



VOLUME 69 NUMÉRO 14 | 8 AVRIL, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

the LOOKOUT

JOURNAL



STV OSPREY

Le Navire-école de voile (STV) Osprey, récemment acquis par la École de la Flotte Navale (Pacifique), navigue dans et autour du port d'Esquimalt le 26 mars. Pour en savoir plus sur ces navires étonnants, voir page 5.

Photo : Marin de Tère classe Kendric C.W. Grasby



Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Our strategy is simple -
Do more for you.

Visit us to learn more

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

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



BMO Official bank of the
Canadian Defence Community

We proudly serve the
Canadian Forces Community

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



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



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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



**2024 Outlander PHEV
LE S-AWC**

**MAKE NEW
TRACKS**

LEASE FOR

\$99 WEEKLY* AT **8.03%** FOR **59** MONTHS

WITH \$3,000 DOWN*

MSRP: \$57,411 | SAVINGS: \$4,411 | NOW PRICE: \$53,000

AND

GET GOVERNMENT EV REBATES UP TO **\$7,000** SUBJECT TO ELIGIBILITY*

**TEST DRIVE
TODAY**

SCAN HERE
FOR DETAILS



**Best-selling plug-in hybrid
in Canada**

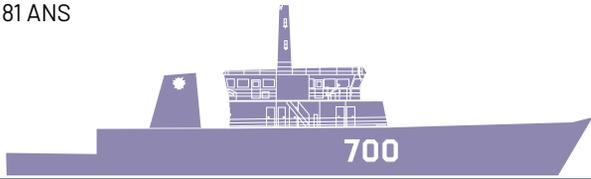
- / PHEV Twin Motor System
- / Innovative Pedal (One-Pedal Driving)
- / 7 Passenger Seating (5+2)
- / Power Panoramic Sunroof with Sunshade
- / 9" Smartphone Link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / 671 km of Combined Range**
- / 3-Zone Automatic Climate Control
- / Multi View Camera System
- / Super All-Wheel Control (S-AWC) with Drive Mode Selector (ECO/NORMAL/SNOW/GRAVEL/TARMAC/MUD/POWER)



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

*\$99 weekly is equal to \$198 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301672. \$198 bi-weekly payment for 59 months, with \$3,000 down, or equivalent trade, 8.03% A.P.R. financing, on approved credit, and 12,000km per year. Lease end residual is \$25,990. MSRP is \$57,411. Selling price is \$53,000 and does not include provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate, subject to eligibility. Payment and selling price includes 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. Terms and conditions apply. Offer expires April 30, 2024. See dealer for details. **EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 671km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.



Un petit navire qui fait de

GRANDES CHOSES

FLS Phillip Schenk
NCSM Nanaimo

Un petit bateau qui fait de grandes choses” - c’est ce que j’entends sans cesse. Je sais ce que cela signifie, mais je n’ai pas d’autre expérience à laquelle me comparer.

J’ai été affecté au NCSM Nanaimo en août 2023, avec quelques autres sous-lieutenants de ma promotion, après avoir terminé notre phase de chargement sur ce navire, la dernière phase en mer de la formation du Bureau de guerre navale avant de rejoindre la flotte. Même pendant la phase d’affectation, je n’ai cessé d’entendre dire que les petits navires faisaient les grands.

Depuis, les lieutenants vont et viennent sur le Y-Jetty : pour consolider leur niveau de directeur, en préparation du cours de navigateur de la flotte, ou affectés comme officiers exécutifs post-Operations Room Officer. Ils ont tous la même chose à dire : “Sur les gros navires, c’est comme ça qu’on fait XYZ”. Mes pairs et moi-même haussons les épaules, sans rien dire. Mais cela m’amène à réfléchir : sommes-nous vraiment un petit navire qui fait des choses de grand navire ? Ou faisons-nous simplement ce que nous faisons et le faisons-nous bien ?

Au cours de mon séjour sur ce navire, j’ai eu l’insigne privilège de me rendre à Portland dans le cadre d’un voyage de plusieurs semaines pour un groupe opérationnel, de naviguer pendant cinq semaines dans la zone de recherche et de sauvetage (SAR) Nord (où mes pairs et moi-même avons reçu notre brevet de navire de guerre mineur) et de passer la majeure partie du mois de novembre encore plus au Nord, à travailler avec les Rangers canadiens et la nation Gitxaala. Aujourd’hui, je me trouve

en Alaska, en tant que gardien de passerelle pour une phase de charge, la dernière phase d’évaluation au cours d’un séjour de l’ONEM junior à Venture.

Une phase de charge, que je ne peux m’empêcher de remarquer, ressemble beaucoup à une voile de groupe opérationnel, étant donné le nombre de navires avec lesquels nous avons opéré ces quatre dernières semaines.

L’insistance de notre commandant/commandante (Cmtd) à utiliser des signaux tactiques, bien que de plus en plus difficile à mettre en œuvre à mesure que nous nous aventurons dans les fjords du grand Nord, sert à prouver mon point de vue. En avançant dans le chenal de Grenville avec nos compagnons derrière nous, je dois admettre que la préparation des signaux tactiques pour réduire les distances entre les navires, les manœuvres dans les virages et les modifications pour éviter les contacts pour nous trois, tout en jonglant avec les communications de sécurité de pont à pont pour avertir du proverbial champ de mines de rondins devant nous, ont créé un véritable air de coordination et de réflexion globale.

Je sais, je sais, un “subby” fraîchement diplômé pense que les signaux tactiques sont le summum de la sophistication navale. Mais il y a deux semaines, moi-même, un cuisinier, un ingénieur en systèmes maritimes, deux étudiants de l’ONM IV et un NavComm provenant de quatre navires différents (dont le Wolf 59) avons tous été transférés par bateau sur le navire français (FS) Prairial, où nous avons ensuite procédé à des manœuvres avec nos amis à bord de nos navires respectifs. Je me souviens d’avoir vérifié sur mon téléphone la photo de la rotation des quarts et d’avoir noté mentalement d’envoyer un petit coup de gueule à l’élève qui s’est manifestement rendu compte trop tard qu’il ne conduisait

pas assez vite pour amener le navire là où il devait être. Nous avons déjeuné au FS Prairial, échangé des histoires avec le Cdt, puis nous sommes retournés à bord de nos navires, où nous avons procédé à une séance de tir au calibre 50 pour quatre navires sur des cibles déployées. Pendant l’heure qui a suivi, les NCSM Nanaimo, Edmonton, Yellowknife et FS Prairial ont manœuvré les uns avec les autres dans l’état de la mer 2, tirant des salves à tour de rôle. Pour ceux qui comptent, cela fait deux langues, trois cibles remorquées gonflables à grande vitesse (détruites) et quatre navires.

Cinq navires opérant ensemble, en une seule journée. C’est plutôt bien pour de petits navires. Mais la semaine dernière, chacun des trois MCDV participant à cette navigation a été associé à un garde-côte américain correspondant, une classe de navire représentant environ 50 % de notre tonnage, pour effectuer des séries de remorquage et des schémas de recherche et de sauvetage, et Edmonton a même réussi à mettre en place un hélitreuillage avant le dîner. Nous en sommes maintenant à six navires et un hélicoptère. C’est assez proche de la série de manœuvres à sept navires que nous avons effectuée lors de ma phase de chargement.

Je pose à nouveau la question : un petit navire qui fait de grandes choses, ou simplement faire ce que nous faisons et le faire bien ? J’ai tendance à croire que c’est la deuxième option. Au moment où j’écris ces lignes, nous venons de quitter Ketchikan, en Alaska, et je me surprends à repenser avec émotion à tout ce que nous avons accompli. Bien sûr, ces quelques semaines ont été très chargées, mais c’est normal. Bientôt, nous serons de retour à la maison, en attendant le prochain grand projet de bateau.



Les membres du navire français Prairial rendent visite au NCSM Nanaimo lors d’exercices au large de la côte de Constance Bank en mars. La photo : Matelot de 1re classe Amanda Giesinger

Ci-dessous : Exercice de remorquage dans le cadre d’un exercice conjoint de recherche et de sauvetage au large de la côte de Ketchikan, en Alaska, en mars. Photo : Lt(N) Vince Charlebois





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

LookoutNewspaper.com

LookoutNewspaperNavyNews

LookoutNavyNews

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.....250-363-8033

.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433

.....sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé250-363-4006

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



CANADIAN
COMMUNITY
NEWSPAPER
AWARD 2018



Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

À la suite d'un traumatisme, l'esprit et les sens retiennent certains aspects de l'événement. Lorsque des souvenirs du traumatisme surgissent dans notre conscience, c'est ce qu'on appelle un flash-back. Un flash-back nous donne l'impression de revivre le moment traumatique. Il peut se former par l'intermédiaire du corps ou de l'esprit, qui travaillent ensemble pour s'informer mutuellement de ce qui se passe.

Sur le plan somatique, notre corps commence à ressentir une augmentation de la tension, évoquant une sensation qui n'est pas si éloignée de l'événement. Parfois, nous avons l'impression d'être recouverts d'une sueur froide. Notre cœur bat un peu plus fort et plus vite. Une boule dans la gorge se forme et la panique s'installe, mettant l'esprit en alerte.

Bien que la sensation ressentie lors d'un flash-back corresponde généralement à ce que le corps a ressenti lors du traumatisme, le corps peut réagir d'une manière qui fait perdurer le traumatisme. Par exemple, le corps peut vouloir continuer à traiter le traumatisme par des pleurs ou tout autre développement somatique.

Dans d'autres cas, l'esprit déclenche un flash-back en rencontrant un

souvenir qui vous ramène dans la bouche de l'expérience traumatisante. Le flashback peut se produire par le biais d'un éclat de conscience sans prétention, comme une pensée intrusive, ou en revisitant consciemment l'événement. Cette réflexion peut être très longue et détaillée ou n'être qu'un simple instantané.

Sur le plan cognitif, l'esprit vous place à la porte du traumatisme. Il crée un monde où les sentiments et les pensées de l'expérience traumatisante semblent bien vivants. De plus, l'esprit peut également réimaginer ce qui s'est passé et créer une boucle sans fin de scénarios hypothétiques. Il est important de noter que vous devez discerner ce qui s'est passé de ce que votre esprit crée à propos de l'événement. Il est beaucoup plus difficile de traiter de nombreux souvenirs réimaginés qu'un événement isolé. Vous devez donc être aussi conscient que possible pendant le flash-back.

Mais pourquoi un retour en arrière se produit-il ?

Tout d'abord, cela indique que l'expérience traumatisante n'a pas encore été entièrement traitée. Une partie de nous n'a pas encore accepté émotionnellement, physiquement ou cognitivement ce qui s'est passé, et notre psyché nous ramène donc à l'instant présent.

Deuxièmement, un élément déclen-

cheur peut être à l'origine du flash-back. Par exemple, vous rencontrez quelqu'un qui peut ressembler à quelqu'un qui a fait partie du traumatisme. L'esprit retourne alors à son Rolodex de souvenirs et déclenche le flash-back. En outre, les catalyseurs d'un flash-back ne sont pas uniquement liés à une association visuelle, mais peuvent également être provoqués par le son, l'odorat, le goût ou le toucher.

Les flashbacks sont l'un des éléments les plus difficiles du TSPT. Ils peuvent être déclenchés à tout moment et nous plonger dans les mêmes sentiments et pensées que ceux que nous avons eus pendant l'événement. C'est incroyablement terrifiant. Cependant, il existe des moyens de gérer ces flashbacks, que nous examinerons dans l'article de la semaine prochaine.

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 concernant 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.



AUTO Sales
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway



Essai de conduite de *Eagle and Osprey*



Michael McWhinnie

Conseiller en affaires publiques, NTG

Lorsque Juliette déclare : “Ce que nous appelons une rose par n’importe quel autre nom sentirait aussi bon”, elle affirme que le nom de Roméo n’a rien à voir avec son caractère.

Dans le même ordre d’idées, on pourrait pardonner aux amateurs de Shakespeare de conclure qu’aucun changement tangible n’a résulté de la cérémonie de baptême du Sail Training Vessel (STV) organisée par le personnel de la École de la Flotte Navale (Pacifique) (NFS(P)) le 26 mars dernier. Mais ils auraient tort.

“L’attribution d’un nom à ces deux bateaux n’est pas seulement symbolique”, a expliqué le commissaire européen à l’environnement et au développement durable.

Le lieutenant de vaisseau Ellery Down du programme Sail de la Marine royale canadienne (MRC). “Il s’agit d’une étape importante sur la voie de la préparation opérationnelle.

Depuis la livraison du deuxième Bavaria C45 fin novembre, NFS(P) a progressé dans les travaux de particularisation de leur configuration, y compris l’installation d’équipements de sécurité critiques.

“Nous avons achevé la formation initiale des cadres et continuons d’élargir notre vivier de capitaines et d’instructeurs qualifiés. Nous avons établi des conventions opérationnelles et créé les plans de formation nécessaires”, a ajouté le Lt(N) Down.

La cérémonie s’est déroulée en deux temps. Pour commencer, le personnel et les invités se sont rassemblés sur les petits flotteurs adjacents au bâtiment N126, où ils ont écouté les remarques de l’invité d’honneur, le contre-amiral (RAdm) Christopher Robinson, commandant des forces maritimes du Pacifique.

En tant que président d’honneur des Forces armées canadiennes pour la voile du Conseil international du sport militaire (CISM), il n’est pas surprenant que le Cam Robinson soit un ardent défenseur de ce sport.

“La MRC reconnaît depuis longtemps la valeur de la formation à la voile au sein de son personnel”, a-t-il expliqué. “Les avantages sont nombreux : favoriser le travail d’équipe, mieux comprendre l’environnement maritime et

maîtriser les compétences spécifiques des marins, telles que la navigation et la planification. Nous sommes en pleine forme et ces navires nous aideront à garantir la viabilité et le dynamisme de notre programme de voile pour les décennies à venir”, a déclaré le Cam Robinson.

Après une brève pause pour l’effet dramatique, de petites housses en tissu ont été retirées pour révéler les noms nouvellement déclarés : STV Eagle et STV Osprey.

“Tout comme les navires de guerre, ces bateaux ont désormais une identité qui favorisera la cohésion de l’équipage et l’esprit de corps lors des compétitions”, a déclaré le lieutenant-colonel Down.

Tout le monde a pu monter à bord et visiter les bateaux. Très vite, le grondement des moteurs diesel in-board a signalé le début de la phase en mer. Certains sont partis, tandis que d’autres ont été transportés au moteur loin de la jetée jusqu’à l’entrée du port, où les équipages des instructeurs de voile de la MRC ont effectué des manœuvres à la voile.

“Nous n’avons jamais vraiment eu de place pour naviguer avec les invités à bord de Tuna et Goldcrest”, a déclaré le lieutenant de vaisseau Down. “La taille supplémentaire de l’Eagle et de l’Osprey nous permet non seulement d’offrir des classes plus importantes et de participer à des courses plus longues, mais ils amélioreront aussi considérablement notre capacité de sensibilisation. Rien ne peut remplacer le NCSM Oriole, mais je suis impatient de commencer à promouvoir la Marine avec l’Eagle et l’Osprey.

Le temps s’est montré coopératif et un vent vif a permis une croisière animée. Les deux bateaux et leurs équipages ont parfaitement fonctionné et, pendant un peu plus d’une heure, les invités ont profité de ce que peu de gens ont le privilège de vivre : le pur bonheur d’être porté par le vent sur l’eau.

“C’est un risque professionnel que, avec le temps, un marin s’habitue à la vue des bateaux”, a déclaré le Cam Robinson. “Mais le fait d’être sur l’eau aujourd’hui avec l’Eagle et l’Osprey brandissant leurs voiles MRC personnalisées a été une source d’inspiration et a permis de sensibiliser les autres marins avec lesquels nous partageons l’eau au programme de voiles MRC.”



Les STV (Sail Training Vessels) STV Eagle et STV Osprey, récemment acquis par l’École navale (Pacifique), sont vus lors d’une courte croisière aux abords du port d’Esquimalt, le 26 mars.
Photo : Marin de 1ère classe Kendric C.W. Grasby

Appel à candidatures :

Groupe consultatif indigène de la défense (DIAG) Coprésidence civile et militaire

Le Groupe consultatif autochtone de la défense (GCAD) des FMAR(P) sollicite des candidatures pour les postes de coprésidents civils et militaires. Les personnes intéressées sont invitées à se faire connaître. Les Cmdt sont encouragés à proposer des noms de personnes qui, selon eux, seraient un atout pour le poste de coprésident.

La participation est volontaire et doit être soutenue et approuvée par le superviseur ou le directeur.

Veillez envoyer toutes les candidatures - y compris une brève biographie - à Vanessa Nicholson, coordinatrice de

l’équité en matière d’emploi, de la diversité et de l’inclusion, à l’adresse suivante : vanessa.nicholson@forces.gc.ca. Les nominations sont maintenant acceptées !

À propos du groupe consultatif autochtone de la défense

Le GDAI est une organisation bénévole dirigée par un coprésident militaire et un coprésident civil. Les Cmdt sont soutenus par un haut responsable ou un champion qui défend et promeut le DIAG au sein de la Formation. Les membres du DIAG se réunissent tous les mois et ont l’occasion de soulever des questions de nature systémique qui

empêchent la pleine participation des membres autochtones au sein du ministère de la Défense nationale. Le groupe donne également des conseils sur les politiques et les directives qui affectent ses membres, ainsi que sur les moyens de promouvoir et de célébrer les contributions des autochtones à l’équipe de défense.

Engagement en termes de temps
Il est prévu que le Cmdt consacre 2,5 heures par semaine aux activités du DIAG. Il est prévu qu’un Cmdt effectue un mandat de deux ans.



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





EXERCISE PRAIRIAL

La Marine royale canadienne a mené un exercice de deux jours aux côtés de la frégate de surveillance française Prairial, les 6 et 7 mars, au large d'Esquimalt. Quatre navires de la flotte du Pacifique se sont entraînés avec la frégate dans un environnement combiné, mettant en œuvre des procédures communes, essentielles à un engagement conjoint. La frégate Prairial a également accosté à la BFC Esquimalt, ce qui a permis aux marins de la Marine canadienne d'échanger avec leurs homologues français, affirmant ainsi les intérêts communs des forces armées canadiennes et françaises.

Lire l'article en page 3



Photos : Marin de 1ère classe Brendan McLoughlin



Le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, promeut le matelot de 2e classe Herron à son grade actuel le 6 mars.



Le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, remet au soldat Measures sa promotion au grade actuel le 6 mars.



Le Commodore David Mazur, commandant de la Flotte canadienne du Pacifique, remet au Capitaine de corvette Vanderveer son insigne du service en mer (ISM) en argent, le 6 mars.

Your Relocation Specialists

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

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

WARM Gift Shop

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

890B Esquimalt Road • warmgiftshop.com

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

SPROTT SHAW COLLEGE

SCHOLARSHIPS FOR MILITARY AND VETERANS.

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

E-FILE FROM \$79⁹⁹ + GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

101-76 Gorge Road West Victoria, BC V9A 1M1 250-388-9423

1253B Esquimalt Road Victoria BC V9A 3P4 250-590-4050

CANEX CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Plongeurs-démineurs, NTOG événement de l'armée des mines pour les recrues



Kateryna Bandura
Rédacteur en chef de Lookout

Le meilleur moyen de recruter des membres de conditionnements physiques de haut niveau pour des métiers à haute intensité est d'aller là où ces personnes se trouvent, affirme un Clearance Diver (CD).

À la recherche de nouveaux terrains de recrutement, le matelot-chef Mark Littler s'est associé au matelot-chef David Aubin du groupe d'opérations tactiques de la marine (NTOG) pour une campagne de recrutement de cinq jours à Petawawa, en Ontario, pendant l'exercice Olympian Bear.

C'est la première fois que les CEMD et les opérateurs tactiques navals travaillent ensemble à la réalisation d'un même objectif. Les deux organisations offrent des opportunités uniques aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) à la recherche d'une carrière stimulante et d'un rythme plus rapide.

"Ex Olympian Bear attire les membres de la FAC les plus en forme, motivés et compétitifs, ce qui constitue notre public cible", a déclaré MS Littler. "Le recrutement typique repose sur les médias sociaux ou les membres qui contactent eux-mêmes le métier. À mon avis, le face-à-face est la méthode de recrutement la plus efficace."

Olympian Bear est un événement sportif de trois jours organisé par la Garnison Petawawa. Des équipes de chaque unité s'affrontent dans différents sports, notamment le basket-ball, le hockey, la dynamophilie, le volley-ball et bien d'autres. L'équipe qui obtient le plus grand nombre de points remporte le titre de champion de l'ours olympique de l'année et le droit de se vanter.

L'Ex a lieu lorsque la plupart des membres ne sont pas déployés, ce qui garantit une occasion parfaite de parler à des candidats appropriés. Les CEMD et les NTOG ont installé un stand au centre de conditionnement physique du Dundonald Hall pendant que les équipes s'affrontaient dans des épreuves sportives. Le NTOG a présenté son ordre de combat complet, qui est différent et plus avancé que celui de

l'armée.

Pour appuyer leurs dires, les marins se sont inscrits à la dernière minute pour se mesurer à des unités de l'armée de terre dans le cadre de leur triathlon, qui consistait à parcourir un kilomètre sur un tapis roulant d'assaut, à dépenser 100 calories sur un vélo d'assaut et à parcourir 200 mètres à la nage.

"La participation à cet événement nous a permis de nous engager à un niveau plus personnel avec les membres et de leur montrer de quoi nous sommes capables", a déclaré M. Littler.

MS Littler explique que beaucoup d'informations sur l'éligibilité sont inconnues, et c'est pourquoi le recrutement est important. Bien que des informations de base sur les métiers spécialisés puissent être trouvées en ligne et par l'intermédiaire des OSPB, les aspects personnels sont mieux abordés en tête-à-tête dans un cadre informel.

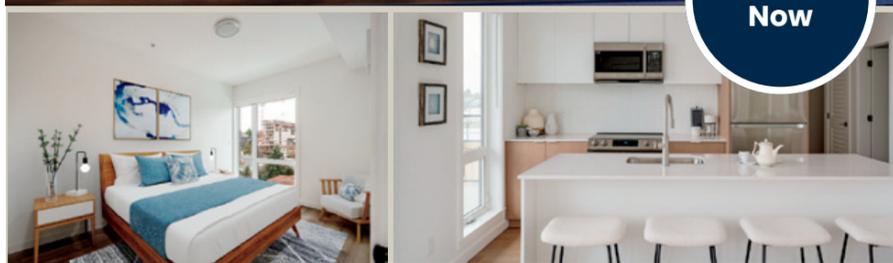
Selon le MS Littler, la création de relations et la diffusion de l'information sur l'existence de ces métiers comme option pour les membres très motivés de l'armée ont été réalisées dans une large mesure.

"Nous avons eu chacun environ 50 membres avec lesquels nous avons engagé de longues discussions sur nos métiers spécialisés et le processus de candidature", a déclaré le MS Littler. "Au cours de la semaine, nous avons parlé avec bien plus de 300 membres de l'armée de terre de ce que les métiers de spécialiste de plongeur-démineur et de NTOG ont à offrir. Nos efforts en valaient vraiment la peine."

L'équipe continuera à renforcer les liens et à collaborer à des projets de recrutement similaires dans un avenir proche, y compris un événement de recrutement le 13 juin à Halifax.



Le matelot-chef Mark Littler participe à une compétition de triathlon dans le cadre de l'exercice Olympian Bear organisé par la garnison de Petawawa. Photos fournies par



Register Now

Studio, 1, 2, & 3 Bedroom Rental Apartments

Adelaide is West Bay's newest modern apartment rental building, located steps from the Songhees Walkway, overlooking the picturesque West Bay. This exceptional property offers pet-friendly rental apartments with spectacular ocean views.

Receive 1 Month Free Rent on a 13-Month Lease!*

Visit AdelaideWestBay.com to register today.

*Terms and conditions apply.

Devon
PROPERTIES



INTERESTED? LET'S CONNECT
778.402.2067
Adelaide@devonproperties.com



Formation de février Résultats du 5K

PSP est heureux d'annoncer les résultats suivants de la course de 5 km de FORMATION du mois de mars.

Félicitations à tous ceux qui ont participé, et nous nous réjouissons de vous voir tous mois après mois ! Notre prochaine course aura lieu le 26 avril.

Nombre total de participants : 206 FAC et civils
CLASSEMENT :

1er	19:28	FLS Simon Gonsalves.....	QG MARPAC
2ème	20:21	S1 Darren Hofman	FDU
3ème	20:30	Ian Marrack	Regina
4e	20:35	Lt(N) Jakub Rogalewicz.....	Regina
5e	20:37	S2 Ryan Hebert	Vancouver
6e	20:45	Cplc Gonzalo Espinosa	443
7ème	20:47	S1 Benjamin Fulton	NFSP
8e	20:58	Lt(N) Tahlia Britton	FDU
9ème	21:18	Civ Jordan Gilmour	FMF Shop 144
10e	21:21	Lt(n) Andrew Lam.....	CANFLTPAC

Un marin et un auteur se délectent d'une fête d'anniversaire

"ENFANTINE"



Le lieutenant de vaisseau Stephen Tomlinson a fêté son 10e/40e anniversaire le 29 février, marquant ainsi la recherche d'un éditeur pour son livre sur sa lutte contre le cancer.

Peter Mallett
Rédacteur en chef

Si un étranger entrerait au Hardy's Bar and Grill de Colwood le 2 mars, il penserait, au vu des décorations, du code vestimentaire et du gâteau à thème, qu'il s'agit d'une fête d'anniversaire pour un enfant de 10 ans. Mais ce serait une erreur.

La fête était en fait destinée à célébrer l'anniversaire du lieutenant de vaisseau Stephen Tomlinson, qui a eu 40 ans le 29 février, mais seulement dix si l'on compte en années bissextiles.

Le Lt Tomlinson, officier des opérations de division du NCSM Venture, a célébré son 10e/40e anniversaire en organisant une fête sur le thème des Tortues Ninja de Teenage Mutant. Ce fut un succès retentissant pour les enfants de tous âges, déclare le Lt Tomlinson.

"Nous avons organisé une grande fête, soutenu des organisations caritatives locales et passé un excellent moment", a-t-il déclaré. "Les gens ont revêtu des costumes et des vêtements qu'ils portaient il y a plusieurs dizaines d'années. Cela a généré beaucoup de plaisir et a vraiment rapproché les gens".

Les collations apportées par les participants n'ont pas été consommées mais données à une banque alimentaire locale, et les cadeaux ont été offerts à l'association caritative locale Toy Mountain. La fête a également été l'occasion pour le lieutenant-colonel Tomlinson de se réjouir d'avoir trouvé un éditeur pour son livre.

"C'était très émouvant de voir ce soutien", a-t-il déclaré.

Le livre, intitulé *Onward*, décrit le combat pour la survie du Lt(N) Tomlinson après le diagnostic de son cancer des testicules en 2017. Son médecin ne lui a donné aucun espoir de survie, mais le Lt(N) Tomlinson ne s'est pas laissé faire et a mené une guerre victorieuse, contre vents et marées, contre le cancer qui se propageait à son cerveau, à ses ganglions lymphatiques et à ses poumons. Il a subi 350 heures de chimiothérapie et 11 traitements de radiothérapie, a survécu à une crise d'épilepsie et a subi cinq opérations chirurgicales, dont l'ablation d'une tumeur de la taille d'une prune dans son cerveau en 2018. Les traitements ont fini par fonctionner et il est aujourd'hui débarrassé à 100 % de son cancer. Il affirme qu'il n'échangerait pour rien au monde l'expérience de son combat à mort.

"L'homme que je suis devenu après mon combat est la personne avec laquelle je suis le plus heureux", a-t-il déclaré. "Le fait de vivre une expérience aussi extrême rend tout le reste moins stressant, et j'ai appris la résilience en combattant le cancer, ce qui me donne l'impression d'être meilleur qu'avant."

Le lieutenant-colonel Tomlinson explique qu'il a été inspiré pour écrire *Onward* parce qu'il a appris que très peu de livres étaient consacrés à cette maladie omniprésente. Bien que le cancer du testicule soit la forme de cancer la plus répandue chez les hommes canadiens âgés de 15 à 29 ans, il n'y a pas beaucoup de littérature de soutien à lire pour ceux qui reçoivent un diagnostic, note-t-il.

Après la première impression d'*Onward*, les 350 exemplaires se sont tous envolés. Le lieutenant de vaisseau Tomlinson s'est rendu compte que son histoire pourrait avoir un attrait plus large en dehors de la commu-

nauté militaire d'Esquimalt. Il est actuellement en pourparlers avec une maison d'édition américaine afin de mettre *Onward* sur Amazon et sur les étagères de détaillants tels que Chapters et Indigo.

L'accord de publication lui coûtera environ 3 000 dollars de sa poche, et le plus important dans cette fête d'anniversaire, c'est qu'elle a également servi à collecter des fonds. La fête d'anniversaire a permis de récolter 1 200 dollars pour la cause de l'édition, et le lieutenant-colonel Tomlinson affirme qu'il reste "prudemment" optimiste quant à la réalisation de son objectif. Sa femme Stephanie, leur fils de 13 ans, Seth, et leur fille Sophia, 10 ans, ont également assisté à la fête d'anniversaire.

Il a d'autres raisons de se réjouir de sa fortune : Le lieutenant de vaisseau Tomlinson a récemment été autorisé par sa chaîne de commandement à reprendre la mer. À la mi-mars, il était ravi d'être à bord des navires de l'Unité de formation des patrouilleurs de classe Orca alors qu'il commençait sa formation d'officier de la salle des opérations (ORO) à l'école de la Flotte. Il espère devenir ORO à bord d'un navire de guerre déployé de la Marine canadienne.

"Tout au long de mon combat contre le cancer, tout ce que je voulais vraiment, c'était retrouver ma vie, être réuni avec ma famille en tant que père en bonne santé et retourner en mer pour accomplir les tâches que j'ai juré de faire en tant que marin de la Marine royale canadienne", a-t-il déclaré. "Aujourd'hui, je vis à nouveau ce rêve et je ne pourrais pas être plus heureux."

La famille Tomlinson a ouvert un compte GoFundMe pour soutenir l'objectif de publication de Stephen : gofund.me/9eec60da.



La fête sur le thème des Tortues Ninja a permis de récolter 1 200 dollars pour l'édition et de collecter des dons pour une banque alimentaire locale et une association caritative pour les enfants. Photos fournies.

We Salute Our Fleet



TM



Le médecin du NCSM Windsor relève le défi de la médecine sous-marine



Ryan Melanson
Personnel du Trident

Après plus de trois décennies de carrière militaire, un prestataire de soins de santé des Forces armées canadiennes (FAC) a littéralement poussé son travail à l'extrême.

S'il peut sembler étrange, à première vue, qu'un capitaine de l'Armée canadienne complète l'équipage d'un sous-marin de la Marine royale canadienne, le capitaine (Capt) Michael Jerrott explique qu'il n'y a rien d'extraordinaire à cela.

Nous sommes un corps de métier "violet" - nous pouvons aller n'importe où", a déclaré le capitaine Jerrott, en soulignant qu'il n'est pas le premier non-membre de la marine à occuper son poste actuel d'assistant médical (AM) à bord du sous-marin canadien de Sa Majesté (NCSM) Windsor, au cours des dernières années.

Cela dit, il doit parfois répondre à des questions.

À Borden, un officier de guerre navale et un officier logistique sont venus me voir et m'ont dit : "Nous ne comprenons pas, vous portez des grades de l'armée et une combinaison de plongeur de la marine", alors parfois, je dois m'expliquer", raconte-t-il en riant.

Originaire de la vallée d'Annapolis en Nouvelle-Écosse, la carrière du Capt Jerrott au sein de la FAC a débuté au début des années 1990 dans l'armée de terre. Il a rejoint la branche médicale en 2000 en tant que technicien médical avant de devenir un AP qualifié en 2011. Il a prodigué des soins dans plusieurs environnements difficiles et peu orthodoxes, qu'il s'agisse de missions de combat en Afghanistan, du Haut-Arctique, de jungles et de régions sauvages profondes en Afrique,

en Amérique centrale et en Europe de l'Est. Il a servi dans l'Armée canadienne, l'Aviation royale du Canada et les unités du Commandement des opérations spéciales des Forces canadiennes.

"J'ai pensé que c'était l'occasion d'apporter toute cette expérience dans l'un des environnements les plus éloignés et les plus austères, où l'aide peut se faire attendre des jours ou des semaines", a-t-il déclaré à propos de sa décision de poursuivre le rôle d'AP sous-marin. "J'apprécie également la dynamique de la petite équipe et la possibilité de continuer à me remettre en question et à apprendre de nouvelles choses.

Ces occasions se sont multipliées au cours de l'année écoulée, car le capitaine Jerrott a commencé à suivre l'instruction nécessaire pour s'intégrer en toute sécurité à l'équipage du Windsor, en commençant par le cours de base de trois mois sur les sous-marins avant de rejoindre le sous-marin à Halifax pour commencer à appliquer ces nouvelles connaissances. En novembre 2023, il est devenu un sous-marinier qualifié après s'être vu remettre son insigne de "dauphin" par le commandant/commandante du Windsor, le capitaine de corvette Harrison



Le Capt Michael Jerrott (à droite) s'est vu remettre sa qualification de sous-marinier en novembre 2023 par le LCdr Harrison Nguyen-Huynh, commandant/commandante du NCSM Windsor.

Nguyen-Huynh. Cela ne signifie pas que l'apprentissage est terminé, et le capitaine Jerrott dit qu'il travaille chaque jour pour se sentir plus à l'aise sur la plateforme. Les responsabilités de l'assistant médical ne se limitent pas aux soins de santé : il doit être prêt à se tenir debout, à surveiller et à conduire le bateau, et avoir une connaissance approfondie de l'armement, du commandement et du contrôle du sous-

marin et d'autres systèmes clés. Dans le même temps, il est essentiel qu'il se tienne au courant des avancées en matière de soins médicaux et qu'il maintienne ses compétences cliniques à un niveau élevé.

"Il y a 47 autres sous-mariniers qui aident à soutenir le bateau, mais je suis le seul fournisseur de soins médicaux. Qu'il s'agisse de soins de santé mentale, de traumatologie, de réanimation cardiaque avancée ou de toute autre maladie grave, je suis la seule personne ici à posséder les connaissances professionnelles nécessaires, et c'est donc très important", a-t-il déclaré.

Le manque d'espace est le changement le plus important par rapport aux emplois précédents. Le capitaine Jerrott n'a pas de bureau attitré et les discus-

sions avec un membre souffrant d'une blessure ou d'un malaise se déroulent dans n'importe quel espace libre qu'il peut trouver.

"Nous avons des options ; nous pouvons utiliser le mess des jeunes gradés en cas de blessure, mais pour les tâches quotidiennes, nous improvisons", explique-t-il.

Cela signifie également que les soins qui peuvent être prodigués à bord du bateau sont très limités. L'expertise et l'expérience d'un assistant parlementaire donnent du poids et de la crédibilité à ses conseils au cas où le capitaine Jerrott suggérerait à l'équipe de commandement que Windsor se rende à terre pour chercher de l'aide pour un membre de l'équipage, a-t-il ajouté.

S'intégrer à l'équipe et gagner la confiance de ses collègues sous-mariniers a été un processus, mais le Capt Jerrott a qualifié ce dur labeur de gratifiant.

"J'ai montré à l'équipage que je me souciais de lui et que j'étais là pour le soutenir, et lui, en retour, m'a soutenu dans mon apprentissage du sous-marin", a-t-il déclaré, notant que ses rapports avec l'équipe sont également importants lorsqu'il s'agit de surveiller la santé mentale à bord. "Je me promène sur le bateau. Je vais dans chaque espace, je traîne, je discute avec les gens et j'essaie de prendre le pouls de ce qui se passe pendant mon temps libre. J'essaie d'être aussi disponible que possible".

En guise de message à ceux qui envisagent de faire carrière dans le service silencieux, le capitaine Jerrott a déclaré qu'il n'avait aucun regret et qu'il avait apprécié le défi jusqu'à présent, mais que ce n'était pas pour tout le monde.

"Il faut faire preuve de persévérance ; l'apprentissage ne sera ni facile ni rapide. C'est un mode de vie différent, mais c'est formidable d'en faire partie - il s'agit d'une petite équipe extraordinaire avec des gens formidables", ajoute-t-il.

**SECURE YOUR
2024 NAVY RUN
TECHNICAL SHIRT!**

**RECEVEZ VOTRE
CHANDAIL TECHNIQUE
DE LA COURSE DE LA
MARINE 2024 !**



**REGISTER TODAY
INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI**

NAVYRUNESQUIMALT.COM

22 JUNE / JUIN 2024

Online registration closes June 14. / L'inscription en ligne se termine le 14 juin.

CLASSIFIEDS

A VENDRE

SAILBOAT 1974 CS 22 à vendre. Situé à LPRFC. 4 voiles d'avant. Tous les équipements de sécurité, trop d'accessoires pour les énumérer. Le moteur hors-bord a besoin d'une réparation du carburateur. \$1,500. Appeler le 250-208-4845.

Entreprise à vendre - Idéal pour un membre qui prend sa retraite ! Opportunité de posséder un service de limousine de luxe bien établi à Victoria - Ascot Limousine Services. Le vendeur souhaite prendre sa retraite après 29 ans. L'achat de l'entreprise comprend : trois permis d'autorité spéciale, trois limousines, un site Web, un numéro de téléphone, des services juridiques et comptables (au besoin), des clients loyaux et de la bonne volonté, ainsi que de l'aide pour la transition. \$110,000. Contactez Gilles au 250-812-2775 ou gilles@ascotlimo.com. Plus d'information dis-

ponible à ascotlimo.cdt.

A LOUER

2 195 \$/mois - 2 BDRM rénovés à Esquimalt Suite d'angle au dernier étage dans un immeuble serein, réservé aux adultes. Situation privilégiée à proximité d'Esquimalt Plaza, de la salle de sport, de la bibliothèque, de la base navale et du centre-ville de Victoria. Nouveaux tapis, peinture fraîche, salle de bain et appareils électroménagers mis à jour. Les chats sont les bienvenus. Pour toute demande de renseignements, veuillez contacter le 250-888-1212, de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi.

Lumineux condo nouvellement rénové de 3 chambres à coucher et d'un bureau au cœur d'Esquimalt. Proche de toutes les commodités, cette maison dispose de 1100 pieds carrés d'espace magnifique, de comptoirs en quartz, de nouveaux appar-

eils, d'une peinture fraîche et de nouveaux planchers dans tout l'appartement. 3 300 \$/mois, disponible le 15 avril. Contact 778-967-3122 mymymclean@gmail.com

ESQUIMALT PLAZA AREA, Disponible maintenant 2 chambres dans un immeuble de la fin des années 50, appartement d'environ 850 m², entrée privée au 2ème étage, dans un immeuble de 4 unités, vue sur la chaîne olympique depuis le salon, planchers en chêne dans les principaux espaces de vie, chauffage à eau chaude inclus. Parking pour 1 véhicule, laverie à pièces, accès depuis la porte arrière de l'appartement à la zone commune et à l'entrée arrière. Loyer inférieur au marché à 2 000 \$ par mois. Appelez le 250-686-8090 de 9 h à 18 h. Souvent disponible pour prendre rendez-vous les week-ends.

Vous souhaitez louer / acheter / vendre / annoncer quelque chose ?

**Pour faire de la publicité, contactez
Jazmin at Jazmin.Holdway@forces.gc.ca**

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

BBB B.C. GOVERNMENT REGISTERS INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

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

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

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

U-LOCK MINI STORAGE selfstorage.ca

Communiqués de presse • Informations de base
Mises à jour • Classifieds • Back Issues

www.lookoutnewspaper.com

ISLAND IGNITE MENTORSHIP SOCIETY

JULY 12-14, 2024 IN VICTORIA, BC

VISIT OUR WEBSITE WWW.ISLANDIGNITE.COM FOR DETAILS AND ONLINE APPLICATIONS.

OPEN TO YOUNG WOMEN ON VANCOUVER ISLAND, THE GULF ISLANDS, AND THE SUNSHINE COAST IN GRADES 11 AND 12 (AGES 15-18).

ENGAGE. ENCOURAGE. EMPOWER.

WWW.ISLANDIGNITE.COM
INFO@ISLANDIGNITE.COM



Des membres des Forces armées canadiennes portent l'écusson officiel de l'opération Unifier. Le motif a été choisi par la première unité canadienne envoyée sur le terrain.

Formation de soldats ukrainiens en Lettonie

Gabrielle Brunette
FMF CS

En juin 2023, le capitaine de corvette Paul Kasianov s'est déployé dans ce qui allait être une expérience à la fois émouvante et gratifiante.

Il passera les six mois suivants à travailler comme linguiste en chef en Lettonie dans le cadre de l'opération Unifier, un effort de formation militaire et de renforcement des capacités visant à soutenir l'Ukraine et ses forces armées.

"J'ai rencontré des médecins, des ingénieurs, des enseignants et quelques autres personnes qui étaient juste des gens normaux", a déclaré le LCdr Kasianov. "Et maintenant, ils se battent, et tous sont des officiers des forces armées ukrainiennes".

Le Capitaine de corvette Kasianov est ingénieur en systèmes maritimes dans la Marine royale canadienne depuis 21 ans. Né en Ukraine, il s'est installé au Canada il y a près de 30 ans. Le déploiement de l'opération Unifier a permis au Capc Kasianov d'apporter une aide directe aux personnes qui en avaient besoin, tout en lui permettant de renouer avec ses racines ukrainiennes.

Lancée par les Forces armées canadiennes en 2015, l'opération Unifier a été créée à la demande du gouvernement ukrainien, qui a sollicité un soutien après l'annexion de la péninsule de Crimée par la Russie. Bien que les efforts visant à aider l'Ukraine en matière de formation aient été temporairement interrompus à la suite de l'invasion russe à grande échelle de février 2022, l'opération Unifier reste active aujourd'hui au Royaume-Uni, en Pologne et en Lettonie.

Lors de la création de l'opération, le capitaine de corvette Kasianov a été pressenti comme traducteur potentiel pour le programme en raison de son profil linguistique, puisqu'il parle couramment l'ukrainien et le russe. Mais le moment n'a jamais été opportun, tant sur le plan professionnel que personnel, pour le déployer dans le cadre de la mission. Jusqu'en 2023, date à laquelle le Capitaine de corvette Kasianov a reçu une nouvelle demande d'assistance dans le cadre de l'opération Unifier.

Lorsque j'ai reçu le courriel de demande d'un linguiste, je me suis dit : "C'est ça, je peux le faire", se souvient-il.

Six semaines plus tard, il prenait un vol pour la Lettonie.

En Lettonie, les Forces armées canadiennes ont collaboré avec les Forces armées nationales lettones pour dispenser une formation au développement du leadership des officiers subalternes. Cette formation fournit aux officiers ukrainiens les outils nécessaires pour défendre leur nation et retrouver leur souveraineté. Les étudiants du programme sont formés à diverses compétences militaires, de la plani-

fication et de l'exécution des opérations à la collecte de renseignements.

"C'est un outil. Il leur permet de faire leur travail plus efficacement. Et c'est important", a déclaré le capitaine de corvette Kasianov.

En tant que linguiste en chef, le Capitaine de corvette Kasianov a fourni des services de traduction quotidiens aux instructeurs et aux étudiants. Il était également chargé de diverses tâches, de l'accueil des étudiants le premier jour à la traduction des diapositives des cours.

Alors que la formation est généralement dispensée sur plusieurs mois au Canada, les officiers ukrainiens suivent une session condensée de trois semaines, s'entraînant tous les jours sauf le dimanche.

Une fois la période de trois semaines terminée, les élèves retournent au combat et un nouveau groupe est intégré au programme. Lorsque les nouveaux élèves arrivent, ils ont souvent besoin d'un soutien pour faire face aux blessures physiques et émotionnelles subies au combat, en plus de leur entraînement.

"Beaucoup de gens venaient des lignes de front, directement des tranchées", a déclaré le capitaine de corvette Kasianov. "Ils se battent activement. Ils perdent des amis. Ils s'inquiètent pour leurs familles, car elles sont dispersées."

Le Capitaine de corvette Kasianov a remarqué que les étudiants avaient tendance à être plus réservés pendant les premiers jours de formation, mais qu'ils commençaient lentement à s'ouvrir au fur et à mesure que les instructeurs canadiens et lettons gagnaient leur confiance. Pour le Capitaine de corvette Kasianov, le dernier jour du programme a toujours été le plus chargé, car tout le monde voulait communiquer avec les autres, exprimant divers sentiments, de la gratitude aux adieux.

Le programme a été une expérience émotionnelle pour toutes les personnes impliquées. Le LCdr Kasianov a déclaré que de nombreux instructeurs ont décrit l'expérience comme étant plus qu'un simple entraînement ; c'était comme donner à chaque élève une partie de leur âme.

"Vous entendez toutes sortes d'histoires, toutes sortes d'exemples, et vous ne pouvez pas être impartial. Vous vous impliquez, vous devenez partie prenante de cette conversation, de cette émotion", a expliqué le LCdr Kasianov.

Depuis 2015, les Forces armées canadiennes ont contribué à la formation de plus de 39 000 membres de l'armée ukrainienne. Plus de 300 membres des Forces



Le LCdr Paul Kasianov (à gauche) a été déployé en juin 2023 pour six mois dans le cadre de l'opération Unifier - un programme de formation en soutien aux forces armées de l'Ukraine.

armées canadiennes sont déployés dans le cadre de l'opération Unifier à travers l'Europe. Le Canada et ses partenaires internationaux sont déterminés à fournir à l'Ukraine le soutien et la formation dont elle a besoin pour continuer à lutter pour sa liberté et son indépendance.

Treatment IS WITHIN REACH

Addiction, Mental Health & Trauma Treatment just a Ferry Ride Away

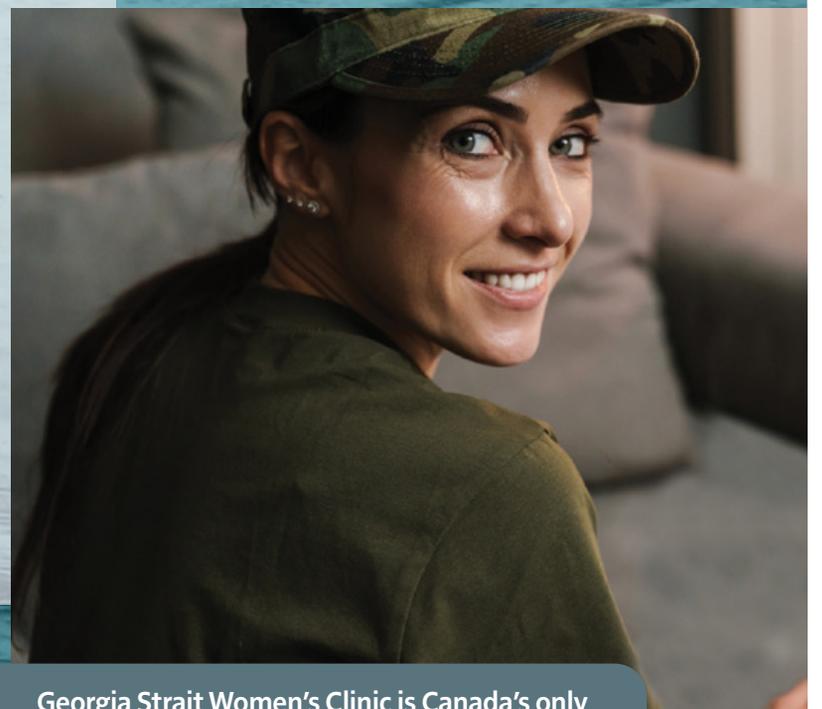
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from the ferry for our daily inpatient treatment tailored to your unique needs.

Services include 24 hour-medical service, psychiatric assessment, EMDR, rTMS, psychotherapy, a dedicated group for military clients and much more.

Serving the Department of National Defence and Veterans Affairs Canada since 2009.



ACCREDITATION CANADA
AGRÉMENT CANADA
Driving Quality Health Services
Force motrice de la qualité des services de santé



Georgia Strait Women's Clinic is Canada's only trauma program exclusively serving women

Georgia Strait
WOMENS CLINIC

Admissions Toll Free **1.866.487.9040** | **GSWC.CA**



**Sunshine Coast
Health Centre**
A Non-12 Step Mental Health Program

Admissions Toll Free **1.866.487.9010** | **SCHC.CA**