



SOURCE D'INFORMATION FIABLE DE L'ARMÉE CANADIENNE DEPUIS 82 ANS



Volume 71 Numéro 5 9 mars 2026
Actualités sur le moral et le bien-être | BFC Esquimalt, Victoria (C.-B.)

LOOKOUT

JOURNAUX Et Édition | Newspaper & Publishing

COS?
Let's get your home
SOLD!

Chris
Esbati

REMAX
CAMOSUN

250.744.3301 victoriaforsale.ca



LE MINISTRE DE LA DÉFENSE NATIONALE VISITE LA BFC ESQUIMALT

L'honorable David McGuinty, ministre de la Défense nationale (MDN), rencontre des membres de l'Installation de maintenance de la flotte (IMF) du Cap-Breton lors d'une visite à la Base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt le 19 février. Pour en savoir plus sur sa visite, voir page 4.

Photo : Matelot de 1re classe (S1) Jordan Schilstra, Services d'imagerie MARPAC

Cheryl Barnes
REALTOR®
RETIRED MILITARY FAMILY

Macdonald Realty
1910 Sooke Road
Colwood BC

Cheryl Barnes
250-413-7943
Cherylbarnes.ca

PLANNING A MILITARY MOVE? YOUR IRP EXPERIENCED REALTOR

**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



VIEW COUNTRY GROCER'S LATEST FLYER SAVINGS IN THIS PAPER!





"Ill and injured Reservists stand ready to serve Canada. We must stand ready to support them."

« Les réservistes malades ou blessés sont prêts à servir le Canada. Nous devons être prêts à les soutenir. »

OMBUDS.CA

Read the Ombudsman's new report

Marking Time:

A decade of stalled progress for the Primary Reserve

Consultez le nouveau rapport de l'ombudsman

Marquer le pas :

une décennie de progrès entravé pour la Première réserve





**Portes ouvertes de The Lookout :
Prochain chapitre numérique**

**Lundi
23 mars 2026
10 h - 15 h**

**Bureau du Lookout
1522, chemin Esquimalt
(SH522)**

**Invitation à la journée portes ouvertes :
Rejoignez-nous
pour l'aventure numérique**

Lindsay Groves
Journal Lookout

Lorsque j'ai pris mes fonctions il y a sept mois, je ne savais pas exactement ce que l'avenir nous réservait. Je savais toutefois qu'avec le dévouement de l'équipe du Lookout, nous allions l'affronter avec détermination et tracer ensemble notre route pour servir la communauté de la défense. Et c'est ce que nous faisons.

Comme beaucoup d'entre vous l'ont lu dans notre dernier numéro, le journal Lookout sera disponible uniquement en format numérique à compter du 6 avril 2026. Il s'agit d'une étape importante pour nous. Comme nous le savons tous, le changement apporte à la fois des opportunités et des difficultés. En coulisses, nous travaillons pour que cette transition reflète l'intégrité, l'engagement et la passion qui caractérisent depuis longtemps le Lookout.

Pour célébrer tout ce que l'avenir nous réserve, nous vous invitons à vous joindre à nous pour une journée portes ouvertes le 23 mars 2026, de 10 h à 15 h, au Lookout (1522, chemin Esquimalt). Venez chercher le dernier numéro imprimé du journal, rencontrer l'équipe du Lookout et nous aider à marquer le début de notre prochain chapitre.

Beaucoup d'autres choses sont à venir, et nous vous communiquerons les détails au fur et à mesure que nous tracerons la voie à suivre. Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour cette nouvelle aventure. L'avenir nous réserve tant de choses.

Cordialement,
Lindsay Groves, directrice des services généraux, et toute l'équipe

Pour plus d'informations :
Pour consulter les anciens numéros depuis 2012 :
lookoutnewspaper.com/lookout-full-editions

 **Instagram :**
[instagram.com/lookoutnewspaper](https://www.instagram.com/lookoutnewspaper)

 **Facebook :**
[facebook.com/westcoastnavynews](https://www.facebook.com/westcoastnavynews)

 **LinkedIn :**
[linkedin.com/company/lookoutnewspaper](https://www.linkedin.com/company/lookoutnewspaper)

Procurez-vous le dernier numéro imprimé du journal Lookout tout en entrant en contact avec l'équipe du Lookout et les membres de la communauté de la Défense

Procurez-vous le dernier numéro imprimé du journal Lookout le 23 mars tout en rencontrant l'équipe Lookout et les membres de la communauté de la Défense.



**GALAXY
MOTORS / RV**

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR/RV!
DL# 40897 D50003 & 40982

**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
ALL PARTS & SERVICE

PROUD TO SUPPORT MILITARY & FAMILY

\$750 OFF
ANY VEHICLE*

 Over 35 Years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

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
-----------------	---	---	----------------	--

*Offer applies to all active and retired members and their immediate family. Can not be combined with other sale or promotional offers. See dealer for details.

NOUVELLES SUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE
BFC ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.
Une division des Programmes de soutien du personnel

Le Lookout Newspaper and Publishing fournit des nouvelles sur le moral et le bien-être à la BFC Esquimalt, aux Forces maritimes du Pacifique, et est distribué à l'échelle nationale toutes les deux semaines en version imprimée et en ligne à lookoutnewspaper.com avec des mises à jour sur les médias sociaux sur Facebook, Instagram et LinkedIn.

N'hésitez pas à nous contacter, nous serions ravis d'entendre vos commentaires et vos idées d'articles !

Publié un lundi sur deux, sous l'autorité du Capitaine de frégate K. Whiteside, Commandant de la Base, BFC Esquimalt.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abréger ou de rejeter des textes ou des publicités afin de se conformer à la politique décrite dans le manuel de politique des PSP. Les points de vue et les opinions exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministère de la Défense nationale.

L'ÉQUIPE DE LOOKOUT

GESTIONNAIRE DES SERVICES GÉNÉRAUX

Lindsay Groves
Lindsay.Groves@forces.gc.ca

PRODUCTION

Leslie Eaton
eaton.leslie@cfmws.com

RÉDACTEUR/COORDONNATEUR DES MÉDIAS NUMÉRIQUES

Archana Cini
archana.cini@forces.gc.ca

ADMINISTRATION ET COMPTABILITÉ

Andrea Modesto
250-363-3127
andrea.modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck
military.base.advertising@gmail.com

Danielle Thompson
forces.ads@westcoastmarketing.net

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Lt(N) Wilson Ho
250-363-4006

Rodney Venis
250-363-7060

Mentions légales

Diffusion bihebdomadaire imprimée : 2 100
Portée sur les réseaux sociaux : plus de 10 000
membres de la communauté de la défense

Suivez-nous pour rejoindre notre communauté en ligne :

Facebook: @LookoutNewspaperNavyNews

Instagram: @lookoutnewspaper

LinkedIn: Lookout Newspaper

lookoutnewspaper.com



Le ministre de la Défense nationale rencontre la communauté de la défense de la BFC Esquimalt

L'honorable David McGuinty, ministre de la Défense nationale (à gauche), s'entretient avec le matelot-chef Marc-Olivier Roy (au centre, assis) et le matelot de 1re classe Morgan McHugh (à droite, assis) dans le cadre d'une visite du navire canadien de Sa Majesté Vancouver lors d'une visite à la BFC Esquimalt. Photo : matelot de 1re classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie MARPAC

Capitaine de corvette Linda Coleman

Affaires publiques des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P))
avec la contribution de Lindsay Groves,
journal Lookout

La base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt débordait d'énergie le 19 février lorsque le ministre de la Défense nationale, David J. McGuinty, est arrivé pour une journée complète de rencontres avec l'équipe de la Défense. Des conversations tôt le matin avec les marins de la Marine royale canadienne (MRC) aux visites pratiques des principales installations opérationnelles, la visite a souligné un moment de renouveau majeur pour la marine canadienne et les personnes qui la servent.

La journée a commencé par une assemblée publique au Colwood Pacific Activity Centre - Esquimalt (CPAC) afin de rencontrer les membres et les familles des NCSM Ottawa, Vancouver, Calgary et Regina.

« Nous avons demandé aux Canadiens : que devons-nous faire avec nos forces armées ? Ils nous ont répondu : investissez dans celles-ci », a déclaré le ministre. « Oui, vous entendrez parler de gros achats, d'acquisitions de plusieurs milliards de dollars, mais nous devons également investir dans vous, car nous ne pouvons pas y arriver sans vous... Je me concentre sur votre qualité de vie. »

Le ministre a parlé des changements qu'il souhaite voir se produire dans les années à venir. Tout en reconnaissant l'ampleur de la transformation, il a fait remarquer qu'il s'agissait d'une « structure complexe » et a demandé aux membres de « faire preuve de patience à notre égard », car il s'agira d'un « grand revirement ».

« Mais voici la meilleure nouvelle », a ajouté le ministre McGuinty. « Je n'arrivais pas à croire à quel point il était facile de mettre en œuvre et d'exécuter le changement grâce à vous. Les membres sont formés pour exécuter. »

Les questions posées au ministre par

l'auditoire portaient notamment sur les préoccupations relatives au logement des militaires, les défis liés aux services de garde d'enfants, les mesures incitatives pour le maintien en poste et les taux hypothécaires compétitifs pour les membres.

Le ministre a également rencontré l'équipe de conseillers du Centre de ressources pour les familles des militaires d'Esquimalt. « [Il] s'est montré très intéressé par les questions liées à la qualité de vie des familles des militaires », a déclaré Jackie Carlé, directrice générale du CRFM d'Esquimalt. « Nous avons eu un échange d'idées franc et ouvert. »

La prochaine étape du ministre McGuinty ce jour-là était l'unité de plongée de la flotte (Pacifique), où il a découvert l'étendue du travail effectué par les plongeurs de déminage de la MRC. Loin de se limiter à la plongée, le ministre a découvert l'ensemble des responsabilités de l'unité, qui vont de la neutralisation des explosifs et munitions aux tâches d'ingénierie sous-marine, et a eu l'occasion de voir de près leur équipement spécialisé. La visite a mis en évidence l'expertise technique, la précision et la capacité d'adaptation requises des plongeurs de déminage, renforçant ainsi leur rôle essentiel dans les opérations navales.

Un patrouilleur de classe Orca a ensuite emmené le ministre faire le tour du port d'Esquimalt, guidé par le capitaine du port (KHM), M. Doug Young, et le commandant de la Marine royale canadienne (CRCN), le vice-amiral Angus Topshee. Ensemble, ils ont présenté les vastes projets de recapitalisation en cours dans le port. Les exposés ont présenté les principaux efforts de renouvellement des infrastructures, les futurs emplacements de la nouvelle flotte de sous-marins du Canada, les projets de remise en état du port visant à améliorer la durabilité environnementale et les principaux projets d'investissement soutenant la modernisation de la flotte et la préparation navale à long terme.

Tout au long de la visite, le ministre a manifesté un vif intérêt, posant des questions détaillées sur les capacités à venir, le calendrier des projets et l'importance stra-

tégique de l'évolution des infrastructures des FMAR(P).

Le ministre McGuinty s'est ensuite rendu à l'installation de maintenance de la flotte (FMF) du Cap-Breton, où il a visité les ateliers et les ateliers de production, et où il a rencontré le personnel civil et militaire chargé de l'entretien de la flotte. Le ministre a passé un moment privilégié à discuter avec des employés de différents métiers et départements, leur exprimant sa sincère gratitude pour leur expertise et leur professionnalisme. Lors de ses conversations avec le personnel de la FMF, il a souligné que le Canada entrait dans une nouvelle ère d'investissements dans la défense, qui nécessite de renforcer les alliances, de diversifier les partenariats internationaux et de renforcer les capacités industrielles nationales.

Il a rappelé aux travailleurs que « ce que vous faites s'inscrit dans le cadre d'une initiative beaucoup plus vaste, dont l'objectif va bien au-delà du simple fait d'aller travailler et de payer vos impôts. Vous êtes en première ligne pour assurer notre sécurité. Nous ne pouvons pas y arriver sans vous », a déclaré le ministre McGuinty.

Le ministre a souligné que la défense est désormais l'un des trois principaux secteurs économiques du Canada et a fait remarquer que les FAC/MDN sont le cinquième investisseur en importance en Colombie-Britannique, ce qui rend le travail effectué à la FMF essentiel non seulement pour la sécurité nationale, mais aussi pour la santé économique de la province.

Tout au long de la journée, l'engagement, la curiosité et le respect du ministre McGuinty envers l'équipe de la Défense ont été indéniables. Sa visite a renforcé à la fois l'importance stratégique de la Flotte du Pacifique du Canada et les contributions essentielles des professionnels en uniforme et civils qui soutiennent la préparation navale du Canada dans le Pacifique.

La visite s'est terminée sur une note d'optimisme, reflétant une équipe de la Défense qui se modernise, s'agrandit et se prépare à relever les défis d'un environnement de sécurité de plus en plus complexe.



Photo: Wikimedia commons

La communauté est invitée à célébrer le 12e anniversaire de la fin de la mission en Afghanistan

Archana Cini

Journal Lookout avec la contribution du capitaine de corvette (à la retraite) Gerald Pash

Une commémoration publique marquera le 12e anniversaire de la fin de la mission du Canada en Afghanistan. Organisée sous les auspices de la B.C. Veterans Remembrance Association, la cérémonie aura lieu le 12 mars, de 17 h 30 à 19 h, au British Columbia (B.C.) Afghanistan Memorial, situé en face de la cathédrale Christ Church.

Au cours de la cérémonie, des représentants des Forces armées canadiennes (FAC), des services de police locaux, des organisations d'anciens combattants et des membres du public se réuniront pour rendre hommage aux 167 soldats, marins, membres d'équipage aérien et civils canadiens qui ont perdu la vie au cours de cette mission de 13 ans. Au cours de la soirée, chaque nom sera récité, suivi du Last Post, de deux minutes de silence, et plus encore. Parmi les participants figurera le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt, qui se joindra au commandant de l'unité de plongée de la flotte (Pacifique) (FDU(P)) pour lire les noms des soldats tombés au combat.

Plus de 40 000 Canadiens ont été déployés en Afghanistan entre octobre 2001 et mars 2014, ce qui en fait la mission militaire la plus importante et la plus longue du Canada depuis la Seconde Guerre mondiale. Plus de 2 000 membres du personnel ont été blessés, et beaucoup continuent de vivre avec les conséquences durables de leur service.

Même une présence discrète compte. Le public est encouragé à assister à la cérémonie et à se tenir aux côtés des anciens combattants, des militaires en service et des familles dont la vie a été bouleversée à jamais par cette mission. Les commémorations ne sont pas seulement destinées à ceux qui ont servi, elles s'adressent également aux communautés qui les ont soutenus et à tous ceux qui peuvent se souvenir aujourd'hui. En se rassemblant, les Canadiens continuent de veiller, collectivement, à ce que les noms et les sacrifices de ceux qui ont perdu la vie ne soient jamais réduits à une simple page d'histoire.

Cérémonie commémorative :

12 mars

De 17 h 30 à 19 h

850, avenue Burdett,

en face de la cathédrale Christ Church

CANEX
A division of CFMWS
Une division des SBMFC

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428

BROWNS CRAFTHOUSE
KITCHEN & BAR

HAPPY HOUR
EVERY DAY 2-5 PM & 9-CLOSE

HAPPY ANYTIME
MILITARY DISCOUNT **15% OFF**
(EXCLUDES ALCOHOL AND HAPPY HOUR)

OPEN 11AM DAILY
Browns Crafthouse Vic West
100-184 Wilson Street • Victoria, BC

**Thinking About
DEBT
CONSOLIDATION?
OR GET
PRE-APPROVED!**
Call Us for Options & Rates!
Rates are subject to change without notice.

Eric Coching, Broker / Owner
250-217-2326 ecoching@shaw.ca

The MORTGAGE Centre

Finding the right home is hard - Finding the right mortgage is easy!

103-719 McCallum Road, Langford/Victoria | Across from Home Depot | P: 250-391-6191 F: 250-391-6192

Candice Watson, Broker
250-589-4788
cwatsonmortgages@gmail.com

NUTRITION MONTH 2026

NEW @ NELLES GALLEY

CHECK OUT THE NEW TABLE TOPPERS, COVERING A VARIETY OF TIPS AND TRICKS TO ENHANCE YOUR NUTRITION, INCLUDING WAYS TO EMPLOY THESE TACTICS AT THE GALLEY (OR AT HOME!).

TOPICS INCLUDE (SWIPE) →

BROUGHT TO YOU BY THE MHWS HEALTHY NUTRITION WORKING GROUP. FOR MORE INFORMATION ABOUT THE CAMPAIGN, CONTACT VICKY.DOUCETTE@FORCES.GC.CA



NUTRITION MONTH 2026
SPEAKERS BUREAU

Julia Belluz
Food Intelligence: What Really Drives Eating Behaviour?

Eat more protein. Eat fewer carbohydrates. Eliminate ultra-processed foods. Track your blood sugar responses with a continuous glucose monitor. We are all bombarded by claims about how to optimize our diets and lose weight, **but what does the evidence show?**

Thursday, March 19
10:30-12:00 pm PST

Meeting ID:
215 592 705 851 48

Passcode:
i6YD2XG3

EVENT BROUGHT TO YOU BY THE
MARPAK HEALTH & WELLNESS
STRATEGY




HUDSON SUPPLIES
Introducing New 2026

TASMANIAN TIGER
TT Medical equipment

DEFSEC WEST

Booth C-805
First Edition of
DEFSEC WEST
March 24-26, 2026
Calgary TELUS Convention Centre
in Calgary, Alberta, Canada
DETAILS: <https://tasmaniantiger.ca/defsecwest>

ATTENTION PATCH COLLECTORS
As the inaugural edition of DEFSEC West, we are bringing our patch wall for patch swap: Bring a patch, hook back end or embroidery, and will trade with this year ARCTIC theme.

HUDSON
Hudson4supplies.com
Tasmaniantiger.ca





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

It's a great way to say Thanks.
When you donate to the Veterans Legacy Fund, you ensure the best in comfort and care for Canada's veterans today, and in the future.

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



March 2026 mars



The
DAG
Connection

Connexion
GCD



PULL OUT SECTION
SECTION À RETIRER

The Maritime Forces Defence Advisory Group

De la Défense des Forces maritimes du Pacifique

Quote:

"We don't inherit the Earth from our Ancestors; we borrow it from our Children."

— Native American Proverb

Citation :

« Nous n'héritons pas la Terre de nos ancêtres, nous b'empruntons à nos enfants. »

— Proverbe amérindien



Word of the Month:

Belonging

(noun / gerund)

Definition: A feeling of acceptance or inclusion. A sense of being comfortable, valued, and part of a group, place, or community.

Mot du mois :

Appartenance

(nom / gérondif)

Définition : Sentiment d'acceptation ou d'inclusion. Sentiment d'être à l'aise, apprécié et intégré à un groupe, un lieu ou une communauté.

Accessibility and Workplace Accommodations: What You Can Ask For

Creating an accessible workplace helps everyone contribute fully and with confidence. At DND, workplace accommodation means removing barriers so employees can meet their responsibilities in a fair and inclusive environment. It also reflects the employer's legal duty to accommodate under the Canadian Human Rights Act, up to the point of undue hardship.

Accommodation can take many forms. You might ask for ergonomic equipment such as supportive chairs, adjustable desks, or specialized keyboards. Some people need modified duties that better match medical limitations. Others may benefit from flexible work hours, telework arrangements, or quiet spaces that support focus and wellbeing. In certain cases, employees request software tools, adaptive technology, or changes to the physical workspace that make tasks easier to perform.

If you think you may need an accommodation, your first step is to speak with your chain of command as early as possible. You are encouraged to explain your needs, provide relevant documentation, and participate fully in building a workable plan. Your manager will work with Labour Relations and other support teams to explore options and identify solutions that meet both operational and individual requirements.

A supportive conversation can make all the difference, and you are never expected to navigate the process alone.

For more information:

1. DAOD 5015-0, Workplace Accommodation - Canada.ca
2. Directive on the Duty to Accommodate - Canada.ca
3. Policy on the Duty to Accommodate Persons with Disabilities in the Federal Public Service
4. Workplace Accommodation - A guide for federally regulated employers



1



2



3



4

Accessibilité et accommodements en milieu de travail : ce que vous pouvez demander

La création d'un milieu de travail accessible aide chacun à contribuer pleinement et en toute confiance. Au MDN, l'adaptation du milieu de travail consiste à éliminer les barrières afin que les employés puissent s'acquitter de leurs responsabilités dans un environnement équitable et inclusif. Elle reflète également l'obligation légale de l'employeur de prendre des mesures d'adaptation en vertu de la Loi canadienne sur les droits de la personne, dans la mesure où cela ne cause pas de tribulation injustifiée.

Les mesures d'adaptation peuvent prendre plusieurs formes. Vous pouvez demander de l'équipement ergonomique, comme des chaises offrant un bon soutien, des bureaux réglables ou des claviers spécialisés. Certaines personnes ont besoin de tâches modifiées qui correspondent mieux à leurs limitations médicales. D'autres peuvent bénéficier d'horaires de travail souples, de modalités de télétravail ou d'espaces calmes qui favorisent la concentration et le mieux-être. Dans certains cas, les employés demandent des outils logiciels, des technologies adaptatives ou des modifications de l'espace de travail physique qui facilitent l'exécution des tâches.

Si vous pensez avoir besoin d'une accommodation, la première étape consiste à en parler dès que possible à votre chaîne de commandement. Nous vous encourageons à expliquer vos besoins, à fournir les documents pertinents et à participer pleinement à l'élaboration d'un plan réalisable. Votre gestionnaire travaillera avec les Relations de travail et d'autres équipes de soutien pour explorer les options et trouver des solutions qui répondent à la fois aux exigences opérationnelles et individuelles.

Une conversation constructive peut faire toute la différence, et vous n'aurez jamais à naviguer seul dans ce processus.

Pour plus d'informations :

1. DOAD 5015-0 Mesures d'adaptation en milieu de travail - Canada.ca
2. Directive sur l'obligation de prendre des mesures d'adaptation Canada.ca
3. Politique sur l'obligation de prendre des mesures d'adaptation pour les personnes handicapées dans la fonction publique fédérale
4. Mesures d'adaptation en milieu de travail Un guide à l'intention des employeurs sous réglementation fédérale



Earth Day in Victoria, BC: Caring for the Land We Serve On

Observed every April 22, Earth Day began in the United States in 1970 as a response to growing environmental crises and later became an international observance in 1990. Now marked in more than 190 countries, it is one of the world's largest environmental movements. Here in Victoria, it invites us to reflect on our relationship with the lands and waters that sustain us.

Long before Earth Day, Indigenous Peoples practiced systems of environmental stewardship grounded in respect, reciprocity, connection, culture, and responsibility. In Victoria, these teachings are inseparable from the traditional territories of the ləkʷəŋən (Lekwungen) Peoples, known today as the Songhees and Esquimalt Nations, and on whose lands the Victoria region sits.

For the ləkʷəŋən Peoples, land and water are living relations tied to identity and community. Generational fishing, harvesting, and tending practices have shaped the Salish Sea's ecosystems, supporting biodiversity and creating balance between people and nature—approaches now recognized as vital to climate resilience.

Land acknowledgements across Victoria recognize that these lands were never ceded, but Earth Day reminds us that action must accompany words. Honouring the land means supporting Indigenous-led initiatives, learning from local Nations, protecting sensitive ecosystems, and prioritizing long-term ecological health. It also means listening to Indigenous voices, whose knowledge reflects generations of living in harmony with sea, land and air and all who inhabit them.

Earth Day reminds us that stewardship is not ceremonial, it is lived. It calls us to recognize the original caretakers of this land and to commit to shared responsibility for the land and waters that sustain us all.

Jour de la Terre à Victoria, C.-B. : prendre soin de la terre sur laquelle nous servons

Célébrée chaque année le 22 avril, le Jour de la Terre a vu le jour aux États-Unis en 1970 en réponse aux crises environnementales croissantes, avant de devenir une célébration internationale en 1990. Aujourd'hui célébré dans plus de 190 pays, il est l'un des plus grands mouvements environnementaux au monde. Ici, à Victoria, il nous invite à effectuer une réflexion sur notre relation avec les terres et les eaux qui nous nourrissent.

Bien avant le Jour de la Terre, les peuples autochtones pratiquaient des systèmes de gestion environnementale fondés sur le respect, la réciprocité, la connexion, la culture et la responsabilité. À Victoria, ces enseignements sont indissociables des territoires traditionnels des peuples ləkʷəŋən (Lekwungen), connus aujourd'hui sous le nom de nations Songhees et Esquimalt, sur les terres desquelles se trouve la région de Victoria.

Pour les peuples ləkʷəŋən, la terre et l'eau sont des relations vivantes liées à l'identité et à la communauté. Les pratiques générationnelles de pêche, de récolte et d'entretien ont façonné les écosystèmes de la mer des Salish, favorisant la biodiversité et créant un équilibre entre les gens et la nature, des approches désormais reconnues comme essentielles à la résilience climatique.

Les reconnaissances territoriales à travers Victoria reconnaissent que ces terres n'ont jamais été cédées, mais le Jour de la Terre nous rappelle que les paroles doivent être accompagnées d'actions. Honorer la terre signifie de soutenir les initiatives menées par les autochtones, d'apprendre des nations locales, de protéger les écosystèmes sensibles et de donner la priorité à la santé écologique à long terme. Cela signifie également d'écouter les voix autochtones, dont les connaissances reflètent des générations de vie en harmonie avec la mer, la terre, l'air et tous ceux qui les habitent.

Le Jour de la Terre nous rappelle que l'intendance n'est pas cérémoniale, mais une réalité quotidienne. Il nous appelle à reconnaître les premiers gardiens de cette terre et à nous engager à partager la responsabilité des terres et des eaux qui nous nourrissent tous.



National Day of Awareness for Missing and Murdered Indigenous Women and Girls

The National Day of Awareness, often called Red Dress Day, highlights a critical human rights crisis in Canada. Indigenous women make up less than five per cent of Canada's population, yet account for about 24 per cent of female homicide victims, and homicide rates are nearly six times higher than for non-Indigenous women.

To draw attention, communities use red dress installations, a concept created by Métis artist Jaime Black, symbolizing lives lost and those still missing. Public marches, vigils, museum exhibits, and social-media campaigns occur nationwide, especially in North America, with events in cities, rural communities, and on Indigenous territories.

Government action includes the National Inquiry into MMIWG, which issued 231 Calls for Justice in 2019, urging systemic change across policing, health, and social services.

How to get involved: wear red on May 5th, attend local events, learn from Indigenous-led organizations, share verified resources, and support groups

like the Native Women's Association of Canada or community-based memorials and vigils.

hile not all events have been posted at the time of this publication, annual events to commemorate the National Day of Awareness for Missing and Murdered Indigenous Women and Girls have included the following. We encourage you to check online closer to May to confirm dates and times:

Brentwood Bay — March & Rally at LÁU, WELNEW Tribal School
Location: LÁU, WELNEW Tribal School, Brentwood Bay
Details: Community march and rally honouring MMIWG2S+

Esquimalt — “Our Women Are Sacred” Walk
Start Location: Hallowell Rd., Esquimalt
End Location: Maplebank Rd.
Details: A community walk dedicated to honouring missing and murdered Indigenous women, girls, and twospirit people.

The more you know:

Victoria Legislature — 28Hour Vigil
Start: 4 PM (Day before Red Dress Day)
Duration: 28 hours
Location: BC Legislature Lawn, Victoria
Details: Features drumming, speakers, smudging, and an art display.
All community members welcome.

Additional Local Activity (Schools & Community Groups)
While not formal public events, local schools in Greater Victoria participate in Red Dress Day with drumming, singing of the Women's Warrior Song, and student-led awareness activities.

Maintenant vous le savez :

Journée nationale de sensibilisation à la situation des femmes et des filles autochtones disparues et assassinées

La Journée nationale de sensibilisation, souvent appelée « Journée de la robe rouge », met en lumière une crise grave des droits humains au Canada. Les femmes autochtones représentent moins de 5 % de la population canadienne, mais elles constituent environ 24 % des victimes féminines d'homicide, et leur taux d'homicide est près de six fois plus élevé que celui des femmes non autochtones.

Pour attirer l'attention, les communautés utilisent des installations de robes rouges, un concept créé par l'artiste métis Jaime Black, symbolisant les vies perdues et celles qui sont toujours portées disparues. Des marches publiques, des veillées, des expositions dans les musées et des campagnes sur les réseaux sociaux ont lieu dans tout le pays, en particulier en Amérique du Nord, avec des événements dans les villes, les communautés rurales et sur les territoires autochtones.

Parmi les mesures prises par le gouvernement, citons l'enquête nationale sur les femmes et filles autochtones disparues et assassinées, qui a émis 231 appels à la justice en 2019, exhortant à un changement systémique dans les services de police, de santé et sociaux.

Comment s'impliquer : portez du rouge le 5 mai, participez à des événements locaux, informez-vous auprès d'organisations autochtones, partagez des

ressources vérifiées et soutenez des groupes tels que l'Association des femmes autochtones du Canada ou des commémorations et veillées communautaires.

Bien que tous les événements n'aient pas encore été publiés au moment de la rédaction du présent document, les événements annuels organisés pour commémorer la Journée nationale de sensibilisation à la situation des femmes et des filles autochtones disparues et assassinées comprennent les suivants. Nous vous encourageons à consulter le site Web à l'approche du mois de mai pour confirmer les dates et les heures :

Brentwood Bay — Marche et rassemblement à l'école tribale LÁU, WELNEW
Lieu : École tribale LÁU, WELNEW, Brentwood Bay
Détails : Marche communautaire et rassemblement en l'honneur des FFADA2E+.

Esquimalt — Marche
« Nos femmes sont sacrées »
Point de départ : Hallowell Rd., Esquimalt
Point d'arrivée : Maplebank Rd.
Détails : Marche communautaire dédiée à la mémoire des femmes, filles et personnes bispirituelles autochtones disparues et victimes de meurtre.

How to Join a DAG

Initially established in 1994 to support the new Employment Equity Act, the DAGs growth and expansion over the years have contributed to helping the Defence Team foster a more diverse and inclusive work environment. At the policy and program level, DAGs assist with identifying systemic employment barriers, provide unique perspectives to affect change, and directly advise both local and national leadership on issues that adversely affect their communities.

The importance of the DAGs is that they raise concerns through the organization for senior leadership to consider and act upon. These concerns can range from unique issues affecting our base, to national level issues, including policies or programs that are not advantageous to their represented communities.

All CAF members and DND public service employees, regardless of their ethnicity, gender, orientation, disability, age or background, are welcome to join any DAG. DAGs are looking for people committed to the principles of employment equity, diversity and inclusion. If you are interested in joining a DAG, please contact:

Comment se joindre à un GCD

Initialement créés en 1994 pour appuyer la nouvelle Loi sur l'équité en matière d'emploi, les GCD se sont développés au fil des ans et ont aidé l'Équipe de la Défense à favoriser un environnement de travail plus diversifié et plus inclusif. Au niveau des politiques et des programmes, les GCD contribuent à cerner les obstacles systémiques à l'emploi, offrent des perspectives uniques pour favoriser le changement et conseillent directement les directions locales et nationales sur les enjeux qui touchent négativement leurs communautés.

Les groupes consultatifs de la Défense (GCD) jouent un rôle important, car ils soulèvent des préoccupations au sein de l'organisation pour que la haute direction les examine et prenne les mesures qui s'imposent. Ces préoccupations peuvent aller de questions propres à notre base à des questions d'ordre national, notamment sur des politiques ou des programmes qui ne sont pas à l'avantage des communautés qui sont représentées.

Tous les membres des FAC et les fonctionnaires du MDN, quels que soit leur origine ethnique, leur sexe, leur orientation, leur handicap, leur âge ou leurs antécédents, sont les bienvenus dans n'importe quel GCD. Les GCD sont à la recherche de personnes qui s'engagent à respecter les principes d'équité en matière d'emploi, de diversité et d'inclusion. Si vous souhaitez vous joindre à un GCD, veuillez communiquer avec :

Defence Women's Advisory Group (DWAOG)
Organisation consultative des femmes de la Défense (OCFD)
+DWAOG-MARPAC@MARPA HQ@Esquimalt

Defence Racialized Persons Advisory Group (DRPAG)
Groupe consultatif des minorités visibles de la Défense (GCMVD)
+Defense Visible Minorities Advisory Group Esquimalt@MARPA HQ@Esquimalt

Defence Indigenous Advisory Group (DIAG)
Groupe consultatif des Autochtones de la Défense (GCAD)
+ESQ DAAG@MARPA HQ@Esquimalt

Defence Advisory Group for Persons with Disabilities (DAGPWD)
Groupe consultatif de la Défense pour les personnes handicapées (GCDPH)
+MARPA HQ DAGPWD@MARPA HQ@Esquimalt

Defence Team Pride Advisory Organization (DTPAO)
Organisation consultative de la Fierté de l'Équipe de la Défense (OCFED)
+ESQ MARPA DTPAO@MARPA HQ@Esquimalt

CALENDAR:	
International Women's Day	March 8
International Day for the elimination of racial discrimination	March 21
International Transgender Day of Visibility	March 31
Sikh Heritage Month	April
International Day of Pink	April 8
Earth Day (focus on Indigenous environmental stewardship practices)	April 22
Asian Heritage Month	May
Jewish Heritage Month	May
National Day of Awareness for Missing and Murdered Indigenous Women and Girls	May 5
International Day Against Homophobia, Transphobia & Biphobia	May 17
Accessibility Awareness Week	May 24-30

CALENDRIER :	
Journée internationale des femmes	8 mars
Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale	21 mars
Journée internationale de visibilité transgenre	31 mars
Mois du patrimoine sikh	Avril
Journée rose internationale	8 avril
Jour de la Terre (accent mis sur les pratiques environnementales des peuples autochtones)	22 avril
Mois du patrimoine asiatique	Mai
Mois du patrimoine juif	Mai
Journée nationale de sensibilisation aux femmes, filles et personnes 2LGBTQI+ autochtones disparues et assassinées	5 mai
Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie	17 mai
Semaine nationale de l'accessibilité	24-30 mai



Menopause: Not Just a Private Issue

Menopause is a natural stage of life that many Defence Team members experience during the peak of their careers. In a military environment, where teamwork, endurance, and operational effectiveness are essential, understanding menopause as a workplace consideration supports a healthier and more resilient force.

Some members may face challenges such as disrupted sleep, temperature sensitivity, or difficulty concentrating. These symptoms are not universal (some people notice major changes, others barely notice any), yet when they occur, they can influence daily performance, especially in demanding settings like ships, dockyards, or operations centers. Military workplaces often involve long watches, heavy kit, fluctuating temperatures, and tight timelines affecting sailors, soldiers and aviators as well as civilian public servants. These conditions can intensify stress for anyone dealing with significant physical changes. Acknowledging this reality helps create a supportive environment where people can continue contributing at their full potential.

Leaders play an important role by fostering open, respectful conversations and being aware of simple adjustments that may help. Flexible scheduling where possible, access to hydration and rest areas, and attention to uniform or equipment comfort can reduce barriers. Awareness also helps colleagues understand one another's experiences, which strengthens trust across the team.

Staff members also play an important role in creating an environment where menopause is understood and accepted. By recognizing that leaders, supervisors, and colleagues may be navigating menopause while continuing to perform in demanding roles, teams can foster empathy and mutual respect. Understanding that changes in energy or concentration may be part of a natural life stage, not a lack of commitment or capability, helps reduce stigma and strengthens trust. When staff approach these realities with awareness and professionalism, they contribute to a culture where everyone, regardless of rank or position, feels supported and able to lead effectively.

Recognizing menopause as a workplace issue reflects a broader commitment to inclusion, readiness, and the well-being of the entire Navy team.

La ménopause : pas seulement un enjeu privé

La ménopause est une étape naturelle de la vie que de nombreux membres de l'Équipe de la Défense vivent au sommet de leur carrière. Dans un environnement militaire, où le travail d'équipe, l'autonomie et l'efficacité opérationnelle sont essentiels, comprendre la ménopause comme un facteur à prendre en compte dans le milieu de travail permet de disposer d'une force plus saine et plus résiliente.

Certaines personnes peuvent être confrontées à des difficultés telles que des troubles du sommeil, une sensibilité à la température ou des problèmes de concentration. Ces symptômes ne sont pas universels (certaines personnes remarquent des changements majeurs, d'autres ne remarquent pratiquement rien), mais lorsqu'ils se manifestent, ils peuvent influencer les performances quotidiennes, en particulier dans des environnements exigeants tels que les navires, les chantiers navals ou les centres d'opérations. Les milieux de travail militaires impliquent souvent de longs quarts, des équipements lourds, des températures fluctuantes et des délais serrés qui affectent les marins, les soldats et les aviateurs ainsi que les fonctionnaires civils. Ces conditions peuvent intensifier le stress de toute personne confrontée à des changements physiques importants. Faire l'aperçu de cette réalité contribue à créer un environnement favorable où les personnes peuvent continuer à donner le meilleur d'elles-mêmes.

Les dirigeants jouent un rôle important en favorisant des conversations ouvertes et respectueuses et en étant conscients des ajustements simples qui peuvent aider. Des horaires souples lorsque cela est possible, l'accès à des zones d'hydratation et de repos, et l'attention portée au confort des uniformes ou de l'équipement peuvent réduire les barrières. La sensibilisation aide également les collègues à comprendre les expériences des uns et des autres, ce qui renforce la confiance au sein de l'équipe.

Les membres du personnel jouent également un rôle important dans la création d'un environnement où la ménopause est comprise et acceptée. En reconnaissant que les dirigeants, les surveillants et les collègues peuvent être confrontés à la ménopause tout en continuant à exercer des fonctions exigeantes, les équipes peuvent favoriser l'empathie et le respect mutuel. Comprendre que les changements d'énergie ou de concentration peuvent faire partie d'une étape naturelle de la vie, et non d'un manque d'engagement ou de capacité, contribue à réduire la stigmatisation et à renforcer la confiance. Lorsque le personnel aborde ces réalités avec conscience et professionnalisme, il contribue à créer une culture où chacune, quel que soit son grade ou son poste, se sent soutenu et capable d'assurer une direction efficace.

Reconnaître la ménopause comme un enjeu dans le milieu de travail reflète une réflexion plus large en faveur de l'inclusion, de la préparation et du bien-être de toute l'équipe de la Marine.

Le contre-amiral Patchell accueille le premier ministre Eby pour souligner l'importance stratégique du centre naval de la côte ouest du Canada

Capitaine de corvette Linda Coleman
Affaires publiques des Forces maritimes du Pacifique (FMAR(P))

Le contre-amiral (RAdm) David Patchell, commandant des Forces maritimes du Pacifique et de la Force opérationnelle interarmées du Pacifique ((FMAR(P))/FOIP), a accueilli le premier ministre de la Colombie-Britannique, David Eby, à la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt le 11 décembre 2025, pour une première visite officielle soulignant l'importance stratégique, économique et environnementale du centre naval de la côte ouest du Canada. Le premier ministre était accompagné de la députée Darlene Rotchford, secrétaire parlementaire pour le développement des forces armées et les affaires des anciens combattants.

« J'ai été très heureux d'accueillir le premier ministre Eby au sein des Forces maritimes du Pacifique », a déclaré le contre-amiral Patchell. « Cette visite a été une occasion importante de mettre en valeur l'importance stratégique de notre centre naval de la côte ouest, le travail quotidien de nos marins et de nos civils, ainsi que les liens étroits qui unissent la Marine royale canadienne (MRC) et la province de la Colombie-Britannique. »

Au cours de la visite, le premier ministre Eby a fait une excursion en mer dans le port d'Esquimalt à bord d'un navire-école de classe Orca, où il a bénéficié d'une visite guidée complète et d'un briefing sur les ressources et les opérations de la MRC sur la côte ouest. Le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base, Doug Young, capitaine du port de King's Harbour, et Mike Bodman, responsable de la sécurité, de l'environnement et des relations avec les Autochtones de la base, se sont joints à l'excursion.

Pendant la traversée, le premier ministre Eby a reçu un aperçu de la BFC Esquimalt, du chantier naval et des opérations portuaires, soulignant le rôle central de la base dans la formation, la préparation, le soutien et l'entretien de la flotte. Il a été noté qu'Esquimalt est un endroit exceptionnel pour la formation des marins et l'importance cruciale des navires-écoles pour répondre aux besoins futurs de la MRC en matière de personnel a été

soulignée. Il a été souligné au premier ministre Eby que la base est l'un des principaux employeurs de la région, contribuant de manière significative à l'économie locale et à la main-d'œuvre qualifiée.

Dans une perspective d'avenir, le contre-amiral Patchell a indiqué l'emplacement prévu des jetées et des infrastructures de soutien du projet canadien de sous-marins de patrouille (CPSP), soulignant les implications stratégiques à long terme pour la défense maritime de la Colombie-Britannique et du Canada.

Le contre-amiral Patchell et le premier ministre Eby ont discuté du besoin croissant de travailleurs qualifiés en Colombie-Britannique et des opportunités importantes que la province offre dans ce domaine.

La gestion de l'environnement a été un autre thème clé de la visite. M. Bodman a mis en avant les travaux d'assainissement du port réalisés à ce jour, tandis que le capitaine de vaisseau Whiteside a évoqué les relations étroites que la marine entretient avec les nations Esquimalt et Songhees dans le port d'Esquimalt. Il a souligné que ce partenariat est l'une des nombreuses relations précieuses que la BFC Esquimalt entretient avec les Premières Nations côtières de la Colombie-Britannique, dont les communautés et les territoires traditionnels comprennent des zones où la base opère. Le capitaine de vaisseau Whiteside a également souligné l'importance d'un dialogue ouvert et d'une collaboration continue. Renforçant ces efforts, le contre-amiral Patchell a souligné le ferme engagement de la marine en matière de responsabilité environnementale. « Nous sommes une marine soucieuse de l'environnement, a-t-il déclaré. Nous nous soucions autant que tous les autres habitants de la province de la préservation de notre littoral vierge. »

Cette visite a marqué un premier engagement fort et constructif entre le contre-amiral Patchell et le premier ministre Eby. Les deux dirigeants ont exprimé leur optimisme quant à la poursuite de leur collaboration, marquant ainsi le début d'une relation solide axée sur la préparation de la défense, la croissance économique, la responsabilité environnementale et le bien-être de la communauté en Colombie-Britannique.



Le premier ministre de la Colombie-Britannique, David Eby (deuxième à partir de la droite), et la députée Darlene Rotchford, secrétaire parlementaire pour le développement des forces armées et les affaires des anciens combattants (deuxième à partir de la gauche), visitent la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt en compagnie du contre-amiral David Patchell, commandant des Forces maritimes du Pacifique/Force opérationnelle interarmées du Pacifique (à droite) et du capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la BFC Esquimalt (à gauche). Photo : Matelot de 1re classe (S1) Kyle Maguire, Services d'imagerie MARPAC



Journée du t-shirt rose à la BFC Esquimalt





Streaming. Gaming. Working. Everything.

Get connected with **TELUS PureFibre®**.

You deserve internet that keeps up with everything you do. Experience TELUS PureFibre's unmatched reliability and lightning-fast speeds.

Seamless
Wi-Fi

Lag-free
performance

Low-latency
network

Learn more at telus.com/PureFibre



Félicitations au capitaine de corvette (LCdr) Bryce Binder, officier des services du personnel de la base à la Base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt [à droite], qui a remporté le Mega 50/50 présenté par Verity Construction & South Island Home Team lors du match familial des Grizzlies de Victoria le 17 février et qui a remporté 25 075 \$.

Crédit photo : propriétaire respectif.



Rental living at the heart of Royal Bay.

Studios, 1-bedroom, and
2-bedroom suites designed
with condo-level care.

Register Today
ARDENATROYALBAY.CA





Les candidats à l'endocritinement militaire de base des Rangers canadiens (EMBR) participent ensemble à un exercice de navigation dans le cadre du programme de cours de l'EMBR. Photo : Caporal-chef (Cplc) Joline Couture, Rangers canadiens

Membre du 4e Groupe de patrouille des Rangers canadiens (4CRPG), la caporale-chef Joline Couture partage ses impressions sur son expérience du cours d'endocritinement militaire de base des Rangers canadiens (CRBMI).

Caporal-chef Joline Couture
4CRPG

Cela fait trois ans que j'ai suivi le cours d'endocritinement militaire de base des Rangers canadiens (CRBMI). La nervosité liée au fait de me lancer dans quelque chose de nouveau et bien loin de ma zone de confort me revient en voyant un nouveau groupe de candidats franchir les portes d'entrée, ne sachant pas trop quoi faire ensuite. Ils ont les yeux écarquillés et marchent d'un pas hésitant. Ils ne le savent pas encore, mais ils sont sur le point de rencontrer des personnes qui deviendront bientôt comme une famille pour eux.

Ces candidats vont se retrouver pendant les dix prochains jours avec un objectif commun : apprendre les bases du métier de Ranger canadien.

Les candidats apportent au CRBMI un éventail diversifié d'expériences et de perspectives. Certains sont propriétaires d'entreprises, d'autres ont demandé des congés, quelques parents au foyer ont quitté leur famille pour la première fois, d'autres sont à la retraite et ressentent le besoin de redonner à leur communauté, et quelques-uns font simplement leurs premiers pas dans le monde. Ils arrivent en civil, mais quelques heures plus tard, ils revêtent l'uniforme rouge des Rangers canadiens. Ils ne sont pas encore familiarisés avec les ordres, mais la coordination des exercices pour les dix prochains jours commence immédiatement. Le réveil à 6 heures du matin est beaucoup trop tôt, car ils doivent s'habituer aux bruits qui les entourent : l'inconfort des lits inconnus, les bruits constants pendant la nuit provenant des camarades de chambres adjacentes, le bourdonnement

du panneau EXIT au-dessus de la porte. La routine matinale est exécutée avec 32 autres personnes, qui doivent se frayer un chemin dans des espaces exigus et faire face à de nouvelles attentes avant de se regrouper en trois sections à l'extérieur de la caserne. Il n'y a pas d'introduction progressive ; ils sont prêts à se mettre au garde-à-vous pour l'arrivée du sous-officier (SO) qui mène la marche.

Les candidats du CRBMI sont là pour apprendre les bases nécessaires pour devenir un Ranger canadien, notamment la navigation, les premiers secours, les exercices militaires, la manipulation sécuritaire des armes et les procédures vocales. Par osmose, ils apprennent également la vie militaire. Au début, les exercices ressemblent à un chœur de mitrailleuses, mais le jour du défilé, ils se transforment en un tonnerre fier et unifié de pas de marche. Le jour de la remise des diplômes, les ordres puissants des meilleurs candidats résonnent sur la place d'armes. En 10 jours, des amitiés qui dureront toute une vie se sont formées. Les candidats ont désormais développé un état d'esprit qui les pousse à sortir de leur zone de confort ; ils ont fait l'expérience de ce que signifie être vu et entendu dans des rôles de leadership ; ils ont appris à cohabiter efficacement avec les autres.

Ils sont arrivés en tant qu'étrangers. Dix jours plus tard, ils repartent en tant que famille, planifiant déjà le prochain cours qu'ils espèrent suivre ensemble. Je sais que tout cela est vrai, car je l'ai moi-même vécu. À leur départ, ma famille des Rangers canadiens s'est encore agrandie de 32 membres.



Un grand merci

à Rainbow Kitchen à Esquimalt d'avoir invité et accueilli le contre-amiral David Patchell, commandant des Forces maritimes du Pacifique et de la Force opérationnelle interarmées (Pacifique), ainsi que son épouse, Christian, pour aider à servir lors du troisième dîner communautaire de l'organisation en février.

Posted to CFB Esquimalt?

I can help plan your home search before you arrive

Payam Karimi, CD
REALTOR®

Call or text: (250) 580-4754
payamrealestate.ca/relocation

ROYAL LEPAGE
CEDAR REALTY GROUP

\$375,000

Newly Built Condo for Sale, with AC and is 10-minute walking distance from CFB ESQ

250 220 9557
Michael Smith
Brendan Phillips
*Personal Real Estate Corporation

ANDY MCGHEE
PERSONAL REAL ESTATE CORPORATION

HELPING MILITARY FAMILIES RELOCATE WITH CONFIDENCE.

778.678.8290
VICTORIABCHOMESALES.COM

REMAX
Sabre Realty - Victoria

Le salon MARPAC revient avec un fort sentiment de communauté

Archana Cini

Journal Lookout

Des centaines de membres de l'équipe de la Défense ont rempli le centre sportif Naden le 5 mars à l'occasion du salon annuel MARPAC Health and Wellness Expo, organisé par les Programmes de soutien du personnel (PSP) et le journal *The Lookout*. Ce fut une journée placée sous le signe des rencontres, de la découverte et de la gastronomie, les participants ayant parcouru le centre sportif Naden pour découvrir les dizaines d'exposants présentant des produits, des services, des programmes et des ressources liés à la santé et au bien-être, adaptés à la communauté locale de la Défense. Avec 50 stands représentant des organisations locales et nationales, les participants ont eu l'occasion de s'entretenir directement avec les représentants tout en nouant des liens entre eux. Cette année, l'événement a également encouragé les participants à s'inscrire à un tirage au sort pour gagner un prix de grande valeur à leur arrivée et a dévoilé le t-shirt technique de la 20e édition annuelle de la course de la marine de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt.

Pour l'exposant Declan Wells de Wildplay

Victoria, le salon MARPAC joue un rôle important dans le renforcement des liens communautaires au sein de la formation et au-delà.

« Il y a beaucoup de peur dans le monde en ce moment, et il est important de prendre le temps de donner la priorité à notre propre santé et à notre bien-être. C'est seulement ainsi que nous pourrions être présents pour les communautés dont nous faisons partie », a déclaré M. Wells. Ce sentiment a été partagé par de nombreuses autres personnes présentes à l'événement : il est important de prendre soin de nous-mêmes afin d'être prêts, sur le plan opérationnel et mental, à affronter l'avenir.

En réunissant des organisations, des prestataires de services et des membres de l'équipe de la Défense dans un même espace, le salon annuel MARPAC Expo a mis en évidence les nombreuses façons dont la communauté travaille ensemble pour soutenir ceux qui servent. Merci d'avoir participé à notre événement et à l'année prochaine !

Le journal The Lookout tient à remercier les sponsors de notre événement cette année : Domino's Pizza, Ooh La La Cupcakes, Serious Coffee et Greek on the Street.



La LOOKOUT
JOURNAUX ET ÉDITION



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

Brand New, Pet-Friendly,
1, 2 & 3 Bedroom Rentals
**Your Gateway to a
New Way of Living**

the
gateway
ESQUIMALT, BC



NOW LEASING

778.401.3407

TheGateway@devonproperties.com

852, 854 Esquimalt Road, Victoria, BC

TheGatewayEsquimalt.ca



FIERA
REAL ESTATE

pcurban.
REAL ESTATE

URBAN — FLATS
RENTAL COMMUNITIES

Devon
PROPERTIES



Please note that the virtual tours, floor plans, and photos are indicative only and may not represent the exact layout, size, design or inclusions of your chosen suite. Prices, incentives, availability and specifications are subject to change. Images may not reflect actual suite finishes. Pet restrictions may apply. E. & O.E.

Le NDWCC recueille plus de 111 000 dollars avec l'équipe de la Défense

Archana Cini
Journal Lookout

Des centaines de dons caritatifs provenant des membres de l'équipe de la Défense de la base des Forces canadiennes (BFC) Esquimalt ont abouti à un résultat impressionnant le 17 février : plus de 111 000 dollars ont été remis à des organismes caritatifs communautaires de l'île de Vancouver.

La Campagne de bienfaisance sur les lieux de travail de la Défense nationale (NDWCC) est une occasion annuelle pour les membres de l'équipe de la Défense de soutenir des causes qui leur tiennent à cœur. Grâce à la NDWCC, les membres peuvent faire des dons à plus de 86 000 organismes de bienfaisance enregistrés à travers le Canada, y compris des organisations ayant des liens étroits avec la communauté militaire. À la BFC Esquimalt, la NDWCC s'est déroulée du 11 septembre 2025 au 31 décembre 2025, et le personnel et les bénévoles de l'équipe locale de la Défense ont consacré d'innombrables heures à la planification et à l'organisation des activités associées. La générosité s'est également manifestée sous de nombreuses formes, allant des dons individuels aux événements créatifs de collecte de fonds organisés dans toute la base.

Pour Matt Carlson, chef de l'équipe de la SNCB de la BFC Esquimalt, un mot résume le mieux ce parcours caritatif de plusieurs mois : la résilience.

« Notre campagne a rencontré des difficultés dès le début et tout au long de sa durée, mais les membres de notre équipe de défense ont continué à se

mobiliser, donnant de leur temps, de leur énergie et de leurs ressources pour aider à renforcer la communauté qui les entoure », a déclaré M. Carlson.

Le thème de la campagne de cette année, « Donnez un peu. Changez beaucoup ! », a rappelé que les changements significatifs découlent souvent de nombreux petits gestes de générosité. M. Carlson a souligné que la coordination d'une campagne de cette envergure comporte souvent ses propres défis.

« Le plus difficile dans la gestion d'une campagne de cette envergure est de trouver un équilibre entre des priorités concurrentes alors que tout le monde a déjà une charge de travail importante », a déclaré M. Carlson. « C'est en maintenant l'élan et en soutenant l'équipe tout au long du processus que nous renforçons finalement notre effort collectif, et le résultat

a dépassé nos objectifs cette année. » Malgré les obstacles logistiques, la NDWCC a été marquée par plusieurs moments qui ont mis en évidence le fort sentiment de communauté au sein de la base. L'un des plus mémorables, selon M. Carlson, a été le concours de chili organisé en novembre au mess des officiers de la BFC Esquimalt.

« Nos bénévoles ont déployé des efforts considérables ; l'événement a été un énorme succès — nous avons même manqué de chili », a-t-il déclaré. « Voir l'équipe de la Défense se rassembler avec un tel enthousiasme et un tel soutien m'a rendu fier de notre communauté et de notre campagne. »

La remise du chèque, le 17 février, a réuni plusieurs membres de l'équipe de la Défense et des partenaires communautaires, notamment : M. Carlson, l'enseigne de vaisseau de 2^e classe Michael Samuels, chef adjoint de l'équipe NDWCC, l'enseigne de vaisseau de 2^e classe Maximilian Graw, trésorier de la NDWCC, le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, commandant de la base CFB Esquimalt, et le premier maître de 1^{re} classe Sue Frisby, chef de base. Ils ont remis le chèque à Barbara Toller, ancienne directrice du conseil d'administration de HealthPartners et conférencière bénévole, et à Ivan Freire, responsable des relations avec les donateurs principaux de United Way BC.

Alors que la campagne 2025 touche à sa fin, les 111 000 dollars récoltés resteront dans la région et serviront à soutenir des programmes axés sur la santé, le bien-être et les besoins communautaires sur l'île de Vancouver. Que ce moment soit la preuve que lorsqu'une communauté se mobilise pour donner, même les petits gestes de générosité peuvent avoir un impact considérable.



[De gauche à droite] L'enseigne de vaisseau de 2^e classe Michael Samuels, Matt Carlson, le capitaine de vaisseau Kevin Whiteside, Barbara Toller, Ivan Friere, le premier maître de 1^{re} classe Sue Frisby et l'enseigne de vaisseau de 2^e classe Maximilian Graw posent pour une photo lors de la remise du chèque du NDWCC le 17 février. Photo : matelot de 1^{re} classe (SI) Jordan Schilstra, MARPAC Imaging

MNMIWEX 25

Les plongeurs de déminage canadiens renforcent les partenariats mondiaux en Corée du Sud

Lieutenant de vaisseau Alycia Vachon

Les membres de l'Unité de plongée de la flotte (Pacifique) (FDU(P)) de la Marine royale canadienne (MRC) ont été déployés à Busan, en Corée du Sud, en octobre 2025 pour participer à l'exercice multinational de lutte contre les mines 25 (MNMIWEX 25) dans le cadre de l'opération (Op) HORIZON. Organisé par la Marine de la République de Corée, cet exercice a réuni des forces navales de toute la région indo-pacifique, notamment la Marine des États-Unis, la Marine royale australienne et la Marine philippine. La formation était axée sur l'amélioration de la préparation collective à la lutte contre les mines, une capacité essentielle pour assurer la sécurité des opérations maritimes et protéger les routes commerciales mondiales.

L'une des techniques spécialisées mises en pratique pendant l'exercice était celle des opérations de type « pouncer ». Cette méthode exigeante de lutte contre les mines consiste à déployer des plongeurs de déminage directement depuis un hélicoptère dans l'eau, à proximité d'un site suspecté d'abriter des mines. Une fois en position, les plongeurs procèdent à la neutralisation sous-marine des engins explosifs, inspectent la mine, confirment son type et appliquent les procédures de neutralisation en toute sécurité. Cette technique exige précision, discipline et coordination parfaite entre les moyens aériens, maritimes et sous-marins.

Les plongeurs de déminage canadiens ont

démontré leur expertise dans ces opérations en sautant d'un hélicoptère sur un site d'entraînement désigné. Ils ont procédé à une neutralisation simulée du dispositif avant d'être extraits par un navire de soutien.

Bien que la mine fût une mine d'entraînement inactive, l'exercice a permis de tester la capacité des plongeurs à mener des procédures de démolition avec des explosifs réels afin de simuler des conditions d'opération réalistes et difficiles.

La participation au MNMIWEX 25 a permis aux plongeurs de déminage canadiens d'affiner leur capacité à localiser, identifier et neutraliser en toute sécurité des engins explosifs tels que des mines, des engins explosifs improvisés et d'autres dangers sous-marins. Ces exercices sont essentiels pour maintenir l'excellence opérationnelle de la MRC et garantir que ses membres restent prêts à répondre aux menaces réelles. Les plongeurs de déminage comptent parmi les spécialistes les mieux formés de la MRC, capables d'opérer dans des environnements sous-marins difficiles où la précision et la résilience sont primordiales.

En contribuant au MNMIWEX 25, la MRC a renforcé sa réputation de partenaire de confiance et démontré l'engagement continu du Canada dans la région. L'opération HORIZON souligne l'importance de la collaboration, de l'interopérabilité et de la préparation, piliers essentiels de la mission de la MRC visant à protéger les intérêts du Canada au pays et à l'étranger.

Le matelot de première classe (M1) Mark Narozanski (à gauche), le M1 Willem Davies (au centre) et un membre de la marine sud-coréenne prennent un moment pour se détendre après une opération Pouncer réussie lors du MNMIWEX 2025 à bord du ROKS WONSAN, à Busan, en Corée du Sud, le 27 octobre 2025.

Photo : Maître marin Bryan Underwood

Treatment IS WITHIN REACH

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

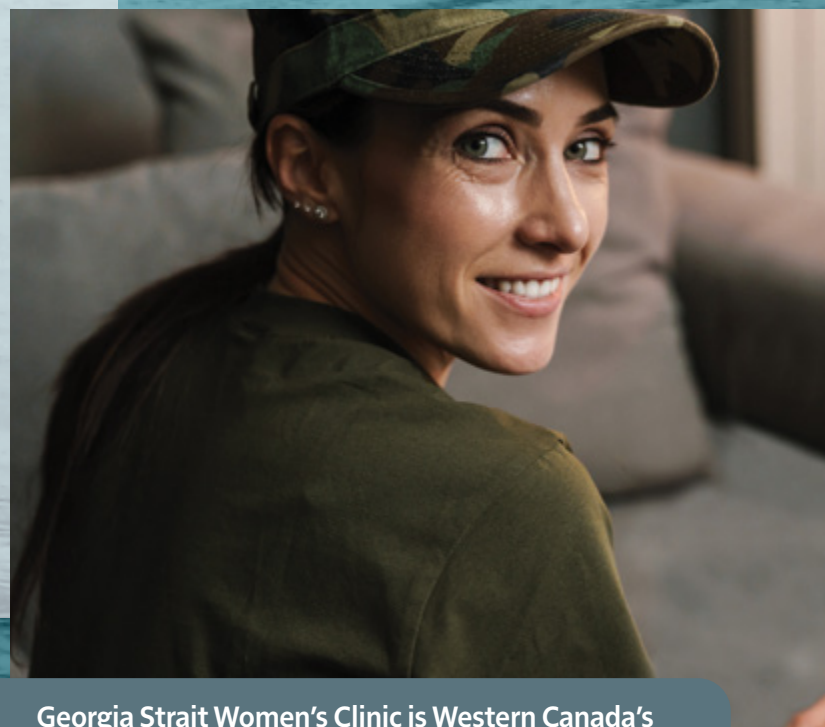
Help is at hand: Powell River-based Sunshine Coast Health Centre and Georgia Strait Women's Clinic—Western Canada's only trauma program exclusively serving women—provide highly personalized addiction, mental health and trauma treatment for male and female clients respectively. We'll pick you up from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



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



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**