

Dimanche

juin

2

JOURNÉE NATIONALE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES

Joignez-vous aux Canadiens de tout le pays pour remercier les membres actuels et passés des Forces armées canadiennes, ainsi que leurs familles, pour leur service et leur dévouement à notre nation.



VOLUME 69 NUMÉRO 21 | 27 MAI, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

CHRIS
ESBATI

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



La BFC Esquimalt brille lors du défilé ensoleillé de la fête de Victoria

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, et Marianne Alto, mairesse de Victoria, montent à la tribune lors du défilé de la fête de Victoria, le 20 mai.

Photo : Caporal Tristan Walach, BFC Esquimalt, Imagerie du QG des FMAR(P)

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S
MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Your Relocation Specialists

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

south island HOME TEAM ROYAL LEPAGE
Helping you to what we do.

250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

COUNTRY GROCER

ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

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

RECHERCHE ET SAUVETAGE SOUS-MARINS



Matthew Kerr
Analyste en communication
CANSUBFOR QG

Les sous-marins sont à la fois mortels et furtifs, et ces atouts s'accompagnent de risques accrus. Si les situations d'urgence en mer sont rares, s'y préparer peut faire la différence entre la vie et la mort.

La Force opérationnelle interarmées du Pacifique et le commandant de la composante maritime du Commandement des opérations interarmées du Canada (CJOC) ont travaillé avec les ressources de la Flotte du Pacifique et le personnel de la Force sous-marine canadienne (CSF) pour s'exercer à la manière dont la Marine royale canadienne (MRC) réagirait à une opération de recherche et de sauvetage de sous-marins (SUBSAR). C'était la première fois qu'un exercice SUBSAR, ou SMASHEX, était contrôlé par le CJOC.

Les participants comprenaient les équipages des NCSM Yellowknife et Edmonton, les spécialistes de la CSF SUBSAR et du Système d'intervention sur les fonds marins (SBIS) sur la côte ouest, ainsi que des participants à Halifax (N.-É.) et à Ottawa (N.-O.).

“Lorsqu'elles se produisent, les réactions SUBSAR constituent une opération pangouvernementale”, a déclaré le capitaine de corvette (LCdr) Dave Hendry, l'un des membres du personnel CSF embarqué. “L'intérêt porté à cet exercice par les unités de toute la marine met en évidence les capacités dont nous disposons et la manière

dont nous pouvons les utiliser au mieux pour déterminer ce qui se passe à bord d'un sous-marin en détresse.

Le SMASHEX a commencé avec l'envoi par la Submarine Operating Authority d'un message indiquant qu'un sous-marin fictif n'avait pas été enregistré comme prévu, ce qui a entraîné des rappels sur les deux côtes.

En l'espace de quelques heures, les NCSM Yellowknife et Edmonton ont embarqué du personnel CSF et déployé des téléphones sous-marins portables pour contacter le sous-marin en détresse, représenté par une épave locale. Les téléphones sous-marins sont placés en profondeur et permettent la communication entre le navire de surface et le sous-marin. L'équipe SBIS de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique) s'est également déployée sur place et a fourni des images sous-marines du sous-marin en détresse à l'aide de son système REMUS 100. Les messages et les images ont ensuite été acheminés via le site web de l'Organisation internationale de liaison pour l'évasion et le sauvetage des sous-marins et via MS Teams, et sont arrivés à Halifax pour les décideurs en quelques minutes.

“Cet exercice nous a donné la certitude que nous pouvons contrôler un incident SUBSAR depuis n'importe quelle partie du pays, et que les ressources dont nous disposons grâce au CJOC renforceront la capacité de la MRC et du Canada à réagir en cas d'urgence”, a déclaré le Capitaine de corvette Hendry.

La MRC organise chaque année un SMASHEX sur chaque côte.

SMASHEX 2024



1. Le premier maître de 2e classe Nelson Harvey parle à l'équipage du NCSM Edmonton à l'aide du téléphone sous-marin du NCSM Yellowknife.
2. Le Sous-lieutenant (SLT) Mitchell Coulombe et le SLT Kayla Coletta déploient le téléphone sous-marin à partir du NCSM Yellowknife. Photos : Matelot de 1re classe (S1) Brendan McLoughlin
3. Le Pm 2 Nelson Harvey, le SLT Coulombe et le SLT Coletta déploient le téléphone sous-marin à partir du NCSM Yellowknife.
4. Le NCSM Edmonton effectue des manœuvres en mer pendant SMASHEX.
5. Des membres du NCSM Edmonton et de l'Unité de plongée de la Flotte (Pacifique) déchargent l'équipement SUBSAR en mer. Photos : Matthew Kerr
6. Le Capitaine de corvette Dave Hendry montre à l'équipage du NCSM Yellowknife comment utiliser le téléphone sous-marin. Photo : S1 Brendan McLoughlin

“L'intérêt manifesté par les unités de la marine pour cet exercice met en évidence les capacités dont nous disposons”.

~Capitaine de corvette Dave Hendry

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY
DISCOUNT
OFFERED



selfstorage.ca

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

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

Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority...

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

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



* under 80,000 km

TRANSPORTEURS NÉCESSAIRES

Nos lignes de Signal Hill et de Work Point ont besoin de transporteurs.
Il pourrait s'agir d'un excellent emploi d'été ! Pour plus d'informations,
veuillez contacter AC à l'adresse suivante : jazmin.holdway@forces.gc.ca.



Le NCSM Malahat participe au 124e défilé annuel de la fête de Victoria



Défilé du NCSM Malahat

(DE GAUCHE À DROITE) : Le matelot de 3e classe (Mat 3) Cooper Vasey, le Mat 3 Malcolm Rorvik et le Mat 3 Callum Leblanc du NCSM Malahat saluent la foule à bord d'un des canots pneumatiques à coque rigide du Malahat lors du 124e défilé de la fête de Victoria de Thrifty Foods, au centre-ville de Victoria, le 20 mai. Photo : Ltv Donald Den

Lt(N) Donald Den
NCSM Malahat OAP

Entre le contingent des cadets de la Marine et les véhicules du 39e Bataillon des services, des membres du NCSM Malahat ont salué la foule à partir d'un canot pneumatique à coque rigide (RHIB) remorqué, tiré par un camion conduit par le matelot de 1re classe (Mat 1) James Kilpatrick.

“C'est génial d'être ici et de voir tout le monde”, a déclaré Mat 1 Kilpatrick depuis le siège du conducteur. “Le mieux, c'est que c'est une bonne excuse pour rouler doucement et voir tous ceux qui sont venus nous voir !”

Des membres du NCSM Malahat, la division de la Réserve navale de Victoria, ont pris part au 124e défilé de la fête de Victoria de Thrifty Foods, le jour de la fête de Victoria, au centre-ville de Victoria, aux côtés de membres de la BFC Esquimalt, des Forces maritimes du Pacifique, de la Musique Naden, du 39e Bataillon des services, du Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) et des Cadets de la Marine.

Au total, 85 chars et quelque 300 participants ont pris part au 124e défilé annuel de la fête de la Reine, qui a rempli le centre-ville de musique et de danse.

Trois des membres les plus jeunes du NCSM Malahat, dont deux participaient pour la première fois au défilé, prenaient place à bord de l'embarcation à coque rigide.

“C'est incroyable, la foule est formidable”, a déclaré le matelot de 3e classe (S3) Malcolm Rorvik, debout à l'arrière du RHIB, saluant quelques-unes des quelque 80 000 personnes qui se sont massées le long de la route du défilé, le long de

Douglas Street. “C'est une journée magnifique, je n'aurais pas pu espérer mieux”.

Le Mat 3 Callum LeBlanc n'aurait pas pu être plus heureux en faisant un signe de la main depuis le siège du conducteur du RHIB.

“La deuxième fois, c'est beaucoup mieux. C'est ensoleillé, c'est génial - j'adore ça”, a déclaré Mat 3 LeBlanc, qui avait assisté au défilé de l'année dernière, où il avait plu à verse tout au long du parcours.

Le quartier-maître de 2e classe (M 2) Chris Albin marchait à côté du RHIB et s'assurait que tout le monde était en ordre de marche.

“C'est formidable d'être ici avec tout le monde et de voir nos amis des autres unités”, a déclaré le M 2 Albin, en faisant un geste vers l'importante présence des Forces armées canadiennes (FAC).

Le défilé a également été l'occasion pour les membres du NCSM Malahat de passer du temps ensemble aux côtés d'autres éléments des FAC, notamment de l'Armée et de la Force aérienne.

“ Participer à des événements comme le défilé permet aux membres du NCSM Malahat de sortir dans la communauté, et c'est aussi une excellente occasion pour nos membres les plus récents de s'engager avec le public dans une atmosphère aussi positive “, a déclaré le Capitaine de corvette Anne Gardam, commandant/commandante du NCSM Malahat. “Le fait que nos membres juniors puissent s'amuser et participer au défilé aux côtés de tant d'autres unités militaires est une occasion tellement excitante pour eux.”

Pour résumer, comme l'a fait S1 Kilpatrick lors du passage du camion dans le centre-ville, “c'était vraiment un grand jour pour la marine”.

We Salute Our Fleet



the **LOOKOUT**
NEWSPAPER & PUBLISHING

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

LookoutNewspaper.com

f 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.

the **LOOKOUT**
NEWSPAPER & PUBLISHING

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.

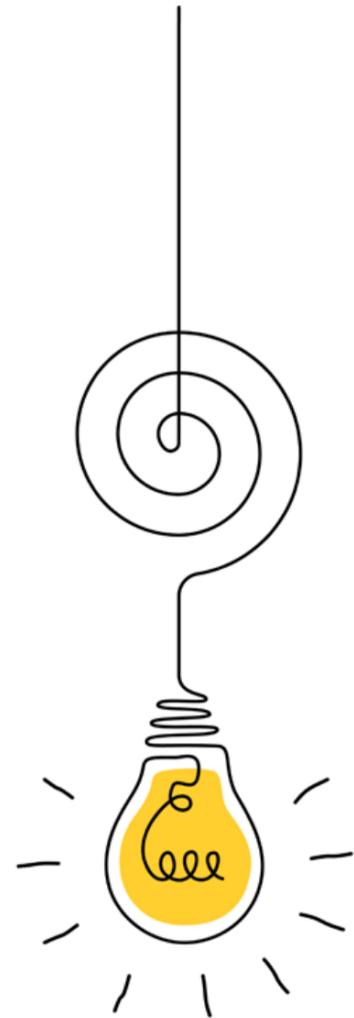
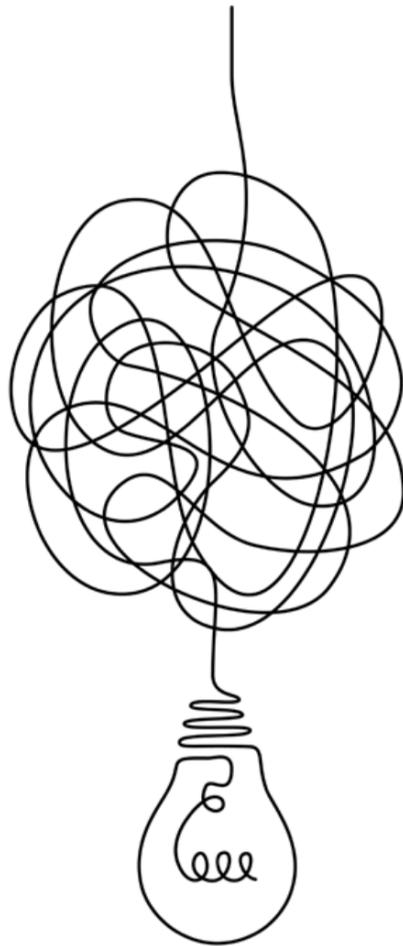
Une division des programmes de soutien
du personnel

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 : faire face à la dissociation

Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

Lorsque les effets de notre traumatisme nous submergent, nous pouvons penser ou ressentir que pour y échapper, nous devons nous séparer de notre corps. Quitter inconsciemment notre corps physique, c'est se dissocier. Cet état, vu de l'extérieur, semble très dépourvu d'émotions et d'esprit, et en vérité, c'est le cas jusqu'à un certain point. Nous sommes tellement consumés par les effets de l'anxiété et de la peur que nous nous détachons psychologiquement de nous-mêmes pour ne plus ressentir l'inconfort de notre traumatisme.

La première façon d'apprendre à faire face à quelque chose est de reconnaître la manière déficiente dont nous y faisons face actuellement. Nous devons comprendre et accepter que nous devons abandonner la manière dont nous avons géré une crise interne par le passé ; elle ne fonctionne tout simplement plus ou ne correspond plus aux circonstances.

Il s'agit d'une lutte avec notre ego, pour accepter le fait que nous n'avons pas la réponse pour le moment. L'humiliation, dans un certain sens, nous attend de l'autre côté de cette acceptation. Il est essentiel de noter l'importance de l'humiliation dans notre vie. Sans elle, nous serions remplis d'une grandeur démesurée et incapables de réfléchir à nos fautes. Être humble, c'est être enraciné, et être enraciné, c'est vivre dans le moment présent.

Comprendre que nous avons le choix lorsqu'il s'agit de nous dissocier peut nous donner la perspective de constater à quel

point c'est inefficace, nous voyons qu'il y a d'autres possibilités. Lorsque le choix se présente et que l'occasion d'aller de l'avant se matérialise, il nous suffit de prendre une décision consciente sur la façon dont nous nous y prenons.

Quels sont donc les moyens appropriés pour désarmer la dissociation ?

L'esprit, les émotions et le corps doivent travailler ensemble pour renouer avec la réalité. Parfois, le corps est appelé à faire le premier pas, d'autres fois, c'est l'esprit ou les émotions qui le font. Le fait est que l'un doit suivre l'autre pour mettre fin à un épisode dissociatif.

C'est généralement en utilisant l'esprit ou l'émotion pour entraver notre état de dissociation que nous commençons à en sortir. La recherche de la pensée et de l'émotion est extrêmement difficile au début. En vérité, le vide est réconfortant et la vie n'est pas aussi intense, mais nous devons comprendre que lorsque nous nous dissociions, nous ne vivons pas, nous évitons.

À ce stade, le courage n'est pas négociable. Nous en avons besoin comme force émotionnelle qui nous aidera à combattre les sentiments qui nous attendent de retour dans nos esprits et nos corps conscients. Cependant, nous ne devons pas non plus faire preuve d'insouciance avec ce courage. Nous devons comprendre nos limites et savoir quand nous avons besoin de l'aide d'autrui, et comment l'utiliser habilement. Le courage vient du cœur, et c'est ce qui est nécessaire pour surmonter tout traumatisme.

Une fois que l'esprit et les émotions sont sur la même longueur d'onde, il devient un

peu plus facile d'engager le corps. Nous avons tous certains tics anxieux inconscients que nous adoptons par défaut. Qu'il s'agisse d'attraper son téléphone, de se ronger les ongles, de se bousculer dans les jambes, etc. Cela peut sembler étrange, mais rappelez-vous : lorsque nous sommes au milieu d'un épisode dissociatif traumatique, nous ne sommes pas ancrés dans la réalité. Souvent, nous ne reconnaissons pas suffisamment notre corps comme source d'ancrage dans le moment présent.

À ce stade, la respiration est la colle qui peut ramener l'esprit, le corps et les émotions au rythme de la réalité. Parfois, un grand soupir purificateur peut aider, d'autres fois, de lentes inspirations et expirations intentionnelles sont la clé. Il est important de travailler et de jouer pour trouver la méthode de respiration qui vous convient le mieux.

Une fois que la respiration consciente est là, il est important d'observer l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Essayez d'identifier le monde qui vous entoure. La façon de désarmer tout épisode dissociatif est de regarder à l'intérieur de soi pour revenir dans son esprit, ses émotions et son corps afin de réaliser la beauté qui se trouve à l'extérieur de soi.

Thomas Goenczi est un vétérinaire 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.

**GALAXY
MOTORS**

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

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

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

10% OFF
for all active
military members.



LANGFORD

AUTO Sales
250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales
250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD

AUTO Sales
778-440-4115
1772 Island Highway





Une visite en première année

Le commandant/commandante du NCSM Corner Brook, le capitaine de frégate Éric Isabelle, a rencontré une classe de première année de l'école Victor-Brodeur pour discuter de la vie à bord des sous-marins et de sa carrière d'officier de marine. L'assistance l'a tenu en haleine avec des questions approfondies et beaucoup d'enthousiasme.

"Au fil des ans, j'ai présenté des exposés à de nombreuses organisations communautaires et j'ai toujours aimé cela, mais parler à des enfants est beaucoup plus amusant et étrangement stimulant", a déclaré le Capitaine de frégate Isabelle. "Il faut vraiment être sur ses gardes avec un enfant de première année ! Heureusement, mon expérience de bénévole en tant que chef scout castor m'aide à maintenir cette compétence".



ATELIER :
Le problème majeur des microagressions
Transformation personnelle, relationnelle et systémique
Facilitée par : *Ambit Gender Diversity Consulting.*



ATELIER EN PERSONNE : 20 JUIN, DE 13 H À 15 H 30

Cette session de formation engageante et expérimentale aide les participants à explorer comment ils peuvent contribuer à des changements personnels, organisationnels et systémiques en intervenant lorsque la violence, l'oppression et les microagressions sont perpétuées sur le lieu de travail. L'atelier comprendra un temps d'auto-réflexion, des discussions de groupe et des mises en situation. Les thèmes généraux qui seront explorés comprennent l'allié consensuel, la sécurité par rapport au confort, l'intention par rapport à l'impact, et les relations de soins continus. L'inscription se fera selon le principe du premier arrivé, premier servi et est limitée à 20 participants. Réservez votre place dès maintenant.

Si vous ne pouvez pas participer à cet atelier, un deuxième atelier aura lieu le 20 novembre. Si vous souhaitez être informé(e) de la disponibilité des inscriptions pour cette date, envoyez un courriel demandant à être ajouté(e) à la liste de contacts pour le mois de novembre.

Pour s'inscrire, contacter :
jessica.wyllie@forces.gc.ca



**OCEANSIDE LIVING
IN ROYAL BAY
2-BED + DEN FROM
ONLY \$729,900^{+GST}**

ECHO, Gablecraft Homes' newest collection of townhomes in Royal Bay, is turning heads. Choose from 2-bed + den, & 3-bed townhomes designed by award winning architects & interior designers. Discover exceptional natural beauty and convenient amenities, including scenic trails, parks, ocean views, nearby schools, and the bustling new retail hub - The Commons. **Register now at EchoAtRoyalBay.ca.**

echoatroyalbay.ca

GABLECRAFT HOMES

Un plaisir de cape et d'épée à

Esquimalt Buccaneer Days



Peter Mallett
Journaliste

Les membres de la Marine royale canadienne (MRC) étaient à l'honneur lors du défilé des Buccaneer Days qui s'est déroulé dans le centre-ville d'Esquimalt le 11 mai dernier.

Les Buccaneer Days sont une tradition ancestrale et un festival de printemps au cours duquel les participants se déguisent en pirates et en marins et assistent à toute une série d'événements familiaux, le défilé du samedi matin servant de coup d'envoi officiel.

Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base de la BFC Esquimalt, et le Premier maître de 1re classe Susan Frisby, premier maître de la base, ont dirigé le défilé de cette année à bord d'une Jeep vintage de la MRC. Le commandant Patrick Montgomery a salué le Capitaine de vaisseau Whiteside depuis l'estrade de la revue du défilé, en compagnie de la mairesse Barbara Desjardins.

Les membres du groupe d'opérations tactiques de la marine sont montés sur le char de leur unité, et la fanfare de Naden a également participé au défilé de cette année. Le commandant/commandante du personnel de la base et le centre de coordination du personnel ont aidé à coordonner la composante militaire et le soutien au défilé de cette année.

Le festival Buccaneer Days s'est déroulé du 10 au 12 mai. Le Premier maître de 2e classe (Pm 2) Jason Tucker, chef adjoint de la base, a remercié les organisateurs du canton d'Esquimalt et de la BFC Esquimalt pour leurs efforts dans l'organisation de l'événement.

«Les Buccaneer Days sont toujours un moment agréable de l'année et une excellente occasion de célébrer nos liens avec le canton d'Esquimalt, l'une de nos relations les plus anciennes et les plus chères», a déclaré le Premier maître de 1re classe Tucker.

Cette année, le festival Buccaneer Days a également donné lieu à plusieurs événements interactifs dans et autour du centre communautaire Archie Browning, notamment des concerts, un bingo musical, des activités pour les enfants, un tournoi de lancer de sacs de haricots (cornhole) et des jardins de bière. L'histoire des Buccaneer Days remonte à 1939 et à l'ancienne May Queen Celebration d'Esquimalt. En 1966, le festival annuel de célébration du printemps, semblable au 1er mai, s'est transformé en Buccaneer Days, où les participants ont revêtu des vêtements de pirates et se sont disputés les prix du meilleur costume.



Le Capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, et le Premier maître de 1re classe Sue Frisby, chef de la base des Forces canadiennes Esquimalt, participent au défilé des Buccaneer Days, le 11 mai. Photos : Caporal-chef Nathan Spence, Services d'imagerie des Forces maritimes du Pacifique



La fanfare de Naden marche et se produit.



Le Commodore Patrick Montgomery et Barb Desjardins, maire d'Esquimalt, se tiennent sur l'estrade de la revue pendant le défilé.



Des membres du groupe d'opérations tactiques de la marine participent au défilé.

Programme d'expérience navale Les marins visitent le musée Astérix



MS Tamera-Lee Hobbs Programme d'expérience navale

Au cours de la semaine passée à bord du navire à moteur Astérix, les marins du programme d'expérience navale ont acquis de nombreuses nouvelles expériences.

Les marins ont été immergés dans une variété d'activités propres au MV Asterix. Des tirs d'armes légères aux visites et aux exercices, les diverses offres du navire ont fourni un environnement dynamique qui comble le fossé entre les opérations militaires et civiles, ce qui contraste fortement avec l'expérience des frégates.

Sous la direction des Bosuns, les marins ont été exposés aux subtilités d'un ravitaillement en mer (RAS). Ils ont observé un plan de ravitaillement en mer au début de la semaine, suivi de plusieurs approches de ravitaillement en mer où ils ont assisté au passage de la ligne de distance et aux dégagements

d'urgence, ce qui leur a permis d'acquérir des connaissances pratiques sur ces opérations.

Les tirs d'armes légères ont permis aux marins d'acquérir de l'expérience sur le C8, les Bosuns faisant des démonstrations et s'assurant de la compréhension des TOET et de ce que c'est que de tirer avec un calibre 50. Les premières démonstrations ont permis aux marins de se familiariser avec les armes qu'ils allaient utiliser et avec les règles de sécurité.

Plusieurs visites ont été organisées avec différents services à bord. Les marins ont visité les services médicaux et dentaires, le magasin d'armes légères, où le PO1 WEng Tech a expliqué les tâches des Yeoman, la salle des machines et d'autres zones de travail dont les ingénieurs sont responsables.

Tout au long de la semaine, de nombreuses évolutions éducatives et agréables ont permis aux marins de découvrir la vie à bord du MV Asterix.



31 MAI 2024
WORLD NO TOBACCO DAY
JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC
MAY 31 2024

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

BROADMEAD CARE'S 21ST ANNUAL CHARITY GOLF TOURNAMENT
YOUR CHANCE TO WIN!

Presented by:
CIBC **CareRx** **seaspan** **COMMISSIONAIRES**
CIBC PRIVATE WEALTH **WOOD GUNDEY** **CIBC COMMERCIAL BANKING** **CTV** **107.3** **CFAX 1070** **TIMES COLONIST** **LOOKOUT** **BARCLAY'S**

Broadmead Care's Charity Golf 50/50 & Diamond Draw

This is your chance to win BIG while supporting veterans and seniors at Veterans Memorial Lodge! Tickets on sale now through June 6. www.broadmeadcare.com/golf.

Broadmead Care Foundation is a registered charity.
#129290383 RR0001 | Must be 19+. Find full rules of play on our website. BC Gaming Event License #151661 & 151662



1. Le matelot-chef Lewis, technicien médical à bord du navire à moteur (MV) Astérix, explique certains des équipements utilisés dans la baie médicale aux membres du programme d'expérience navale (NEP) pendant TGEX 2024.
 2. Des membres de la Marine royale canadienne font participer des membres du NEP à une séance de tir de familiarisation au calibre 50.
 3. Le matelot-chef Mailloux, maître d'équipage à bord du MV Asterix, explique les procédures de ravitaillement en mer aux membres du NEP pendant qu'ils sont en mer.
- Photos : Caporal-chef Nathan Spence, Services d'imagerie des Forces maritimes du Pacifique

Changement de commandement pour le Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's)



Capitaine Cameron Park officier/officière des affaires publiques

Le Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's)

Le Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's) a procédé à une parade de passation de commandement le 28 avril. Au terme de trois années en tant que commandant/commandante, le Lieutenant-colonel (Lcol) David Proctor a passé le commandement du régiment à son successeur, le Lcol Slade Lerch.

Le Lcol Proctor a souligné que le soutien au développement du leadership était un élément clé de son mandat de commandant du régiment.

“Nous formons des jeunes cadres et les mettons sur la voie de devenir des cadres moyens, puis des cadres supérieurs”, a déclaré le lieutenant-colonel Proctor. “Nous nous efforçons de soutenir notre personnel pour lui permettre d’avancer dans sa carrière, car nous comprenons la nature stressante des réserves en termes d’exigences de temps concurrentes entre le service militaire, la vie civile, la vie de famille et la carrière civile.”

Sous son commandement, des soldats du régiment ont participé à l’opération Reassurance, la contribution des Forces armées canadiennes (FAC) à la réassurance et à la dissuasion en Europe de l’Est et en

Europe centrale. Le Lcol Proctor a parlé des efforts déployés par l’unité pour soutenir le déploiement de soldats, souvent à des postes de commandement clés, dans le cadre d’opérations.

“L’investissement de l’expérience est grand, mais il y a une douleur au niveau régimentaire dans la capacité de génération de force lorsque nous sommes à court”, a-t-il déclaré. “C’est pourquoi nous générons une puissance de combat pour la nation, et nous travaillons toujours dur au niveau de l’unité pour soutenir les individus afin de démontrer la dissuasion des capacités à nos adversaires à l’étranger.”

Avant la parade de passation de commandement, en présence des membres de sa famille, le Lcol Lerch a reçu sa promotion de major à lcol des mains du Colonel Scott Raesler, commandant du 39e Groupe-brigade du Canada (GBC). Le Lcol Lerch a fait part de ses réflexions sur le fait de prendre le commandement d’un régiment ayant une longue histoire.

“Il s’agit d’une nomination importante pour moi. J’ai servi dans cinq régiments d’infanterie, dont je suis fier, mais je considère le Canadian Scottish Regiment comme mon régiment d’origine”, a déclaré le Lcol Lerch. “Je me remémore l’histoire du régiment, depuis Kitchener’s Wood jusqu’à la Première et la Seconde Guerre mondiale, et les réalisations de ses membres. Ces soldats portaient le

même insigne de casquette que nous portons aujourd’hui.

Une partie importante de la journée a été consacrée au défilé des couleurs du régiment, pour la première fois depuis l’ajout de l’honneur du théâtre “Afghanistan” aux couleurs régimentaires. De nombreux membres de la famille régimentaire qui ont servi en Afghanistan avec le régiment ou avec d’autres unités des Forces armées canadiennes (FAC) étaient présents pour l’occasion, défilant en tant que “vieille garde”. Soixante-six soldats du régiment ont servi en Afghanistan au sein des FAC. Le Lcol Lerch, lui-même vétéran de l’Afghanistan, a parlé de l’importance de l’événement.

“Les soldats de l’ancienne garde ont saigné, transpiré et peiné pour obtenir cet honneur. Le fait d’avoir ‘Afghanistan’ inscrit sur leur drapeau est une preuve tangible de leurs efforts”, a-t-il déclaré. “Le régiment a eu la chance de ne pas connaître de décès, mais il y a eu des pertes. Je sais que certains de nos soldats portent de profondes cicatrices de leur service en Afghanistan et le fait de voir cet honneur signifie que leurs sacrifices ont eu un sens. L’honneur sera perpétuellement porté sur les couleurs du régiment, de sorte que leur sacrifice et leur dévouement seront reconnus par les soldats du régiment pour les générations à venir.”

Le Colonel Scott Raesler (au centre), commandant le 39e Groupe-brigade canadien (GBC), préside la cérémonie de passation de commandement du Lieutenant-colonel (Lcol) David Proctor (à gauche) au Lcol Slade Lerch (à droite).



Le Lieutenant-colonel (Lcol) Slade Lerch (à gauche) accepte le drapeau royal des mains du commandant/commandante sortant, le Lcol David Proctor, lors de la parade de passation de commandement du Canadian Scottish Regiment (Princess Mary's), le 28 avril.

Photos: Corporal Tristan Walach

Now Renting 1 & 2 Bedroom Apartments. Move-in Ready.

Just steps from the beach, trails, shopping and dining.

20 minutes to CFB Esquimalt



Visit RentRoyalBay.com to book a tour



VANTAGE
APARTMENTS
AT ROYAL BAY

PCRE group



Le MARPAC marque la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie



Le Contre-amiral Christopher Robinson et des membres des Forces maritimes du Pacifique et de la BFC Esquimalt arborent le drapeau Progress Pride en reconnaissance de la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie, le 17 mai. Photo : Vanessa Nicholson,

Personnel de la vigie

Cela fait 20 ans que le 17 mai est devenu la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie.

Cette journée a été choisie pour honorer la date à laquelle l'Organisation mondiale de la santé a pris la décision historique de déclasser l'homosexualité comme un trouble mental. Cette journée est l'occasion de reconnaître les progrès durablement acquis, tout en abordant la question de la poursuite de l'égalité, tant au Canada qu'au sein de l'Équipe de défense.

À la lumière de cette journée, le contre-amiral (Cam) Christopher Robinson, commandant des Forces maritimes du Pacifique, a réitéré le soutien indéfectible de l'équipe MARPAC à la communauté 2ELGBTQI+.

"Il est vital que nous continuions à sensibiliser à la discrimination et à la violence auxquelles sont confrontées les personnes 2ELGBTQI+, non seulement dans le monde entier, mais aussi ici, dans nos communautés et dans nos quartiers", a déclaré le Cam Robinson.

Conformément à l'enquête sur le plan d'action fédéral 2ELGBTQI+ 2020/2021, 26 % des répondants 2ELGBTQI+ ont déclaré avoir subi un harcèlement au travail associé à leur orientation sexuelle, et 22 % ont déclaré avoir subi un harcèlement en raison de leur identité de genre,

au cours des cinq années précédentes de leur emploi. En outre, 28 % des répondants susmentionnés ont déclaré avoir subi un harcèlement au travail sous la forme d'un harcèlement sexuel.

Le Cam Robinson a confirmé les efforts de l'équipe MARPAC pour créer un lieu de travail plus inclusif, notamment en éliminant les politiques et les pratiques discriminatoires.

"Il ne s'agit pas seulement de corriger les erreurs du passé, mais d'en tirer les leçons et de veiller à ce que l'inclusion fasse partie intégrante de nos politiques et pratiques futures", a-t-il déclaré.

La diversité, le respect et l'inclusion étant des principes éthiques fondamentaux de l'équipe de défense, le Cam Robinson a rappelé l'importance d'avoir des équipes diversifiées avec des antécédents, des perspectives et des compétences différents.

"Les équipes diversifiées communiquent souvent mieux et font preuve d'une plus grande empathie, ce qui permet d'établir des relations plus solides et de créer un environnement de travail plus inclusif", a-t-il déclaré.

"En tant qu'alliée, je continuerai à travailler à la défense de nos membres", a déclaré le Cam Robinson. "Nous devons continuer à nous battre pour l'inclusion, l'acceptation et l'égalité des droits pour tous, indépendamment de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre."

CLASSIFIEDS

A VENDRE

Esquimalt - Maison avec logement de fonction - 5 chambres - 2 salles de bain - sur Wollaston St. Terrasse et cour arrière orientées vers le sud. 965 000 \$. Appelez Vicky 250-380-7323

A LOUER

Maison entièrement meublée et équipée de 3 chambres et 2 salles de bain à louer dans un cul-de-sac à Langford. Grand garage, cour clôturée. A 200m du bus, 10 minutes à pied de G. Goose et du centre commercial Westshore. Bail de 1 an et plus. Pas d'animaux, 3 600 \$/mois + charges. Détails Liliane 819-992 3380.

Suite avec occupation pour une personne à Langford près de View Royal. Suite d'une chambre à coucher lumineuse, moderne, propre, privée et tranquille avec patio, appareils électroménagers. Lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et

sécheuse inclus. Quartier calme. Belle vue. Accès facile aux pistes cyclables. Parking disponible. Bail de 1 an, puis mois par mois. Interdiction de fumer, d'utiliser du tabac, d'avoir des animaux domestiques ou de sous-louer. Assurance du locataire avec preuve de couverture, références et preuve d'emploi obligatoires. 2 400 \$/mois meublé, 2 200 \$/mois non meublé. Services publics et wi-fi inclus. Contacter Max par texto 613.449.2836.

Vous avez faim de cuisine ukrainienne authentique ? Satisfaites vos envies avec de délicieux borscht accompagnés de savoureux petits pains à l'ail faits à la main avec amour, ici même à Victoria. Inscrivez-vous à notre programme de fidélisation pour obtenir des récompenses sucrées, y compris les jetons exclusifs du "dessert du mois".

Commandez dès maintenant et savourez le goût de la tradition!



GARAGE SALE

201 Baillie Ave
9am - 2pm
Saturday June 8th, 2024 &
Sunday June 9th, 2024

CALL NOW TO RENT!

1 MONTH FREE RENT!!
On a 13 Month Lease

252 Gorge Road East
1 & 2 Bedroom Apartments
Phone: 778-771-2362

Présenté par le groupe de travail sur le bien-être mental et social du MHWS

The Village workshop series

Construire des ponts: par la compréhension du village ©

lundi 3 juin 0830 - 1630
C&PO's Salle Rainbow

Kathi Camilleri

Au cours de cet atelier expérientiel, nous explorerons notre rôle personnel dans le soutien à la renaissance des valeurs qui ont si bien fonctionné dans les villages autochtones pendant des milliers d'années. Nous explorerons également en profondeur les effets des pensionnats indiens et de la politique d'assimilation du Canada. Cet atelier est axé sur les solutions plutôt que sur la récrimination et constitue un excellent forum pour poser des questions.

Les participants à ces ateliers souvent évocateurs d'émotions commentent que, même s'ils ont un peu compris le problème sur le plan cognitif, après avoir participé à Building Bridges Through Understanding the Village, ils comprennent également sur un plan émotionnel profond. L'atelier se déroule dans une perspective sansAblâme ni honte et invite tous les participants à faire partie de la guérison qui EST déjà en train de se produire. Le travail de Kathi a été inspiré par les enseignements de Jann Derrick sur « Le cercle et la boîte » de Jann Derrick et par les enseignements de nombreux aînés.

Inscription requise. E-mail:
Andrea.Lam@forces.gc.ca

villageworkshopseries.com

sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/
promotion-de-la-sante

WANT TO RENT / BUY / SELL / ANNOUNCE SOMETHING?

To advertise contact Jazmin.Holdway@forces.gc.ca

E-FILE FROM \$90+GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

101-76 Gorge Road West Victoria, BC V9A 1M1 250-388-9423	1253B Esquimalt Road Victoria BC V9A 3P4 250-590-4050
--	---

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

\$1,119,000 • 180 Caspian Dr. Royal Bay

4 Bedroom in Royal Bay

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

Take the Virtual Tour!
bit.ly/4aue646

Call Shelly Reed Direct **250-213-7444**

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

NDP

Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

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

Laurel Collins
MP for Victoria

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

[f /CollinsLaurel](#)
[@Laurel_BC](#)
[@laurelndp](#)



Le Matelot de 1re classe (Mat 1) Jeffrey Dufour, opérateur sonar à bord du NCSM Corner Brook, a été promu au grade actuel lors d'une cérémonie en mer dans la baie Degnen, au large de l'île Gabriola, le 8 mai.

Né à Montréal, au Québec, le Mat 1 Dufour a grandi en Colombie-Britannique et s'est engagé dans la Marine royale canadienne en février 2021. Ses parents ont été invités à bord du navire-école de patrouille de classe Orca, le Moose, pour assister à sa promotion.

Il pose ici avec (de gauche à droite) le tampon Mat 1 Chad Corber, ses parents Carrie Raglan et Richard Dufour, et le commandant/commandant en chef, le capitaine de corvette David Kay. Son père était opérateur de détecteurs électroniques à bord du NCSM Kootenay au début des années quatre-vingt-dix.

Photo : Matelot de 2e classe Isaac Tremblay.

NCSM CALGARY CHANGEMENT DE COMMANDEMENT



(DE GAUCHE À DROITE) : Le commandant (Cmd) Jeremy Samson, commandant (Cmd) sortant, le Commodore David Mazur, officier de révision, et le Cmd Matthew Woodburn, commandant entrant, signent les documents de passation de commandement lors de la cérémonie de passation de commandement dans la salle Arc-en-ciel du mess des chefs et des quartiers-mâtres, le 13 mai.



Les membres du NCSM Calgary ramènent à terre le commandant Jeremy Samson, leur commandant/commandante sortant. Photos : Caporal Tristan Walach, Services d'imagerie des FMAR(P)

Do you have the **Write Stuff?**

The Lookout is seeking people who want to 'have their say' in print. If you have something to say, and want to collaborate, contact **Kateryna.Bandura@forces.gc.ca**

This is a volunteer position



BRAVO ZULU

École navale du Pacifique

Présenté par le commandant en second, le capitaine de corvette Greg Oickle



Le quartier-maître de 1re classe David Laurendeau promu au grade actuel avec le lieutenant de vaisseau Andy Lee, qui accompagne le représentant de la division.



Le premier maître de 2e classe Patrick Devaney reçoit la 2e agrafe de la Décoration canadienne.



Le premier maître de 2e classe Christian Gagne reçoit la 2e agrafe de la Décoration canadienne.



Le maître de 1re classe Troy Dierk reçoit la 2e agrafe de la Décoration canadienne.



Le maître de 2e classe Morgan Miller reçoit la 2e agrafe de la Décoration canadienne.



Le maître de 2e classe Andrew See reçoit la 1re agrafe de la Décoration canadienne.



Le matelot-chef Roseline Clark reçoit la médaille du service opérationnel.



Le matelot de 1ère classe Maxime Vandal reçoit la médaille du service opérationnel.



Le matelot de 1ère classe Justin Crichton reçoit la médaille du service opérationnel et la médaille du service spécial.



**2024 Outlander PHEV
GT S-AWC**

**MAKE NEW
TRACKS**

OWN FOR

\$155

WEEKLY*

WITH \$2,500 DOWN*

FOR

84

MONTHS

AT 5.99% APR OAC

MSRP: \$60,888 | SAVINGS: \$2,890 | NOW PRICE: \$57,998

AND

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

PLUS

GET A \$500 MILITARY REBATE**

**TEST DRIVE
TODAY**

SCAN HERE
FOR DETAILS



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

- / PHEV Twin Motor System
- / 7 Passenger Seating (5+2)
- / Power Panoramic Sunroof with Sunshade
- / 9" Smartphone Link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay®
- / Lane Departure Prevention
- / 10.8" Head-Up Display
- / 687 km of Combined Range***
- / BOSE Premium Sound System with 9-Speakers
- / 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

*\$155 weekly is equal to \$310 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301770. \$310 bi-weekly payment for 84 months, with \$2,500 down, or equivalent trade, 5.99% A.P.R. financing, on approved credit. MSRP is \$60,888. Selling price is \$57,998 and does not include provincial & federal rebates. Payment is net of all available manufacturer and dealer incentives and all provincial & federal rebates, including \$7,000 EV rebate, and 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 May 31, 2024. See dealer for details. **All rebates will be deducted from the negotiated price after taxes for cash and finance purchases and before taxes for lease purchases. Conditions additional to the requirements listed below may apply. See your dealer for complete details. The Military Rebate is not stackable with the Mitsubishi Motors First Responder Rebate Program. Rebate available with the purchase of most new Mitsubishi vehicles for current members (including reservists) of the Canadian Armed Forces and veterans. Proof of status will be required. ***EV range varies by model. Model shown has an estimated combined range of 687km and is calculated via peak performance of the electric motor(s) at peak battery power. Actual range varies with conditions such as external environment, vehicle use, driving behaviours, vehicle maintenance and lithium-ion battery age and state of health.