

Le journal The Lookout Newspaper passera à une production bihebdomadaire en août.

Notre dernier numéro hebdomadaire paraîtra le 29 juillet. Le prochain numéro sortira le 12 août.

Merci à nos lecteurs dévoués, et retrouvez-nous en ligne sur www.lookoutnewspaper.com, Facebook et Instagram !

VOLUME 69 NUMÉRO 29 | 22 JUILLET, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS
ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca

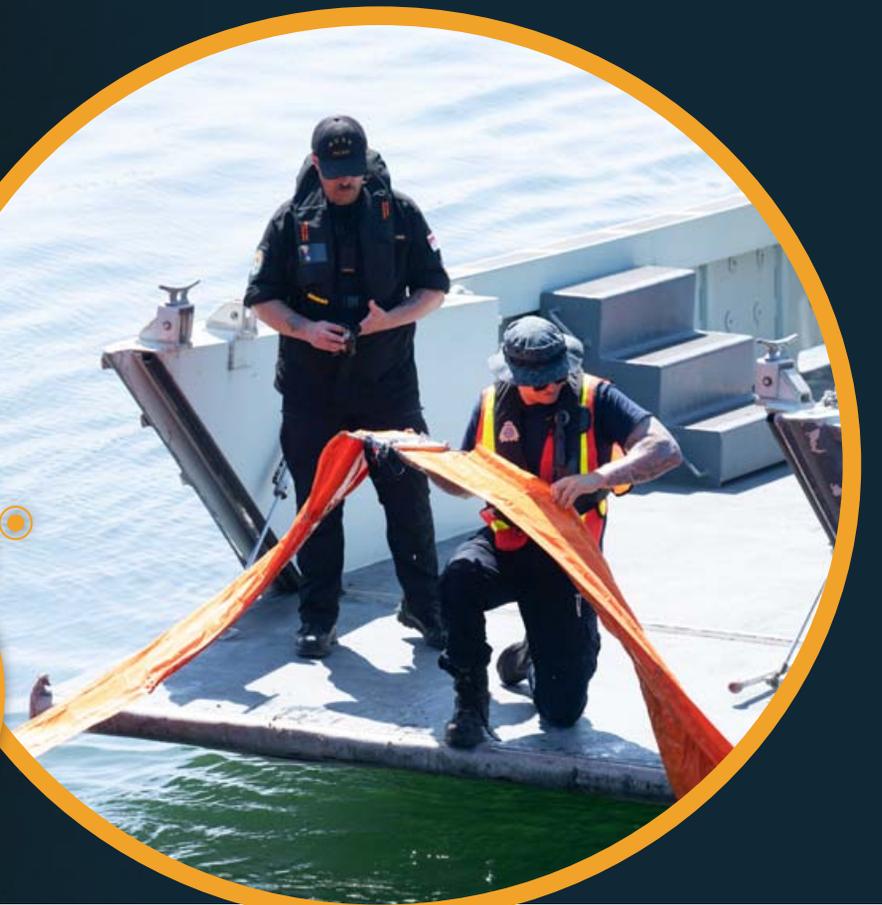


SPILEX

Découvrez comment la BFC Esquimalt met en pratique la protection des écosystèmes grâce à des interventions rapides en cas de déversement aux pages 6 et 7.

Les membres de l'équipe d'intervention en cas d'incident effectuent un exercice d'intervention en cas de déversement (SPILLEX) à la BFC Esquimalt le 10 juillet.
Photo :
Sergent Malcolm Byers,
Services d'imagerie des FMAR(P).

SPILLEX 2024 tenu à la jetée F, Colwood, BFC Esquimalt.
Photo :
Caporal Jay Naples,
Services d'imagerie des FMAR(P)



CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

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 **ROYAL LEPAGE**
Helping you is what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

COUNTRY GROCER ISLAND OWNED AND OPERATED SINCE 1984.

VIEW OUR FLYER IN THIS PAPER WEEKLY!

BEST OF THE BEST IS BACK

**2024 Mitsubishi
RVR ES AWC**



LEASE FOR

\$59

WEEKLY*
\$2,000 DOWN*

FOR

36

MONTHS
AT 3.99% APR

PLUS
GET A

**NO-CHARGE
EXTENDED WARRANTY
VALUED AT UP TO \$3,750***

10 YR/160,000 KM
POWERTRAIN LTD WARRANTY**

~~10.5~~ YR/160,000 KM
NEW VEHICLE LTD WARRANTY**

~~10.5~~ YR/160,000 KM
ROADSIDE ASSISTANCE**

MSRP: \$29,998 | SAVINGS: \$1,248 | NOW PRICE: 28,750

AND

GET A NO-CHARGE 2-YEAR MAINTENANCE PACKAGE¹

PLUS

GET A \$500 MILITARY REBATE²

**GET YOURS
TODAY**

SCAN HERE
FOR DETAILS



- / Auto LED Headlights
- / Automatic Climate Control
- / 8" Smartphone Link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / Power Door Locks with Remote Keyless Entry
- / Rearview Camera
- / All-Wheel Control (AWC) with Drive Mode Selector



**VICTORIA
MITSUBISHI**

3342 Oak Street, Victoria, BC, V8X 1R1
victoriamitsubishi.ca
(250) 220-8100

*\$59 weekly is equal to \$118 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301982. \$118 bi-weekly payment for 36 months, with \$2,000 down, or equivalent trade, 3.99% A.P.R. financing, on approved credit, is based on selling price of \$28,750 and 16,000km per year. Lease end residual is \$19,548.54. MSRP is \$29,998. Payment and selling price are net of all available manufacturer and dealer incentives and provincial & federal rebates. Payment and selling price include freight & air tax but do not include taxes, \$995 documentation, PPSA fees and \$595 finance placement fee (if financing or leasing), and licensing. Exact vehicle not shown. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires July 31, 2024. See dealer for details. * Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. The Extended Warranty product is described in greater detail in the service contract. Please read carefully the terms and conditions for the product as they set out the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires July 31, 2024 and subject to change without notice. ** Whichever comes first. Regular maintenance not included. See dealer or mitsubishi-motors.ca for warranty terms, restrictions and details. Not all customers will qualify. † Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires July 31, 2024 and subject to change without notice. ‡ All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required.

Le marin du deuxième trimestre révolutionne la vie à bord des navires



Kateryna Bandura
Rédactrice en chef du Lookout

Une initiative révolutionnaire de l'ingénieur des systèmes maritimes (ESM) du NCSM *Ottawa* a établi un nouveau point de référence pour l'amélioration de la qualité de vie à bord des navires de guerre canadiens.

Le matelot de 1re classe (Mat1) Michael Fung a dirigé un projet visant à installer près de 200 prises de courant de 120 volts dans les ponts des mess des militaires du rang du NCSM *Ottawa*. Cette initiative lui a valu d'être nommé Marin du deuxième trimestre de la Flotte canadienne du Pacifique.

«C'est un honneur de recevoir cette reconnaissance », a déclaré le Mat 1 Fung. «Même si j'aime être l'homme gris, il est important que le travail de nos ESM soit reconnu.

Le projet, qui a duré environ 18 mois de la conception à l'achèvement, a établi une nouvelle norme pour l'hébergement à bord des navires. Cette solution répond à une frustration de longue date des

marins, à savoir le manque de prises électriques pratiques pour recharger leurs appareils personnels dans leurs quartiers d'habitation.

L'impact de cette modification a été immédiat et significatif. Les membres de l'équipage peuvent désormais recharger facilement téléphones, rasoirs électriques et autres appareils à partir de leurs étagères, et certains utilisent même les prises pour brancher de petits ventilateurs afin de gérer la chaleur dans leurs mess. Cette amélioration a été si bien accueillie qu'il est envisagé de l'appliquer à l'ensemble de la flotte.

«Ce genre d'effort de la part de tous est merveilleux. Il a eu un impact sur tout le monde à bord du NCSM *Ottawa* dans le cadre de l'opération *Horizon 2023* et il aura des répercussions sur

l'ensemble de notre flotte et de la Marine », a déclaré le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique.

Avant de se joindre à la Marine en 2018, le Mat 1 Fung a étudié pour devenir électricien et a accumulé environ 4 500 heures d'expérience de travail dans les secteurs commercial et résidentiel. Son expérience civile s'est avérée inestimable.

«Tout a été choisi en fonction d'un environnement marin», explique-t-il. «Tout le câblage est à faible dégagement de fumée et conçu pour limiter les dégâts.

Mat1 Fung s'est procuré les composants nécessaires et a réalisé l'installation pendant son temps libre, alors qu'il était déployé avec un groupe de 8 à 12 de ses camarades de bord, principalement

Le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, présente au Matelot de 1re classe Michael Fung la pièce de monnaie du Matelot du quart à bord du NCSM *Ottawa* amarré à la BFC Esquimalt le 16 juillet.

Photo : Matelot de 3e classe Mckayla Ryce, Services d'imagerie des FMAR(P)

des électriciens. L'installation comprend des boîtiers de prise de courant robustes et correctement mis à la terre, avec des dispositifs conçus pour les environnements industriels. Le projet a également nécessité d'importants travaux de modernisation des structures existantes.

Le Mat1 Fung a souligné que la réussite du projet était le fruit d'un travail d'équipe, créditant le soutien de son département et de sa chaîne de commandement.

« Je me tiens sur les épaules de géants lorsqu'il s'agit d'obtenir ce prix », a-t-il déclaré. «Ce n'est jamais le fait d'une seule personne... de nombreuses personnes ont contribué à cette réussite.

La reconnaissance s'accompagne d'avantages, notamment une place de stationnement réservée à la BFC Esquimalt et une considération pour le titre de marin de l'année. Plus important encore, elle souligne l'engagement de la Marine royale canadienne à favoriser l'innovation et à améliorer la qualité de vie de ses marins.



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

selfstorage.ca 1621 Island Highway, 250-478-8767

Lisez-nous sur papier et en ligne ! www.LookoutNewspaper.com

le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

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

LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

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

RÉDACTEUR

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

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com
Leslie Eaton.....250-363-3127
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto250-363-3127
.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433
.....military.base.advertising@gmail.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé250-363-4006
Ashley Evans250-363-7060

Publié chaque lundi, sous l'autorité du
Captiv K. Whiteside, commandant de la base.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abrégier ou de rejeter un texte ou une publicité afin de respecter la politique énoncée dans le manuel des politiques des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

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

Circulation : 4 000 plus engagement en ligne par semaine.

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour rejoindre notre communauté croissante de médias sociaux.

Une division des Programmes de soutien du personnel

Web : www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur : 250-363-3015

Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



www.LookoutNewspaper.com



TSPT :

Pourquoi vous devriez suivre vos rêves basés sur le traumatisme

Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Il arrive que l'on se réveille et que l'on se sente plus fatigué qu'au moment où l'on s'est endormi. Nous avons l'impression d'avoir vécu quelque chose d'inquiétant pendant notre sommeil. Parfois, nous avons la chance de nous souvenir du rêve qui a provoqué ce sentiment, ce qui nous donne l'occasion de nous interroger sur nous-mêmes.

Ce qui rend les rêves énigmatiques, c'est qu'il est difficile d'en cerner l'objectif singulier et rationnel. En effet, les rêves semblent transcender un large éventail d'utilisations en fonction de notre point de vue. Par exemple, la façon dont on utilise les rêves dans un sens spirituel est différente de la façon dont on les utilise dans un sens psychologique. Même si la spiritualité affecte notre psyché, la méthodologie et l'intention d'utiliser ce rêve sont distinctes, fonctionnant psychologiquement à un niveau mécanique différent.

Une manière simple et concise de comprendre les rêves à travers un prisme psychologique est de dire que les rêves sont des symboles et des images issus de notre inconscient. Lorsque nous sommes éveillés, nous avons deux états d'être qui se produisent simultanément : conscient et inconscient. Lorsque nous nous endormons, nous sommes entièrement dans un état d'inconscience. C'est ce qui rend les rêves basés sur des traumatismes si horribles - nous pouvons avoir l'impression d'avoir voyagé dans le temps et de nous retrouver une fois de plus en train d'endurer une tragédie qui n'a pas été traitée.

Ce qui devient si troublant, c'est que ces sentiments d'effroi, de tristesse et d'irritation issus du rêve transcendent notre sommeil et sont présents au moment où nous nous réveillons. La plupart d'entre nous essaient d'écarter ces sentiments, de les supprimer et de continuer notre journée. C'est une façon d'y faire face, et c'est parfois la seule option dont nous disposons.

Mais quelle peut être une autre façon de faire face à un rêve enveloppé d'un événement traumatisant ?

Tout d'abord, il est urgent d'agir. Un bon moyen de se sentir immédiatement plus léger est d'écrire le rêve, de l'extérioriser le mieux possible du début à la fin.

Écrire un rêve de cette variété et de cette intensité est une façon de soigner les flammes psychologiques de notre traumatisme. Nous savons que lorsqu'un traumatisme n'est pas traité, il se répand comme une traînée de poudre dans tous les domaines de notre vie. Pour qu'un rêve ne risque pas de nous ruiner pour la journée, nous devons le faire sortir de nous-mêmes afin de ne pas le ruminer ou, à tout le moins, tenter de le contenir par le biais du processus d'écriture.

Ce qui arrive souvent lorsque ces rêves se produisent, c'est la réouverture d'un grand nombre de blessures psychiques, voire de toutes les blessures. Le feu a été allumé à notre insu et il a atteint un point où nous devons consciemment l'affronter.

Voici quelques points à garder à

l'esprit lorsque vous écrivez un rêve :

- Ne vous préoccupez pas de la grammaire ou des détails techniques, laissez votre stylo écrire et ne vous gênez pas. Ce rêve doit être presque fluide ;
- Essayez de saisir le plus de choses pos-

sible de manière linéaire. Une bonne mentalité à adopter est celle d'un journaliste de ses rêves ;

- Un rêve se déroule comme une histoire. Vous voulez saisir les éléments de base, tels que le *lieu* et la *personne*, du mieux que vous pouvez. Ensuite, essayez de saisir le conflit ; et
- Essayez d'inclure l'émotion et l'atmosphère du rêve. L'ambiance changera tout au long du rêve en fonction des images qui émergeront.

Il est important de noter que la plupart des contributions ne seront pas des chefs-d'œuvre littéraires grandioses. Il s'agira plutôt d'un texte de deux ou trois phrases. D'autres fois, l'acte d'écrire fera ressortir plus de détails que ce qui avait été imaginé au départ.

Le but de cet exercice est de ne pas se laisser submerger par le feu du traumatisme dès le début de la journée. Lorsque nous transcrivons nos rêves basés sur un traumatisme, non seulement nous commençons à les traiter, mais nous commençons également à en guérir. Lorsque nous travaillons avec ces rêves imprégnés de traumatisme, nous créons une thérapie d'exposition interne. Plus nous nous familiarisons avec ces images, moins elles auront de pouvoir sur nous.

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

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

GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 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 active
military members.



LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales 250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115
1772 Island Highway



Le chef de la FMFCB récompensé par un prix prestigieux

Kate Bandura

Rédactrice en chef du Lookout

Un chef décoré de l'Installation de maintenance de la flotte du Cap-Breton a reçu l'une des plus hautes distinctions militaires du Canada.

Le Premier maître de 1re classe (Pm 1) Steven Joseph Wist, chef des opérations, de la production et de la gestion du secteur riverain, a été nommé à l'Ordre du mérite militaire (OMM), en reconnaissance de ses services et de son leadership exceptionnels au sein des Forces armées canadiennes.

L'annonce a surpris le premier maître de 1re classe Wist.

«J'ai reçu l'appel du contre-amiral Christopher Robinson et j'ai été complètement pris au dépourvu», a déclaré le Pm 1 Wist. «Encore sous le choc, peut-être dans la confusion et l'incertitude, je me souviens avoir demandé : 'Monsieur, vous vous moquez de moi ?'»

Le parcours du Pm 1 Wist a commencé bien avant sa carrière militaire, en tant que membre des Cadets de la Marine royale canadienne. Cette expérience précoce a façonné ses compétences en matière de leadership et lui a insufflé une confiance qui lui servira tout au long de sa carrière. Avec plus de 35 ans de service et plus de 1 600 jours de mer à bord de six navires, la carrière navale du Pm 1 Wist a été marquée par le dévouement et la persévérance.

Lorsqu'on l'interroge sur les contributions qui ont mené à cette reconnaissance, le premier maître de 1re classe Wist souligne l'importance de prendre soin de son équipe et de l'encourager.

«Traiter tout le monde avec dignité et respect est un atout, tout comme le fait de travailler de longues heures et de participer à de nombreux déploiements, ainsi

que mon engagement dans ma communauté en tant qu'entraîneur de hockey sur glace et de crose», explique-t-il.

Le parcours de ce marin chevronné n'a pas été sans difficultés.

«Le temps passé à bord de mon premier navire, le NCSM *Saskatchewan*, a été particulièrement difficile, à tel point que je me suis dit un jour : 'Ce sera mon dernier navire',» a déclaré le Pm 1 Wist. Cependant, son expérience lors de la mise en service du NCSM *Calgary* et de son premier long déploiement autour du monde a changé les choses et il a donné une deuxième chance à la Marine.

En ce qui concerne l'impact qu'il espère avoir, le Pm 1 Wist met l'accent sur le développement du leadership.

«J'espère que ceux que j'ai dirigés dans le passé deviendront eux-mêmes de grands leaders. Pour moi, c'est vraiment ce que je considère comme une réussite en tant que chef », a-t-il déclaré.

«C'est avec humilité que je reçois cette reconnaissance et je suis fier de figurer sur la même liste que tant de personnes exceptionnelles qui ont reçu l'OMM par le passé, dont beaucoup que je connais personnellement et dont je considère qu'elles ont eu des carrières très distinguées », a-t-il ajouté.

Le premier maître de 1re classe Wist est l'un des cinq membres des Forces armées canadiennes basés dans la région du Grand Victoria à recevoir cette nomination. L'OMM, créée en 1972, est le deuxième ordre le plus élevé administré par le gouverneur général et vise à reconnaître les services exceptionnels rendus par les membres des forces armées. Le prix a été remis au premier maître de 1re classe Wist lors d'une cérémonie qui s'est déroulée à Rideau Hall, à Ottawa, le 24 mai.



Le Pm 1 Wist offre de précieux conseils aux jeunes membres des FAC qui aspirent à exceller dans leur carrière militaire.



"Pensez à long terme, pas seulement à aujourd'hui. Vous vivrez des jours formidables dans la Marine, mais aussi des jours difficiles. Participez à toutes les activités de l'unité et soyez la raison pour laquelle quelqu'un sourit chaque jour ! Lorsque vous finirez par obtenir un poste de direction, votre principale préoccupation devrait être le développement de vos subordonnés, et non votre propre progression de carrière."

VENEZ ET PARTICIPEZ : MARCHEZ, JOGGEZ OU COUREZ !



Formation 5K de juillet

Quand : Vendredi 26 juillet

Où ? Haut de la Y-Jetty près de la barrière de sécurité à la BFC Esquimalt

Heure : Échauffement : 8 h 20

Départ : 8 h 30

Les PSP publieront les 10 premiers participants après les résultats de la course.

Veillez noter que les coureurs devront apporter leur pièce d'identité militaire/du MDN à la course de la Flotte et l'avoir sur eux pendant la course pour pouvoir entrer à nouveau dans la barrière. Pour toute autre question, veuillez contacter BPR de la course de la formation Kiana Deland kiana.deland@forces.gc.ca ou scott.allison@forces.gc.ca



C'est l'heure des freins !

L'angle de la rue Nelles et de la promenade Ontario a bénéficié d'une amélioration de la sécurité cette semaine avec l'installation d'un nouveau panneau d'arrêt et d'une nouvelle peinture pour le passage pour piétons !

Photo : BFC Esquimalt Instagram @cfb.bfc.esquimalt

LES BASES DE L'ARRIÈRE-PAYS

une présentation de Parcs Canada
présenté par le groupe de travail sur la vie active du FMAR(P)

aucune inscription requise!

Une partie étonnante du temps passé dans la nature consiste à découvrir la faune dans son habitat naturel. Dans ce programme de 90 minutes, un membre de l'équipe de Parcs Canada explorera des conseils pour observer les animaux en toute sécurité tout en gardant une distance respectueuse. Vous découvrirez également à quel point le camping dans l'arrière-pays peut être facile et agréable en apprenant comment bien préparer un sac à dos et quels articles essentiels emporter avec vous!

mercredi 24 juillet
1000 - 1130

Théâtre MSE Div
92 Naden Salle 113



ANNUEL
*Commandant
de la Base*
TOURNOI DE GOLF

JUSTE POUR LE PLAISIR

Meilleure balle par groupe de 4 joueurs
à chaque coup (scramble)
De nombreux prix !

Jeudi
19 septembre

Début : 8h00
Déjeuner : 1h30

COÛT :

Régulier: \$110

Membres militaires, anciens combattants
et leurs familles

Ordinaire: \$130

Employés civils du MDN, employés des FNP,
membres honoraires et leurs familles

Associé: \$170

Membres du grand public

Taxes en sus

Le tournoi comprend :

les droits de jeu, les balles d'entraînement, la voi-
turette électrique, le déjeuner et
une journée de plaisir.

Les inscriptions sont ouvertes :

Bkk.cfmws.com/esquimaltpub ou 250-363-1009



Club de golf
Olympic View



Toutes les recettes de cet événement sont consacrées à des
programmes qui soutiennent le moral et le bien-être des
Forces armées canadiennes.

NOS SPONSORS



Le MDN peaufine son intervention en cas de déversement de carburant

Peter Mallett
Rédacteur

Le travail d'équipe et la communication ont été les éléments clés d'un exercice d'urgence environnementale sur les déversements de carburant le 10 juillet.

Le scénario, dirigé par le Bureau de la protection de l'environnement, portait sur une opération de ravitaillement en carburant du NCSM *Nanaimo*, qui a entraîné un déversement simulé de distillat marin (diesel) dans les eaux du port d'Esquimalt. Bien qu'aucun carburant n'ait été déversé dans l'eau au cours de l'exercice, le personnel s'est concentré sur l'intervention et le déploiement rapide de l'équipement de lutte contre les déversements de carburant, ainsi que sur la communication entre les premiers intervenants et la coordination des efforts.

Les navires du capitaine de Sa Majesté (KMH) ont déployé plus de 20 000 pieds de barrages flottants et

d'équipement, y compris un récupérateur de carburant et des tampons absorbants, autour de *Nanaimo* et de la jetée afin de protéger les écosystèmes écologiquement vulnérables du port, notamment Inskip Island, Richards Island, Plumper Bay, Thetis Cove, Dunn's Nook, Limekiln Cove et Mill Bay.

L'exercice visait à accroître la préparation du personnel et de l'équipement en cas de déversement réel de carburant ou de substances dangereuses dans le port d'Esquimalt, explique Tracy Cornforth, officier de l'environnement de la formation de la BFC Esquimalt.

«L'exercice a été une excellente occasion de tester notre système et de réfléchir à ce qui a bien fonctionné. Notre intervention a été excellente, rapide et efficace, et l'équipement, les équipes et les communications ont fonctionné comme prévu», a déclaré Tracy Cornforth. «Malgré cela, nous avons beaucoup appris, et les discussions de suivi nous aideront à résoudre les questions soulevées au cours de l'exercice.

Cet exercice est important car il n'est pas seulement requis par les réglementations [du gouvernement du Canada], mais

il aide à protéger l'environnement et les personnes en se préparant de manière adéquate à une situation d'urgence sur le site, en y répondant et en s'en remettant.

L'installation de ravitaillement, située à une courte distance de F-Jetty, contient environ 21 millions de litres de diesel utilisés pour alimenter les navires de la flotte du Pacifique. Considérée comme un lieu à haut risque, elle relève des plans d'intervention d'urgence et d'urgence environnementale de la BFC Esquimalt et doit faire l'objet d'un exercice d'urgence grandeur nature tous les cinq ans.

Dans ce type d'événement, la communication et la collaboration sont essentielles, explique M. Cornforth. Au cours de cet exercice, une équipe sur place a pris des décisions coordonnées sous la direction de Lyle Fairley, officier d'intervention en cas d'urgence environnementale maritime de la Direction des opérations portuaires et des services d'urgence et commandant de l'incident. Un centre d'opérations d'urgence a été mis en place à la caserne des pompiers, où le personnel clé a soutenu l'équipe sur place et

communiqué avec des groupes externes tels que les organismes de réglementation et les communautés autochtones voisines.

«Nous partons du principe que chacun comprendra son rôle en cas d'urgence et que les choses se dérouleront comme prévu, mais si les gens ne s'entraînent pas, ils oublient ce qu'il faut faire», a déclaré M. Fairley.

Cornforth et Fairley reconnaissent tous deux que les documents relatifs aux plans d'urgence et les discussions sur table précisant des délais et des scénarios précis diffèrent grandement des situations réelles, où les choses se déroulent rarement comme prévu. L'exercice a connu un revers important en début de journée avec le retard du déplacement à froid de *Nanaimo* à F-Jetty par un remorqueur KMH, ce qui a eu un effet domino, retardant d'autres éléments clés du scénario.

L'exercice a nécessité la participation d'environ 50 membres militaires et civils de 14 unités de la BFC Esquimalt, ainsi que la collaboration d'organismes du gouvernement du Canada.



Les jetées D et F vues de l'est à la BFC Esquimalt le 10 juillet.

Photo :
Sergent Malcolm Byers,
Services d'imagerie
des FMAR(P)

SPILEX 2024, tenu à la jetée F, Colwood, BFC Esquimalt, le 10 juillet.

Photo :
Matelot de 3e classe
Mckayla Ryce,
Services d'imagerie
des FMAR(P).

Des membres de l'équipe d'intervention en cas d'incident effectuent un exercice d'intervention en cas de déversement à la BFC Esquimalt.

Photo : Sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)

Des membres de l'équipe d'intervention effectuent un exercice d'intervention en cas de déversement (SPILLEX) à la base des Forces canadiennes Esquimalt, en Colombie-Britannique, le 10 juillet.

Photo : Sergent Malcolm Byers, Services d'imagerie des FMAR(P)

«Des événements comme celui-ci nous permettent d'aplanir les difficultés et de réfléchir à ce qui a fonctionné et à ce qui doit être amélioré.»

~Tracy Cornforth

Officier de l'environnement de la formation de la BFC Esquimalt

Renforcer les FORCES Plus de sécurité

La consommation de substances psychoactives cet été

Histoires de la défense

Saviez-vous que la consommation de substances psychoactives augmente souvent en été ?

Comme beaucoup d'entre nous passent en mode vacances et participent à des réunions sociales plus fréquentes, les occasions de consommer des substances telles que l'alcool ou le cannabis se multiplient.

Les activités estivales telles que la détente sur les terrasses, le golf, les barbecues, les festivals de musique et les journées au chalet sont souvent liées à la consommation d'alcool, ce qui fait de cette saison une période particulièrement difficile pour toute personne vivant avec une consommation de substances psychoactives.

Réduire les risques

Saviez-vous que l'alcool augmente non seulement le risque de coups de soleil et de cancer de la peau, mais qu'il réduit également la coordination et la conscience de l'environnement ?

En été, la consommation accrue d'alcool et d'autres substances nocives est l'une des principales causes de blessures et de décès par noyade, accidents de bateau et accidents de la route. Renseignez-vous sur les conseils en matière de consommation d'alcool et de cannabis à moindre risque et demandez à votre prestataire de soins de santé si vous prenez des médicaments afin de vous assurer que vous pouvez consommer de l'alcool ou du cannabis en toute sécurité.

Restez hydraté ! Buvez beaucoup de liquides frais, en particulier de l'eau, et ayez à votre disposition une variété de boissons non alcoolisées.

Ne conduisez pas, ne faites pas de bateau et ne nagez pas sous l'influence de l'alcool ou de drogues, ou lorsque vous êtes fatigué. L'alcool, le cannabis et d'autres substances altèrent les capacités physiques et mentales, comme le jugement, la coordination et le temps de réaction.

La navigation de plaisance et les événements et festivals d'été

Tout comme la conduite d'une voiture, la navigation de plaisance sous l'influence de l'alcool ou de drogues est illégale.

L'association de l'alcool et des drogues à la navigation de plaisance est bien plus dangereuse que vous ne le pensez. La fatigue, le soleil, le vent et le mouvement du bateau peuvent éblouir vos sens, et l'alcool et les drogues intensifient ces effets, vous laissant avec une motricité fine réduite, comme la coordination main-œil, et un jugement altéré. Nombreux sont ceux qui refusent de monter dans une voiture avec un conducteur qui a bu, alors pourquoi faire du bateau avec un conducteur qui a bu ? Discutez du choix d'un « conducteur désigné » avant de monter à bord. Santé Canada a dressé une liste de conseils supplémentaires pour réduire les risques pour la santé associés à la consommation de substances pendant les événements et festivals d'été.

Enfin, apprenez à parler de la consommation de substances psychoactives pour réduire les préjugés. Quelle que soit la saison, la stigmatisation est l'un des principaux obstacles qui empêchent les gens de rechercher les informations dont ils ont besoin pour faire des choix éclairés en matière de consommation de substances et de savoir comment accéder à l'aide dont ils ont besoin. Que vous consommiez des substances ou non, le fait d'apprendre comment réduire la stigmatisation et les risques liés à la consommation de substances peut aider tout le monde à passer un été plus sûr.

Bien que la solution la plus sûre soit de ne pas consommer de substances, le fait d'être conscient des risques peut aider à réduire les dommages potentiels pour soi-même ou pour son entourage.

MOCKTAIL DE MOJITO À L'ORANGE

Ce mocktail de mojito à l'orange est une boisson rafraîchissante facile à préparer, parfaite pour les fêtes d'été, et qui se prépare en quelques minutes. 3 portions.

INGRÉDIENTS

Feuilles de menthe
2 petits citrons, coupés en rondelles
1 tasse de jus d'orange
½ tasse de club soda
Glaçons
Sucre, miel, stévia (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Ajouter les feuilles de menthe et les rondelles de citron dans un pichet.
2. Répartir ce mélange dans des verres de service.
3. Verser du jus d'orange fraîchement pressé ou acheté dans le commerce, puis du club soda.
4. Complétez avec des glaçons ou de la glace pilée.
5. Décorez avec des rondelles de citron et servez !

Recette réalisée avec l'aide de l'équipe du Lookout



E-FILE FROM \$90+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

\$1,075,000 • 180 Caspian Dr. Royal Bay

4 Bedroom in Royal Bay
Lovely bright 4 bed 4 bath home in Royal Bay's new seaside community. Double garage with access off private lane, steps to parks, shopping and schools. Fully fenced yard for your pets and children.

Take the Virtual Tour!
bit.ly/4aue646

Call Shelly Reed Direct 250-213-7444

Sutton
West Coast Realty
Sutton Group West Coast Realty
103-4400 Chatterton Way
Victoria, BC

FORCES
JOBS • EMPLOIS
CANADIAN ARMED FORCES
FORCES ARMÉES CANADIENNES

Vous êtes préoccupé par la condition physique requise pour s'engager dans les Forces armées canadiennes ?

Venez essayer le test d'évaluation des forces - Les femmes dans les forces.

Il s'agit du test de conditionnement physique de base requis pour faire partie des Forces armées canadiennes, où l'on s'attend à ce que vous maintenez un mode de vie sain et que vous réussissiez le test sur une base annuelle.

Le test d'évaluation des forces est le reflet de la norme d'emploi physique minimale des FAC liée aux tâches de défense et de sécurité communes, connue sous le nom de principe de l'universalité du service.

- QUOI :** Essayer le test des Forces Les femmes dans les FORCES
- QUAND :** Le 29 juillet 2024 0930 - 1130
- ENDROIT :** Centre athlétique Naden 88 rue Frewer Esquimalt
- POUR QUI ?** Pour les femmes seulement.
Le BPR est le recruteur de Det Vic
Michael Richter
Michael.Richter@forces.gc.ca



Wow, quelle participation !



Votre équipe locale de la Financière SISIP était heureuse de poursuivre notre tradition annuelle d'organiser un barbecue local. Nous apprécions le soutien de nos partenaires qui ont contribué à la réussite de cet événement. Cette année a été difficile, car notre équipe s'est déplacée d'un endroit à l'autre de la base. Nous apprécions le soutien de la FAC et sommes impatients d'accueillir tout le monde dans nos nouveaux locaux."

Spencer Elliot, planificateur financier de la Financière SISIP, et Ted Noakes, conseiller financier de la Financière SISIP, assurance-vie, s'occupent du barbecue (à gauche). Photos fournies

Avez-vous ce

qu'il faut ?

Le Lookout est à la recherche de personnes qui souhaitent "s'exprimer" par écrit. Si vous avez quelque chose à dire et que vous souhaitez collaborer, veuillez contacter Kateryna.Bandura@forces.gc.ca

Il s'agit d'un poste bénévole.



PETITES ANNONCES

APPELER MAINTENANT POUR LOUER

1 MOIS DE LOYER GRATUIT !

Sur un bail de 13 mois.
252 Gorge Road East,
appartements de 1 et 2
chambres à coucher.
Téléphone 778-771-2362.



VOUS VOULEZ LOUER / ACHETER /
VENDRE / ANNONCER QUELQUE CHOSE ?

Pour annoncer, contactez Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



Haven

PREGNANCY SUPPORT CLINIC

Providing holistic support
for sexual health and
unexpected pregnancies

250-380-6883

info@havenpsc.ca

havenpsc.ca

#112 - 826 North Park Street
Victoria, BC, V8W 3B4

À LOUER

3 CHAMBRES 1 SALLE DE BAIN
- 2850 \$/mois - bail d'un an - Saxe Point à la limite d'Esquimalt. A VOIR ABSOLUMENT ! Prêt à emménager ! Techniquement un 3 chambres à coucher mais une pièce est assez petite, pourrait être utilisée comme bureau. Cet appartement familial de 2 niveaux a été récemment rénové. Les chambres et la salle de bain sont situées à l'étage, la cuisine, la salle à manger/salon et les rangements sont au rez-de-chaussée. L'espace de vie principal est ensoleillé et lumineux, avec une terrasse privée et tranquille. Buanderie commune, garage sécurisé pour vélos et kayaks, 1 place de parking. NON FUMEUR, PAS DE CHIEN. Pour plus d'informations, appeler le 778-888-9927 de 9h à 18h. 7/01

A VENDRE

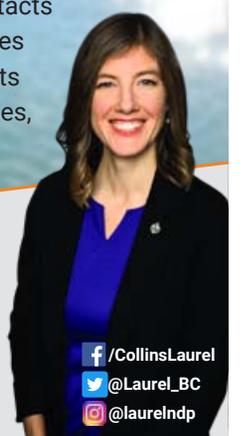
ESQUIMALT - MAISON AVEC LOGEMENT DE FONCTION - 5 lits - 2 salles de bain - sur Wollaston St. Terrasse et cour arrière orientées au sud. 965 000 \$ Appelez Vicky 250-380-7323. 06/03

NDP

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](https://www.facebook.com/CollinsLaurel)
[@Laurel_BC](https://twitter.com/Laurel_BC)
[@laurelndp](https://www.instagram.com/laurelndp)

Félicitations aux diplômés !

Une parade de remise des diplômes a eu lieu pour le cours d'officier de guerre navale Perforateur IV au Work Point Parade Square le 11 juin.

La remise des diplômes a eu lieu : Le capitaine de frégate Landon Creasy, commandant du centre d'entraînement maritime du Pacifique.

Photos : Caporal (Cpl) Jay Naples, Services d'imagerie des FMAR(P)

Promotions :

Enseigne de vaisseau de 1re classe Beaupre
Enseigne de vaisseau de 1re classe Bychkov
Enseigne de vaisseau de 1re classe Comeau
Enseigne de vaisseau de 1re classe Delainey
Enseigne de vaisseau de 1re classe Foxall
Enseigne de vaisseau de 1re classe Gauthier
Enseigne de vaisseau de 1re classe Gilmar
Enseigne de vaisseau de 1re classe Hoffman
Enseigne de vaisseau de 1re classe Loosley
Enseigne de vaisseau de 1re classe Singh
Enseigne de vaisseau de 1re classe Springer
Enseigne de vaisseau de 1re classe Titchai
Enseigne de vaisseau de 1re classe Trudel
Enseigne de vaisseau de 1re classe Weilgart-Whitehead
Enseigne de vaisseau de 1re classe Williams
Enseigne de vaisseau de 1re classe Williams

Certificats de stage :

Enseigne de vaisseau de 2e classe Autelitano
Enseigne de vaisseau de 2e classe Beaupre
Enseigne de vaisseau de 2e classe Bitar
Enseigne de vaisseau de 2e classe Bychkov
Enseigne de vaisseau de 2e classe Comeau
Enseigne de vaisseau de 2e classe Delainey
Enseigne de vaisseau de 2e classe Foxall
Enseigne de vaisseau de 2e classe Gauthier
Enseigne de vaisseau de 2e classe Gilmar
Enseigne de vaisseau de 2e classe Hoffman
Enseigne de vaisseau de 2e classe Loosley
Enseigne de vaisseau de 2e classe Singh
Enseigne de vaisseau de 2e classe Springer
Enseigne de vaisseau de 2e classe Titchai
Enseigne de vaisseau de 2e classe Trudel
Enseigne de vaisseau de 2e classe Weilgart-Whitehead
Enseigne de vaisseau de 2e classe Williams
Enseigne de vaisseau de 2e classe Williams

Le capitaine de frégate Landon Creasy, commandant du centre d'entraînement maritime du Pacifique, s'adresse aux membres diplômés, lors d'une parade de remise de diplômes organisée pour le cours d'officier de guerre navale Puncher IV.



Le capitaine de frégate Landon Creasy (à gauche), commandant de l'Entraînement maritime (Pacifique), remet au enseigne de vaisseau de 1re classe Singh le prix du meilleur élève décerné par le commandant de la Marine royale canadienne.



Le capitaine de frégate Landon Creasy (à gauche), commandant de Sea Training Pacific, et un membre des Forces armées canadiennes à la retraite remettent au enseigne de vaisseau de 1re classe Bitar (au centre) l'épée Merritt Chisolm.



Le capitaine de frégate Landon Creasy (à gauche), commandant de Sea Training Pacific, et un membre de la famille Groos, remettent au enseigne de vaisseau de 1re classe Delainey (au centre) l'écu commémoratif du capitaine David W. Groos, MRC.



Le commandant Landon Creasy (à droite), commandant de Sea Training Pacific, et un membre des Forces armées canadiennes à la retraite remettent au enseigne de vaisseau de 1re classe Foxall (à gauche) la coupe du contre-amiral Pullen.

We Salute Our Fleet

98.5 OCEAN

Félicitations aux diplômés !

Une cérémonie a eu lieu le 30 mai à la BFC Esquimalt pour les récents diplômés du cours d'opérateur d'information de combat naval RQ-S2, avec le Capitaine de corvette Alex Johnston comme présentateur.

Photos : Caporal (Cpl) Jay Naples, Services d'imagerie des FMAR(P)



Matelot de 2e classe K. Asumadu



Matelot de 2e classe S. Belanger



Matelot de 2e classe T. Beler



Le capitaine de corvette Alex Johnston (à gauche) remet au matelot de 2e classe S. Belanger un certificat pour avoir obtenu le titre de meilleur élève.



Matelot de 2e classe K. Bodner



Matelot de 2e classe C. Chung



Matelot de 2e classe F. Diaz



Le capitaine de corvette Alex Johnston (à gauche) remet au matelot de 2e classe S. Belanger un prix pour avoir obtenu le rang de meilleur élève.



Matelot de 2e classe C. Farrell



Matelot de 2e classe S. Malin



Matelot de 2e classe E. Nielsen



Le commandant de l'École navale du Pacifique, Meryl Sponder, promeut le matelot de 2e classe C. Farrell au rang de matelot de 1re classe.



Matelot de 2e classe A. Park



Matelot de 2e classe N. Straub



Matelot de 2e classe Z. Thompson



JOURNÉE DE LOISIRS DE LA FORMATION



DE LA BFC ESQUIMALT



SAMEDI
SEPT 7

Centre sportif de Naden / Gymnase inférieur et secteurs environnants

12h00 à 16h00

Joignez-vous à nous pour de la nourriture **GRATUITE**, des jeux amusants, du maquillage de figure, des promenades en embarcations gonflables à coque rigide (RHIB), des princesses, des superhéros et bien plus encore!



GRATUITS

Ouvert à tous les membres des Forces armées canadiennes, aux employés de la base, aux vétérans et à leurs familles.