion International Eagle a transporté le char allégorique de la BFC Esquimalt lors de sa participation au défilé du Père Noël de la Peninsula Co-op à Victoria le 21 novembre et au défilé de camions et à la collecte d'aliments de l'IEOA le 2 décembre. Lisez l'article complet à la page 9. Photo: Brian Auger / TEME

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 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

**COUNTRY
GROCER**

ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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



Membres de l'équipe de défense des FMAR(P)/JTFF,

Nous espérons que vos vacances seront remplies de joie, de générosité et de célébrations mémorables. Le Premier maître Lee, premier maître de la formation, le Matelot-chef LeClair, maître marin de la formation, et moi-même souhaitons à tous des fêtes de fin d'année extraordinaires en compagnie d'amis et de membres de la famille.

Les effets persistants de la pandémie, le coût élevé de la vie, la difficulté d'engager de nouveaux membres de l'équipe de défense et les défis posés par le système de formation font de la positivité un choix qui exige de la détermination. Nous avons été profondément impressionnés par le fait que l'équipe de la Formation a continué à faire ce choix, à donner le meilleur d'elle-même au travail et à contribuer autant à la défense de notre nation.

Pour atteindre les objectifs du gouvernement du Canada, nous avons continué à déployer des navires et du personnel pour rester forts chez nous, sûrs en Amérique du Nord et engagés dans le monde. Au pays, nos navires et nos patrouilleurs ont maintenu notre présence dans les eaux locales afin de nous protéger contre les menaces et d'améliorer les relations de travail avec les gouvernements autochtones, fédéraux et territoriaux. Le NCSM Winnipeg, en particulier, a été régulièrement vu dans les eaux proches de chez nous lors d'exercices et d'essais. Notre équipe de défense, en collaboration avec nos partenaires de la Garde côtière, a contribué à faire du Canada un endroit plus sûr en effectuant plus de 2 500 missions de recherche et de sauvetage en 2023.

Plus tard ce mois-ci, nous accueillerons plus de 600 de nos coéquipiers, et c'est le cadeau que nous attendons avec le plus d'impatience. Les efforts exemplaires des membres des NCSM Vancouver et Ottawa, ainsi que de l'unité de ravitaillement naval Astérix, démontrent les compétences et le professionnalisme de la Marine royale canadienne dans des environnements difficiles. Le travail accompli par les équipages de ces navires au cours des quatre derniers mois a eu un impact direct sur le maintien de l'ordre international fondé sur des règles dans la région indo-pacifique. Ces navires ont navigué dans la région indo-pacifique, où ils ont mené des entraînements, des exercices et des engagements avec des marines étrangères et d'autres partenaires internationaux en matière de sécurité. Le NCSM Vancouver a participé à l'opération Neon, un effort multinational coordonné visant à soutenir la mise en œuvre des sanctions imposées à la Corée du Nord par le Conseil de sécurité des Nations Unies. Bien que nous soyons fiers du travail de l'équipe de défense, nous rendons également hommage aux amis, aux familles et aux proches pour l'amour et l'engagement dont ils font preuve quotidiennement.

En Amérique du Nord, dans le cadre de l'opération Caribbe, le NCSM Edmonton, en collaboration avec ses partenaires, a contribué à la saisie de 755 kg de drogue en avril.

Nous sommes bien conscients que la période des fêtes peut parfois être stressante, même sans la pression supplémentaire d'une pandémie mondiale. En plus de prendre soin de vous, prenez le temps de tendre la main et d'entrer en contact avec vos camarades de bord actuels et anciens, car ils peuvent être en difficulté en cette période de fêtes.

Le Pm1 Lee, le Matc LeClair et moi-même vous remercions pour cette nouvelle année de succès et de collaboration et vous adressons nos vœux les plus chaleureux de santé et de bonheur, ainsi qu'à vos amis et à votre famille, en cette période de fêtes de fin d'année. Si vous le pouvez, profitez de ces vacances pour vous reposer, vous détendre et vous réinitialiser en vue de 2024 !

*Contre-amiral Christopher Robinson,
OMM, CD
Commandant des forces maritimes du Pacifique,
Force opérationnelle interarmées (Pacifique)*

Chers membres de l'équipe de la défense,

Avec gratitude et reconnaissance, nous vous souhaitons des fêtes de fin d'année lumineuses et joyeuses, pleines de gentillesse, de bonne humeur et de convivialité. Mais surtout, une période de repos et de temps pour vous rapprocher de vos proches.

Alors que la fin de l'année 2023 approche, nous nous arrêtons pour réfléchir aux nombreux succès que nous avons connus, notamment le retour de Défense on the Dock à Ogden Point pour la première fois depuis 2019, le retour du BBQ de la Semaine nationale de la fonction publique, la Victoria-Class Cup en soutien au Centre de ressources et de familles militaires d'Esquimalt, et la soirée d'appréciation militaire des Victoria Royals' des Forces armées canadiennes (FAC). Nous avons également supervisé, pour la première fois ici à la BFC Esquimalt, la randonnée à bicyclette de la Marine royale du Canada, et nous avons été autorisés à prendre part à de nombreux événements passionnants avec le Victoria Grizzlies Hockey Club, Rugby Canada 7's, et Oldtimers Hockey Nationals. La saison de la Campagne de charité sur le lieu de travail de la Défense nationale a démarré sur les chapeaux de roue, permettant aux gens de donner et de faire une réelle différence dans notre communauté.

Il a été passionnant et encourageant de se rassembler et de profiter de la communauté et des liens dont nous aimons faire partie. Nous continuons d'être encouragés par la grande fierté de l'Équipe de la Défense de la BFC Esquimalt chaque jour, car nous voyons une équipe diversifiée de personnes qui travaillent fort et qui démontrent quotidiennement notre devise, "Portare per omnia", qui se traduit par "Soutien pour tous". Cela commence par vous, nos collègues, nos coéquipiers. Cette devise se traduit par les efforts que vous déployez tout au long de l'année et qui ne passent pas inaperçus. Chacun d'entre nous fait partie intégrante de cette équipe, et c'est à chaque membre de l'équipe que nous devons nos succès de l'année écoulée.

Nous constatons chaque jour que vous travaillez dur et que vous vous dévouez pour faire fonctionner la base, et nous vous en sommes profondément reconnaissants. Vos efforts nous ont non seulement aidés à respecter notre devise, mais ils ont aussi directement contribué à aider la flotte dans des efforts tels que les déploiements des NCSM Vancouver et Ottawa, ainsi que de l'unité de ravitaillement naval Astérix dans la région indo-pacifique, du NCSM Edmonton dans le cadre de l'opération Caribbe, et du NCSM Winnipeg, qui a mené une formidable opération de mise en valeur de la force dans les eaux locales. De plus, vos efforts dévoués ont permis à la base d'appuyer l'opération Lentus, car le personnel des FAC a participé aux interventions contre les incendies de forêt dans toute la province.

Nous avons connu une hausse de l'inflation dans la région du Grand Victoria et ses environs. Peu importe où vous vous trouvez géographiquement, tout le monde a été touché. Nous sommes conscients que, pour de nombreuses personnes, cette saison peut être difficile pour diverses raisons. N'oublions pas de faire preuve de grâce et de gentillesse autour de nous cette saison, afin d'aider ceux qui ont besoin d'un peu plus de réconfort.

Depuis que nous avons rejoint l'équipe de la base dans nos fonctions actuelles l'été dernier, nous avons apprécié le temps que nous avons passé avec les membres des communautés autochtones environnantes, le canton d'Esquimalt, les municipalités locales et vous, nos précieux membres de l'équipe de la défense.

Votre dévouement et votre résilience en tant que membres de l'Équipe de la Défense de la BFC Esquimalt continuent de nous étonner et de nous encourager, et c'est l'une des nombreuses raisons pour lesquelles c'est un honneur de vous servir en tant que commandant de la base et premier maître de la base.

À l'approche de la période des fêtes, nous recommandons vivement à tous de passer du temps de qualité avec les personnes qui vous sont chères. Prenez soin de vous, prenez le temps de vous reposer et de vous ressourcer, et prenez soin les uns des autres - essayez de prendre des nouvelles de vos collègues et de vos camarades de bord dès que vous le pouvez.

Quelles que soient les fêtes que vous célébrez, de quelque manière que ce soit, de nos familles aux vôtres, nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et une nouvelle année lumineuse et prospère.

*À vos ordres,
Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside
Commandant de la base*

*Premier maître de première classe
Susan Frisby
Premier maître de la base*



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



**SCHOLARSHIPS
FOR MILITARY
AND VETERANS.***

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

**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
----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

La cérémonie de remise des prix MARPAC célèbre les efforts exceptionnels

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Un membre de la Marine royale du Canada (MRC) qui a aidé un camarade de classe en proie à une crise de santé mentale figure parmi les 23 récipiendaires de prix salués pour leurs efforts extraordinaires par les Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)).

L'Enseigne de vaisseau de première classe (Ens 1) Megan Desjardins, officier de guerre navale (NWO) en formation au NCSM Calgary, est l'un des trois récipiendaires d'un certificat Bravo Zulu des FMAR(P) reconnu lors d'une cérémonie de remise des prix et honneurs des FMAR(P) qui s'est déroulée le 15 novembre au mess des maîtres et des premiers maîtres.

Cette cérémonie semestrielle rend hommage aux militaires, au personnel civil, aux membres de la communauté, à leurs familles et à leurs amis. Le Contre-amiral Christopher Robinson, commandant des forces maritimes du Pacifique, a présidé la cérémonie.

Lorsque l'incident s'est produit, l'Ens 1 Desjardins (anciennement l'Ens 1 Crump) participait au programme de formation de l'ONT du NCSM Venture en mars. Ancienne assistante sociale formée à la gestion des situations de santé mentale, l'Ens 1 Desjardins a appris par son réseau de pairs qu'un camarade de classe éprouvait des difficultés et s'est empressée d'intervenir. Le membre s'est depuis rétabli après avoir été orienté vers des services de conseil et de soutien grâce aux efforts de l'Ens 1 Desjardins, formé comme Travailleur social.

L'Ens 1 Desjardins s'est déclarée surprise et reconnaissante de recevoir ce prix.

“Lorsque nous veillons les uns sur les autres au lieu de détourner le regard dans des situations effrayantes, nous obtenons des résultats positifs”, a déclaré la travailleuse sociale. “Je suis l'une des nombreuses personnes qui ont pris les bonnes mesures pour soutenir un membre dans cette situation. Lorsque les militaires voient que quelque chose ne va pas, ils sont soutenus par une chaîne de commandement qui réagit avec urgence et compassion.”

Le matelot de première classe (Mat 1) Brian Michalski, du QG des FMAR(P), a également reçu un certificat Bravo Zulu.

Le Mat 1 Michalski est membre de la Fleet Cyber Team des FMAR(P). Il a été récompensé pour son professionnalisme et son leadership exemplaires lorsqu'il a aidé une femme âgée qui était tombée et avait subi de multiples fractures lors d'un incident à l'extérieur d'un café local en avril. Le Mat 1 Michalski, qui a reçu une formation de secouriste de l'Ambulance Saint-Jean, a prodigué des premiers soins avancés, reconforté la victime et pris des notes détaillées avant l'arrivée des ambulanciers, plusieurs minutes plus tard.

Le Mat 1 Michalski a également déclaré que ce prix l'avait surpris. Il encourage les personnes qui lisent son histoire à suivre une formation aux premiers secours, à suivre des cours de recyclage et à ne jamais hésiter à aider quelqu'un dans le besoin, si cela ne présente aucun danger.

“Les deux choses dont vous avez besoin pour donner de bons premiers secours sont

la formation et l'expérience”, a-t-il déclaré. “Une salle de classe ne peut vous donner que la première partie. J'ai la chance d'avoir plusieurs expériences qui m'ont permis de tester ces compétences et, ce faisant, de les améliorer.”

Le Maître de première classe Dean Kijek, du futur navire de soutien interarmées NCSM Protecteur, a également reçu un certificat Bravo Zulu.

Le M 1 Kijek a aidé un cycliste qui a été heurté et blessé par un véhicule en septembre 2022. Le M 1 Kijek a immédiatement pris le contrôle de la scène et a prodigué les premiers soins à la victime tout en contactant les services d'urgence. Ses actions ont permis d'éviter d'autres blessures et de s'assurer que l'individu recevait rapidement des soins médicaux essentiels.

CERTIFICAT DE RÉUSSITE DU COMMANDANT DE LA COMPOSANTE MARITIME

Six marins de la formation ont également reçu des distinctions pour avoir accompli un acte ou une activité allant au-delà des exigences du service normal lors de déploiements internationaux.

Le Maître de deuxième classe (M 2) Steven Bueckert de l'École de la flotte navale du Pacifique (EFN(P)) a été reconnu pour son rendement et son mentorat alors qu'il était déployé à bord du NCSM Winnipeg dans le cadre de l'opération Projection et Néon à titre de superviseur principal de la salle des opérations, d'août à décembre 2022. Ses efforts parascolaires ont aidé le commandement à améliorer le moral à bord grâce à un programme dynamique et stimulant en mer et à quai.

Le Matelot-chef Darryl Forry, du EFN(P), s'est également surpassé au cours du même déploiement à bord du Winnipeg, a indiqué le Cam Robinson. Il a dirigé une équipe chargée de réparer une défaillance critique de la capacité de production d'eau douce du navire, ce qui a permis à ce dernier de rester en mer.

Le M 2 Justin Horvath, de l'école de la flotte, a été récompensé pour sa planification et son organisation en tant que président du mess des jeunes gradés et pour son travail de coordonnateur de vol, qui a permis à un hélicoptère embarqué d'atteindre les objectifs de sa mission.

Le Capitaine de corvette Riley Monsour, du Centre d'instruction et de perfectionnement naval (CEPN), était à bord du NCSM Vancouver en tant qu'officier d'ingénierie des systèmes de combat pour l'opération Projection et Néon, d'août à décembre 2022. Le Capc Monsour a coordonné de façon experte un réarmement avancé compliqué du Vancouver après l'exercice Rim of The Pacific (RIMPAC). Cela a permis au navire de maintenir une posture d'armement à haut niveau de préparation dans le théâtre de déploiement.

Le MS Lake Marie Ruiz du NCSM Saskatoon a accompagné un compagnon de bord gravement malade lors d'une évacuation médicale à terre en Équateur pour une chirurgie salvatrice pendant l'opération Caribbe, de février à mai 2021. Elle a surmonté des problèmes logistiques complexes en coordonnant les paiements et a fait preuve d'une empa-

thie et d'une compassion exceptionnelles à l'égard de son compagnon de bord, tout en transmettant des mises à jour importantes à l'équipe de commandement du Saskatoon et au personnel des Services de santé des Forces canadiennes à Esquimalt.

Le MS Kortni Watson, compagne du MS Ruiz lors du même déploiement, a été récompensée pour son dévouement, sa concentration et son souci du détail en tant que chef principal du département des opérations de son navire. Sa capacité à gérer les exigences administratives importantes et à former et diriger sa section inexpérimentée tout en encadrant un officier subalterne des opérations l'a également aidée à obtenir le certificat de réussite du commandant de la composante maritime, a indiqué le Cam Robinson.

CITATION DU CJOC

Cinq récompenses ont été décernées à des membres qui ont accompli un acte ou une activité allant au-delà des exigences du service normal lors d'un déploiement ou d'une opération.

Le M 2 Andrew Astles, du NCSM Brandon, a supervisé de façon exceptionnelle une opération de démolition à l'explosif et la destruction d'une épave présentant un danger pour la navigation, alors qu'il était déployé à bord du NCSM Yellowknife dans le cadre de l'opération Caribbe, en mars 2022. Ses actions ont probablement permis à son équipe de démolition d'éviter des blessures graves lorsque le bateau de son équipe a calé après l'allumage de la mèche des explosifs.

Le Capitaine de frégate Tyson Bergmann, du NCSM Regina, a reçu la mention élogieuse pour avoir fait preuve d'un leadership exceptionnel et pour avoir dirigé et encadré une équipe d'officiers internationaux provenant de nombreux pays, alors qu'il se trouvait à Pearl Harbor dans le cadre des exercices RIMPAC.

Lieutenant de vaisseau (Ltv) Kurtis Doekersen du QG de la Flotte canadienne du Pacifique (CNAFLTPAC) a été déployé dans le Sinaï de juillet 2022 à juillet 2023 en tant qu'adjudant du contingent pour l'engagement du Canada envers la force multinationale et les observateurs. Il a fait preuve d'un dévouement désintéressé en facilitant l'obtention des visas du pays hôte et, tout au long de son affectation, il a facilité les rapatriements et la médiation des conflits avec beaucoup de compassion.

Le Mat 1 Ewa Orzechowska-Trojan du Centre de coordination du personnel (CCP) a fait preuve d'un professionnalisme extraordinaire, contribuant de manière significative au processus de planification initiale de la formation des soldats ukrainiens sur les chars Leopard 2 pendant la rotation 14 de l'opération Unifier, du 4 au 5 février 2023.

Le Sergent Kylie Peterson, de la Base logistique (BLOG), a fait preuve d'un leadership dévoué tout au long de son déploiement au Koweït en tant que spécialiste de la sécurité des routes et des véhicules pour la Force opérationnelle interarmées-IMPACT et la Force opérationnelle du Centre. Ses efforts ont profité à tous les membres du contingent canadien et ont renforcé les partenariats avec les forces de la coalition.

MENTION ÉLOGIEUSE DU COMMANDANT DE LA MARINE ROYALE CANADIENNE

Six personnes ont reçu une mention élogieuse pour avoir accompli des actes qui leur ont fait grand honneur ainsi qu'à la Marine royale du Canada. Les personnes honorées sont les suivantes

Amanda Campbell, du bureau du lieutenant-gouverneur de la Colombie-Britannique, pour son rôle d'organisatrice civile du symposium sur les femmes en uniforme, qui aura lieu en mars 2023 ;

Le Capitaine (Capt) Patricia Laing du QG CANFLTPAC pour son rôle de responsable militaire ;

Ashley Evans, officier des affaires publiques de la base, pour sa gestion et l'élaboration de stratégies pour les communications COVID-19 pour les FMF Cape Breton et Cape Scott ;

La Capitaine de corvette Marjorie Gaulin-Riffou, contrôleur de la base, a établi des relations avec des organismes clés et des alliés internationaux pour les opérations de projection du 17 février au 7 août 2022 ;

Ltv Sarah Kucher, du NCSM Venture, pour son travail inlassable en vue d'améliorer la formation et de susciter un changement culturel vital et durable au sein de la MRC, y compris l'utilisation d'outils et de matériel de formation en ligne pour l'analyse comparative entre les sexes et la direction de la formation des FMAR(P) sur les traumatismes sexuels militaires et le projet de réalité virtuelle de la Marine.

PLUME D'AIGLE

La plume d'aigle remise au **M 1 Steve Morrison** du CCP reconnaît son service, ses sacrifices et son travail inlassable. De nombreuses cultures indigènes considèrent que l'aigle est sacré car il vole au plus près du Créateur et qu'il est également considéré comme son messager qui transmet la sagesse et la médecine. Le travail du M 1 Morrison comprend ses efforts de sensibilisation aux contributions des membres autochtones en tant que coprésident militaire national du Defence Indigenous Advisory Group (DIAG) pendant plusieurs années, ainsi que ses efforts dans le cadre de l'opération Northern Reach, au cours de laquelle des membres de la MRC se sont rendus dans le nord de l'île de Vancouver pour présenter les capacités navales.

PARCHEMIN PM1

Au cours de la cérémonie, **le Premier maître de première classe Lyne Edmondson**, des Services d'information de la base (BIS), et le Premier maître Donald Joseph Dagenais, de l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) Cape Breton, ont reçu leur parchemin de premier maître.

Tous les premiers maîtres et adjudants-chefs des Forces armées canadiennes (FAC) sont nommés par le ministre de la Défense nationale. En tant que grade le plus élevé parmi les militaires du rang, il s'agit d'un jalon de carrière que peu de gens atteignent et qui s'accompagne d'une responsabilité importante en tant que leader institutionnel.



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.



Over 33 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

	AUTO SALES & SERVICE	RV SALES & SERVICE	AUTO SALES & SERVICE
LANGFORD	250-478-7603 4391 Westshore Parkway	250-590-7425 4377 Westshore Parkway	778-440-4115 1772 Island Highway

DLR# 30897, 40982 & D50003

BBB ACCREDITED BUSINESS

LOOKOUT

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

LookoutNewspaper.com

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
..... leslie.eaton@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



Nouvelle année, nouveau moi ?



Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

L'idée de "nouvelle année, nouveau moi" m'a toujours fait sourire, car les années qui passent n'ont jamais empêché les gens d'être ce qu'ils sont.

Une nouvelle année s'achève, et avec elle, les temps d'attente pour l'équipement à la salle de sport augmentent, il y a plus de produits frais dans votre réfrigérateur et vous prenez conscience de votre véritable potentiel. Cela dit, la nouvelle année suscite aussi beaucoup d'émotions et de réflexions.

Certaines personnes se sentent inextricablement revigorées par la vie et peuvent cultiver une motivation qui semble sortir de nulle part. La vie devient une tâche qui vaut la peine d'être entreprise une fois que le calendrier en a suscité l'urgence. Consciemment ou non, cette motivation provient de la reconnaissance de notre mortalité. Nous vieillissons et le sable au fond de notre sablier se remplit un peu plus. En ce sens, la nouvelle année fonctionne de la même manière que l'anniversaire, et cette crainte toute-puissante de voir la vie passer se répercute dans notre âme.

D'autres personnes ont une peur bleue de la nouvelle année. Elles ont l'impression de n'avoir pas encore accompli ce qu'elles voulaient. Cela peut être dû à la procrastination, un sujet abordé dans les colonnes précédentes, aux circonstances de la vie qui déraillent ou au fait de ne pas s'être

fixé d'objectifs au départ. La nouvelle année peut déclencher de l'anxiété et amener les gens à s'interroger sur leur valeur personnelle.

Enfin, certaines personnes sont indifférentes à la nouvelle année et la traitent comme si de rien n'était. Cette attitude incarne une nature stoïque face au changement de temps. Les personnes qui ont cette attitude ne se laisseront pas influencer par les sables du temps. Cependant, une telle approche du temps qui passe peut aussi avoir des inconvénients. Lorsque l'on ne réfléchit pas à son passé et que l'on ne médite pas sur ses aspirations, on risque de répéter les mêmes schémas, ce qui peut engendrer l'ignorance et gonfler le besoin de grandiosité.

La nouvelle année vous invite à réfléchir à votre vie et à son orientation. En méditant, vous pouvez évaluer votre niveau de croissance au cours de l'année. Il est essentiel de reconnaître qu'il y a eu croissance, quelle qu'en soit l'ampleur.

Au-delà de la réflexion sur l'année écoulée et de la gratitude pour la situation dans laquelle nous nous trouvons, nous pouvons également délibérer sur l'année à venir et nous efforcer d'embrasser ce que nous pouvons devenir. La nouvelle année nous offre une nouvelle occasion de comprendre nos capacités réelles.

La mise en œuvre de changements exigeants est un défi à l'aube d'une nouvelle année. Cependant, j'aimerais partager avec vous les conseils suivants :

Fixer des objectifs réalisables. Il s'agit là d'un point essentiel, car lorsque nous nous fixons des objectifs trop élevés, nous nous exposons à l'échec. Fixez-vous des objectifs à court terme que vous aimeriez atteindre en 2 ou 3 mois, des objectifs à moyen terme

en 4 ou 7 mois et des objectifs à long terme en 8 ou 12 mois. Cette répartition vous donne une feuille de route claire de vos aspirations, ce qui rend la planification de la réalisation de vos objectifs plus facile à gérer.

Cohérence. C'est souvent l'élément le plus difficile à inculquer. La constance naît lorsqu'une habitude a été fortifiée au fil du temps. Cela demande de la discipline, non seulement au début, mais aussi pendant la phase de maintien de l'objectif.

La grâce et la patience. Lorsque nous nous accordons ces qualités précieuses, nous incarnons l'autocompassion. Nous apprenons que les choses qui valent la peine d'être accomplies ne sont jamais faciles et qu'il y aura toujours des obstacles sur le chemin. Nous devenons plus résilients en faisant preuve de grâce dans les moments difficiles et de patience pour atteindre nos objectifs.

Je vous souhaite à tous un joyeux Noël et une bonne année. Que vos vacances soient remplies d'amour et de joie !

Thomas Goenczi est un ancien combattant de la MRC 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 professionnel de la santé qualifié pour toute question concernant votre état de santé.

BROWN'S
The Florist
Since 1912

**MILITARY APPRECIATION
DISCOUNT 10% OFF**

brownsflorist.com

Stay Connected From a Distance With Flowers

Downtown
250-388-5545

Sidney
250-656-3313

Westshore
778-433-5399

We thank you for your service.

McCONNAN
BION
O'CONNOR &
PETERSON
Lawyers

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

mcbop.com

Working for our
community

Mitzi Dean
MLA, Esquimalt-Metchosin

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



La fanfare de Naden perpétue la tradition de *générosité des fêtes de fin d'année*

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

La Musique Naden a offert de la musique de Noël en célébrant le 45e anniversaire de son concert annuel de Noël.

L'orchestre officiel de la Marine royale du Canada a su trouver toutes les bonnes notes lors des représentations de son concert de Noël sur la côte, les 4 et 5 décembre, au Royal Theatre de Victoria. Ce concert annuel est organisé au profit de la collecte de jouets de l'Armée du Salut, et tous les participants doivent faire don d'un jouet pour enfant non emballé.

Lieutenant de vaisseau (Ltv) Benjamin Van Slyke, commandant de la Musique Naden, a dirigé le concert et a félicité ses musiciens pour leur

performance de cette année. Selon lui, la série de concerts est un excellent moyen d'aider les moins fortunés, mais elle marque également le début officiel de la saison de Noël pour de nombreux membres de la communauté.

“C'est l'un de nos événements préférés de l'année et nous avons eu beaucoup de plaisir à nous produire et à perpétuer cette tradition de don et de générosité”, a déclaré M. Van Slyke. “Nos musiciens ont travaillé dur, ont joué magnifiquement et je peux dire, d'après leurs réactions, que le public a énormément apprécié.”

La programmation musicale de cette année comprenait des chansons traditionnelles de Noël telles que The Nutcracker Fantasy, O Holy Night, Let the Bells Ring, Sleigh Ride, I Want

a Hippopotamus for Christmas, et The Night Before Christmas.

Jeff et Eden Poynter, du groupe West My Friend, se sont joints à l'ensemble de 36 membres de l'orchestre Naden pour leur toute première collaboration. Ils ont notamment rendu hommage au légendaire auteur-compositeur-interprète canadien Gordon Lightfoot et interprété Song for A Winter Night et River de Joni Mitchell.

“Notre première collaboration a été passionnante et merveilleuse, et nous avons rapidement remarqué que tous les membres de l'orchestre Naden sont d'excellents musiciens avec lesquels il est très agréable de jouer”, a déclaré Eden Poynter lors d'une répétition générale au siège de l'orchestre Naden, le 1er décembre.

Tous les membres de l'harmonie

sont des musiciens professionnels à temps plein. Ils seront occupés dans les jours précédant le congé des Fêtes en jouant à plusieurs déjeuners des Fêtes, notamment au NCSM Venture, au NCSM Calgary, à la Force opérationnelle interarmées du Pacifique (FOIP) et au mess du carré des officiers. Ils ont participé à la parade du Père Noël de Sooke le 10 décembre et feront une apparition à la réception de Noël de l'amiral à la fin du mois. Lors de leur dernier événement de l'année 2023, les membres de l'orchestre accueilleront en musique les amis et les familles à l'arsenal lorsque le NCSM Vancouver, le NCSM Ottawa et le MV Asterix rentreront chez eux après un déploiement de cinq mois dans la région indo-pacifique.



“Faites passer le mot”, dit le colonel honoraire de l'ARC, Loreena McKennitt

Colonel honoraire Loreena McKennitt, CM, OM, CD

À la veille du centenaire de l'Aviation royale du Canada (ARC) 2024, j'aimerais exprimer ma joie sincère d'être le colonel honoraire de l'ARC à l'occasion de ce moment historique extraordinaire.

Les anniversaires ont lieu tous les ans, mais un centenaire n'arrive qu'une seule fois. Profitons de cette occasion pour célébrer et commémorer. Célébrons un siècle d'excellence et rendons hommage aux nombreux membres courageux qui ont fait le sacrifice ultime.

Depuis 17 ans, j'ai l'immense privilège d'être colonel honoraire. Tout a commencé en 2006 avec le 435e Escadron de transport et de sauvetage de la 17e Escadre à Winnipeg, au Manitoba.

Les membres de l'ARC, que j'ai appris à connaître si bien, m'ont donné une éducation que j'aurais aimé recevoir à l'école, une éducation que je crois que chaque citoyen mérite et doit avoir.

Malheureusement, ce n'est probablement pas le cas.

J'ai été le témoin direct - et souvent depuis l'arrière d'un avion C130 Hercules - de missions de réapprovisionnement de nos communautés les plus septentrionales, de procédures de recherche et de sauvetage, de ravitaillement en vol lors d'exercices d'entraînement majeurs, d'opérations de souveraineté nationale à travers le Canada et le Grand Nord, y compris ma visite mémorable à Alert, sur l'île d'Ellesmere au Nunavut - l'endroit le plus septentrional du monde habité de façon continue.

J'ai rendu visite à notre personnel sur des théâtres d'opérations en Lituanie, en Roumanie et au Koweït.

J'ai vécu - en vol - les rigueurs d'une mission d'entraînement des Snowbirds des Forces canadiennes à Moose Jaw, en Saskatchewan. Et, pendant le conflit en Afghanistan, j'ai assisté aux cérémonies de rapatriement des Canadiens tombés au champ d'honneur à Trenton, en Ontario.

J'éprouve une grande admiration et une profonde fierté pour vous qui servez ou avez servi dans l'Aviation royale du Canada. Et cela vaut également pour vos familles. Le soutien familial est essentiel. Les anniversaires manqués, les remises de diplômes et toutes les autres occasions familiales importantes témoignent du courage et de la force d'âme dont vous faites preuve en étant intimement associés à la vie militaire.

La nouvelle année marquera le début d'une série dynamique d'activités, d'événements, de spectacles aériens et de banquets liés au centenaire. Faites passer le message. Le centenaire de l'Aviation royale du Canada est à nos portes, et j'ai hâte de le célébrer et de le commémorer avec vous tous.





Joyeuses fêtes de la part du journal Lookout !

Nous tenons à remercier sincèrement toutes les lectrices et tous les lecteurs, rédacteurs, collaborateurs, transporteurs et l'ensemble de la communauté de la Défense pour cette incroyable année 2023. Nous avons eu le plaisir de partager vos réalisations, vos aventures, vos opérations, vos déploiements, vos histoires personnelles et plus encore tout au long de l'année écoulée et nous ne pourrions être plus honorés.

Merci de nous avoir confié vos expériences, de nous avoir permis de célébrer vos Bravo Zulus avec vous et, surtout, d'avoir pris le temps d'en apprendre davantage sur les Forces armées canadiennes, la Marine royale du Canada et la communauté locale de la BFC, y compris son passé, son présent et son avenir.

Nous nous réjouissons à l'idée d'être, pendant une autre année, votre source de nouvelles sur la Marine locale et nous avons hâte de partager tout ce que l'année 2024 nous réserve. Nous reviendrons avec notre premier numéro de 2024 le 8 janvier. D'ici là, joyeuses fêtes et meilleurs vœux de santé et de bonheur pour la nouvelle année !

L'équipe du journal Lookout

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.

Les PSP vous souhaitent des fêtes de fin d'année saines et joyeuses !

Alors que l'année tire à sa fin et que la période des Fêtes est à nos portes, nous réfléchissons à l'année incroyable que les Programmes de soutien du personnel (PSP) ont connue, avec de nombreux remerciements à l'équipe des PSP et à la communauté élargie de la Défense à la BFC Esquimalt. Dans le cadre des Services de bien-être et de maintien du moral des Forces canadiennes (SBMFC), nos équipes ont travaillé fort pour soutenir les membres des FAC et leurs familles par l'entremise de nos diverses activités ministérielles de loisirs communautaires, de conditionnement physique et de sports (y compris le test FORCE que tout le monde attend avec impatience), de promotion de la santé, du journal Lookout et des services créatifs, et des mess ! Nous sommes reconnaissants du soutien et de la participation de tous ceux qui se sont engagés avec nous d'une manière ou d'une autre cette année, et nous nous réjouissons de continuer à soutenir l'équipe de la Défense au cours de l'année à venir. De la part de tous les membres du PSP, nous souhaitons à tous de joyeuses fêtes et une bonne santé, et nous nous réjouissons à l'idée d'une nouvelle année fructueuse.





Helen Edley, de Sharkz Coins, et le Matelot de première classe Matthew Hartley, du QG du groupe d'entraînement naval, exposent une pièce de commerce Manœuvrier lors du 40e rassemblement annuel des manœuvriers, le 1er décembre, à la Légion royale canadienne, filiale 91 de Prince Edward, à Langford. Photo : Peter Mallett/Lookout Newspaper

Les manœuvriers ont leur *au soleil*

Peter Mallett
Rédacteur du Lookout

Plusieurs générations de maîtres d'équipage (bos'n) se sont réunies le 1er décembre pour se remémorer et célébrer le métier lors du 40e rassemblement annuel des bos'ns.

Selon le Premier maître de deuxième classe Eric Pohoney, Manœuvrier de métier, les participants de cette année sont venus d'aussi loin que Sayward, en Colombie-Britannique.

“Nous n'avions pas vu beaucoup de monde depuis quelques années, il y avait donc beaucoup de choses à rattraper”, a déclaré le Pm2 Pohoney, premier maître de la division de pont à l'école de la flotte navale (Pacifique).

Connus sous le nom de Manœuvriers, ces hommes et ces femmes sont les spécialistes du matelotage des Forces armées canadiennes et sont officieusement surnommés les “touche-à-tout” à bord des navires de la MRC. Ils sont responsables de la sécurité des opérations et de l'entretien du gréement du navire, de la cargaison et de l'équipement de manutention, des bateaux et des petites embarcations.

Cette année, le rassemblement annuel des manœuvriers a été l'occasion de tirer pour la première fois une pièce de métier manœuv-

riers. Le nom du marin de première classe Mathew Hartley a été tiré au sort parmi des dizaines de participants pour gagner ce joli souvenir fabriqué par Sharkz Coins d'Esquimalt.

“C'est vraiment cool de gagner cette pièce de monnaie”, a déclaré le Matelot de première classe Hartley, du QG du groupe d'entraînement naval. “Je vais bientôt être libéré pour des raisons médicales, alors c'est bien d'avoir ce souvenir.

La pièce est estampillée en laiton, comporte de l'or et de l'argent polis non calibrés et représente l'insigne du métier de manœuvrier sur une face. Sur le revers, la pièce présente des symboles liés au métier, notamment un sifflet de bos'n, une ancre et une boussole.

Le rassemblement annuel des manœuvriers a débuté en 1983, lorsque l'ancienne Boatswain's Association s'est constituée avec des militaires du rang de haut rang. En 1985, le premier maître de première classe Tom Eustace, ancien président, a modifié la composition de l'association pour qu'elle englobe davantage l'ensemble de la profession, y compris tous les grades du métier, qu'ils soient en service ou à la retraite. En 1995, l'association a cessé ses activités mais a poursuivi sa tradition de rassemblement annuel.



La Bos'n Trade Coin de Sharkz Coins de Victoria est fabriquée en laiton estampé, comporte de l'or et de l'argent polis non calibrés et contient une représentation de l'insigne du métier de maître d'équipage sur une face. Sur le revers, la pièce présente des symboles liés au métier, notamment un sifflet de marin, une ancre et un compas. Crédit : Helen Edley/Sharkz Coins

\$3 Salad Day

Journée salade à \$3

Taking A Break in December

Faire une pause dans Décembre

Back January 10 | De retour le 10 janvier 2024

Nelles & Venture

cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion
sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/promotion-de-la-sante

A promotional poster for 'Salad Day' featuring a green background with a white fork holding a slice of tomato and lettuce. The text is in various fonts and colors, including green and blue.

Donne le cadeau de SÉCURITÉ cette saison des fêtes

PLANIFIÉ AVANT CONDUIT SOBRE

A circular sign with a green background and a black border, featuring a crossed-out bottle of alcohol, a marijuana leaf, and a pill, indicating a no-alcohol and no-drugs policy.The Esquimalt logo, featuring a crown, a ship, and the text 'ESQUIMALT PORTARE PER OMNIA'.The Military Police logo, featuring a crown, a ship, and the text 'CANADIAN FORCES CANADIENNES MILITARY POLICE MILITAIRE'.



L'équipage de la Marine royale du NCSM Nanaimo pose pour une photo de groupe avec l'équipe de hockey des Nanaimo Clippers au Frank Crane Arena, à Nanaimo. Photo de l'équipe de hockey des Clippers de Nanaimo : Aviateur Conor R.G. Munn

NCSM Nanaimo : Exercice Sea Ranger et engagements communautaires

2Lt Vatsal Shah

OAP

En novembre, le NCSM Nanaimo a entrepris un voyage important, mettant en évidence l'engagement des Forces armées canadiennes à l'égard de la préparation opérationnelle et de l'engagement communautaire. Après avoir quitté la BFC Esquimalt le 6 novembre, l'équipage a participé à des exercices intensifs de mise sur pied d'une force en route vers Nanaimo (C.-B.).

Une fois arrivé à Nanaimo, l'équipage a assisté à un match de hockey le 10 novembre entre les Nanaimo Clippers et les Victoria Grizzlies. La participation de l'équipage à la cérémonie de mise en jeu a marqué l'événement, reflétant les liens étroits entre les militaires et les communautés locales. Poursuivant leur engagement, les marins du NCSM Nanaimo ont commencé leurs activités du jour du Souvenir en participant à un petit déjeuner et à une cérémonie à la légion locale. Ils ont ensuite participé aux cérémonies et au défilé du jour du Souvenir à Nanaimo, rendant ainsi un hommage sincère aux anciens combattants et aux héros canadiens tombés au champ d'honneur.

Le 12 novembre, l'équipe de hockey des Nanaimo Clippers a été accueillie à bord du NCSM Nanaimo pour une visite du navire. Cet échange a permis aux Clippers d'avoir un aperçu unique de la vie navale et a favorisé une appréciation mutuelle entre les marins et l'équipe sportive.

L'exercice Sea Ranger a été au cœur du voyage. En collaboration avec le 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4 GPRC), l'exercice a simulé une réponse à une catastrophe naturelle, soulignant l'importance de la préparation et de la collaboration dans les régions sujettes aux catastrophes comme la côte de la Colombie-Britannique. L'exercice comportait des scénarios réalistes permettant de tester et d'améliorer la collaboration entre le NCSM Nanaimo et le 4 GPRC, en tirant parti des connaissances locales approfondies des Rangers et de leur compréhension du terrain. Leur participation à la simulation était réaliste, sensible à la culture et respectueuse des communautés locales susceptibles d'être affectées dans des scénarios réels. Cet exercice était plus qu'une démonstration de compétences militaires ; il représentait l'engagement des Forces armées canadiennes à protéger et à servir la communauté en cas de besoin. L'exercice s'est terminé par un dîner de type potluck organ-

isé par la nation Gitxaala le 16 novembre. Cet événement a permis de célébrer le partenariat et le respect mutuel entre les militaires et les communautés qu'ils servent avec le NCSM Nanaimo, et de remettre un cadeau spécial à la communauté.

Le voyage a pris une tournure passionnante avec l'inclusion de Mike Downie, un célèbre YouTuber canadien. La présence de M. Downie à bord pendant la traversée jusqu'à Prince Rupert a permis de découvrir en exclusivité les coulisses des opérations navales, la vie en mer et la polyvalence de la marine. Sa documentation de l'exercice Sea Ranger avec le 4 CRPG met en évidence la réponse unifiée, la préparation et la collaboration militaire face aux catastrophes potentielles. Cela met en évidence l'intersection des médias en ligne et des efforts militaires, offrant une touche moderne à l'engagement militaire.

La visite du NCSM Nanaimo à Stewart, en Colombie-Britannique, le 18 novembre, a mis en lumière sa mission axée sur la communauté. L'équipage a organisé des visites pour les étudiants, les premiers intervenants et, notamment, l'un des programmes de Rangers juniors canadiens (RJC) les plus actifs au Canada. Lors d'une réunion importante avec le maire Angela Brand Danuser, les discussions ont porté sur l'isolement de Stewart et les risques de catastrophes naturelles. Un dîner communautaire organisé par les Rangers et le JCR a réuni l'équipage du navire, les dirigeants locaux et les premiers intervenants. L'événement a donné lieu à des échanges significatifs, notamment la présentation d'un livre historique sur Stewart, de pièces de monnaie commémoratives des Rangers à l'équipe de commandement du NCSM Nanaimo et d'un drapeau des Rangers signé par tous les Rangers pour le mess junior, symbolisant les liens solides tissés au cours de cet engagement.

Le NCSM Nanaimo est rentré à Victoria le 22 novembre, mettant fin à un voyage marqué par un engagement communautaire fort et des exercices opérationnels. La publication prochaine des vidéos de Mike Downie, en février 2024,

est attendue avec impatience, car elle permettra de mieux faire connaître les expériences et les réalisations remarquables du NCSM Nanaimo et de son équipage au cours de cette expédition.



Les Clippers de Nanaimo posent pour une photo de groupe après avoir visité le NCSM Nanaimo amarré au port de Nanaimo. Photo : Aviateur Conor R.G. Munn Aviateur Conor R.G. Munn



(De gauche à droite) Le soldat Godfrey Mason, le soldat Jordan Schmidt, le soldat Dallas Allison et le Matelot de deuxième classe Zach Chaudhry ont débarqué du NCSM Nanaimo et commencent à décharger de l'équipement dans le cadre de l'exercice Sea Ranger. Photo de l'exercice Sea Ranger : Aviateur Conor R.G. Munn



Le projet de la BFC Esquimalt est de retour

Peter Mallett

Rédacteur du Lookout

Approximately 80,000 holiday lights
a Environ 80 000 lumières et décorations de Noël sur un char géant ressemblant au NCSM Vancouver ont égayé l'esprit des gens et des pâtés de maisons entiers pour le défilé du Père Noël de cette année.

Ce char était le char géant de la parade du Père Noël de la Peninsula Co-Op, qui s'est déroulée le 21 novembre. Tiré par un camion et une remorque de 18 roues à double benne, le char est une création du Génie électrique et mécanique des transports (GEMT) de la BFC Esquimalt.

“Les gens n'en croient pas leurs yeux lorsqu'ils le voient arriver à des kilomètres de distance”, explique Brian Auger, opérateur au département des véhicules à usage spécial du TEME. “Il crée une lumière si brillante qu'il faut presque porter des lunettes de soleil pour le voir.

Le char a également participé au

défilé de camions et à la collecte d'aliments de l'IEOA le 2 décembre, au festival des lumières d'Esquimalt le 3 décembre et à l'événement des 12 jours de Noël à la base.

Le modèle a été créé par Shipwrights de l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) Cape Breton il y a six ans. Chaque année, les lettres d'appel du navire sont modifiées pour représenter un navire différent de la classe Halifax. Les lumières, les décorations et les frais d'inscription au défilé sont financés par des fonds non publics provenant du bureau du commandant de la base de la BFC Esquimalt.

En plus des lumières de Noël habituelles, le navire est orné de glaçons, d'étoiles, de sucres d'orge et d'un hélicoptère gonflable. Une sableuse qui transforme l'eau en brouillard sous haute pression, censé ressembler à de la fumée illuminée, ajoute aux effets spéciaux. Le spectacle est alimenté par deux générateurs de 2 000 watts et un troisième générateur qui alimente les compresseurs d'air pour les canons qui ressemblent à ceux du bateau et

qui sont montés sur la proue.

La mise à jour de la conception du flotteur prend six semaines. L'équipe de six personnes consacre chaque année 600 heures à la mise en place et au fonctionnement du char. Christopher Shipway, superviseur des véhicules à usage spécial de TEME, qui soutient le projet, affirme qu'Auger est la “force motrice” du char.

“Brian travaille tard le soir et les week-ends, et sa femme et son fils viennent même au chantier d'entretien pour faire quelques heures de travail afin de contribuer à l'effort”, explique Christopher Shipway.

Le char est devenu une tradition annuelle de vacances à la base depuis sa première apparition en 2015. L'année dernière, la participation du char aux festivals de vacances a été annulée parce que le camion et la remorque utilisés pour le transporter ont été affectés à d'autres tâches. Shipway affirme que le retour du char et son pouvoir de sensibilisation dans la communauté sont incommensurables.

“Nous avons beaucoup manqué

l'année dernière lorsque nous n'avons pas pu participer aux défilés”, a déclaré M. Shipway. “Les coordinateurs des défilés ont été ravis d'apprendre que nous reviendrions en 2023.

M. Auger estime également que le fait de voir la tradition rajeunie juste à temps pour les vacances de 2023 est une excellente chose. Il estime consacrer personnellement plus de 100 heures chaque année à la décoration du char et affirme que cela en vaut la peine.

“Les yeux des gens s'illuminent et je vis pour ce moment”, a-t-il déclaré.

Une fois le travail annuel sur le char terminé, Auger ne rentre pas chez lui pour une longue sieste hivernale. Au contraire, il travaille d'arrache-pied sur le projet suivant, à savoir la création d'un spectacle de lumières de Noël élaboré dans sa maison. M. Auger explique que ce spectacle fait partie d'une compétition annuelle amicale avec l'un de ses voisins de la rue, et qu'il attire chaque année des visiteurs à des kilomètres à la ronde.



Brian Auger, un employé civil de l'unité de génie électrique et mécanique des transports (TEME), branche les cordons pour illuminer le char de Noël de la BFC Esquimalt avant le convoi de camions légers et la collecte d'aliments de l'IEOA. Photo : Peter Mallett/Journal le Lookout





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

Les jours s'égrènent ...



Un membre de l'équipage du NCSM Vancouver utilise un télémètre pour l'approche d'un navire de la marine américaine.
Photo : Caporal Alisa Strelley



HMCS Vancouver



HMCS Ottawa



MV Asterix



Presque à la maison



L'équipage du navire à moteur (NM) Asterix effectue un ravitaillement en mer.
Photo : Caporal Alisa Strelley
Marilou Villeneuve-Last, matelot-chef (MS)



HEURES D'OUVERTURE DE LA BFC ESQUIMALT PENDANT LES FÊTES ET RAJUSTEMENTS DES SERVICES

ALIMENTS DE LA BASE



- Fermé pour les repas du temps des fêtes : 4 déc. 23 au 8 déc. 23
- Les cuisines Venture et DCTF sont fermées : 16 déc. 23 au 7 janv. 24
- La navette Rounders de la base ne fonctionne pas : 16 déc 23 au 7 jan 24

DENTAIRE



- Ouvert aux heures normales (0715-1515) sauf les jours fériés.
- En dehors des heures normales (24/7) contact via le téléphone de service

ALFC

Fermé pour les jours fériés, service normal sinon



BOR

- Les demandes d'avances comptables doivent être présentées au plus tard le 6 décembre 23 ;
- Les demandes de remboursement X à finaliser et à payer doivent être présentées au plus tard le 6 décembre 23 ; et
- Les réclamations sans avances à initier doivent être soumises au plus tard le 20 décembre 23.

CONTRÔLEUR DE LA BASE

- Section des caissiers fermée : 16 déc. 23 - 7 janv. 24
- Section des réclamations fermée : 23 déc. 23 - 3 janv. 24



PSP

- La salle de sport est fermée du 18 décembre 2023 au 7 janvier 2024.
- Heures d'ouverture de l'aréna Wurtele - Les réservations d'installations spécifiques seront toujours honorées.
- Le CPAC reprendra ses horaires habituels le 2 janvier 2024.
- Les membres de l'ACCP peuvent utiliser gratuitement la piscine du centre récréatif d'Esquimalt pendant la fermeture de la piscine de la base ; apportez votre carte d'identité Mil.
- 8 janvier 2024 - Toutes les installations reprennent leurs heures normales d'ouverture.



LES HEURES D'OUVERTURE DES MESS ET LES AJUSTEMENTS D'HORAIRE SERONT COMMUNIQUÉS DIRECTEMENT AUX MEMBRES.

Veillez consulter le site CFMWS.ca pour connaître l'horaire de la programmation régulière.



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

DELICE

RAVENLINE ESTATES

1291 Craigflower Road, Victoria BC

BRAND NEW JUNIOR 2 & 3 BEDROOM SUITES
STARTING FROM \$2,425/MONTH

PROPERTY FEATURES

- 5 min walk to the ocean
- Pet friendly
- Bicycle storage
- Balconies on every suite
- Dishwashers
- New appliances

Devon
PROPERTIES

INTERESTED? LET'S CONNECT
250.886.9616
ravenline-manager@devonproperties.com

Annonces CLASSIFIÉS

Duplex de 3 chambres à coucher et 1,5 salle de bain avec cour clôturée et poêle à bois étanche, nouvelles fenêtres et toit, cuisine mise à jour et peinture fraîche. Idéalement situé à 10 minutes de la base, près des routes Kelly et Metchosin, au bout d'un cul-de-sac. 2 600 \$/mois, ramassage des ordures compris. Idéal pour une famille de militaires. Appeler Marena 250-858-5556 Disponible le 1er janvier.



Suite lumineuse d'une chambre à coucher au rez-de-chaussée, entièrement autonome. Il possède sa propre entrée au rez-de-chaussée avec un petit patio, sa propre buanderie et un espace de rangement supplémentaire. Salle de séjour un peu petite. 1 585 \$/mois, quartier agréable entouré de sentiers de randonnée, à quelques pas de la base. Convient le mieux à une personne. Courriel : jfarup@hotmail.com



2022 Mustang Sport Coupé Excellent état, faible kilométrage. Vétéran et vente à des militaires ou employés du MDN. Appelez le 778-587-0541 pour plus de détails.

Luxury Executive 2 Bedroom 2 Bath Condo For Sale

in Hudson Place 1, Downtown Victoria!

This pet-friendly new building is centrally located in downtown Victoria and comes with excellent amenities, and the gorgeous unit; with its 150° NE views, includes luxury furniture, 2 ultra-secure parking spaces and ample storage.

Asking \$1,400,000
Take possession June 1 2024

For more info about this amazing opportunity scan the QR Code or contact us at:

vicmar50@telus.net



Envoyez votre annonce gratuite par courriel 50 mots ou moins, à Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

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

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



SPECIAL MILITARY PRICE!



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

ATTENTION MILITARY!

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

THEY SAY NO, WE SAY YES!

We do things differently. We always work to get you the best financing with the best lenders with the lowest rates.



sales@usedcarcentre.ca

OPEN 7 DAYS A WEEK

9:30am - 7pm Mon-Sat
Sunday from 11am - 3pm

1671 ISLAND HWY

250-590-8221

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

babcock™

Proud to support
Canada's fleet



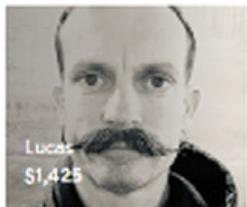
Marine >

Land >

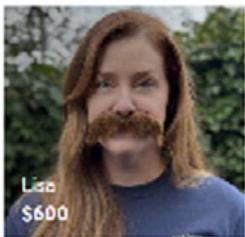
Aviation >

Cavendish Nuclear >

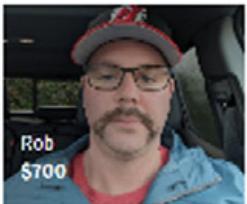
babcockcanada.com



Lucas
\$1,425



Lisa
\$600



Rob
\$700

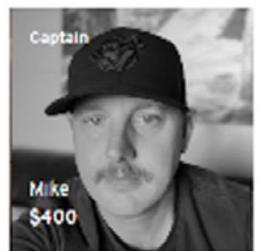


Jeff
\$505

CFB ESQUIMALT IT'S MOUSTACHE SEASON

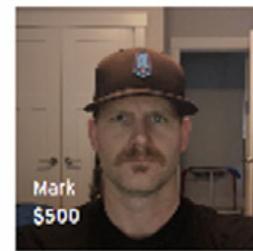
CFB Esquimalt Firefighters raised \$7765 that will be donated to Movember. The funding will go towards the three biggest health issues facing mens mental health. Suicide prevention, prostate cancer and testicular cancer.

FIREFIGHTERS

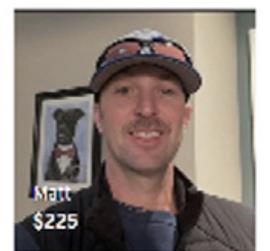


Captain

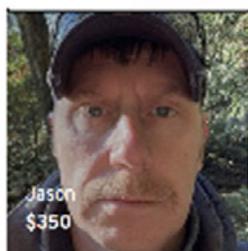
Mike
\$400



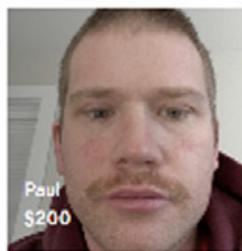
Mark
\$500



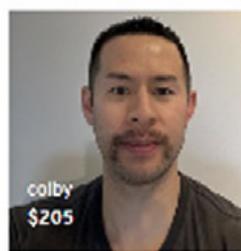
Matt
\$225



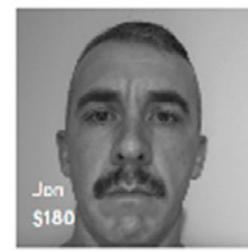
Jason
\$350



Paul
\$200



colby
\$205



Jon
\$180

C'est la saison des économies



Shannon Childs

Planification financière RARM Esquimalt

C'est de nouveau le moment de l'année : La saison des régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) est arrivée.

Les régimes enregistrés d'épargne-retraite ajoutent de la valeur à votre plan financier pendant vos années de travail et votre retraite, et jouent un rôle important dans la planification successorale. Le REER est un instrument polyvalent qui vous permet d'investir dans divers produits et de cotiser un montant adapté à votre budget. Chaque fois que vous cotisez à votre REER, votre revenu imposable est réduit, ce qui vous permet de payer moins d'impôts maintenant tout en mettant de l'argent de côté pour le faire fructifier, à l'abri de l'impôt, pour l'avenir. L'argent que vous épargnez dans votre REER fructifie et produit des intérêts, mais vous ne payez de l'impôt que lorsque vous retirez l'argent à titre de revenu, idéalement à la retraite, lorsque vous vous situez dans une tranche d'imposition inférieure.

Les REER peuvent vous aider à épargner encore plus lorsque vous planifiez stratégiquement vos retraits. Les cotisations automatiques au fil du temps permettent de bénéficier de la méthode des achats périodiques par sommes fixes, qui consiste à investir un montant fixe à intervalles réguliers et prédéterminés. Comme le montant est fixe, vous achetez moins de parts de fonds communs de placement lorsque les prix sont élevés et plus de parts lorsque les prix baissent.

La saison des REER nous rappelle d'évaluer nos finances afin d'être prêts pour la saison fiscale 2023. Cette période

de deux mois nous permet d'estimer notre revenu pour 2023 et d'effectuer des cotisations de dernière minute pour réduire notre revenu. Beaucoup d'entre nous ont vu des changements dans leur salaire, des augmentations et des arriérés de salaire. Les revenus supplémentaires sont les bienvenus, mais pour certains, ils peuvent nous faire passer dans la tranche d'imposition suivante, augmentant ainsi le montant de l'impôt à payer. Assurez-vous d'être dans la meilleure position possible et cotisez avant la date limite du 29 février 2024.

Si vous n'avez pas de droits de cotisation à un REER ou si votre objectif est d'acheter une maison, familiarisez-vous avec le nouveau compte d'épargne-logement (CELI). Ce régime enregistré permet aux personnes admissibles qui achètent une première maison au Canada d'épargner et d'accumuler des fonds non imposables en vue de l'achat d'une maison. Les particuliers peuvent cotiser 8 000 \$ par an jusqu'à un maximum de 40 000 \$ pour l'achat d'une première maison. Les contributions sont déductibles de l'impôt sur le revenu. Le 31 décembre est la date limite pour cotiser à votre compte d'épargne-logement afin de réduire votre revenu imposable de 2023. Le plan vous permet de reporter les droits de cotisation inutilisés des années précédentes jusqu'à un maximum de 8 000 \$, tant que le compte est ouvert. Vous devez avoir ouvert un compte en 2023 pour cotiser 16 000 \$ l'année suivante.

La Financière SISIP est une entreprise sociale dont les employés salariés s'engagent à fournir des conseils impartiaux. Visitez votre bureau local du RARM pour plus de détails.

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

BBB B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

Ask about BG Protection Plan*
Where Dependability and Trust are a Priority... * under 80,000 km

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

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

U-LOCK MINI STORAGE selfstorage.ca

Proud to serve
Esquimalt-Saanich-Sooke

Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

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

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

NDP



Journée internationale des personnes handicapées



(À gauche) Le Capitaine de corvette Judith Harlock, officier supérieur d'état-major des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P)) chargé de la diversité, du changement de culture et de l'inclusion, et Chris Kachanoski, coprésident civil du Groupe consultatif de la Défense pour les personnes handicapées (GCDPH) des FMAR(P), se tiennent à la tribune lors d'un événement organisé pour commémorer la Journée internationale des personnes handicapées (JIPH), le 30 novembre, au carré des officiers. Le Capitaine de vaisseau Peter Sproule, chef d'état-major des FMAR(P), le Capc Harlock, également ambassadeur du programme Sans limites de la BFC Esquimalt, et le Capitaine de corvette Kachanoski ont prononcé des allocutions d'ouverture.

Environ 25 personnes ont assisté à l'événement,

organisé par le DAGPWD. Les participants ont profité de collations et de rafraîchissements gratuits et ont visionné la première partie de Heart of Invictus, une série documentaire en six parties de Netflix. La première partie de la série documentaire retrace le service du prince Harry en Afghanistan pendant la guerre et son rôle fondateur dans les jeux, aux côtés des athlètes des Invictus Games de Grande-Bretagne, d'Ukraine, des États-Unis et d'autres nations.

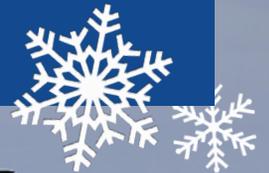
L'IDPWD est une célébration internationale promue par les Nations Unies depuis 1992 et vise à accroître la sensibilisation et la compréhension des questions de handicap et à mobiliser le soutien pour la dignité, les droits et le bien-être des personnes handicapées.

Photo: Peter Mallett/Lookout Newspaper

babcockTM



Babcock Canada wishes our veterans and members of the Canadian Armed Forces a happy holiday season.



babcockcanada.com

RECHERCHE ET SAUVETAGE EN MILIEU URBAIN



Un membre de Medium Search and Rescue (MUSAR) coupe un coin à l'aide d'une tronçonneuse.
Photos : Enseigne de vaisseau de première classe Wilson Ho, responsable des communications et des relations publiques des FMAR(P)



Des membres de l'équipe de recherche et de sauvetage de taille moyenne (MUSAR) travaillent sur le labyrinthe de sacs gonflables.



Des membres de l'équipe moyenne de recherche et de sauvetage (MUSAR) participent au jeu de Jenga des mâchoires de la vie.

SLt Wilson Ho OAP DES FMAR(P)

Par un mercredi matin bruyant, le 29 novembre, les membres de l'équipe de recherche et de sauvetage en milieu urbain (MUSAR) de la BFC Esquimalt se sont réunis au complexe MUSAR près du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Venture, au point de travail, pour leur entraînement mensuel.

La formation mensuelle permet aux membres de l'équipe de perfectionner leurs compétences en matière de recherche et de sauvetage dans le cadre de scénarios complexes et stimulants. L'entraînement de ce mois-ci était le dernier de l'année 2023 et, à ce titre, tous les membres ont été répartis en trois sous-équipes pour une compétition amicale.

Le premier défi était le travail sur corde. Les équipes devaient faire quatre nœuds les yeux bandés. Immédiatement après avoir fait les nœuds correctement, les équipes ont reçu divers équipements de sauvetage sur corde et ont été invitées à créer des systèmes de poulies. Cette bonne remise à niveau a permis aux équipes de s'entraîner à faire des nœuds et de revoir leurs connaissances en matière d'avantage mécanique.

Le deuxième défi consistait à découper des coins à l'aide d'une tronçonneuse. Les équipes devaient découper des coins à l'aide de deux par quatre et de quatre par quatre. Les équipes devaient non seulement réaliser les cales correctement, mais elles ont également été évaluées sur l'utilisation correcte de la tronçonneuse. En règle générale, les cales sont fabriquées dans un atelier selon des dimensions spécifiques. Néanmoins, ce défi a permis aux équipes de s'entraîner à atténuer et à réduire les erreurs dans leurs coupes et à utiliser une tronçonneuse sur le terrain.

Le troisième défi était le labyrinthe d'airbags. Les airbags sont un élément utile du kit de déploiement MUSAR, car ils aident à soulever et à stabiliser des objets lourds tels que le béton. Ce défi était une version plus grande du

Labyrinthe, un jeu composé d'une boîte avec un labyrinthe sur le dessus et une bille. Les équipes devaient faire basculer le labyrinthe à l'aide des airbags et guider une bille de golf vers les trous percés dans le labyrinthe pour gagner des points. Ce défi a été difficile pour les équipes, car il exigeait des mouvements précis et de la coordination pour déplacer la bille de golf du point A au point B. Cependant, après quelques essais et erreurs, chaque équipe a réussi à déplacer la bille de golf et à gagner des points.

Le dernier défi était le Jenga des mâchoires de la vie. Les équipes devaient jouer à un jeu de Jenga standard, mais ne pouvaient déplacer les blocs de bois qu'à l'aide des mâchoires de la vie. Ce défi s'est avéré très amusant, car chaque équipe a reçu une version à pompe manuelle des mâchoires de la vie, de sorte que des mains stables et une excellente coordination oculo-manuelle étaient nécessaires pour accomplir la tâche.

Lors du débriefing, une équipe a finalement été couronnée vainqueur. Cependant, bien que la formation de ce mois-ci ait été une compétition amicale, elle a mis en évidence la nécessité de continuer à pratiquer les compétences et les techniques de recherche et de sauvetage afin d'éviter que le talent ne s'estompe.

L'équipe MUSAR de la BFC Esquimalt continue de recruter activement des membres. L'équipe MUSAR s'entraîne 20 jours par année, le dernier mercredi de chaque mois, sauf en décembre, et effectue deux exercices d'une semaine chaque année. Les qualifications ou expériences préalables sont facultatives.

Les membres intéressés sont priés de consulter le site Web de recrutement MUSAR de la BFC Esquimalt sur le DWAN (collaboration-navy.forces.mil.ca/sites/ESQ_USAR/SitePages/Home.aspx) et de soumettre leur candidature (avec l'autorisation de la chaîne de commandement) par courriel au personnel indiqué sur la page Web, ou à l'adresse suivante glenn.cooper@forces.gc.ca.

Marquer le temps

Michael McWhinnie
NTG

Matthew Coates a rencontré son premier enfant sur une jetée d'Halifax. Sa femme Meghan avait donné naissance à Nathaniel alors que Matthew était déployé en tant que commandant en second du NCSM Charlottetown lors de la mission de l'OTAN en Libye. Douze ans plus tard, c'est au tour du père d'assumer les tâches parentales pour Nathaniel et son jeune frère Jackson, alors que Meghan, aujourd'hui commandant du NCSM Vancouver, dirige un équipage de 240 personnes dans le cadre d'opérations dans la région indo-pacifique.

Le couple s'est échangé ces tâches pendant des années, au cours de déploiements, de voyages d'affaires et de stages de formation. Leur histoire est à la fois unique et commune, tout comme les expériences de tous les enfants de militaires sont uniques mais présentent des similitudes.

Les Coates ont déménagé plusieurs fois, de Halifax à Newport (Rhode Island), en passant par Ottawa et maintenant Esquimalt. Les deux garçons jouent au hockey. Outre les avantages évidents de la participation à un sport d'équipe, le hockey a été une constante pour Jackson et Nathaniel lorsqu'ils ont dû faire face au changement. Il leur a permis d'établir des liens sociaux immédiats dans de nouveaux environnements. Ils jouent tous les deux pour les Admirals de Victoria (U11 et U13 respectivement), ce qui, avec l'école, leur permet de se concentrer de manière constructive pendant l'absence de l'un ou l'autre parent. Nathaniel porte fièrement le "C" du capitaine et lorsqu'on lui demande de citer ses points forts sur la glace, il répond : "Je suis bon en défense et je peux marquer, mais ce qui me caractérise, c'est que je n'abandonne jamais". C'est une qualité particulièrement bénéfique pour un enfant de militaire.

Lorsqu'on lui demande ce qui est différent pour les familles de militaires, Nathaniel mentionne le jour du

Souvenir. Il se souvient de sa mère et de son père se relayant en uniforme pour assister aux cérémonies scolaires.

"C'est important pour nous", dit-il. "Je pense que c'est plus important que pour d'autres. Ses deux parents étant actuellement en service, il est facile de comprendre pourquoi.

Lorsqu'un tournoi de hockey l'a empêché d'assister à une cérémonie publique cette année, Nathaniel a créé son propre geste de commémoration avec du ruban adhésif et un Sharpie pour compléter les autocollants de coquelicots que les deux garçons portent en permanence sur leurs casques.

Jackson dit qu'il aime Esquimalt, mais qu'il lui est difficile d'inviter ses amis de l'école à visiter sa maison à l'intérieur de l'arsenal CSM.

"Nous fréquentons surtout des enfants ici", dit-il en désignant un petit ensemble de logements résidentiels.

Il commence à raconter une anecdote sur Christopher, son meilleur ami d'Ottawa. "Je me souviens d'une fois où il est venu chez moi à vélo pour m'offrir un Lego Ninjago. Au fur et à mesure que l'histoire se déroule, il révèle qu'il s'agissait d'un cadeau d'adieu et son sourire s'efface. Son père s'empresse de le reconforter.

"En tant que parent, vous savez et acceptez que vos enfants rencontrent l'adversité à différents moments de leur vie", explique Matthew. "C'est encore plus difficile lorsque la souffrance de l'enfant est la conséquence du choix de carrière des parents.

Tous les parents militaires reconnaissent que le fait de quitter ses amis et sa famille pour repartir dans un nouvel endroit est l'un des aspects les plus difficiles de la vie d'une famille militaire pour les enfants, qui le vivent aussi bien que les parents.

L'autre difficulté, qui touche tout le monde, est l'absence. Chaque frégate compte 240 membres d'équipage, chacun ayant sa propre famille, ses amis et ses proches. Lorsqu'un navire est déployé, ces relations sont pertur-

bées, ce qui a un impact sur les enfants, les conjoints et même les animaux de compagnie.

En plus de s'impliquer à l'école et au hockey, Jackson et Nathaniel ont établi un rituel pour marquer l'absence de leur mère.

"Chaque jour, nous découpons une bande de papier pour faire une chaîne", explique Jackson. "Nous les gardons après et nous en avons gardé un certain nombre.

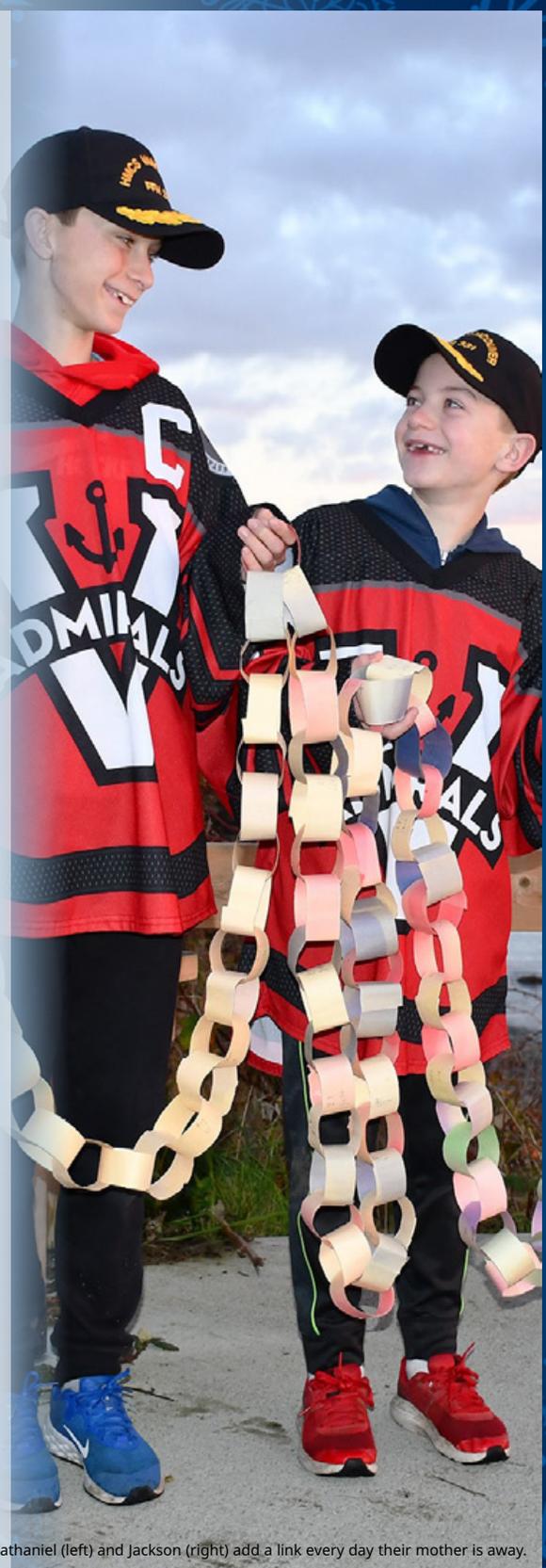
Son frère renchérit. "Nous numérotions chaque chaîne en commençant par #001 et nous comptons vers le haut, pas vers le bas", précise-t-il. La distinction est subtile. Compter jusqu'à la fin permet d'évaluer la réussite des jours successifs, tandis que compter jusqu'à la fin met l'accent sur le nombre de jours de séparation qu'il reste à endurer.

Chaque foyer a son lot de rituels et de routines pendant les déploiements et les retours à la maison ; les couples de militaires ne font pas exception à la règle. On a demandé aux garçons s'ils avaient une préférence entre le parent qui est déployé et celui qui reste à la maison. Ils ont jeté un coup d'œil à leur père qui se tenait à portée de voix, puis se sont regardés l'un l'autre.

"Nous n'avons pas de préférence", a déclaré Nathaniel. "La meilleure solution est celle qui est la plus courte. Jackson acquiesce.

Ils disent que ce qu'ils attendent avec le plus d'impatience, c'est simplement de retrouver ce qu'ils appréciaient auparavant : la présence de leur mère et la possibilité de passer du temps avec elle.

Les navires HMC Vancouver et Ottawa, ainsi que le MV Asterix, doivent revenir à Esquimalt à la mi-décembre. Lors de ce retour, 630 marins, aviateurs et marins civils retrouveront leurs conjoints, leurs amoureux, leurs enfants, leur famille élargie et leurs amis. Les Coates y seront, une histoire parmi tant d'autres.



Nathaniel (left) and Jackson (right) add a link every day their mother is away.

**SOLDIER DRYWALL**

WITH OVER 20 YEARS OF
QUALITY DRYWALL FINISHING
EXPERIENCE & SPECIALIZING IN
HOME RENOVATIONS

We can help!
VETERANS / ACTIVE SERVICE:
50% OFF MATERIALS – UP TO \$500

250-880-8242
soldierdrywall@gmail.com | www.soldierdrywall.ca

 **CANEX**
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S
MILITARY STORE

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

First Responders & Military: \$20.00 Every Day!

**'Sullivan's**
BARBER SHOP

Seniors \$18.00
Regular \$23.00

Appointments Not Necessary 250 478 9424

756 Goldstream Ave.
NOW OPEN: MON 10 – 4 PM; TUES – FRI 8:30 AM – 5 PM; SAT 8:30 – 3 PM

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

 south island HOME TEAM

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



Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

- Phoenix payment issues
- Veterans Affairs Canada
- Service Canada and CRA
- Local and provincial contacts
- Immigration-related issues
- Federal COVID-19 benefits for individuals, businesses, non-profits.

**Laurel Collins**
MP for Victoria

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

 /CollinsLaurel
@Laurel_BC
@laurelndp

Noël à l'étranger

Heather Cowley
QG DES FMAR(P)

Nous étions en 2006.

C'était ma première affectation, mon nouveau mari militaire, mon premier Noël loin de la maison, et nous étions OUTCAN à Colorado Springs.

De nombreux kilomètres séparaient tout ce que nous connaissions et ce qui nous était familier, mais nous étions prêts à nous engager, à embrasser et à expérimenter tout cela ! Avec impatience, nous nous attendions à de nouvelles rencontres et à des aventures mémorables dans notre nouvel environnement.

Après notre installation, la saison de Noël a commencé à approcher.

J'ai eu l'occasion de me remémorer les activités des fêtes précédentes. Un feu qui crépite, des arômes de dinde rôtie qui tentent les papilles de chacun, de la musique de saison, des rires dans toutes les pièces, des lumières scintillantes qui accompagnent l'excitation et la joie d'une famille réunie pour célébrer la saison et tout ce qu'elle représente.

Mon mari et moi avons bavardé, nous remémorant tous ces souvenirs merveilleux et magiques ; nos pensées et nos émotions ont été inondées par la nostalgie des festivités.

Pourtant, alors que chaque tradition alléchante nous tentait

et que nous étions reconnaissants de cette affectation, nos cœurs ont inévitablement pris le chemin du retour. La réalité a commencé à se transformer en quelque chose d'inattendu.

Je me suis rapidement rendu compte que le fait de vivre loin de sa famille, de ses amis et de ce qui lui est familier entraîne des montagnes russes émotionnelles à différents moments de l'année.

J'ai découvert que le mois de décembre était l'une de ces périodes.

Que fait-on lorsque tout ce qui est associé à une saison change radicalement et presque complètement ? Comment se débrouiller loin des routines habituelles et des visages familiers, dans un pays étranger ? Les hauts de l'inspiration s'accompagnaient de bas émotionnels, et cette distance était terriblement déprimante.

Mon mari et moi étions ensemble, mais douloureusement seuls.

Nous devions donc trouver le moyen de créer de nouveaux souvenirs de Noël dans un nouveau pays. Nous étions déterminés à adopter une meilleure attitude et à profiter de cette affectation et de tout ce qu'elle nous offrait.

“Créons notre propre esprit de Noël et notre propre ambiance de vacances ! ai-je dit. “De nouvelles traditions !

Nous avons donc acheté des objets décoratifs de saison, décoré la maison à l'intérieur et à l'extérieur, et fait de notre mieux pour créer une atmosphère joyeuse. Cela a fonctionné pendant un certain temps, mais au fur et à mesure que le compte à rebours

vers Noël se poursuivait, nous nous sommes rendu compte que la fioriture festive était éphémère et s'estompait rapidement. Le cœur lourd et le sentiment d'être isolés, nous avons réalisé que la tristesse saisonnière commençait à s'installer à nouveau dans nos esprits. Il doit y avoir quelque chose de plus ?!

À ce moment-là, mon Rolodex de la mémoire s'est rappelé des mots que j'avais entendus il y a longtemps : “On n'est vraiment heureux que lorsqu'on tend la main aux autres et qu'on les aide !

J'ai laissé l'intelligence séduisante de ces sages paroles habiter et s'attarder dans mes pensées.

Puis une citation préférée, écrite par l'auteur Mary Ann Evans, m'est venue à l'esprit : “Pourquoi vivons-nous, si ce n'est pour nous rendre la vie moins difficile les uns aux autres ?”

Particulièrement en cette période de l'année, ces mots écrits il y a longtemps étaient poignants, puissants et profonds !

L'espoir était désormais ancré en moi. L'excitation a commencé à croître. Comment mon mari et moi pouvions-nous changer notre solitude ? C'était si simple. Cesser de penser à nous-mêmes et à notre situation et nous concentrer sur les autres, sur quelqu'un d'autre et sur ses besoins ! C'est ce que nous avons fait !

Nous nous sommes concentrés sur d'autres Canadiens vivant dans notre région et qui étaient seuls dans l'isolement, loin de chez eux. Tous ceux qui souhaitaient se réunir en toute amitié le faisaient

chez nous, dans notre maison ! Nous ouvrirons nos cœurs et nos maisons à ceux qui ont besoin de camaraderie et de réconfort. Nous avons préparé notre maison pour la camaraderie et les conversations de Noël !

Je chérirai toujours la leçon que j'ai tirée de notre premier Noël OUTCAN.

Le grand jour approchait, et bien qu'une seule personne soit arrivée pour le dîner cette première année, une personne était toujours plus qu'aucune ! La joie et l'excitation qui se lisaient sur le visage de ce soldat, l'amitié qui venait de se nouer et les moments précieux passés ensemble en tant que famille de militaires canadiens sont restés gravés dans ma mémoire pendant toutes ces années.

Ce simple partage, en ce jour de Noël, était plus beau que n'importe quel cadeau acheté dans le commerce. Désormais, que nous célébrions Noël de près ou de loin, nous ouvrirons nos maisons et accueillerons ceux qui étaient seuls. Nous avons également franchi une étape supplémentaire et, au lieu d'offrir des cadeaux frivoles, nous faisons don de cet argent à des familles et à des enfants dans le besoin.

C'est vrai, on n'est vraiment heureux que lorsqu'on tend la main et qu'on aide les autres.

COLDWELL BANKER OCEANSIDE
Victoria BC, Canada

TIDELINE
PROPERTY GROUP

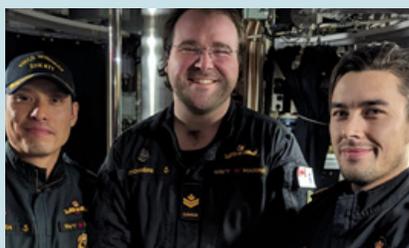
ELYSIA ALLEN
250-882-8938
Elysia@TidelinePropertyGroup.com
TidelinePropertyGroup.com

Le sous-marin HMC Windsor

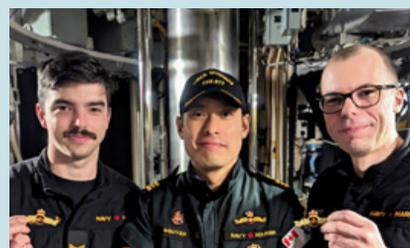
BRAVO ZULU



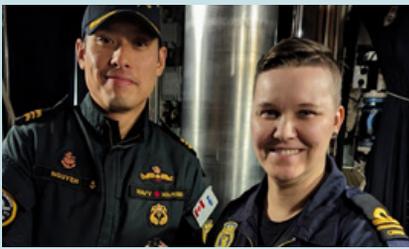
Le Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh a remis au Matelot de première classe Skylar Bolton sa qualification d'opérateur de sonar sous-marin (AILO) le 20 novembr



Le Capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh a promu le Matelot-chef Gabriel Choinière à son grade actuel le 20 novembre.



Le Matelot de première classe Jacques Dufort et le matelot de première classe Kyle Beecker ont reçu leurs dauphins des mains du capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh le 20 novembre.



L'Enseigne de vaisseau de première classe Alexandra Duplessis a reçu son SSI Gun Metal des mains du capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh le 20 novembre.



Le capitaine Michael Jerrott reçoit ses dauphins des mains du capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh le 16 novembre.



Le Matelot-chef Raymond Kwan et le Matelot de deuxième classe John Goodbody reçoivent leurs dauphins des mains du capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh le 10 novembre.



Le Lieutenant de vaisseau François Lemieux et le Lieutenant de vaisseau Benjamin Hong ont reçu leur Dauphin des mains du capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh le 22 novembre.



Le Matelot de première classe Graham Peters reçoit son Dauphin des mains du capitaine de corvette Harrison Nguyen-Huynh le 23 novembre.



Veteran Families have their own brand of courage.

It takes a special strength to keep the home fires burning as a Veteran Family member. And sometimes, Families need support too.

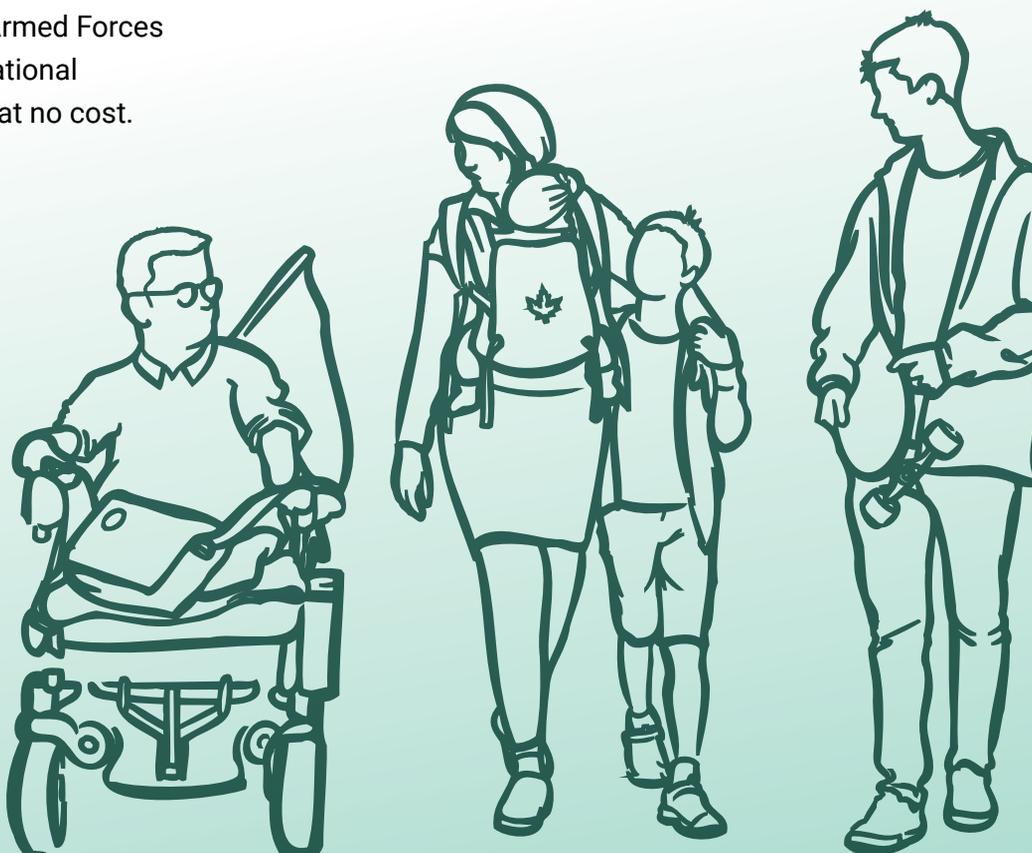
Join us for a virtual summit especially for Families of Canadian Armed Forces and RCMP Veterans. Featuring information, resources and inspirational insights about Veteran Family mental health and well-being – all at no cost.

EMPOWERING VETERAN FAMILIES THROUGH KNOWLEDGE, COMMUNITY AND HOPE

January 26-27, 2024

Register at atlasveterans.ca/family-summit-2024

A ATLAS INSTITUTE FOR VETERANS AND FAMILIES



2023

MITSUBISHI OUTLANDER PHEV



GOING EV JUST GOT EASIER

- ✓ **687KM* TOTAL RANGE**
- ✓ **7 PASSENGERS**
- ✓ **PANORAMIC SUNROOF**

**3342 OAK STREET,
VICTORIA, BC, V8X 1R1
250-220-8100
VICTORIAMITSUBISHI.CA**

TEST DRIVE TODAY AT



VICTORIA MITSUBISHI

* Model shown has an estimated range of 687km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.