



VOLUME 69 NUMÉRO 6 | 12 FÉVRIER, 2024

JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE L'ÉC ESQUIMALT C.-B.

# the LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS  
ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy  
Dedicated



250.744.3301  
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Les Vikes de l'UVic et la BFC Esquimalt

## Faire pleuvoir

(De gauche à droite) Diego Maffia, le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, le Sous-lieutenant de vaisseau par intérim Brent Martindale et Jack McDonald participent à l'ouverture du match de vendredi entre l'équipe masculine de basket-ball des S.E.R.T. de l'UVic et les Bobcats de Brandon.

Le commandant de la base a participé à la cérémonie d'ouverture et le

Le commandant de la base a participé à la cérémonie d'ouverture et le Slt Martindale a agi comme arbitre alors que l'UVic et la BFC Esquimalt ont fait équipe pour l'événement de reconnaissance des Forces armées canadiennes.

Photo de l'événement : Matt Carlson, bureau du commandant/ commandante de la base

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

**CANEX**

**CANEX.CA**

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

**WARM**

Gift Shop

Esquimalt's cheerful new shop  
with a little joy for everyone

890B Esquimalt Road • warmgiftshop.com

**COUNTRY GROCER**

ISLAND OWNED AND OPERATED  
SINCE 1984.

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





2024 RVR ES FWD

LEASE FOR  
**\$ 69**  
WEEKLY\*

FOR  
**59**  
MONTH

AT 7.97%  
APR WITH

**\$ 1,000** DOWN\*  
OR EQUIVALENT TRADE

**TEST DRIVE TODAY**

- / SiriusXM® Satellite Radio with 3 Months Complimentary Service
- / Active Stability Control (ASC)
- / Rain-Sensing Windshield Wipers
- / 8" Smartphone-link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / Heated Front Seats
- / Rearview Camera



**VICTORIA  
MITSUBISHI**

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



# Des logisticiens méconnus salués lors d'une fête d'anniversaire

Peter Mallett  
Rédacteur

Une rare occasion de réunir tous les logisticiens de la BFC Esquimalt sous un même toit s'est présentée le 1er février, lorsque les membres ont célébré le 56e anniversaire du Service royal de logistique du Canada (SRLC).

Environ 250 membres de la logistique de la base (BLog) ont rempli à pleine capacité la salle Arc-en-ciel du mess des officiers mariniers et des premiers maîtres. Poignées de main chaleureuses, salutations et félicitations étaient à l'ordre du jour, ainsi que des discours, des rafraîchissements, des récompenses et un grand gâteau d'anniversaire.

La dernière fête d'anniversaire organisée par le BLog remonte à 2021.

Dans son allocution, le commandant/commandante de BLog, le capitaine de frégate Dan Saunders, a déclaré que la Marine royale canadienne (MRC) prenait de plus en plus conscience de l'importance de la SRC.

“La MRC est essentielle à toutes les initiatives de la MRC et rien ne se ferait sans vous ; les choses dans la Marine s'arrêteraient”, a déclaré le Capitaine de frégate Saunders.

La FORCE comprend des civils et des militaires, répartis entre les trois branches des Forces armées canadiennes et les unités de la BFC Esquimalt. Ils occupent divers emplois, englobant de multiples métiers tels que les ressources humaines, les administrateurs des services financiers, les opérateurs d'équipement de soutien mobile, les techniciens de la circulation, les techniciens en gestion du matériel, les techniciens postaux, les techniciens en munitions, les cuisiniers de l'alimentation de la base et les musiciens.

“Je suis heureux que nous ayons pu nous réunir à nouveau en tant que groupe, car cet événement est l'occasion de se retrouver et de voir des visages familiers, mais aussi de rencontrer des gens”, a déclaré le premier maître de deuxième classe Troy McGregor, conseiller professionnel de la côte ouest de la base alimentaire.

La fête d'anniversaire est également l'occasion d'informer le public et même les militaires au sujet de la Cmdt, affirment les co-organisateurs de l'événement, l'adjudant-maître

(Adjum) Donald Quenneville, de la Division du contrôle des systèmes de la Cmdt, et le major (maj) Weena Boutin, du Génie électrique et mécanique des transports (GEMT).

“Nous sommes souvent considérés comme les héros méconnus des Forces armées canadiennes”, a déclaré le Maj Boutin. “Ce rassemblement a permis à des personnes de différents grades, professions et horizons de discuter des défis auxquels elles sont confrontées quotidiennement, et ce dans un environnement plus détendu que celui du lieu de travail.

Selon l'Adjum Quenneville, les logisticiens du Canada et ceux qui participent à des opérations militaires dans le monde entier célèbrent chaque étape importante, quel que soit l'endroit où ils travaillent.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, a remis des prix d'excellence et des certificats aux logisticiens qui se sont surpassés.

“Votre travail incroyable est inestimable pour la formation et l'ensemble de notre équipe, et sans vous, nous ne pourrions tout simplement pas faire ce que nous faisons”, a

déclaré le capitaine de vaisseau Whiteside.

**Les catégories de prix et les personnes récompensées sont les suivantes**

- Civil, Robert Senkpiel, BLog ;
  - Prix de la logistique de la formation, MR junior, caporal Alison Tso, QG MARPAC/JTF(P) et matelot-chef April Davis ;
  - Salle des rapports de la base, prix de la logistique de la formation MR senior : quartier-maître de deuxième classe, Chelsie Astles ;
  - Contrôleur de la base, prix de la logistique de la formation, officier : Lieutenant Anabelle St-Martin, BLog.
- L'Adjum Quenneville et le Maj Boutin ont également reçu un certificat et une reconnaissance spéciale pour avoir organisé la fête d'anniversaire.

Après la cérémonie de remise des prix, les logisticiens ont porté un toast à leurs réalisations en dégustant des petits gâteaux et un gâteau marbré au chocolat à la crème au beurre préparés par le cuisinier de la base et ancien chef pâtissier, le Caporal Kristel Campbell, du NCSM Winnipeg.



(À gauche) Le Premier maître de première classe Susan Frisby, chef de la base, et le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, remettent au Matelot-chef April Davis, de la salle des rapports de la base, et au Caporal Alison Tso, du QG MARPAC/JTF(P), le prix du membre militaire subalterne de la logistique de la formation. Toutes les photos : Peter Mallett, Lookout Newspaper



(À gauche) Le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, et (à droite) le premier maître de 1re classe Susan Frisby, chef de la base, remettent aux logisticiens Major Weena Boutin, officier du génie mécanique électrique et de transport, et Adjudant-maître Donald Quenneville, officier de contrôle des systèmes par intérim de la logistique de la base, un certificat de reconnaissance pour l'organisation de la fête du 56e anniversaire de la base de cette année.



Des membres de l'équipe de la logistique de la base se rassemblent pour déguster un gâteau et des rafraîchissements dans la salle arc-en-ciel du chef et des premiers maîtres lors de la fête du 56e anniversaire du Service royal canadien de la logistique, le 1er février.



Les membres de l'équipe de logistique de la base se réunissent pour une photo de groupe.

Les membres du QG de CANSUBFOR à Halifax livrent du courrier, des rations et du personnel au NCSM Windsor dans le port d'Halifax, avec le soutien du navire auxiliaire des Forces canadiennes Granville.  
Photo : Lt(N) Halerewich



## Soutien au service silencieux

Lt(N) Christian Jax, CANSUBFOR

Napoléon a dit : “ Les amateurs discutent de tactique, les professionnels discutent de logistique “. Bien que peut-être simpliste, l'idée que l'on ne peut ignorer la logistique qu'à ses risques et périls est largement acceptée.

Petits mais puissants, les sous-marins n'ont pas la place de s'approvisionner en matériel supplémentaire. Ils dépendent du

département logistique de la Force sous-marine canadienne (CANSUBFOR) et de l'équipe de soutien des sous-marins pour s'assurer qu'ils reçoivent de la nourriture, des pièces détachées, du courrier et d'autres produits de première nécessité.

Contrairement aux navires de surface, les équipes logistiques des sous-marins ne naviguent pas avec les navires, mais se déplacent en tant qu'équipe de soutien logistique avancé (FLS). En outre, les fenêtres de communication des sous-marins sont limitées, et des communications claires et une planification détaillée sont nécessaires pour soutenir les sous-marins où qu'ils se trouvent.

“Nous prenons l'avion pour soutenir les sous-marins dans les ports étrangers et assurer la liaison avec les autorités portuaires”, explique le lieutenant de vaisseau Isabelle Bergeron, officier logistique du

détachement CANSUBFOR Est. “Ce n'est pas quelque chose que l'on fait sur une frégate puisque l'équipe des SLF vient d'une autre organisation. Cela nous donne l'avantage de connaître l'équipage et de faciliter notre travail.

L'approche d'une seule équipe permet un soutien efficace partout dans le monde.

“Une équipe diversifiée, compétente et collaborative sur chaque côte permet à nos sous-marins d'opérer efficacement à l'échelle mondiale”, commente le Ltv Jason Bates, l'officier logistique du détachement Ouest de CANSUBFOR.





**the LOOKOUT**  
NEWSPAPER & PUBLISHING

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**

Teresa Laird ..... production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton .....250-363-8033  
.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com**PUBLICITÉ**Joshua Buck .....778-977-5433  
.....sales@forcesadvertising.com**CONSEILLERS ÉDITORIAUX**

Capt Christopher Dubé.....250-363-4006

Ashley Evans

Rodney Venis .....250-363-7060

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.



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



## TSPT : Le déni

### Thomas Goenczi

Collaborateur de Lookout

Il est souvent difficile de supporter l'impact d'un incident traumatique immédiatement après qu'il se soit produit. La semaine dernière, nous avons évoqué le choc comme l'une des deux réactions à un événement traumatique. L'autre réaction est le déni, qui peut se manifester sous la forme d'un dialogue intérieur après l'événement.

Une fois que l'on est sorti de l'autre côté d'un événement traumatique, on se demande souvent : "Que vient-il de se passer ? Alors que le choc de l'événement se répercute encore dans notre psyché, nous essayons de nous ancrer en interrogeant et en répondant à nos pensées. Cependant, ce dialogue intérieur nous place souvent au carrefour du déni et de l'acceptation.

D'un point de vue psychologique, le déni est le rejet de la réalité. Cependant, le déni peut aussi contribuer à préserver notre bien-être mental et nous éviter de ruminer l'événement pendant que nous l'analysons. Le déni peut commencer à un niveau infinitésimal, avec quelque chose d'aussi bénin qu'un "je n'arrive pas à croire ce qui vient de se passer". Il s'agit souvent d'un déni réactif, qui correspond généralement à un sentiment de choc face à un événement. Dans le sens préliminaire du déni, nous cherchons souvent des moyens d'accepter ce qui vient de se produire.

Les premiers instants qui suivent un événement traumatique sont généralement marqués par l'incrédulité et la stupéfaction. Lorsqu'il n'y a pas d'exutoire pour exprimer ce qui s'est passé, la flamme du déni peut

immédiatement s'allumer. Si une personne que nous connaissons a également participé à l'incident, nous essayons d'entrer en contact avec elle pour commencer à comprendre ce qui s'est passé. Si ce n'est pas possible, nous nous adressons à nos proches pour qu'ils nous expliquent ce qui s'est passé.

La majorité des gens peuvent logiquement et émotionnellement accepter le fait qu'un événement traumatique s'est produit. Dans de rares cas, une personne se met en mode déni total, en fonction de l'influence de l'incident sur sa santé mentale.

Certains d'entre nous ont tendance à minimiser l'effet de la tragédie sur leur vie. Cependant, je ne pense pas que cela soit dû à un faux sentiment de bravade, comme croire que rien ne peut nous faire du mal. Cela vient plutôt du fait que nous ne voulons pas accabler ou blesser les autres avec nos luttes. Partager un événement traumatique est extrêmement vulnérable, et l'affronter peut nous replonger dans l'événement, nous forçant à faire face à notre vulnérabilité, mais qui veut en arriver là, surtout si le traumatisme vient de se produire ?

Parfois, le déni et l'évitement vont de pair dans les situations traumatisantes. Souvent, nous nions pour éviter et commençons à nous détacher de la réalité de la situation. Là encore, il est naturel d'éviter dans une certaine mesure les premiers stades de la situation. Cependant, l'évitement devient inadapté lorsque nous ne reconnaissons pas les effets du traumatisme.

Le déni qui entoure les événements traumatiques est un défi qui doit être surmonté dès le début ; s'il n'est pas traité relativement après coup, il peut évoluer

vers l'évitement. Cependant, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour traiter le déni après un événement traumatisant :

Extérioriser l'événement traumatique. Il peut s'agir de raconter à quelqu'un à qui vous pouvez vous confier ce qui vient de se passer. Il peut également s'agir d'en parler par écrit ou de l'exprimer sous d'autres formes. L'extériorisation d'un événement traumatique vous procure une libération cathartique, et il y a quelque chose à dire sur le fait que les moments traumatisants ne vivent plus dans votre esprit.

Examinez l'impact immédiat. Essayez de vous interroger sur votre situation et sur la façon dont vous pouvez faire face à la situation après l'événement. Il ne s'agit pas nécessairement d'une analyse approfondie, mais parfois d'une extériorisation.

Vérifiez comment vous vous sentez dans le moment présent. Observez votre humeur et votre clarté d'esprit. Le fait de vérifier ces aspects peut aider à construire un modèle d'examen interne de l'événement traumatique, ce qui peut aider à remarquer l'impact omniprésent du traumatisme.

*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 soins qualifié pour toute question relative à votre état de santé.*

**We're on the Lookout...**

The Lookout is seeking content creators and contributors! If you're interested in trying your hand at writing or in expanding your writing portfolio, we want to hear from you! Everyone has a story to tell.

Please reach out to Kate: [kateryna.bandura@forces.gc.ca](mailto:kateryna.bandura@forces.gc.ca)

All opportunities are volunteer

**First Responders & Military: \$20.00 Every Day!**

**Sullivan's BARBER SHOP**

Seniors \$20.00  
Regular \$25.00

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

**756 Goldstream Ave.**  
NOW OPEN: MONDAY TO FRIDAY 8:30 AM - 5:00 PM

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

**Vacant Home Staging from \$2,000**

Call Shelly Direct  
**250-213-7444**  
Shelly Reed Property Stager  
Fluff It UP! Home Staging Solutions  
[www.fluffitup.ca](http://www.fluffitup.ca)





# LA NDWCC DÉPASSE L'OBJECTIF

## *l'objectif de collecte de fonds et attentes*



Des membres de l'équipe de la Défense se sont rassemblés sur la pelouse du bureau du commandant de la base le 6 février pour présenter un chèque de 109 404,11 \$ à des représentants de Centraide du sud de l'île de Vancouver et de Health Partners pour les fonds recueillis dans le cadre de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN). (À gauche) Brad Klein, président de la section locale 21016 de l'UEDN ; Marcelo Lazaro, coprésident de la campagne de la CCMTN, vice-président régional de l'UEDN pour la Colombie-Britannique et co-champion syndical ; le s.é.-m. Lyne Bonhomme, chef d'équipe adjoint de la CCMTN ; le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, BFC Esquimalt, et membre du conseil d'administration de Centraide pour le sud de l'île de Vancouver ; Matt Carlson, Affaires publiques de la base et chef d'équipe du CNACD ; Erika Stenson, directrice générale, United Way Southern Vancouver Island ; Barbara Toller, bénévole de HealthPartners et ancienne membre du conseil d'administration ; Mark Crocker, directeur général/directrice générale, United Way Southern Vancouver Island. Photo : Peter Mallett/Lookout.

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Les organismes de bienfaisance de notre communauté ont reçu un autre coup de pouce financier de la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN).

Les membres de l'équipe de collecte de fonds de la CCMTDN de la BFC Esquimalt se sont rassemblés sur la pelouse du bureau du commandant de la base dans l'après-midi du 6 février pour présenter un chèque de 109 404,11 \$ à des représentants de Centraide Sud de l'île de Vancouver et de HealthPartners. Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, a partagé l'excitation tout en présentant officiellement le don, reconnaissant les défis auxquels la campagne de cette année a été confrontée.

“Parmi les obstacles qui ont entravé la campagne, mentionnons la crise du logement et la crise financière, ainsi que la pénurie de personnel dans l'armée canadienne, ce qui a amené les organisateurs à fixer un objectif modeste de 80 000 \$ lorsque la collecte de fonds a commencé en septembre”, a déclaré le Captv Whiteside. “Je suis très fier que nous ayons réussi à dépasser ces 80 000 dollars, ce qui est tout simplement incroyable.

Le capitaine de vaisseau Whiteside est également membre du conseil d'administration de United Way

Southern Vancouver Island.

Matthew Carlson, chef d'équipe du CNACD à la BFC Esquimalt, a déclaré que la campagne de cette année a connu de nombreux points forts, notamment le déjeuner de crêpes de lancement, les journées “ Apportez votre chien au travail “, les portraits d'animaux de compagnie, les barbecues de l'unité, les matinées cinéma, les ventes de pâtisseries, les enchères silencieuses et de nombreuses autres initiatives créatives et fructueuses.

Barbara Toller, gracieuse bénévole de HealthPartners et ancienne membre du conseil d'administration, ainsi qu'Erika Stenson, directrice de United Way of Vancouver Island, étaient présentes pour accepter le don. Toutes deux affirment que les 17 organismes de bienfaisance dans le domaine de la santé que représente l'organisation sont vraiment ravis de l'attitude de soutien et d'admiration de la communauté militaire d'Esquimalt.

“Nous sommes très fiers que la base et les membres militaires continuent de soutenir le CNACD et que l'argent soit versé à des organismes de bienfaisance ici à Victoria et dans tout le pays”, a déclaré Mme Stenson au Captv Whiteside. “Votre équipe fait déjà beaucoup pour les Canadiens, mais cette collecte de fonds démontre leur véritable engagement envers les gens qu'ils appuient, et nous sommes très heureux de nous associer à vous chaque année.

# Journée du drapeau national du Canada

## *Le 15 février, célébrons notre drapeau canadien !*



Le 15 février 1967, le drapeau rouge et blanc à feuilles d'érable du Canada a été hissé pour la toute première fois sur la colline du Parlement. C'est ce même jour, en 1996, qu'a été déclaré le Jour du drapeau national.

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Notre drapeau national est un symbole qui unit les Canadiens et reflète les valeurs dont nous sommes fiers : la démocratie, l'inclusion et l'équité. C'est dans cet esprit que nous avons demandé aux membres militaires et civils de la BFC Esquimalt quels sont les pensées, les sentiments ou les souvenirs qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils voient le drapeau canadien.

**Sous-lieutenant intérimaire Lyne Bonhomme,**  
**NCSM Venture et chef d'équipe adjoint du CCDNB**

Ma famille et moi sommes originaires d'Iqaluit, au Nunavut. Notre drapeau me procure un sentiment de fierté, car j'aime ce que le Canada représente dans le monde. Nous ne sommes pas parfaits, mais notre pays est toujours un endroit où il fait bon vivre. Tout le monde a sa chance, nous continuons à nous battre pour l'égalité de tous et servir me rend fier - le drapeau représente

cette fierté.

**Matelot de première classe Nathan Anderson,**  
**NCSM Regina**

Pour moi, le drapeau canadien représentera toujours un pays qui a accueilli ma famille et qui m'a offert une très bonne vie. Ma mère a déménagé au Canada à l'âge de 20 ans et ma famille a connu une période difficile à Conway, au Pays de Galles, avec peu de perspectives d'emploi et une économie déprimée. Mon grand-oncle est venu au Canada pour travailler dans l'industrie forestière et a toujours encouragé le reste de la famille à venir s'installer ici. Le reste de ma famille parle toujours avec beaucoup d'envie de notre présence ici.

**Bob Cosman, Commissionnaires**

Mon père avait un mât devant sa maison à Lower Millstream, au Nouveau-Brunswick. Lorsque notre nouveau drapeau a été officiellement adopté, il a fini par retirer l'Union Jack pour adopter la feuille d'érable. Le jour où il a déclaré qu'il allait enfin installer le nouveau drapeau canadien, tous les voisins l'observaient depuis leur cour. Mon père était en train de tondre la pelouse et, comme ils regardaient, il a décidé d'enlever son t-shirt et de le faire grimper au mât. Les voisins ont eu l'air surpris et certains choqués. Il a ri un moment, puis il a hissé notre nouveau drapeau canadien et tout le monde l'a acclamé. Il a hissé le drapeau canadien tous les jours pendant qu'il vivait dans cette maison.

## 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

### Day Camps Now Hiring Across Canada!

**Nous embauchons du personnel les camps d'été partout Canada!**

cfmws.ca  
sfmbc.ca





## Centenaire de l'ARC : s'envoler vers le prochain siècle

L'équipe du centenaire de l'ARC

Alors que l'Aviation royale canadienne (ARC) célèbre son centenaire cette année, préparez-vous à un voyage passionnant à travers un siècle d'excellence dans le domaine de l'aviation. L'année sera ponctuée de célébrations nationales, internationales et locales exceptionnelles organisées par les escadrons et les escadres. Il ne s'agit pas seulement d'un regard nostalgique sur le passé, mais aussi d'un saut dans l'avenir, alors que l'ARC entre dans son deuxième siècle de service.

Les célébrations ont commencé par le lancement du maillot spécial des Jets de Winnipeg pour la saison 2023/2024 de la LNH. Les joueurs portant des répliques d'uniformes historiques rendent hommage aux RCAF Flyers de 1948, l'équipe de hockey composée de membres de l'ARC qui a remporté la médaille d'or aux Jeux olympiques d'hiver de 1948 à Saint-Moritz, en Suisse. Les Jets porteront les maillots de 1948 lors de trois matchs à domicile, notamment le 1er avril, date officielle du 100e anniversaire de l'ARC.

Ce même jour, plus de 250 sites dans au moins une douzaine de pays s'illumineront en bleu ARC, donnant le coup d'envoi des illuminations du centenaire de l'ARC. Cet événement mondial invite à participer dans le monde entier, symbolisant un hommage visuel au centenaire de l'ARC et célébrant un siècle d'excellence dans le domaine de l'aviation. Le Guinness World Records a été contacté et nous sommes impatients de battre un record mondial grâce à cette initiative.

Au printemps 2024, un régal visuel nous attend avec la sortie du documentaire Les Escadres de l'honneur : Un siècle d'aviation royale canadienne, produit en col-

laboration avec la Société géographique royale du Canada. Présenté en avant-première dans certains lieux à travers le monde, ce film raconte l'histoire passionnante de l'aviation de la Force aérienne à travers les décennies.

En mai 2024, le Festival canadien des tulipes occupe le devant de la scène à Ottawa. Les organisateurs du festival ont fait produire quatre tulipes spécialement cultivées pour le centenaire. Nommées Escadre, MA Astra, Rescue et Flyers, ces fleurs aux couleurs vives commémorent l'impact durable de l'ARC sur le Canada et constituent un témoignage vivant d'un siècle d'excellence en matière d'aviation.

Le bal du centenaire de l'ARC aura lieu le 1er juin à Ottawa. Il se déroulera à guichets fermés et sera une soirée historique dont on se souviendra. Il ne s'agit pas seulement d'une célébration, mais d'une réflexion sur le parcours du Royal Flying Corps et du Royal Navy Air Service jusqu'à la création de l'ARC en 1924 et au-delà. Ce sera une soirée au cours de laquelle les membres des Forces armées canadiennes, leurs familles et les partenaires communautaires se réuniront pour reconnaître les contributions de l'ARC à l'équipe de défense du Canada.

Alors que nous entamons ce remarquable voyage pour célébrer le centenaire de l'ARC, ces événements et initiatives tissent une tapisserie d'histoire, d'innovation et d'esprit communautaire. Cette célébration n'est pas seulement une question de passé ;

c'est une invitation à se donner la main pour façonner un avenir où le ciel n'est plus la limite. Le centenaire de l'ARC n'est pas seulement un événement, mais la célébration d'un héritage qui s'est envolé au cours des cent dernières années et qui continuera à voler au cours des cent prochaines années.



Participez et célébrez  
avec votre FORCE AÉRIENNE.

écoutez ce qui se passe dans votre région en visitant le site Web officiel du Centenaire de l'ARC à l'adresse [www.rcaf2024arc.ca](http://www.rcaf2024arc.ca).

et suivez le parcours du Centenaire sur les médias sociaux en utilisant le hashtag #RCAF100.

Chaque mois, 2ème mercredi

Monthly, every 2nd Wednesday

**\$3 Salad Day**

Journée salade à \$3

**February 14**

14 février 2024

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

### STRATÉGIE POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE FMAR(P)



Demandez aux  
diététistes  
Le mardi 20 février  
de 10 h à 11 h 30  
sur MS Teams  
Cliquez ici  
rejoindre  
la reunion

Rejoignez-nous sur  
votre ordinateur  
l'application mobile ou  
l'appareil de salle

Identifiant de la reunion :

292 728 775 773

Code d'accès :

LboBR5

### ANDREA HOLWEGNER, DA

Joignez-vous à l'équipe de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) qui s'entretiendra avec la « nutritionniste passionnée de chocolat », Andrea Holwegner, DA, au cours d'un bureau de conférenciers interactif et très dynamique.

Il s'agit d'une discussion divertissante sur la façon de faire de la nourriture une alliée. Dissipez les mythes sur la nourriture, les régimes alimentaires et le poids. Découvrez des stratégies de nutrition pratiques destinées aux personnes extrêmement occupées. Nous interrogerons Andrea sur les idées fausses que sont les gens sur la nutrition, ainsi que sur les meilleures façons de planifier les repas pour gagner du temps, réduire le stress et améliorer la santé et les niveaux d'énergie en général. Apprenez des stratégies simples pour planifier et préparer des repas et des collations qui favorisent le bien-être, la santé physique et la santé mentale. Il s'agit d'une excellente occasion de poser TOUTES vos questions personnelles et liées à la nutrition au travail qui vous intéressent, comme l'alimentation émotionnelle, les problèmes de santé, la nutrition de la famille, de demander des conseils sur des repas savoureux et sur la façon d'améliorer le goût des légumes, et plus encore!

**Profil de notre experte invitée Andrea Holwegner, DA** Diététiste autorisée, Andrea Holwegner (« nutritionniste passionnée de chocolat ») est la fondatrice la propriétaire de Health Stand Nutrition Consulting Inc. depuis 2000. Elle dirige une équipe mondiale de diététistes professionnels qui aident les gens à avoir une relation saine et joyeuse avec leur alimentation et leur corps. Consultez le site [www.HealthStandNutrition.com](http://www.HealthStandNutrition.com). Vous y découvrirez ses récentes apparitions, télé, ses articles et ses recettes bonnes pour la santé, ainsi que son blogue prior et son bulletin hebdomadaire populaire sur la nutrition. Vous pouvez aussi visiter ses comptes dans Instagram, Facebook et Twitter @chocolicRD

Pour plus d'informations, veuillez contacter:  
Maryse Neilson – [Maryse.Neilson@forces.gc.ca](mailto:Maryse.Neilson@forces.gc.ca) – (250) 363-5680



## Un marin de la MRC traverse les eaux de l'Antarctique avec la marine chilienne.

FLS Kayvan Aflaki, NWO

En tant qu'officier de guerre navale au sein de la Marine royale canadienne, ma carrière m'a amené à naviguer dans les eaux territoriales du Canada, mais rien n'aurait pu me préparer au voyage extraordinaire qui s'est déroulé en novembre 2023 - une expédition en Antarctique en tant qu'attaché de la Marine chilienne.

Cette occasion unique, dans le cadre d'un programme appelé Regulus conçu pour accroître les possibilités de formation en mer, ne consistait pas seulement à remplir mes obligations de formation ou à soutenir les opérations quotidiennes de la marine chilienne ; il s'agissait d'une expérience immersive au cœur d'un monde gelé, en escortant des dignitaires dans le cadre d'une mission d'importance mondiale.

Notre destination était le territoire chilien de l'Antarctique, qui s'étend sur plus de 1,25 million de kilomètres carrés et comprend la zone située au sud du 60e degré de latitude sud et entre les longitudes 53 et 90 degrés de longitude ouest. Mon voyage a commencé en rejoignant l'équipage du patrouilleur offshore chilien *Marinero Fuentealba* dans la ville portuaire de Punta Arenas, au sud du Chili. Au cours des jours suivants, notre navire a traversé le détroit de Magellan et le passage de Drake jusqu'à Villa Las Estrellas, un petit village niché sur les rives de l'île du Roi-George. C'est là que nous avons reçu nos dignitaires : Gabriel Boric, le président chilien, et António Guterres, le secrétaire général des Nations unies. Au-delà de l'escorte des dignitaires, notre mission répondait à un objectif plus profond : mettre en lumière les dures réalités du changement climatique dans la région de l'Antarctique. Le moment était particulièrement bien choisi, puisqu'il coïncidait avec la préparation de la conférence des Nations unies sur le changement climatique (COP28) qui se tiendra à Dubaï en 2023.

Nos objectifs secondaires consistaient à réapprovisionner plusieurs stations de recherche en Antarctique en fournitures vitales, notamment des rations, du carburant et des équipements scientifiques. Les complex-

ités logistiques de cette tâche étaient aussi redoutables que le terrain glacé lui-même. L'une des opérations les plus marquantes a été le réapprovisionnement de deux installations de recherche antarctiques chiliennes adjacentes à la Villa Las Estrellas, la base Presidente Eduardo Frei Montalva et la base Professor Julio Escudero, où les éléments semblaient défier chacun de nos mouvements. Une violente tempête de neige a empêché l'utilisation des routes de service locales. Par conséquent, les membres de l'équipe et moi-même avons déchargé notre bateau pneumatique à coque rigide et transporté les caisses de fournitures en empruntant un sentier balisé à travers Villa Las Estrellas. Alors que nous marchions dans l'épaisse couche de neige et que les vents soufflaient à 25 nœuds, Villa Las Estrellas nous a procuré un sentiment inattendu de familiarité. J'ai été émerveillée par le sens de la communauté qui émanait des espaces partagés - une école, une chapelle et la lueur réconfortante, entre autres, des réverbères. Nous avons été chaleureusement accueillis par une cohorte de chercheurs de l'Antarctique, qui nous ont souhaité la bienvenue avec du café chaud. La gratitude qui se lisait dans leurs yeux soulignait l'importance humanitaire de notre mission, au-delà des projecteurs politiques. Sans faute, leurs yeux ont fini par se poser sur le drapeau rouge et blanc qui ornait la manche de mon uniforme. Canadien ! Ce drapeau exprimait la gratitude et le respect mutuel.

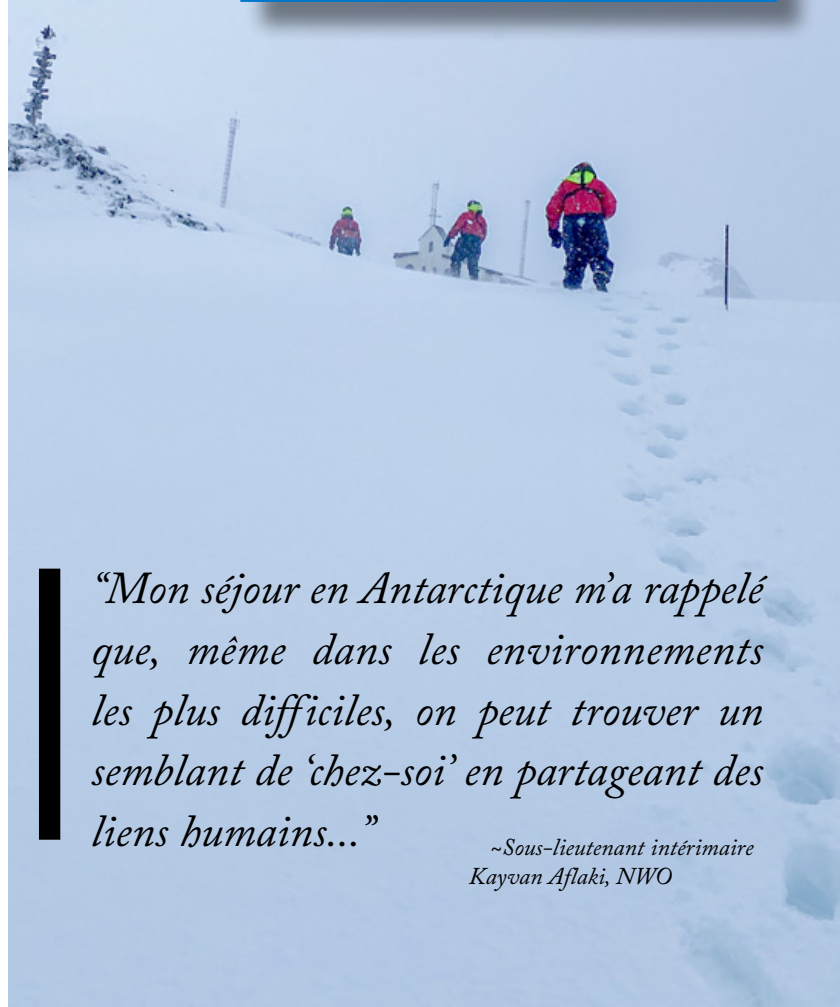
J'étais le seul Canadien de l'équipage de cette mission, et je n'ai jamais perdu de vue la signification de l'écusson du drapeau que je portais sur mon uniforme. Les personnes que j'ai rencontrées ne semblaient pas non plus l'ignorer. Cela m'a permis de réaffirmer l'importance de la présence du Canada en tant que force positive sur la scène internationale.

Avant de retourner au Chili, je me suis porté volontaire pour aider l'équipage du *Marinero Fuentealba* à accomplir une dernière tâche dans le cadre de notre déploiement en Antarctique : localiser et restaurer un monument d'importance nationale pour le Chili et la marine chilienne. Il s'agit de la statue du

Piloto Pardo, qui a sauvé l'équipage de l'*Endurance* après son échouage fatal sur l'île de l'Éléphant en 1916. Le navire s'est retrouvé piégé dans les glaces de la mer de Weddell et a fini par couler. Sous la direction de Sir Ernest Shackleton, l'équipage a été laissé à la dérive sur une banquise avant que Shackleton et un petit groupe n'entreprennent un audacieux voyage en bateau ouvert pour trouver de l'aide. Les 28 membres de l'équipage ont survécu à cette aventure de dix mois. Entouré par l'immensité de l'île de l'Éléphant, le monument de granit se dresse avec défi au milieu des pics enneigés, des manchots à jugulaire qui se dandinent le long du rivage rocheux et de l'étendue glacée de l'océan Austral - un hommage à l'esprit indomptable de l'exploration et à la résilience de l'homme. Conditionnement physique, la réparation du monument endommagé par les intempéries a été une fin appropriée à mon voyage en Antarctique.

Mon séjour en Antarctique m'a rappelé que, même dans les environnements les plus hostiles, on peut trouver un semblant de "chez-soi" en partageant des liens humains, en poursuivant collectivement un but plus élevé. L'effort commun pour soutenir la COP28, réapprovisionner les stations de recherche et restaurer le Piloto Pardo a créé un sentiment intangible de chez-soi. Avec le recul, je me rends compte que l'occasion qui m'a été donnée de naviguer avec la marine chilienne ne consistait pas seulement à travailler avec nos partenaires de la défense ; il s'agissait de sauvegarder notre planète - notre maison - pour les générations à venir. Avec sa grandeur et sa vulnérabilité, l'Antarctique est un appel à l'action, un rappel que les mers, aussi vastes soient-elles, sont sous notre responsabilité. En réfléchissant à ce voyage, je me rappelle que face aux défis environnementaux et sécuritaires, l'unité n'est pas seulement une option, mais notre planche de salut. Et le Canada occupe une place essentielle dans ce tableau d'ensemble.

*Kayvan Aflaki est un officier de guerre navale qui suit une formation initiale avec la Marine royale canadienne au navire canadien de Sa Majesté Venture.*



*"Mon séjour en Antarctique m'a rappelé que, même dans les environnements les plus difficiles, on peut trouver un semblant de 'chez-soi' en partageant des liens humains..."*

*~Sous-lieutenant intérimaire  
Kayvan Aflaki, NWO*

Le sous-lieutenant intérimaire Kayvan Aflaki et les membres de l'équipage du patrouilleur offshore chilien *Marinero Fuentealba* traversent la Villa Las Estrellas sur l'île King George pour livrer des fournitures essentielles à une station de recherche.

La photo a été prise par le ST Martin Widow : ST Martin Widow.

(en médaillon) Le Slt Kayvan Aflaki se tient devant un panneau de signalisation à la base du capitaine Arturo Prat, une station de recherche chilienne située sur l'île Greenwich, après avoir effectué un ravitaillement avec les membres de l'équipage du patrouilleur hauturier chilien *Marinero Fuentealba*. Photo : ST Felipe Olea : ST Felipe Olea.



Le FLS Kayvan Aflaki (à droite) et le T2 Francisco Fernandez de la marine chilienne se tiennent devant un glacier alors qu'ils traversent le détroit de Bransfield à bord du *Marinero Fuentealba*, en route pour effectuer un ravitaillement. Photo : ST Felipe Quijarro : ST Felipe Quijarro



# Les patrouilles de Rangers canadiens récompensées Mention élogieuse du commandant de l'Armée canadienne

## Les patrouilles des Rangers canadiens de la Saskatchewan récompensées pour les opérations de secours aux communautés menées dans le cadre de l'opération COVID-19

**Capitaine Natasha Tersigni**  
4CRPG

En reconnaissance de leur dévouement et de leurs contributions durant l'opération Laser, les patrouilles de rangers canadiens (PRC) de Wollaston Lake et de Fond Du Lac, en Saskatchewan, ont reçu l'an dernier la mention élogieuse du commandant de l'Armée canadienne (ACC).

Pendant la période difficile de la pandémie de COVID-19, les Rangers canadiens (CR) du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4 GPRC) ont été activés dans les communautés de l'ouest du Canada dans le cadre de l'effort de secours des Forces armées canadiennes pour la pandémie de COVID-19, connu sous le nom d'opération Laser. Les CR ont aidé avec diligence les Canadiens dans le besoin, en répondant aux demandes d'aide des communautés par l'intermédiaire des autorités provinciales. Cet effort de collaboration a nécessité une coordination étroite avec d'autres unités de l'Armée canadienne et des représentants municipaux, provinciaux et fédéraux afin de soutenir effi-

cacement les efforts de secours du COVID-19.

Dans le cadre de l'engagement du 4 GPRC dans l'opération Laser, le nord de la Saskatchewan a été témoin des efforts importants des GPRC de Wollaston Lake et de Fond Du Lac. À Wollaston Lake, les CR ont soutenu les responsables locaux dans les efforts de secours du COVID-19 au sein de la Première nation Denesuline de Hatchet Lake. Ce soutien a consisté à produire et à distribuer des ressources essentielles telles que de la nourriture, du bois de chauffage et des colis de soins. En outre, les CR ont joué un rôle essentiel dans la diffusion d'informations provenant d'entités communautaires, provinciales et fédérales concernant les mesures de protection sanitaire personnelle.

De même, à Fond Du Lac, les CR locaux ont collaboré avec les représentants de la Première nation Denesuline de Fond Du Lac dans le cadre des opérations de secours liées au COVID-19. La CRP a apporté son soutien à la communauté locale en facilitant la production et la distribution de matériel de survie et en contribuant à la diffusion d'informations

essentielles sur les mesures sanitaires et les stratégies d'atténuation des risques.

Le lieutenant-colonel J.P. Roy, commandant/commandante du 4 GPRC, s'est dit fier de l'état de préparation et de la réactivité des membres du 4 GPRC pendant cette pandémie sans précédent. Il a souligné les efforts louables des CRP de Wollaston Lake et de Fond Du Lac, en insistant sur leur impact pour mettre en valeur la force et l'unité des Forces armées canadiennes.

En reconnaissance de leurs contributions continues et de leurs efforts diligents, les membres de la patrouille des Rangers canadiens de Wollaston Lake et de Fond Du Lac ont reçu la mention élogieuse de l'ACC en septembre 2023. La cérémonie de remise de la citation a eu lieu lors du défilé de clôture de l'exercice Canadian Ranger 1 à Cold Lake, en Alberta.

Le lieutenant-colonel Roy a ajouté : "Pour le travail que nos deux CRP ont mené dans le nord de la Saskatchewan, c'est un privilège d'être reconnu pour notre rôle dans l'opération Laser et de contribuer au bien-être de ceux que nous servons."



L'adjudant-chef Wayne Bantock, sergent-major de division (à gauche), et le brigadier général Steve Graham, commandant de la 3e Division canadienne (à droite), remettent la Mention élogieuse du commandant de l'Armée canadienne au Ranger canadien Jamie Pacquette, représentant la patrouille des Rangers canadiens de Fond Du Lac, dans le cadre du défilé des honneurs et des récompenses. Photo : Caporal Kastleen Strome, technicien en imagerie de l'Aviation royale canadienne.

*"C'est un privilège d'être reconnu pour notre rôle dans l'opération Laser et de contribuer au bien-être de ceux que nous servons."*

*~Lieutenant-colonel J.P. Roy*

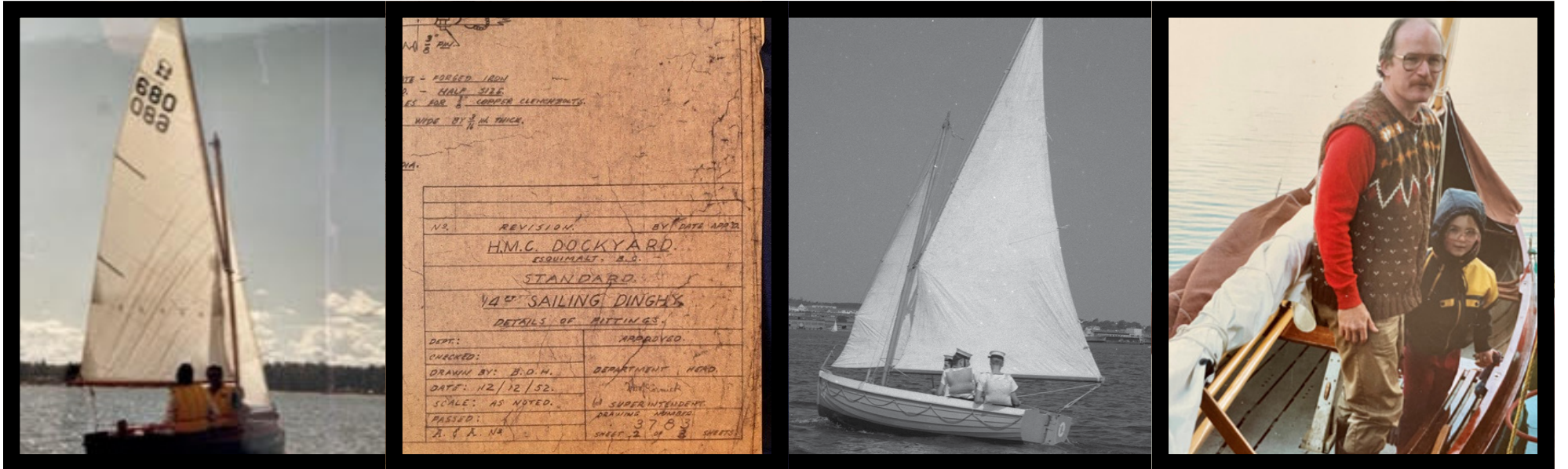


L'adjudant-chef Wayne Bantock, sergent-major de division (à gauche), et le brigadier-général Steve Graham, commandant de la 3e Division canadienne (à droite), remettent la mention élogieuse du commandant de l'Armée canadienne aux membres de la patrouille des Rangers canadiens de Wollaston Lake dans le cadre du défilé des honneurs et des récompenses lors de l'exercice Canadian Ranger Ready 1 au camp des cadets de la 4e Escadre Cold Lake, en Alberta, le 25 septembre 2023. Photo : Caporal Kastleen Strome, technicien en imagerie de l'Aviation royale canadienne.





# Un dériveur délabré fait peau neuve au musée



Un aperçu de la vie de marin chez les cadets en incite plus d'un à en faire leur carrière. À 16 ans, les cadets peuvent suivre une formation professionnelle dans la marine régulière. Pour les cadets qui souhaitent poursuivre leurs études, plusieurs bourses sont offertes.

**Peter Mallett**  
Rédacteur

Un dériveur historique de la marine a effectué un voyage improbable, passant du statut de naufragé dans un magasin de surplus de l'armée à celui d'élément précieux de la collection d'un musée naval.

“Je suis toujours étonné par les histoires qui se cachent derrière la découverte de nombreux artefacts navals”, déclare Bradley Froggatt, conservateur du musée naval de l'Alberta. “En raison de la date de construction, ce bateau a peut-être été transporté à bord d'un destroyer de classe Tribal ou de l'une des frégates canadiennes, mais une grande partie de son passé est encore inconnue.

Le don récent du dériveur d'entraînement à la voile de 14 pieds Admiralty Patter, de la Marine royale canadienne (MRC), est une découverte unique pour le musée. Les dériveurs de l'Amirauté étaient utilisés pour former les charpentiers navals aux techniques de base de la construction navale et pour l'instruction de base à la voile des officiers subalternes et des membres d'équipage de la MRC. L'embarcation porte une marque d'identification sur son tableau arrière : QG 680 longueur 14 pieds construit en 1953”.

Froggatt a servi pendant 28 ans dans la Marine royale cana-

dienne (MRC) avant de prendre sa retraite en 2015 et a déjà navigué sur des dériveurs similaires il y a plusieurs décennies, lorsqu'il était membre des Cadets de la Marine royale canadienne. Il explique que le personnel du musée et lui-même ont été stupéfaits d'apprendre comment l'embarcation est tombée entre les mains de la famille donatrice.

Trésor excédentaire  
Selon Cecelia Hund-Reid, de Comox, en Colombie-Britannique, son défunt mari, John Reid, a découvert le canot en 1976. Il était délabré et languissait dans la cour d'un magasin de surplus militaires à Bashaw, en Alberta.

“Le bateau était resté à l'extérieur pendant un certain temps et semblait très usé, mais John a immédiatement reconnu que l'ossature du bateau était solide et qu'il y avait un réel potentiel pour le ramener à la vie”, a déclaré Mme Hund-Reid.

M. Reid est un ancien éducateur et un passionné de voile et de pagaie. Il a appris à construire et à restaurer des bateaux en bois pendant son temps libre. Mme Hund-Reid était aux côtés de son mari lorsqu'il a vu le canot pour la première fois au magasin de surplus. Bien qu'elle ne se souvienne pas du prix qu'il a payé, elle se souvient de l'enthousiasme qu'il a manifesté pour le canot.

“John était passionné par les bateaux en bois, leur histoire, leur

conception, leur construction et leur fabrication, et en particulier par le dériveur de l'Amirauté”, a-t-elle déclaré. “Il a vu et admiré le savoir-faire et les compétences qui ont dû être mis en œuvre pour construire le bateau et l'a transporté jusqu'à notre maison d'Edmonton, où il a été chéri pendant de nombreuses années.

M. Reid a consulté l'arsenal naval d'Esquimalt et le Musée maritime de l'Atlantique au cours du processus de restauration. Il a reçu des copies des plans de construction et des spécifications du bateau pour faciliter sa restauration. Après avoir été entièrement restauré par M. Reid, le canot pneumatique a résidé pendant de nombreuses années dans la propriété familiale de Cold Lake, en Alberta.

Sa fille Meaghen Taylor-Reid dit qu'elle se souvient clairement de l'attention que les autres plaisanciers portaient au canot lorsqu'ils naviguaient à son bord.

“Je n'oublierai jamais la fierté qu'éprouvait mon père à nous faire sortir sur le bateau et à nous apprendre à naviguer”, dit Meaghen. “Je suis très heureux que la préservation de cette pièce magique de l'histoire ait été coordonnée avec le musée.

La famille Hund-Reid a fait don du dériveur au musée en 2022. À l'origine, M. Reid avait l'intention de présenter le canot au centre d'entraînement des cadets de la marine du NCSM Quadra,

à Comox, mais M. Hund-Reid se dit ravi de savoir que les cadets de la marine et de nombreuses autres personnes de tout le pays verront son canot bien-aimé au musée naval de l'Alberta.

Restauration en cours  
Un projet de conservation est actuellement mené par Jason Edwards, un bénévole du musée, sous la direction de Froggatt. L'objectif est de remettre le canot dans l'état où il se trouvait à l'époque où il appartenait à la MRC.

“Lorsque le canot a été reçu, malgré sa restauration antérieure, il était évident que l'âge et les années d'inutilisation dans les entrepôts avaient fait des ravages sur le bateau et que sa conservation était nécessaire en vue d'une exposition à long terme au musée”, a déclaré M. Froggatt.

Mme Hund-Reid et sa famille sont ravies du résultat.

“Nous sommes honorés et heureux que le canot pneumatique soit conservé au musée, où il sera protégé et préservé pendant longtemps pour que le public puisse le voir”, a-t-elle déclaré.

Selon Mme Froggatt, le musée prévoit d'installer le canot dans le cadre de son exposition au printemps 2024. Celle-ci comprendra des panneaux d'interprétation de son utilisation à la fois par la MRC et par les cadets royaux de la marine canadienne.



The dinghy is looking great thanks to the help of the conservation project. Le dériveur est en pleine forme grâce à l'aide du projet de conservation. Photos fournies.

Pour en savoir plus sur le Naval Museum of Alberta, visitez son site Web : [www.navalmuseumab.ca](http://www.navalmuseumab.ca)

## Attention Réservistes navals !



Restez en contact avec vos anciens collègues et tenez-vous au courant des dernières nouvelles sur les activités dans votre région grâce à l'Association de la Réserve navale du Canada (ARCN).

Devenez membre de l'ANRF dès aujourd'hui pour renouer ou maintenir des liens avec vos collègues, recevoir des bulletins périodiques, trouver des annuaires anciens, des articles et d'autres publications sur le site Web, et vous tenir au courant des événements locaux et nationaux de la Réserve navale.

En tant qu'actif, vétéran ou ami de la Réserve navale, le NRAC est la plateforme idéale pour rester engagé. Ne manquez pas cette occasion de rester connecté et informé.

Visitez [navalreserveassociationofcanada.ca](http://navalreserveassociationofcanada.ca) pour en savoir plus et adhérez au CNER dès aujourd'hui !



**CONTENT CREATORS!**  
WE WANT TO HEAR FROM YOU

Everyone has a story to tell!

Contact  
Kateryna.bandura@forces.gc.ca



**SPROTT SHAW COLLEGE**

**SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.\***

[WWW.SPROTTSHAW.COM](http://WWW.SPROTTSHAW.COM)  
**VICTORIA: 250-384-8121**

# Quel est le rapport entre Ronald McDonald à voir avec la crucifixion

**Le coin de l'aumônier**  
Aumôniers de la BFC Esquimalt

Pendant la période de l'année appelée "Carême", de nombreux chrétiens renoncent à manger de la viande (ou de la chaise chaude sanguinolente) le vendredi, en souvenir de la chaise de Jésus qui a saigné le Vendredi saint. En 1962, le propriétaire d'une franchise McDonald's de Cincinnati a donc imaginé un sandwich au poisson (c'est-à-dire à la chair à sang froid) pour stimuler les ventes le vendredi. C'est ainsi qu'est né le Filet-O-Fish™ !

Qu'est-ce qui, dans le carême, a poussé le Golden Arches à repenser son menu ? Le mot "carême" vient d'un mélange de vieil anglais, de néerlandais et d'allemand qui signifie grosso modo le rallongement des jours qui se produit au printemps. Le carême est la période de 40 jours précédant Pâques pendant laquelle les chrétiens méditent sur la souffrance et la mort de Jésus. La spiritualité du carême est basée sur le sacrifice, l'abnégation et la pénitence. Vous entendrez souvent dire que les gens "renoncent" à quelque chose pour le carême - c'est parce que nous essayons d'accroître notre autodiscipline, de renforcer notre volonté face à la tentation et d'en sortir grandis. Après tout, à quoi cela sert-il si cela ne nous rend pas meilleurs ? C'est une chose de renoncer à une tablette de chocolat de temps en temps, mais c'en est une autre de renoncer à [insérer un vice ou une mauvaise habitude ici]. Dans un cas, vous êtes à l'épreuve des sucreries, dans l'autre, vous vous attaquez à vos défauts de caractère. L'autre cible vos défauts de caractère.

Les quarante jours semblent figurer en bonne place dans les Écritures : le déluge a duré quarante jours et quarante nuits ; Moïse a jeûné pendant la même durée sur le mont Sinaï ; Élie a fait de même sur une autre montagne ; Ézéchiël s'est couché sur le côté droit pendant quarante jours pour signifier un siège à venir ; et Jésus a erré dans le désert en jeûnant pendant quarante jours. Quarante jours semblent être la période spirituelle d'essai et de test dont les personnes qui s'y soumettent ressortent plus fortes, plus sages et plus proches de la Divinité. Je suis sûr que vous pouvez penser à une période de dur renoncement à soi (quelqu'un au QMB ?) mais, avec le recul, cela a fait de vous une personne plus forte. C'est bon pour l'âme. Et c'est pour cela que nous le faisons.

D'après les documents, les chrétiens célèbrent le carême au moins depuis le IIe siècle. Les pratiques actuelles de certains orthodoxes et catholiques orientaux nous donnent un aperçu de ce qu'était traditionnellement le jeûne du carême : pas de nourriture jusqu'à 15 heures (heure de la mort du Christ), un seul repas par jour autorisé, abstinence de tous les produits animaux, d'huile et de vin. C'est la raison d'être du Mardi gras. Les crêpes sont un moyen rapide de se débarrasser de tous les œufs et produits laitiers avant le début du carême. Quelle que soit la discipline que l'on adopte pour le carême, l'essentiel est de se mettre au défi et de penser au sacrifice de Jésus. Les chrétiens croient que Jésus, Dieu incarné, est mort pour payer la dette causée par les péchés de l'humanité et ouvrir les

portes du salut à tous. Le carême se concentre sur ce point.

Le carême débute avec le mercredi des cendres, où l'on nous impose des cendres sur la tête en nous disant : "Souviens-toi que tu es poussière et que tu retourneras à la poussière". Ce sont les mêmes mots que Dieu a prononcés à Adam dans le jardin. C'est un memento mori, mes amis ; un rappel brutal du caractère éphémère de la vie et de la nécessité de garder les yeux fixés sur l'éternité. Tout ce qui peut nous en détourner doit être traité. C'est pourquoi l'accent est mis sur la pénitence, la réparation de nos fautes et les œuvres de charité.

Le vendredi, vous verrez également dans les églises le chemin de croix, une prière au cours de laquelle les chrétiens méditent sur les moments clés des dernières heures de Jésus. Cette pratique a débuté il y a un millier d'années par des pèlerins qui se rendaient en Terre sainte pour visiter les sites où les événements s'étaient réellement déroulés. Les Franciscains ont formalisé cette prière et l'ont introduite en Occident pour ceux qui ne pouvaient pas faire le long pèlerinage. Les jeux de la passion sont liés. Le plus célèbre d'entre eux se déroule tous les dix ans dans les Alpes bavaroises et fait salle comble depuis 1632 !

Si vous pensez que tout cela semble difficile et ennuyeux, j'ai deux choses à vous dire. Tout d'abord, rappelez-vous que le fer n'est utilisable qu'après avoir été soumis au feu. Il en va de même pour nous ; aucune compétence, aucune vertu n'a jamais été acquise facilement. Deuxièmement, on ne peut apprécier pleinement la vue que si l'on a travaillé dur pour gravir la montagne. La joie de Pâques est d'autant plus douce après le carême.

Maintenant, allez savourer ce Filet-O-Fish™ !



**E-FILE FROM \$79<sup>99</sup>+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
----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

**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](mailto:Laurel.Collins@parl.gc.ca)  
250-363-3600

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

**MESSE DU MERCREDI DES CENDRES 14 février, 18h30 - Tous sont les bienvenus !**

Une messe chantée avec la bénédiction et l'imposition des cendres pour commencer la saison du Carême.

Chapelle catholique romaine Our Lady Star of the Sea BFC Esquimalt  
595, croissant Galiano ; dans le parc Belmont

Pour plus d'informations, veuillez contacter l'aumônier Justin Peter au 250 380 8823 ou à l'adresse [justin.peter@forces.gc.ca](mailto:justin.peter@forces.gc.ca).

**2020 KTM Duke** **À VENDRE**

Je vends ma KTM Duke 200 avec environ 3K kms.

Achetée d'occasion chez Barnes, elle est livrée avec le système d'échappement Akrapovic. Utilisée avec modération et parcimonie l'été dernier, elle est stockée depuis septembre. Fonctionne bien, n'a pas de problème. Pas cher à l'assurance. C'est un excellent vélo d'initiation, idéal pour les trajets quotidiens dans le Victoria. Merci d'envoyer un email à [kateryna.bandura@forces.gc.ca](mailto:kateryna.bandura@forces.gc.ca) pour plus d'informations.



# BRAVO ZULU

**Cours d'officier de la salle des opérations 2301 Remise des diplômes**  
Tenue au Centre de formation des officiers de marine Venture Gunroom,  
caserne Work Point, base des Forces canadiennes Esquimalt, le 2 février.  
Le Capitaine de vaisseau Matthew Coates présente le diplôme.

Photos : Marin de première classe Brendan McLoughlin



Le Lieutenant de vaisseau Ellie Aminaie reçoit un certificat de fin d'études.



Le Lieutenant de vaisseau Sean Catteral reçoit un certificat de fin d'études.



Le lieutenant de vaisseau Matthew Fernandes reçoit un certificat de fin d'études.



Le lieutenant de vaisseau Douglas Fraser reçoit un certificat de fin d'études.



Le lieutenant de vaisseau Brian Grant reçoit un certificat de fin d'études.



Le lieutenant de vaisseau Stewart Joyce reçoit un certificat de fin d'études.



Le lieutenant de vaisseau Michael Van Vlaenderen reçoit un certificat de fin d'études.



Le lieutenant de vaisseau Etienne Laurier reçoit un certificat de fin d'études.



Le lieutenant de vaisseau Adrian Alan Thow reçoit un certificat de fin d'études.

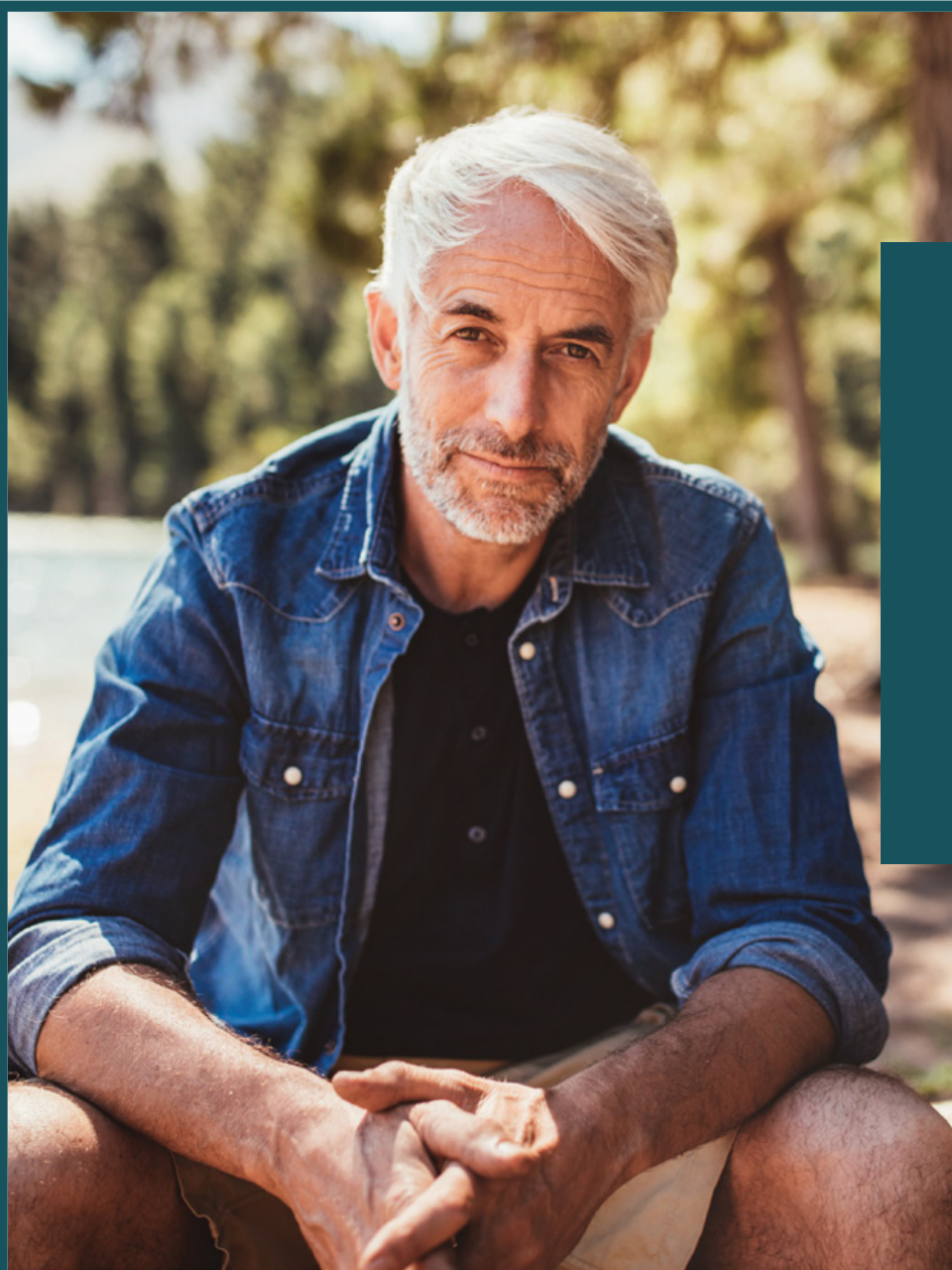


Les diplômés du cours d'officier de la salle des opérations 2301, de gauche à droite : Le capitaine de corvette Alex Johnson, commandant/commandante du cours ORO, le lieutenant de vaisseau Matthew Fernandes, le lieutenant de vaisseau Douglas Fraser, le lieutenant de vaisseau Adrian Alan Thow, le lieutenant de vaisseau Michael Van Vlaenderen, le lieutenant de vaisseau Brian Grant, le lieutenant de vaisseau A. Greenwood, le lieutenant de vaisseau Sean Catteral, le lieutenant de vaisseau Étienne Laurier, le lieutenant de vaisseau Stewart Joyce et le capitaine de vaisseau Matthew Coates.



Le lieutenant de vaisseau Adrian Alan Thow reçoit un certificat de meilleur candidat.





**Sunshine Coast  
Health Centre**

**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**