

VOLUME 69 NUMÉRO 41 | 16 DÉCEMBRE 2024
 JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?
 I can help!

CHRIS ESBATI
 Knowledgeable Trustworthy
 Dedicated

RE/MAX
 CAMOSUN

250.744.3301
 chris@victoriaforsale.ca
 victoriaforsale.ca




Les membres de l'équipage du navire canadien de Sa Majesté Ottawa et du navire japonais Amagri posent pour une photo de groupe à la fin de la cérémonie d'arrivée à Yokosuka, au Japon, le 22 novembre. Pour en savoir plus sur l'envoi de colis de vacances aux membres d'équipage pendant leur déploiement, lisez la page 2. Photo : Matelot de 3e classe Jacob Saunders

CAF VETERAN REALTOR®




ENGEL & VÖLKERS®
 KARL RUSSELL

250-812-2042
 karl.russell@evrealestate.com
 735 Humboldt St, Victoria, BC V8W 1B1

*We proudly serve the
 Canadian Forces Community*

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

MOLLY MAID
 www.mollymaid.ca

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

Your Relocation Specialists



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

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

250-474-4800
 SouthIslandHomeTeam.com

Courrier moral :

Un geste de gratitude pour le NCSM Ottawa



Paul Dagonese
Personnel de la vigie

À l'approche des fêtes de fin d'année, une collaboration reconfortante entre le Cowichan District Hospital (CDH) d'Island Health et le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) d'Esquimalt a permis de s'assurer que les 250 marins à bord du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Ottawa* ne se sentiraient pas oubliés alors qu'ils sont déployés loin de chez eux. Une collection de colis de soins et de notes écrites à la main par le personnel de l'hôpital est en route pour le Pacifique, portant un message simple : *Nous nous soucions d'eux*.

“C'est une façon modeste mais significative de dire merci”, a déclaré Cynthia Turgeon, assistante commerciale au CDH. “Notre personnel (à CDH) est en première ligne dans le domaine de la santé, et lui aussi se trouve dans l'ombre. Pour Cynthia Turgeon, ce don a pour but de dire : “Nous ne vous avons pas oubliés. Nous ne vous connaissons pas, mais nous apprécions énormément tout ce que vous faites, le sacrifice que vous faites et le sacrifice que votre famille fait en vous laissant partir pendant de nombreux mois”.

L'initiative a débuté lorsque M. Turgeon, inspiré par les événements du jour du Souvenir et les liens militaires au sein du personnel de l'hôpital, s'est adressé au comité BE WELL du CDH et a pris contact avec le CRFM afin d'explorer la façon dont ils pourraient soutenir les membres des services déployés. L'initiative s'est rapidement transformée en un projet de plusieurs mois comprenant des dons de collations, de casse-tête et de notes de vacances personnalisées - avec des mots cachés et des jeux - conçus pour égayer les journées des marins.

UN PARTENARIAT CIBLÉ

Jackie Carlé, directrice générale/directrice générale du CRFM Esquimalt, a souligné l'importance de ce don. Pour Carlé, ce qui est si spécial, c'est qu'il s'agit d'une manifestation de bonté “inclusive”. Les membres ne reçoivent peut-être pas de colis de chez eux, mais elle affirme qu'avec ce don, “personne ne se sentira exclu. Tout le monde recevra un colis”.

Les colis seront distribués aux membres de l'équipage déployés dans le Pacifique pendant la période de Noël. L'ESPOIR espère que ces gestes constitueront un répit bienvenu pour les membres de l'équipage qui se trouvent loin de leur famille pendant cette période si importante de l'année.

Mme Carlé explique que les dons sont généralement envoyés par les parents des membres de l'équipage, qui envoient souvent des cadeaux en quantité suffisante pour

tout un équipage. C'est la première fois que nous recevons un don aussi important.

LE LIEN HUMAIN

Derrière la logistique de l'organisation d'une telle entreprise se cache une histoire profondément humaine. Les 250 cartes manuscrites qu'elle a préparées avec l'aide de deux collègues témoignent de la volonté de Mme Turgeon de faire en sorte que chaque marin se sente valorisé.

“Nous avons ici des petites cartes provenant d'un événement, alors sur le recto de la carte, j'ai composé un mot écrit à la main. Au verso de la carte, j'ai créé un mot caché. Certaines d'entre elles comportaient une recherche de mots, d'autres un acrostiche”.

Pour Carlé, le projet reflète la résilience et la générosité de la communauté locale. “C'est assez adorable de la part de la vallée de Cowichan, car nous avons en fait beaucoup de membres qui vivent au-delà de Malahat et qui seraient potentiellement des patients et des clients de l'hôpital de la vallée de Cowichan.”

UN IMPACT PLUS LARGE

La collaboration met également en évidence les valeurs de service et de communauté. Pour le personnel de l'hôpital, qui a traversé ses propres épreuves pendant la pandémie, le projet a offert un moyen d'étendre sa compassion au-delà de ses fonctions immédiates. Pour le CRFM, il s'agit d'un rappel de la puissance des partenariats.

Lorsque les bas seront acheminés vers le NCSM *Ottawa*, on espère que les marins ressentiront la chaleur de ces gestes, petits mais significatifs, et, comme le dit M. Turgeon, qu'ils contribueront à envoyer un cadeau disant « Nous ne vous avons pas oubliés ».



Les colis de soins recueillis par le CRFM Esquimalt et l'hôpital Cowichan Valley sont emballés et envoyés au NCSM *Ottawa* lors de son déploiement pendant les Fêtes. Photos fournies.



ElysiaAllenHomes.com

Military Relocation Specialist and Veteran

As a retired Canadian Armed Forces member, I'm experienced in networking and collaborating with BGRS and maximizing your HHT, making your move as seamless as possible.



ELYSIA ALLEN
REAL ESTATE

250-882-8938

3194 Douglas St. Victoria, BC

Elysia@ElysiaAllenHomes.com



Vœux du temps des fêtes de la FMAR(P)

Alors que nous nous réunissons pour célébrer cette saison festive, nous souhaitons prendre un moment pour réfléchir à l'année écoulée et exprimer ma sincère gratitude envers chacun d'entre vous - mes dévoués coéquipiers militaires et civils.

Cette année a été remplie de réalisations remarquables, mais aussi de défis et d'opportunités. Les FMAR(P) ont accueilli et mis en service leur premier navire de classe Harry DeWolf, le NCSM *Max Bernays*; le NCSM *Windsor* a été déployé dans le cadre de multiples patrouilles de surveillance; les NCSM *Edmonton* et *Yellowknife* ont participé avec succès à l'opération *Caribbe*; et les NCSM *Vancouver* et *Ottawa* ont été déployés à travers le Pacifique dans le cadre de l'opération *Horizon*. Nous avons également rassemblé des centaines de personnes pour soutenir le RIMPAC 2024 et avons organisé une autre semaine de la flotte incroyable à North Vancouver. Notre système de formation a fait des progrès remarquables pour rationaliser la formation et a produit des milliers de nouveaux diplômés dans tous les métiers de la marine et à tous les niveaux de grade. Au service du Canada, nos navires ont navigué très loin, des hauteurs du cercle arctique à la chaleur équatoriale de l'Indo-Pacifique.

Votre engagement en faveur de l'excellence, que ce soit en déploiement, en formation ou au sein de vos communautés, n'est pas passé inaperçu. Nous sommes particulièrement fiers des progrès accomplis dans la promotion d'un environnement inclusif pour l'ensemble du personnel. Ces initiatives sont cruciales alors que nous nous préparons pour l'avenir et que nous veillons à ce que notre marine reste prête à aider, à diriger et à combattre.

En cette période de fêtes de fin d'année, n'oublions pas l'importance de la famille et les sacrifices consentis par nos proches. Ils constituent une structure de soutien essentielle, et nous vous encourageons à prendre le temps de vous rapprocher d'eux, de vous ressourcer et de célébrer les joies de la saison. Nos pensées vont tout particulièrement aux membres déployés du NCSM *Ottawa* (y compris ceux qui les soutiennent depuis la terre ferme), qui passent les fêtes de fin d'année séparés de leurs proches tout en accomplissant leur mission de promotion de la paix, de la stabilité et de l'ordre international fondé sur des règles.

N'oublions pas non plus ceux qui peuvent être confrontés à des difficultés en cette période. Un simple geste de gentillesse ou une prise de contact avec vos collègues militaires et civils peut faire une grande différence.

Nous vous rappelons que le service d'aide aux membres et aux familles du FAC est un service de consultation bilingue, volontaire et confidentiel, mis à la disposition des membres des Forces armées et de leurs familles qui ont des préoccupations touchant leur bien-être. 1-800-268-7708 (ATS : 1-800-567-5803 pour les personnes malentendantes), 24 heures sur 24, 365 jours par an.

Les membres civils du MDN ont accès au Programme d'aide aux employés qui offre des services de counselling en personne, par téléphone, par vidéo ou par clavardage en anglais : 1-800-663-1142, ou 1-888-384-1152 pour les personnes malentendantes, ou en français : 1-866-398-9505, ou 1-866-433-3305 pour les personnes malentendantes. Les services sont également disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Comme toujours, nous nous considérons comme privilégiés de faire partie de l'équipe des FMAR(P). Ensemble, nous continuerons à bâtir sur nos succès et à relever de nouveaux défis avec la même détermination et le même esprit enthousiaste qui nous caractérisent. Nous vous souhaitons à tous les meilleures vacances d'hiver possibles et une nouvelle année remplie de bonheur et de santé. Nous vous remercions tous pour votre dévouement inébranlable à notre mission et pour la fierté que vous apportez aux FMAR(P).

Cordialement,

Contre-amiral Christopher Robinson,
Premier maître de 1re classe Arvid Lee, et
Matelot-chef Hayley LeClair



Vœux du temps des fêtes de la BFC Esquimalt

Membres de l'équipe de la BFC Esquimalt,

C'est avec gratitude et reconnaissance que nous vous souhaitons de passer des Fêtes chaleureuses et de rester en bonne santé. Nous espérons surtout que vous aurez l'occasion de vous rapprocher de vos amis et de vos proches, ne serait-ce que pour un court moment de repos.

À l'approche de la fin de 2024, nous prenons le temps de réfléchir aux nombreuses réalisations de l'équipe. Nous sommes témoins de votre travail acharné et de votre dévouement pour assurer le fonctionnement de la base au quotidien, et nous vous en sommes profondément reconnaissants. En 2024, la base a soutenu le calendrier d'opérations chargé de la Flotte. À l'échelle internationale, nous avons participé à l'exercice *Rim of the Pacific* (RIMPAC), exécuté par l'unité de ravitaillement naval *Asterix*, le NCSM *Max Bernays* et le NCSM *Vancouver*. Par la suite, les NCSM *Vancouver* et maintenant *Ottawa*, ainsi que leurs détachements d'hélicoptères de la Force aérienne, se sont déployés avec succès dans la région Indo-Asie-Pacifique. Au pays, notre flotte a participé à d'importants exercices de mise sur pied de la force et de groupe opérationnel dans nos eaux locales.

Non seulement avons-nous soutenu les opérations, mais nous avons également favorisé l'établissement et le renforcement de nos liens, tant avec nos communautés locales qu'entre nous, en tant que membres de l'Équipe de la Défense. Dans le cadre de diverses cérémonies, journées de reconnaissance et activités, comme le barbecue de la Semaine nationale de la fonction publique, la Victoria Class Cup en appui au CRFM d'Esquimalt, le Mois de la santé au travail, la semaine Go by Bike, le Défi-vélo de la Marine royale canadienne, la Course de la Marine, les soirées de reconnaissance des FAC, le jour du Souvenir et bien plus encore, nous nous sommes réunis en équipe pour rire, reconnaître les autres, améliorer notre santé et notre forme physique et nous souvenir des sacrifices de ceux qui nous ont précédés. Dans le cadre de notre effort collectif visant à redonner à nos communautés, nous avons dépassé cette année l'objectif de 80 000 \$ que nous nous étions fixé pour la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale, en récoltant plus de 115 000 \$. Nous tenons à souligner le travail exceptionnel de l'équipe administrative de la campagne et des ambassadeurs qui ont soutenu, élaboré et mis en œuvre des activités créatives pour appuyer la campagne; ces efforts font une différence durable et on ne saurait trop insister sur l'incidence positive que cela a sur les personnes les plus vulnérables au sein de nos communautés locales.

Chaque jour, nous continuons de voir l'Équipe de la Défense de la BFC Esquimalt, diversifiée et assidue, incarner et appliquer la devise de la base, « *Portare per omnia* » - « Soutien à tous ». Des plus hauts gradés aux membres les moins gradés de notre équipe, chacun d'entre nous joue un rôle essentiel dans l'atteinte de cet objectif, et c'est à vous que nous devons nos succès. Dans notre message des Fêtes de l'an dernier, nous avons dit qu'il était emballant et encourageant de voir tout le monde illustrer le travail d'équipe et l'esprit communautaire qui font notre renommée à la base, et nous continuons d'être stimulés et encouragés par l'immense fierté que nous voyons dans l'Équipe de la Défense.

Nous reconnaissons que pour beaucoup, cette période peut être difficile pour diverses raisons, et nous encourageons tout le monde à faire preuve de grâce et de gentillesse les uns envers les autres. Votre dévouement et votre résilience en tant que membres de l'Équipe de la Défense de la BFC Esquimalt continuent de nous étonner et de nous encourager, et c'est l'une des nombreuses raisons pour lesquelles c'est un honneur d'être vos coéquipiers à titre de commandant de la base et de première maître de la base. Nous chérissons le temps et les amitiés que nous avons créés avec les membres des communautés autochtones environnantes, le canton d'Esquimalt, les municipalités avoisinantes et, surtout, avec vous, nos membres estimés de l'Équipe de la Défense.

À l'approche de la période des Fêtes, nous vous encourageons fortement à passer du temps avec les personnes qui vous sont chères. Prenez soin de vous, prenez le temps de vous reposer et de refaire le plein d'énergie, et prenez soin les uns des autres - essayez de prendre des nouvelles de vos collègues et de vos camarades de bord dès que vous le pouvez. Quelles que soient les fêtes que vous célébrez, de quelque façon que ce soit, de nos familles aux vôtres, nous vous souhaitons de joyeuses Fêtes et une nouvelle année remplie de bonheur et de prospérité.

Cordialement,

Kevin Whiteside
Capv
Commandant de la Base

Susan Frisby
PM 1
Première maître de la base

Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

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

f LookoutNewspaperNavyNews @ LookoutNavyNews

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉCRIVAIN

Paul Dagonese..... dagonese.paul@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton.....250-363-3127

.....eaton.leslie@cfmws.com

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto250-363-3127

.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

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

.....military.base.advertising@gmail.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Rodney Venis 250-363-7060

Publié toutes les deux semaines, le lundi, sous l'autorité du capitaine de vaisseau K. Whiteside, commandant de la base.

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

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

Circulation : Diffusion bihebdomadaire imprimée et en ligne : 4 000 exemplaires par numéro plus l'engagement dans les médias sociaux

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

Une division des Programmes de soutien du personnel

Web : www.lookoutnewspaper.com

Télécopieur : 250-363-3015

Accord de vente de produits par la poste au Canada 40063331



www.LookoutNewspaper.com



Le coin de l'aumônier

Une route longue et sinueuse

Padre Turkington

Aumônier, BFC Esquimalt

Le premier jour de décembre marque le moment de l'année où il est parfaitement acceptable de commencer à écouter de la musique de Noël. Les refrains habituels sont incontournables ; ils inondent les magasins, les centres commerciaux, les restaurants, les stations de radio et occupent apparemment tous les espaces calmes et vacants. Certains s'en réjouissent, d'autres le redoutent. Je faisais partie de ce dernier camp, mais avec le temps, j'ai appris à apprécier ma propre bande-son festive : des chants religieux mélangés à quelques morceaux sentimentaux, voire légèrement absurdes, ainsi que l'album festif de Bob Dylan, qui résume tout cela. Les chansons ne manquent pas et nous nous sommes habitués à ce que les classiques soient joués en permanence, même si bon nombre d'entre eux n'ont pas vieilli (*Do They*

Know It's Christmas ? me vient rapidement à l'esprit).

L'un de ces standards est *Happy Christmas (War Is Over)* de John Lennon. Après avoir passé deux ans à protester activement contre la guerre du Viêt Nam et avoir sorti l'hymne populaire "*All we are saying is give peace a chance*", Lennon a sorti cette chanson de protestation pour faire passer son "message politique avec un peu de miel". Il l'a écrite parce qu'il en avait assez du Noël blanc sentimentalement optimiste et qu'il voulait inciter les gens à agir. *C'est donc Noël, et qu'avez-vous fait ?*

Plus de 50 ans se sont écoulés depuis la sortie de cette chanson, et qu'avons-nous réellement fait ? Si nous regardons notre monde, la guerre est loin d'être terminée et nous pouvons être pardonnés si ces paroles sonnent aujourd'hui de manière sentimentale et optimiste à nos oreilles. Au moins une ligne se distingue par sa véracité. À l'origine, *The world is so wrong* (Le monde

est si faux) a été remplacé par *The road is so long* (La route est si longue). Ces deux vers sonnent juste, car certains affirment que le monde n'a jamais cessé d'être en guerre depuis 1914. Le chemin vers la paix a été très long.

Alors, que devons-nous faire en cette période de Noël ? Comme le dit cette chanson, nous devons résister à la fois à l'optimisme sentimental et au pessimisme désespéré. Nous devons persister dans notre motivation à promouvoir la paix. Le dicton est toujours vrai : "*Heureux les artisans de la paix*". Cependant, nous ne pouvons étendre la paix que si nous avons la paix à donner. Noël est la saison où nous nous arrêtons pour recevoir et être remplis de paix, afin de pouvoir continuer à être motivés en tant qu'artisans de la paix pendant le reste de l'année et aussi longtemps que durera la route. Prenez donc le temps, ce Noël, de trouver cette paix que vous recherchez depuis longtemps.

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



Du Stoker à l'héritage :

La carrière de pionnier du quartier-maître à la retraite Arthur A. Horn

Paul Dagonese
Personnel de la vigie

En tant que Canadiens, nous rendons hommage à ceux qui ont ouvert la voie aux générations futures, en établissant de nouvelles normes et en façonnant la Marine royale canadienne (MRC) pour qu'elle devienne ce qu'elle est aujourd'hui. Parmi ces pionniers figure le Maître 2e classe (à la retraite) Arthur A. Horn, originaire de Bellville, en Ontario, qui rêvait de devenir marin à l'âge de 12 ans. Enrôlé dans la MRC à 17 ans, M. Horn a non seulement réalisé son rêve, mais il a aussi redéfini la façon dont les instructeurs des Forces armées canadiennes forment leurs soldats, laissant une marque indélébile sur l'éducation militaire.

Aujourd'hui âgé de 81 ans, lorsqu'on lui demande combien de temps a duré sa carrière militaire, Art répond : "42 jours avant 23 ans". Mais il se souvient comme si c'était hier de la façon dont tout a commencé avec le Corps des cadets de la Marine royale canadienne de Belleville. En tant que cadet à bord de navires comme le NCSM *St. Lawrence*, il a connu son premier amour pour la vie dans la marine. Plus tard, en septembre 1960, lors de sa première affectation officielle au NCSM Cornwallis, il a vraiment commencé à goûter à la vie dans la Marine.

Mais ce n'est que 13 ans plus tard, en juillet 1973, que sa carrière a changé.

Dans le cadre d'une affectation "Any Trade Required", Art a été affecté à l'École de technique d'instruction des Forces canadiennes à la BFC Borden. On manquait alors d'instructeurs et, comme le raconte Art, "on m'a demandé - je n'avais pas reçu d'ordre - si j'aimerais suivre un cours pour devenir instructeur. J'ai répondu : "Bien sûr, je vais essayer. Je suis prêt à tout essayer une fois". On m'a donc immédiatement inscrit à un cours de Standard Instructional Technique (SIT) One, et aux deux tiers du cours, on m'a retiré et jeté en pâture aux loups devant une salle de classe en train d'enseigner".

Cette salle de "loups" était en fait un groupe de caporaux et de sergents, et même deux officiers, ce qui, selon lui, l'a préparé à une carrière d'instructeur dans tous les grades jusqu'à celui de major.

Au cours de son séjour, Art a été intégré à un cours SIT Two. Il a ensuite été sélectionné pour suivre un cours de chefs subalternes, conçu pour développer et améliorer les compétences en leadership au sein de la FAC. Sur un total de 260 stagiaires - et en tant que "seul Marine" du cours - Art s'est classé deuxième sur les 60 personnes de son peloton.

Ses résultats exceptionnels dans le cadre du cours ont mis en évidence ses compétences en matière de leadership et sa nature avenante, ce qui lui a valu l'honneur de servir de Capitaine de frégate lors de la cérémonie de remise des diplômes.

"J'ai trouvé que c'était plutôt bien, compte

tenu du fait que je suis un *Stoker*", a-t-il déclaré.

Les soutiers sont les techniciens maritimes d'aujourd'hui, ceux qui se spécialisent dans les tâches de la salle des machines, et dont le terme provient de l'époque où les marins étaient chargés de déplacer le charbon pour alimenter le navire.

Il a poursuivi sa formation en génie jusqu'au groupe de métier 4 et a été promu Maître de 2e classe lorsqu'il a quitté Borden pour le NCSM *Assiniboine*. Il est ensuite affecté à l'École de la Flotte en tant qu'instructeur, réaffecté au NCSM *Stadacona* et suit un cours de superviseur d'instructeur. En 1980, il est nommé *instructeur de l'année*.

Et Art n'était pas seulement doué pour la formation des membres, il pouvait aussi concevoir un cours.

Pendant son affectation au NCSM *Stadacona*, il a contribué à l'élaboration de programmes tels que le cours sur la manipulation du carburant d'aviation JP-5, qui a donné lieu au programme qu'il a ensuite enseigné à l'École de la Flotte. Il raconte également qu'il a été l'un des premiers instructeurs à donner des cours sur le dispositif d'arrimage rapide des hélicoptères (HHRSD).

La carrière d'Art est particulière, à tel point qu'à sa retraite, il a reçu la médaille du service spécial (SSM OTAN), une distinction par laquelle la FAC reconnaît son membre pour avoir pris part à des activités dans des circonstances particulières.

Le dévouement d'Art à atteindre des niveaux élevés de performance et de reconnaissance ne s'est pas arrêté là. En 1965, alors qu'il servait à bord du NCSM Cape Scott, il a été choisi comme membre d'une garde d'honneur pour commémorer les funérailles de Winston Churchill - un exploit qu'il a accompli cinq ans seulement après le début d'une carrière navale qui allait durer au total deux décennies, deux ans et 323 jours.

Art s'est retiré de la vie militaire à 40 ans et de la vie active à 77 ans, ce qui lui a donné amplement le temps de réfléchir à ses années passées au sein de la FAC. Il a souvent regardé ses RER (rapports d'évaluation personnelle) avec de bons souvenirs. "Les choses qui s'y trouvent, certains commentaires, je n'arrive pas à croire que c'était moi ! Je ne me souviens pas vraiment d'avoir marché sur l'eau, mais certaines des choses qu'ils ont dites étaient du genre à marcher sur l'eau", a-t-il déclaré.

C'est un dévouement comme celui d'Art qui a jeté les bases du niveau d'instruction que la FAC produit aujourd'hui. Le dernier poste qu'il a occupé était celui de superviseur d'instructeur, ce qui était à l'époque la plus haute désignation de la FAC pour les instructeurs. Il s'agissait d'une époque antérieure à l'instruction de classification de niveau trois qui est possible aujourd'hui. Même si ce titre n'existait pas à l'époque, il a été l'un des premiers instructeurs de la MRC à dispenser une formation de niveau 3, et souvent, dit-il, au-delà. Il souhaite que les gens se souviennent que, même à la fin des années 1970 et dans les années 1980, des soutiers comme lui faisaient de bonnes choses.

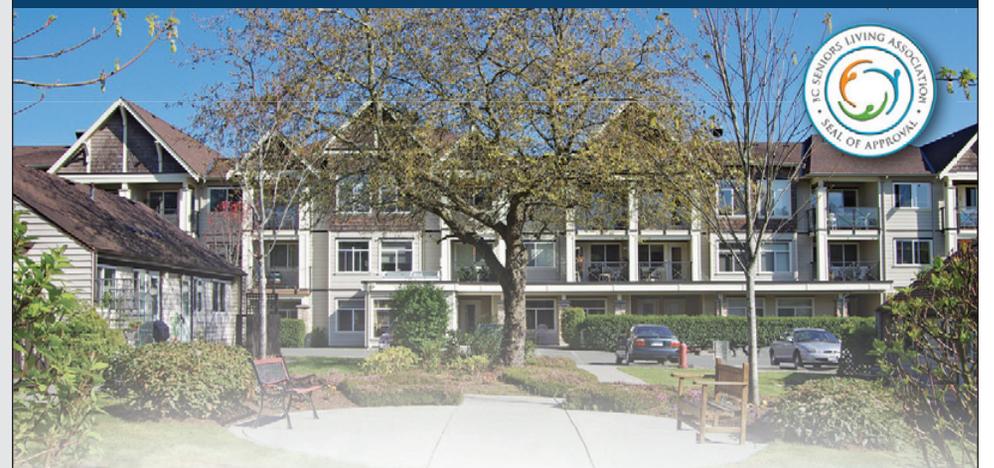


Arthur Horn hier et aujourd'hui.



Arthur Horn reçoit l'une des nombreuses reconnaissances pour son travail au sein de la Marine royale canadienne.

A GREAT PLACE TO CALL HOME



LEGION MANOR VICTORIA

Your comfort is our goal.

Legion membership is not required.

Call us today for
information
or to book a tour

250.652.3261 | www.legionmanorvictoria.ca
7601 East Saanich Road, Saanichton



OWN THE MOMENT



2024 Mitsubishi RVR ES FWD

LEASE FOR

\$59

WEEKLY*
WITH \$2,500 DOWN*

FOR

24

MONTHS
AT 3.49% APR

GET A **\$750 WINTER TIRE CREDIT WITH PURCHASE**¹

AND

GET A **NO-CHARGE 2-YEAR MAINTENANCE PACKAGE**²

PLUS

GET A **\$500 MILITARY REBATE**³

MSRP	SAVINGS	NOW PRICE
\$27,998	\$1,020	\$26,978

TEST DRIVE TODAY

- / Rearview Camera
- / Heated Front Seats
- / Auto LED Headlights
- / Rain-Sensing Wipers
- / Remote Keyless Entry
- / Automatic Climate Control
- / 8" Smartphone Link Display Audio with Android Auto™ & Apple CarPlay

SCAN HERE
FOR DETAILS



**VICTORIA
MITSUBISHI**

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

*\$59 weekly is equal to \$118 bi-weekly. Offer based on Stock No. 301957. \$118 bi-weekly payment for 24 months, with \$2,500 down, or equivalent trade, 3.49% A.P.R. financing, on approved credit, is based on selling price of \$26,978 and 16,000km per year. Lease end residual is \$18,334.55. MSRP is \$27,998. Payment and selling price are net of all available manufacturer and dealer incentives and provincial & federal rebates. 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. Some models excluded. Terms and conditions apply. Offer expires January 2, 2025. See dealer for details. Credit is eligible on set of four winter tires from Mitsubishi Motors dealers in Canada with purchase or lease of new 2024 RVR models. Offer must be redeemed at time of vehicle purchase or lease, no cash equivalent. Credit value varies by model. Terms and conditions apply. Offer expires January 2, 2025. See dealer for details. Certain terms and conditions apply. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. No-Charge 2-Year Maintenance package is described in greater detail in the respective service contracts. Please read carefully the terms and conditions as they set out in the contract requirements, important definitions and exclusions. Offer expires January 2, 2025 and subject to change without notice. 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.



★ **MILITARY DISCOUNT** **15% OFF** ★
(Excludes alcohol and happy hour.)



BROWNS CRAFTHOUSE
KITCHEN & BAR

Browns Crafthouse Vic West
100-184 Wilson Street • Victoria, BC

Are you a former member of the
Canadian Armed Forces
(Rangers or Reservists) or RCMP
*who is currently homeless or
at-risk of becoming unhoused?*

*(Includes staying with friends, in a shelter or in a hotel
or at-risk of becoming homeless with your housing situation
ending within 1 month).*

We Can Help.

Contact us

604-312-5483

vhp@legionbcyukonfoundation.ca

Download an application:
www.legionbcyukonfoundation.ca/vhp

SPREAD THE WORD:
We're accepting new clients!

**A Clinic Just!
for Cats**



Pacific Cat Clinic



3555 Ravine Way, Victoria, BC V8X 4Z1
250.475.2287 | pacificcatclinic.com

www.LookoutNewspaper.com

*Ellice Recycle honours
all Forces members & families,
Legions & Veterans.*

**Merry Christmas
& Happy Holidays**

*We appreciate your service
and sacrifice.*

ELLICE RECYCLE

Commercial Yard
Full Service Recycling
Bin Rental - Dispatch
2525 Bridge Street
(250) 386-8740

Recycling & Waste Depot
Full Service Recycling Drop-off
524 David Street
(250) 386-4342



For our business hours
or questions:
www.ellicerecycle.com

**Proud to
serve
Esquimalt-
Saenich-
Sooke**



Randall Garrison, MP

2-50 Burnside Road West, V9A 1B5

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

250-405-6550 Randall.Garrison@parl.gc.ca

www.RandallGarrison.ndp.ca





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

Maggie Claydon, PsyD
Registered Clinical Counsellor & EMDR Therapist
Independent Online Trauma Counselling Services

Counselling inspired by mindful, balanced living

10% off the first session for Military.
Free 15 min Consultations for new clients.

maggieclaydon@gmail.com maggieclaydoncounselling.com

CANEX
A Division of CMARX
100-1000-88-8888

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

Vacant Home Staging from \$2,000

Call Shelly Direct
250-213-7444

Shelly Reed Property Stager
Fluffitup Home Staging Solutions
www.fluffitup.ca

MILITARY PERSONNEL

You may qualify for up to 75% of your 5% down payment!

The City of Langford's Attainable Home Ownership Program is applicable to a NEW 1 bed + den Condo by beautiful Langford Lake.

For more info:
David Hale PREC
250-812-7277 call / text
davidraymondhale@gmail.com

TEAM 3000 REALTY LTD.

CFB Esquimalt Golf Association

Are you a golfer and tired of paying full rates for green fees?

Come join our association.

- Discounted rates at local courses
- 4 member only tournaments a year
- One epic road trip to the Interior of BC
- Meet and play golf with members of the Defence Community

Details at CFBEGA.ca or Facebook CFBEGA



NCSM Vancouver : Un retour marqué par la tradition

Paul Dagonese
Rédacteur en chef

Après un déploiement de six mois qui a débuté à Hawaï et s'est poursuivi dans la région indo-pacifique, le NCSM Vancouver est revenu à la BFC Esquimalt tôt dans la matinée du 5 décembre. Alors que le navire attendait juste à l'extérieur du port d'Esquimalt, des spectateurs enthousiastes se sont rassemblés tôt à Duntze Head pour le défilé cérémoniel, apercevant au loin leurs amis et les êtres qui leur sont chers. D'autres attendaient à C-Jetty, où les célébrations du retour ont commencé.

Vancouver a accosté et avant que les membres de l'équipage et leurs familles ne puissent s'embrasser, un heureux marin du premier baiser a gagné le privilège de débarquer en premier.

"J'ai obtenu un billet ... et c'est tout ce dont j'avais besoin", déclare le matelot de 1re classe (1) Dante Brum-Letourneau, le gagnant de la tombola du premier baiser. "C'est de la chance !

Sa compagne depuis quatre ans, Nadia Tymoshuk, a rencontré le PAT au centre du front. Ils se sont enlacés, embrassés et se sont penchés en arrière dans une pose imitant celle de la photo emblématique des marins de la marine américaine à Times Square, prise le jour de la victoire sur le Japon en 1945.

Le couple a pris un selfie pendant que des centaines de personnes regardaient et applaudissaient.

Gagner cette tombola est considéré comme prestigieux, car même le capitaine du navire a dû attendre le premier baiser pour débarquer.

"C'est un beau cadeau de retour à la maison pour mon premier déploiement", a déclaré le mat 1 Brum-Letourneau.

Lorsqu'il a demandé à Nadia s'il devait acheter plus d'un billet pour la tombola, elle lui a répondu : "Tu n'auras besoin que d'un seul billet pour gagner." Mais lorsqu'il lui a annoncé qu'il avait gagné, elle a admis qu'elle ne l'avait pas cru au début.

En attendant de débarquer, le capitaine de Vancouver, le Premier maître de 1re classe Ian Billerd, a salué ses enfants

Hailey et Colton.

Lorsqu'on lui a demandé ce qu'il allait faire avec son père ce soir-là, Colton a répondu : "Papa me doit une partie de Fortnite". En plus de jouer à des jeux vidéo, le PM 1 Billerd était ravi d'être à la maison pour observer les talents de hockeyeur de sa fille.

"La petite Hailey s'entraîne au hockey ce soir et je veux la voir jouer, car je n'ai pas vu cela depuis le mois de mars", a-t-il déclaré. "J'ai vraiment hâte d'y être".

Le mat 1 Alex Bautista a emmené sa femme Jhem et son fils Leander à bord du pont principal de Vancouver pour admirer la vue. Alex a raconté que lorsqu'il est parti en juin, Leander commençait à peine à parler, mais que maintenant il fait du vélo et discute sans arrêt.

Le déploiement de 184 jours a commencé par l'exercice Rim of the Pacific (RIMPAC), le plus grand exercice maritime interarmées, à Hawaï et s'est poursuivi par la participation aux opérations Horizon et Neon avant de s'achever aux Philippines.

Bienvenue à Vancouver !



Le NCSM Vancouver revient de l'opération Horizon à la jetée C de la base des Forces canadiennes Esquimalt, le 5 décembre. Photo : Matelot de 3e classe Mouhameth Cisse Drame, Imagerie des FMAR(P) Le NCSM Vancouver passe devant le cap Duntze le 5 décembre. Photo : Matelot de 1re classe Brendan McLoughlin, Imagerie des FMAR(P)

Le Matelot de 1re classe Dante Brun-Letourneau, gagnant du premier baiser du navire, salue sa partenaire, Nadia, à la proue du navire, alors qu'il est le premier à débarquer du NCSM Vancouver, le 5 décembre. Photo : Matelot de 1re classe Koller



Réduire la stigmatisation et sauver des vies

grâce à la sensibilisation et à la formation aux addictions

Photo modifiée pour l'utilisation en tête d'affiche

Paul Dagonès

Personnel de la vigie

Chaque jour, des personnes perdent la vie en Colombie-Britannique à cause d'une overdose. La Semaine nationale de sensibilisation aux addictions (SNSA), qui se tient chaque année pendant la troisième semaine de novembre, s'attaque à cette crise en sensibilisant la population et en promouvant des solutions pratiques.

Dirigés par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCLAT), les ateliers de la SNST explorent des approches novatrices pour réduire les méfaits de la consommation de substances. Chaque année, un thème unique façonne ces efforts. Pour 2024, le thème était "Forger des liens".

Localement, la BFC Esquimalt et les FMAR(P) ont organisé leur troisième atelier annuel de la SNTAA, reflétant ainsi leur engagement croissant à lutter contre la toxicomanie au moyen d'une approche globale fondée sur des données probantes. Ces ateliers visent à sensibiliser les membres des Forces armées canadiennes (FAC) aux défis généralisés que pose la toxicomanie, tout en promouvant des solutions fondées sur l'empathie et la science.

La série de conférences 2024, intitulée Addiction and Recovery Stigma : Tools and Methods for Supporting Addiction Recovery (Stigmatisation de la dépendance et du rétab-

lissement : outils et méthodes pour soutenir le rétablissement de la dépendance), a mis l'accent sur la lutte contre les stéréotypes et l'élimination des obstacles au soutien.

"L'un des thèmes de la journée porte sur la stigmatisation", a déclaré Vicky Doucette, spécialiste de la promotion de la santé à la BFC Esquimalt et représentante de la promotion de la santé pour le groupe de travail sur la vie sans dépendance de la Stratégie de santé et de mieux-être des FMAR(P). "Nous avons l'impression qu'il y a beaucoup de stéréotypes qui empêchent de travailler ensemble pour trouver des solutions et apporter un soutien à la toxicomanie.

Mme Doucette a souligné l'importance d'inviter un expert possédant de solides connaissances dans le domaine de la toxicomanie et de la stigmatisation. Pour répondre à ce besoin, elle a invité Max Weselowski, doctorant en sciences sociales à l'université Royal Roads, spécialisé dans le rétablissement des toxicomanies et la réduction de la stigmatisation.

Mme Doucette a constaté que les membres du FAC s'intéressaient de plus en plus aux contacts en personne, ce qui a déterminé le for-

mat de l'atelier. La conférence de M. Weselowski a combiné des recherches de pointe et des stratégies concrètes. Il a présenté des outils tels que les questions de dépistage élaborées par le Centre canadien de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour évaluer l'implication dans la toxicomanie. Il a également expliqué le modèle des étapes du changement, qui décrit les progrès et les échecs cycliques souvent rencontrés au cours du rétablissement, et a mis l'accent sur le capital de rétablissement, un cadre permettant de favoriser l'estime de soi, d'établir des liens sociaux et d'améliorer la santé physique.

Weselowski a souligné l'impact sociétal de la compréhension des addictions par des méthodes fondées sur des données probantes.

"Plus nous en savons, moins nous sommes émotifs et irrationnels dans nos croyances sur la dépendance", a-t-il déclaré. "Je pense que l'avantage de cet atelier est qu'il fournit des étapes simples pour aider à construire quelqu'un, plutôt que de l'abattre accidentellement dans nos efforts pour le soutenir.

L'atelier a été suivi d'une session pratique dirigée par Paige Aoki, coordinatrice de l'équipe d'éducation des ser-

vices communautaires de santé AVI à Victoria. S'appuyant sur sa vaste expérience en matière de lutte contre les surdoses, Mme Aoki a souligné le potentiel de sauvetage de la naloxone.

Chaque participant a reçu un kit de test de naloxone, et Aoki a fourni des instructions détaillées sur son utilisation.

"Il s'agit d'une compétence cruciale qui nous permet de sauver des vies", a-t-elle déclaré. "La naloxone est très facile à utiliser, très sûre, et c'est le seul moyen d'aider une personne victime d'une overdose d'une manière qui puisse la sauver.

L'appel d'Aoki en faveur d'une formation à la naloxone a renforcé la nécessité urgente pour la société de remettre en question ses préjugés sur l'addiction.

"Nous vivons une période de crise", a-t-elle déclaré. "La crise de l'empoisonnement par les drogues toxiques a un impact considérable. Nous perdons des gens tous les jours. Je crois qu'il y a maintenant jusqu'à sept décès par jour rien qu'en Colombie-Britannique pour les décès par overdose."

Les ateliers de ce type illustrent la manière dont les communautés peuvent tisser des liens significatifs, démanteler les stigmates néfastes et sauver des vies. Mme Doucette encourage toute personne intéressée par l'organisation d'événements ou le soutien d'initiatives de lutte contre les dépendances à la contacter à l'adresse suivante : vicky.doucette@forces.gc.ca.



NCSM Calgary remporte le tournoi de volley-ball intra-muros de décembre

En cinq manches contre l'administration de la base (BADM), l'équipe de Calgary a poursuivi sa série de victoires intra-muros, demeurant invaincue pour la saison 24/25. Félicitations au NCSM Calgary, au BADM et à toutes les autres équipes d'unité qui ont participé à la compétition intra-muros de ce mois-ci. Les compétitions intra-muros reviendront à la BFC Esquimalt avec le basket-ball 3 contre 3 du 27 au 31 janvier.



Le LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

En cette période de fêtes, nous sommes reconnaissants envers ceux qui servent en uniforme, les anciens combattants, les travailleurs civils qui soutiennent ceux qui servent, les membres de nos communautés locales et les familles à la force inébranlable qui se sentent comme chez elles pour les membres à terre et à l'étranger.

Votre dévouement, votre sacrifice et votre résilience continuent d'inspirer le travail que nous accomplissons chaque jour. Le journal Lookout s'engage à écrire vos histoires et à partager des renseignements importants afin d'améliorer le moral et le bien-être à la BFC Esquimalt.

Cette année, le Lookout a partagé des histoires du passé, du présent et de l'avenir de la Marine. Le passé a été particulièrement mis en évidence dans nos trois éditions de novembre axées sur le Souvenir, alors que des anciens combattants ont parlé de leur expérience unique au sein des Forces armées canadiennes et que nous avons rendu hommage à ceux que nous avons perdus cette année et qui ont eu un impact considérable sur la Marine et la communauté locale.

Nous avons partagé des histoires du présent en évoquant la nature toujours changeante de la Marine royale canadienne (MRC) et de ses membres, les opérations et les exercices en cours, ainsi que les unités et les marins qui continuent de viser l'excellence à la BFC Esquimalt.

En ce qui concerne l'avenir, nous avons partagé des mises à jour alors que les dirigeants locaux et de la MRC discutaient de ce à quoi ressemblera la nouvelle marine et de la façon dont les changements soutiendront les objectifs de la FAC tout en maintenant la paix, la sécurité et le soutien mondial.

Cette année, le journal Lookout a également connu quelques changements. Nous sommes passés d'une publication hebdomadaire à une publication bihebdomadaire, nous avons dit au revoir à certains membres bien-aimés de l'équipe et nous avons mis en place une nouvelle équipe pour soutenir la refonte de notre site web qui sera lancée au printemps. Il offrira de nouveaux outils, de nouvelles ressources et de nouveaux moyens de communiquer plus rapidement avec nos lecteurs dévoués. Que vous aimiez lire le journal en version imprimée, en ligne ou sur votre appareil mobile, nous travaillons d'arrache-pied pour que vous puissiez continuer à le faire efficacement.

Nous aimerions profiter de ce moment pour remercier tous nos lecteurs qui continuent à nous soutenir et ceux qui se sont connectés avec nous cette année pour partager des photos et des histoires sur les choses incroyables que fait la Marine. Nous tenons également à remercier nos annonceurs et nos sponsors, car sans leur soutien, ce journal n'aurait pas pu continuer à exister au cours des 81 dernières années.

Que cette période des fêtes apporte une abondance de joie, de paix et de liens à notre communauté élargie de la Défense, et que la nouvelle année soit remplie de possibilités, d'aventures et de nombreuses éditions du journal Lookout. Merci pour votre service et votre soutien.

Le journal Lookout vous souhaite de joyeuses fêtes !

Sapientia Ex Diciplina: NWO III Fraser quitte la place de parade

Ens 2 Simon Gonsalves
OAP FMAR(P)

Le long chemin qui mène à la formation d'un officier de guerre navale n'est pas, on le sait, pour les âmes sensibles. Toutefois, le 11 décembre, après quatre mois de défis et d'adversité, l'officier de guerre navale (OGN) III de la division Fraser a tenu sa cérémonie officielle de remise des diplômes sur le pont d'exercice Nixon du NCSM *Venture*.

Cet événement a marqué le point culminant d'un programme de formation rigoureux visant à transformer les officiers de marine subalternes en futurs leaders de la Marine royale canadienne (MRC). Tous les candidats à l'OEN suivent un programme complet au NCSM *Venture*, le centre d'excellence en formation navale situé à Esquimalt. Ils participent à trois cours d'étape cruciaux, chacun s'appuyant sur le dernier avant de rejoindre la flotte. La formation comprend des cours en classe, des séances de simulateur et des exercices pratiques en mer. Ces expériences sont nécessaires pour acquérir une expertise et une expérience pratique dans les domaines de la navigation, des ponts, de la sécurité des navires, des procédures d'urgence et du matelotage, entre autres sujets essentiels.

Les familles, les amis et les invités de marque, dont le contre-amiral Christopher Robinson, Capitaine de frégate des Forces maritimes du Pacifique, se sont réunis pour célébrer les réalisations de la promotion. L'officier réviseur, le Capitaine de frégate Eric Isabelle, commandant/commandante du NCSM *Corner Brook*, s'est adressé à toutes les personnes présentes. Le Capitaine frégate a déclaré que l'achèvement de l'ONM III "marque une étape importante pour les officiers de guerre, car il s'agit de leur premier véritable cours de carrière, qui donne aux candidats un avant-goût de ce que signifie être responsable d'un navire en tant qu'officier de quart".



L'offre de formation du cours de Fraser, le Lieutenant de vaisseau (Ltv) Joe Cheng, a prononcé le discours de clôture. Toujours en train de coacher et d'encourager ses étudiants à faire de leur mieux, "votre succès est mon succès" est sa devise, notant que la moyenne académique combinée du cours était bien au-dessus de la normale, avec un taux exceptionnel de 91%. Alors que les officiers diplômés attendent la prochaine phase de formation de l'ONM, le ltv Cheng leur a recommandé avec enthousiasme de "saisir toutes les occasions de grandir, de se développer et de se remettre en question".

La cérémonie a également été l'occasion d'honorer les réalisations de candidats exemplaires au sein de la promotion. L'Enseigne de vaisseau de 2e classe, le prix décerné à l'étudiant ayant fait preuve du plus haut niveau de leadership, a été remis à l'enseigne de vaisseau de 2e classe Mitchell Keay. Réserviste du NCSM *York*, de la division de la Réserve navale de Toronto, l'ens 2 a déclaré que la réception de ce prix prestigieux était "quelque chose que je chérirai pendant des années". Lorsqu'on lui a demandé de conseiller les futurs candidats à l'ONM, le récent père de famille a cité Winston Churchill : "Le succès n'est pas définitif, l'échec n'est pas fatal - c'est le courage de continuer qui compte le plus dans ce monde".

Tous les cours de l'ONM portent le nom d'un navire renommé de l'histoire navale ; le cours Fraser a été nommé d'après deux anciens navires de guerre de la MRC - le plus récent étant le deuxième NCSM *Fraser*, le dernier navire de la classe Saint-Laurent, qui a été le premier navire de guerre conçu et construit au Canada. Le navire de tête de la prochaine génération de navires de guerre de surface du Canada, la classe River, a été choisi pour porter le glorieux nom de *Fraser* pour les décennies à venir. Le prochain *Fraser* étant attendu au début des années 2030, de nombreux étudiants en fin d'études pourraient se retrouver à naviguer sur leur homonyme plus tard dans leur illustre carrière !

Bon vent et bonne mer Fraser - n'oubliez pas que le destin vous appelle rarement à l'heure que vous avez choisie !



En haut : L'enseigne de vaisseau de 2e, Mitchell George Grieveson Keay, accompagné de sa femme et de son enfant, reçoit l'écu de Welland des mains du Capitaine de frégate Isabelle, commandant du NCSM *Corner Brook*.

En bas : Les Fraser de NWO III posent pour une photo de groupe lors de la remise des diplômes à l'école navale du Pacifique (division *Venture*) dans le bâtiment Nixon. Photos fournies



Eye care for your family!

- Eye Health Examinations
- Contact Lens Specialists, Dry Eyes, Allergies, Eye Injuries
- Designer Eyewear Boutique
- Aircrew cyclo exams
- Sunglasses: Prescription & Non-Prescription

MILITARY DISCOUNT AND DIRECT BILLING FOR MILITARY FAMILIES

OAKLEY, ARMANI, KATE SPADE, RAYBAN, AND MORE!

ACCEPTING NEW PATIENTS -
BOOK AN APPOINTMENT TODAY!

**Admirals
Walk**
OPTOMETRY CLINIC

Dr. Darcy Dennis and
Dr. Rachel Rushforth

NEAR BASE

106-1505 ADMIRALS ROAD

(250) 995-0449



Visit www.broadmeadcare.com/veterans-legacy to make your donation today.

It's a great time of year to say "Thanks" to Canada's veterans with your legacy gift.

To find out more through a confidential conversation, contact Mandy at Mandy.Parker@broadmeadcare.com, or visit www.broadmeadcare.com.

Broadmead Care
Where Love, Life and Living Matter

Le Lookout

PETITES ANNONCES

A LOUER

APPARTEMENT MEUBLÉ À LOUER

1-3 mois de gardiennage, meublé, 2 lits 2 salles de bain à Belmont Park, parking souterrain, \$2500 par mois, non fumeur, pas d'animaux. Contacter James à James@rayndt.com 11/11

CHAMBRE À LOUER

900 \$/m pour une chambre dans une maison partagée. Salle de bain privée, cuisine commune, buanderie et espace de rangement disponibles. Entrée Soldat. Pas de sm/vape/party ni d'animaux autorisés. 250 893 4003 11/04

NOUVELLE CONSTRUCTION 1 LIT.

Unité d'angle orientée vers le soleil. A quelques pas de Galloping Goose, KFC et Starbucks. 661 Speed Ave. Disponible. 1er janvier 2025. 2200 \$/mois, contrat d'un an. Appeler le 250-884-3299.

LOCATION DE COURTE DURÉE

Du 8 décembre à la fin février, 500 \$ par mois. Suite chaleureuse et confortable au sous-sol avec chambre séparée, salle de séjour, petit coin cuisine avec accès à une cuisine complète. Parfait pour le personnel de la base, à proximité de Gorge et Admirals, 15 minutes en voiture 40 à pied de la base. Appeler John 250-721-3814 ou 250-889-0459 (portable) 11/18

SUITE RÉNOVÉE AU SOUS-SOL,

cuisine avec appareils électroménagers en acier inoxydable, y compris lave-vaisselle. Salle de bains 4 pièces, grande chambre principale, PF au gaz, chauffage électrique. Patio Soldat, cour partagée, parking hors rue. Nombreux rangements. L'immeuble est un quadruplex avec buanderie commune / 2 jeux de machines. Près du parc Gorge, sur la route des transports en commun. 10 minutes du centre-ville. Certains chiens sont acceptés, mais pas de chats, ni d'animaux exotiques. Le tabac et le cannabis sont interdits à

l'extérieur. Max deux adultes + enfants. Contact sharlotj@gmail.com

1 BDRM SUITE IN ESQUIMALT

1 700 \$ + charges (électricité et Internet), cuisine complète, lave-vaisselle, buanderie à l'intérieur. Près de la place de la ville d'Esquimalt et du parc High Rock. Contacter Peter à Petevanb@gmail.com ou 250 580 6252 12/12

GRANDE SUITE HORS SOL À 1

OU 2 LITS / 1 SALLE DE BAIN dans le quartier Thetis Heights à Langford. Tous les services sont inclus. 15 janvier ou 1er février. Bail négociable. Peinture complète avant occupation et choix de couleur négociable. 1250 SQF 2 BDRM pour \$2,500 / 800 SQF 1BDRM pour \$2,000. Appareils électroménagers complets, buanderie, parking pour un petit véhicule. Non fumeur, chat d'intérieur accepté avec caution et confirmation de stérilisation. Contactez Melissa au 250-588-8593 avec des informations sur vous pour organiser une visite. 12/12

OBJETS PERDUS DE LA BFC ESQUIMALT

Numéro Poste

- 1 18 vitesses / Hommes
- 2 27 vitesses / Femme
- 3 21 vitesses / Hommes
- 4 21 vitesses / Hommes
- 5 18 vitesses / Hommes
- 6 21 vitesses / Hommes
- 7 21 vitesses / Hommes
- 8 Hybride électrique / 20 vitesses / Unisexe
- 9 21 vitesses / Hommes

Les demandeurs peuvent contacter Stephen Joseph Galipeau, Équipe d'élimination / Compte de service du matériel (CSM) @ Base Logistics au 250-363-5204 à partir de 0800-1200 et 1300-1530 avec une description détaillée de l'objet à réclamer.

Besoin de louer, d'acheter, de vendre ou d'annoncer quelque chose ?
Communiquez avec Jazmin.holdway@forces.gc.ca

TRACKSIDE AUTO SERVICE LTD.
A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

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

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

BBB B.C. GOVERNMENT DESIGNATED INSPECTION FACILITY

Castrol WALKER HANKOOK

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

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

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

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

1621 Island Highway, 250-478-8767

U-LOCK MINI STORAGE selfstorage.ca

Conseiller(ère)s auprès des pairs

RÉGION DU PACIFIQUE
PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Les conseiller(ère)s auprès des pairs du PAE sont des collègues du MDN qui soutiennent les autres fonctionnaires du MDN confrontés à des difficultés professionnelles ou personnelles. Les conseiller(ère)s auprès des pairs sont formés et qualifiés pour offrir une écoute active et orienter les employés vers les ressources et soutiens pertinents et disponibles.



Ken Michaels
250-363-7526



Lia Graham
250-213-7219



Anita Didrich
250-363-1529



Jason Grenier
250-363-2372



Steve Faust
250-363-1900
ext. 60570



Les employés du MDN peuvent rejoindre un(e) conseiller(ère) auprès des pairs mentionné ici, ou en envoyant un courriel à la boîte générique du PAE à

EAP-PAE@forces.gc.ca



Nat Burgess
250-468-5013



Jamie Houser,
EAP Coordinator
250-217-8380



POUR TOUS LES SERVICES DU PAE :



Le programme d'aide aux employés (PAE) offre aussi des services de counseling gratuits à court terme aux employés et aux membres de leur famille admissibles.

Accessible 24 heures sur 24
et 7 jours sur 7 :

1-866-398-9505



Pour les personnes
malentendantes :

1-866-433-3305

Marins d'exception



L'enseigne de vaisseau Jonathan Robinson se voit remettre son Exceptional Sailor Award par le Vice-amiral Angus Topshee, Capitaine de frégate de la Marine royale canadienne.



Le Matelot-chef Jeffrey Harding et l'enseigne de vaisseau Jonathan Robinson se tiennent aux côtés de la Sénatrice Rebecca Patterson, contre-amiral (ret), dans la salle du Sénat à Ottawa, Ontario.

Ens 1 Simon Gonsalves et Ens 2 Josh Grinstead

Affaires publiques des FMAR(P)

Chaque année, le programme des marins d'exception de la Ligue navale du Canada reconnaît les marins exceptionnels des formations de la Marine royale canadienne (MRC) qui ont dépassé les attentes professionnelles. Lors de la Journée d'appréciation de la Marine et de la Garde côtière, les lauréats se rendent à Ottawa pour recevoir leur citation au Sénat canadien. Accueillie par les sénateurs et les membres du Parlement du Canada, cette cérémonie a pour but de mettre en valeur les meilleurs éléments de la MRC et de souligner leur dévouement, leur professionnalisme et leurs performances.

Chaque année, cette citation récompense publiquement deux officiers subalternes, un militaire/sous-officière (MR) supérieur et trois MR subalternes. Les candidats doivent être proposés pour la Citation du Capitaine de la MRC et répondre à plusieurs critères, tels que le dévouement au devoir, l'intégrité et le leadership. En outre, ils doivent avoir apporté une contribution importante à la MRC, à leur communauté locale ou, plus largement, au Canada.

Parmi les cinq membres de la MRC sélectionnés pour recevoir cette mention élogieuse, deux étaient des marins servant au sein des Forces maritimes du Pacifique - l'enseigne de vaisseau (ens 2) Jonathan Robinson, du NCSM *Regina*, et le Matelot-chef (Matc) Jeffrey Harding, servant au sein de la Force sous-marine canadienne à bord du NCSM *Windsor*.

Le nom de l'ens 2 Jonathan Robinson a été soumis dans le cadre de l'initiative Marins d'exception suite à sa performance remar-

quable en tant qu'accompagnateur désigné de la famille d'un camarade tombé au combat à bord du NCSM *Calgary*. Cette reconnaissance découle de la compassion et du dévouement dont il a fait preuve en soutenant la famille touchée au cours d'une période incroyablement difficile. Interrogé sur cette expérience, l'ens 2 Robinson a déclaré que c'était "un honneur d'être choisi pour cette récompense et une expérience mémorable de la voir présentée dans la salle du Sénat".

Le Matc Harding a fait preuve d'un dévouement et d'une expertise remarquables en tant que préposé junior à la maintenance du sonar à bord du NCSM *Windsor* pendant les essais de tir de torpilles du sous-marin en 2022. En plus de l'exécution exceptionnelle de ses responsabilités ordinaires, le Matc Harding a joué un rôle essentiel dans la réparation d'une défaillance catastrophique du système de contrôle des tirs. Son professionnalisme exceptionnel et sa compréhension du système ont directement contribué à la réussite des essais et au maintien de la disponibilité opérationnelle du *Windsor*. À propos de cette récompense, le matc Harding a déclaré : "Je ne m'attendais pas à ce que quelque chose d'aussi important m'arrive : "Je ne m'attendais pas à une telle récompense pour moi, mais c'est une surprise extraordinaire et très agréable.

Cette citation ne rend pas seulement hommage au travail acharné et aux contributions d'individus tels que le FLS Jonathan Robinson et le Matc Jeffrey Harding, mais elle met également en lumière les valeurs qui définissent la MRC - l'engagement, le professionnalisme et l'esprit d'initiative. Par leurs actions, ces marins exemplaires se sont efforcés d'aller bien au-delà de leurs attentes professionnelles, reflétant ainsi les normes élevées d'excellence encouragées par la MRC.



Les lauréats, les officiers supérieurs et les politiciens présents posent pour une photo de groupe dans la salle du Sénat, à Ottawa, Ontario.

Les talents locaux à l'honneur lors du premier Shop & Sip des Fêtes



Personnel de la vigie

Le premier événement annuel Shop & Sip des Fêtes organisé par le Chief & POs' Mess et le Lookout Newspaper a débuté le dimanche 1er décembre. Réunissant la communauté élargie de la Défense et les artisans locaux, le marché des Fêtes a connu un succès fulgurant. Les 66 stands des vendeurs ont offert des idées de cadeaux de Noël à plus de 300 participants cet après-midi-là. Ils présentaient des talents tels que le travail du bois, la pâtisserie, la conservation, l'artisanat, le travail du cuir, l'art, la photographie, la fabrication de savon, le vitrail, l'impression, la fabrication de bijoux, le vol d'objets et bien d'autres choses encore.

L'entrée à l'événement se faisait par un don de denrées alimentaires non périssables ou un don

en espèces pour soutenir Rainbow Kitchen, une cuisine communautaire et un centre pour les programmes de sécurité alimentaire à Esquimalt. Un grand merci à tous les participants, vendeurs et organisateurs, qui ont récolté 800 dollars et une grande voiture remplie de dons lors de l'événement.

Pendant que les participants sirotaient les boissons offertes par le bar sur place, d'autres se laissaient tenter par le popcorn et le chocolat chaud offerts par CANEX.

Les participants ont également été invités à participer à un tirage au sort pour gagner plus de 30 prix de présence, généreusement offerts par les vendeurs de l'événement.

L'esprit des Fêtes bat son plein à la BFC Esquimalt, et la planification de la prochaine activité Shop & Sip est déjà en cours.



En haut : La raison de la saison. Les dons de nourriture pour la Rainbow Kitchen remplissent le coffre de l'événement. Le premier "Shop & Sip" des Fêtes de la BFC Esquimalt a eu lieu au mess du chef et des officiers le 1er décembre.

Si vous êtes une personne affectée par de l'inconduite sexuelle

Notre personnel de counseling vous écoutera et vous apportera un soutien adapté à votre situation et à vos besoins uniques.



Soutien confidentiel
et bilingue pour la
communauté de
l'équipe de la Défense

Canada.ca/centre-inconduite-sexuelle-defense



CENTRE DE
SOUTIEN ET DE RESSOURCES
SUR L'INCONDUITE SEXUELLE



1-844-750-1648

DND.SMSRC-CSRIS.MDN
@forces.gc.ca

Le roman d'un couple de militaires apporte de l'humour, du cœur et de l'humanité à la page

Paul Dagonese
Rédacteur en chef

Lorsque le Matelot-chef (retraité) (Matc (Ret'd)) Elysia Stevens s'est assise pour écrire *Smelling Daisies*, elle n'aurait jamais imaginé que cela deviendrait un partenariat créatif avec son mari, le Maître de 1re classe (M1) Mark Stevens.

Ce qui avait commencé comme un projet amusant s'est transformé en un roman qui parle autant d'amour, d'humour et de résilience que de l'expérience militaire.

S'inspirant de leur expérience commune dans les Forces armées canadiennes (FAC) et de leurs 18 ans de mariage, le couple a combiné le talent de conteur d'Elysia et les sensibilités littéraires classiques de Mark pour créer un roman qui défie les étiquettes de genre.

"Il n'y a pas de recette toute

faite", explique Mark. "On ne peut pas dire qu'il s'agit d'une comédie romantique, d'une aventure, d'un drame ou d'un roman historique. C'est un peu de tout, parce qu'Elysia a une formation en comédie romantique, et moi en littérature classique. Alors, quand on mélange les deux, on obtient ce que l'on veut".

Smelling Daisies raconte l'histoire de Daisy, une femme soldat d'aujourd'hui et vétéran de la FAC, qui se retrouve propulsée dans l'Écosse médiévale à la suite d'un mystérieux voyage dans le temps. L'entraînement et les instincts de survie de Daisy sont mis à l'épreuve dans un monde très éloigné du sien, où les rôles de genre et les dangers médiévaux entrent en collision avec son identité moderne.

Le processus d'écriture collab-

oratif du couple reflète le badinage entre Daisy et ses partenaires romantiques dans le livre.

"Nous nous renvoyions l'un à l'autre", explique Mark. "Elle écrivait une idée et me la transmettait, et j'écrivais une idée et la lui transmettais, ce qui permettait d'obtenir un point de vue masculin et féminin. Il explique comment ce processus d'échange entre eux se traduit réellement dans les personnages.

Elysia a ajouté : "Vous voyez, je suis toujours drôle, mais mon mari est hilarant. Là où je me disais 'Ooh, je pense qu'il va aimer ça', il se dit 'Ok, je vois où tu veux en venir, mais tournons-le un peu plus autour du pot'".

DES THÈMES UNIVERSELS SOUS UN ANGLE MILITAIRE

Ce qui rend *Smelling Daisies* particulièrement intéressant pour le public du FAC, c'est son exploration de thèmes profondément enracinés dans la vie militaire. De la camaraderie des troupes aux défis de la santé mentale, le livre aborde les sacrifices que font les membres du service.

"Daisy n'est pas seulement drôle, elle est aussi crue", a déclaré Elysia. "Elle a des imperfections et elle doit aussi faire face à beaucoup de croissance tout au long de l'histoire.

Mark a ensuite expliqué.

"Les relations familiales et les liens avec ses troupes sont tous un thème universel dans l'ensemble de la FAC", a-t-il déclaré. "Et je pense que cela ressort également du livre.

Elysia, qui a servi pendant 15 ans dans la FAC, et Mark, qui est toujours en service, se sont inspirés de leurs expériences et de leurs recherches approfondies pour trouver un équilibre entre

l'humour et des thèmes plus lourds comme les Trouble de stress post-traumatique.

Ils expliquent qu'il a été difficile de trouver les bons points à aborder sans que cela ne devienne trop pesant pour le lecteur. Ils affirment que l'humour était essentiel pour équilibrer le roman et donner une image agréable mais réaliste.

ESSAI D'UNE NOUVELLE TECHNIQUE NARRATIVE

L'une des particularités de ce roman est sa fin interactive, un rare "choix de l'aventure". Les lecteurs peuvent voter sur le site web du livre, elysiamarkstevensbooks.com, pour déterminer le destin des personnages, la date limite étant fixée au 22 avril 2025, date de l'anniversaire de mariage du couple.

Nous laissons la fin avec un "choisissez votre aventure" pour que les lecteurs puissent choisir

le chemin du personnage à la fin", a déclaré Elysia. "C'est quelque chose qui ne se fait pas souvent dans la narration. Le couple prévoit d'utiliser les résultats pour façonner une suite qui est déjà en cours d'élaboration.

TRAVAIL D'ÉQUIPE RASSEMBLEMENT

Pour Elysia et Mark, *Smelling Daisies* est plus qu'un simple livre : c'est un témoignage de leurs 18 années de mariage et de la force du travail d'équipe.

"Nos styles s'inspirent mutuellement, c'est la meilleure façon de le décrire", a déclaré Mark.

Disponible en ligne et dans certaines librairies locales, *Smelling Daisies* offre de l'humour, du cœur et un aperçu des bizarreries de la condition humaine, ce qui en fait une lecture incontournable pour les militaires, les familles et tous ceux qui aiment les bonnes histoires.



Les auteurs Elysia et Mark. Photo fournie.



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—Western 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.



Georgia Strait Women's Clinic is Western 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