



VOLUME 71, NUMÉRO 16, 10 AOÛT 2026
ACTUALITÉS SUR LE MORAL ET LE BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B..

LOOKOUT

NEWSPAPER & PUBLISHING | JOURNAL



Pfffff...
une
baleine!

Un navire-école de la Marine a fait la rencontre d'un mammifère marin lors de l'exercice GOLDRUSH. Pour en savoir plus sur cette histoire, rendez-vous à la page 5.

Photos : Itv Krystal Fleury

VOTRE SOURCE D'INFORMATION N° 1 POUR LES FORCES MARITIMES DU PACIFIQUE ET LA BASE DES FORCES CANADIENNES D'ESQUIMALT

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

Une division des Programmes de soutien du personnel

Le journal The Lookout et ses services d'édition fournissent des informations sur le moral et le bien-être à la BFC Esquimalt, aux Forces maritimes du Pacifique, et est diffusé à l'échelle nationale toutes les deux semaines en ligne sur lookoutnewspaper.com, avec des mises à jour sur les réseaux sociaux via Facebook, Instagram et LinkedIn.

N'hésitez pas à nous contacter, nous serions ravis de recevoir vos commentaires et vos suggestions d'articles !

Publié un lundi sur deux, sous l'autorité du capitaine (Marine) K. Whiteside, commandant de la base, BFC Esquimalt.

Le rédacteur en chef se réserve le droit de modifier, d'abréger ou de refuser tout article ou publicité afin de se conformer à la politique énoncée dans le manuel des politiques du PSP. Les points de vue et opinions exprimés ne reflètent 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

Teresa Laird

laird.teresa@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

Lindsay Groves

lindsay.groves@forces.gc.ca

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Ltv Wilson Ho

250-363-4006

Rodney Venis

250-363-7060

LIENS RAPIDES VERS THE LOOKOUT :

THE LOOKOUT ONLINE

PETITES ANNONCES

L'HÉRITAGE DU LOOKOUT

GUIDE DES ACTIVITÉS MARPAC

Portée numérique : plus de 12 000 membres de la communauté de la Défense

Rejoignez la communauté et suivez-nous pour en savoir plus :

Facebook : @LookoutNewspaperNavyNews

Instagram : @lookoutnewspaper

LinkedIn : Lookout Newspaper

lookoutnewspaper.com



Sauf indication contraire, les photos d'archives utilisées dans cette publication proviennent de Getty Images / iStock Photo.

LE CAPF SLEEN REÇOIT LA MÉDAILLE D'OR ISM EN MER



(De gauche à droite) Le capitaine de vaisseau Landon Creasy serre la main du capitaine de frégate Darren Sleen alors que celui-ci reçoit l'insigne de service en mer en or. Gros plan (ci-dessous) sur l'insigne de service en mer en or remis au Capitaine de frégate Sleen. Photos : avr Rebecca Mainardi, FMAR(P) Imaging

Ltv SeeEun Kim

NCSM Regina

Pour un œil non averti, l'insigne de service en mer en or (ISM) n'est qu'une petite épingle sur un uniforme de la marine. Pour ceux qui ont vu le littoral s'estomper à l'horizon depuis le pont d'un navire de guerre, le ISM d'or représente bien plus que cela. Cet insigne, qui marque plus de 1 460 jours cumulés passés en mer, constitue une étape extraordinaire symbolisant le dévouement, la résilience et l'engagement sans faille envers la mission.

Au cours de l'exercice (Ex) Rim of the Pacific (RIMPAC) 2026, le Capitaine de frégate (capf) Darren L. Sleen, commandant du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Regina, s'est vu remettre l'insigne d'or du service en mer. Celle-ci symbolise quatre années complètes passées en haute mer, à diriger des marins à travers défis

et réussites tout en répondant à l'appel du devoir aux quatre coins du globe. Obtenir le ISM d'or, c'est porter un insigne d'honneur ; c'est le fruit d'un niveau d'expertise et d'une motivation forgée par des opérations aux rythmes effrénés et par la cadence implacable du service en mer. Une telle reconnaissance méritait une cérémonie à la hauteur, et l'équipage du NCSM Regina s'est montré à la hauteur, dans le plus pur style opérationnel.

Pour remettre le ISM d'or au capf Sleen, l'équipage du NCSM Regina a mené une opération secrète à bord : l'opération SILENT SLEENER. Sous le couvert de SILENT SLEENER, l'équipage a orchestré un transfert surprise de passager en faisant monter à bord du Regina le capitaine de vaisseau (capv) Landon Creasy, commandant de la force opérationnelle du RIMPAC, afin de lui remettre la ISM là où elle avait été méritée : au milieu de l'océan,

sur le pont.

Cette remise revêtait une dimension profondément personnelle et inspirante. Des années auparavant, lorsque le capf Sleen occupait le poste de cmdt en second (XO) du NCSM Regina, le capv Creasy était son cmdt. Se retrouvant côte à côte sur le même navire, leurs retrouvailles ont mis en lumière les liens puissants de mentorat, de camaraderie et d'histoire commune qui définissent souvent le leadership naval. La remise de l'insigne d'or ISM en mer était un hommage délibéré, un témoignage d'un mentorat forgé par un objectif commun et construit sur les ponts en acier du NCSM Regina.

Alors que le NCSM Regina poursuit sa traversée, l'insigne d'or sur la poitrine du capf Sleen reste un puissant symbole d'excellence et d'inspiration. Bravo Zulu, capf Sleen !



La vie de Ross Fetterly, ancien combattant des Forces armées canadiennes

Archana Cini
Journal Lookout

À 66 ans, Ross Fetterly a une anecdote à raconter sur presque tout : un tunnel de fonderie à Kitimat, une nuit passée dans un convoi en route pour Kaboul, un collègue ukrainien qui a troqué un séminaire jésuite contre une carrière dans la Défense. Au cours de ses 34 années de service au sein des FAC, Ross s’est bâti une carrière brillante dans la logistique et la finance, tout en accumulant un répertoire d’anecdotes qui ne fait que s’enrichir avec le temps. Aujourd’hui, Ross participe au programme de jour du Centre de santé des anciens combattants au Veterans Memorial Lodge, une maison de retraite de Broadmead.

Ross est né dans le nord du Québec, où son père travaillait comme ingénieur chimiste. C’est là qu’il a fréquenté la seule école anglophone de la ville.

« Dès que je sortais, tout le monde parlait français, et c’est grâce à cela que j’ai appris le français très rapidement », raconte Ross. La famille a ensuite déménagé à Kitimat, en Colombie-Britannique, où son père a commencé à travailler dans une fonderie d’aluminium alimentée par de l’eau acheminée par une canalisation de 17 kilomètres traversant une montagne. Pour lui, cette période de sa vie était « le paradis pour un jeune garçon ».

Jeune adulte, Ross a fréquenté l’université McGill pour obtenir une licence en commerce à l’issue de laquelle il a décroché un emploi dans le secteur bancaire. Cependant, les taux d’intérêt ont rapidement grimpé à 17 % et

Ross s’est retrouvé sans emploi à la suite d’un plan social massif.

« Je me souviens m’être demandé : “Est-ce que je veux vraiment travailler dans une banque ? Je suis jeune. Je veux devenir...” », raconte Ross. Le lendemain, il a rencontré un recruteur militaire et a commencé sa carrière au sein des FAC.

Ross était à mi-parcours de l’instruction de base à Chilliwack, en Colombie-Britannique, lorsque les instructeurs l’ont pris à part pour lui annoncer qu’il avait déjà réussi. Sa nouvelle mission, lui ont-ils dit, était de veiller à ce que tous les autres réussissent. Ross fait remonter l’émergence de ses qualités de leader à ce moment précis, où il s’est retrouvé à remonter le moral de ceux qui l’entouraient et même à porter le fusil d’une autre recrue. À l’issue de la formation, toutes les recrues avaient réussi.

Alors que Ross souhaitait initialement servir comme officier d’infanterie, les FAC avaient d’autres espoirs pour lui.

« L’infanterie, m’ont-ils dit, ça ne manque pas », raconte Ross. « Ce dont ils avaient vraiment besoin à l’époque, c’étaient des logisticiens : finances, acquisition et passation de marchés. » C’est ainsi que Ross a suivi une formation dans ces trois domaines avant d’être affecté à Ottawa. C’est là, lors d’un office religieux, qu’un pasteur lui a présenté une femme prénommée Sherry, qu’il a accompagnée chez elle après la messe. Aujourd’hui, le couple est marié depuis plus de trois décennies.

Ross a ensuite passé quatre

ans à diriger la logistique des Snowbirds des Forces canadiennes depuis Moose Jaw, avant que ses affectations ne le mènent à Edmonton puis de nouveau à Ottawa. En 2000, il a été déployé sur le Plateau du Golan en tant que commandant par intérim du bataillon logistique des Nations unies. Chargé de surveiller les tensions dans la région, Ross se souvient avoir téléphoné à son supérieur au Canada pour lui faire part de son sentiment qu’il n’y avait pas de danger immédiat autour de lui.

« Nous avons une très bonne équipe ici. Nous ne courons aucun danger significatif », a déclaré Ross au téléphone. Quelques heures plus tard à peine, Ross s’est retrouvé au cœur de l’histoire lorsque le deuxième soulèvement palestinien, une période de violence de cinq ans également connue sous le nom de « deuxième Intifada », a éclaté. Il se souvient néanmoins des codes, des voix de ses supérieurs qui l’ont aidé à garder son sang-froid de l’autre côté de l’océan, et même des détails d’un rapport qu’il a rédigé à l’intention du chef d’état-major de la défense.

Une autre mission difficile a suivi, à la base aérienne de Kandahar, en Afghanistan. « Lorsque le président Obama a annoncé l’envoi de 30 000 soldats supplémentaires sans consulter les alliés de l’OTAN, c’est à moi qu’il est revenu de planifier le budget nécessaire à cette augmentation soudaine des effectifs », a expliqué Ross. Il se souvient des réunions de la Shura (mot arabe désignant les rassemblements collectifs de



Une photo de l’ancien combattant Ross Fetterly. Photo : avec l’aimable autorisation de Broadmead Care.

prise de décision autour d’une table ronde) qui se tenaient dans des bâtiments circulaires, ainsi que d’un colocataire, un officier de la police militaire, qui lui décrivait la surveillance par drones.

Après avoir pris sa retraite en 2017, Ross a obtenu un doctorat au Collège militaire royal du Canada (CMR), à l’issue duquel le président de l’établissement lui a proposé de rester en tant que professeur adjoint. Ross a accepté et a enseigné la finance, la prise de décision en matière de défense et les marchés publics pendant près d’une décennie.

Lorsqu’on lui demande ce dont il est le plus fier, Ross ne cite ni médailles ni

exploits ; il parle plutôt des équipes. Il évoque les membres du bataillon de logistique qui ont su garder leur sang-froid lorsque la deuxième Intifada a éclaté ; ses collègues de Kandahar ; et ceux du CMR à qui il a enseigné pendant des années.

Cet article vous est proposé en partenariat avec Broadmead Care, un organisme caritatif agréé et prestataire de soins à but non lucratif qui soutient les anciens combattants grâce à des soins de longue durée et à des programmes qui valorisent leur parcours de vie, favorisent leurs capacités et préservent leur dignité. Pour en savoir plus, appelez le 250-658-0311 ou rendez-vous sur broadmeadcare.com



Une photo de la promotion 2000/2001 du bataillon logistique du contingent canadien de la Force des Nations Unies chargée d’observer le désengagement. Ross Fetterly, troisième à partir de l’extrême droite. Photo recadrée pour plus de clarté. Photo fournie.

« Nous avons une très bonne équipe ici. Nous ne courons aucun danger particulier. »

Ross Fetterly lors d’un appel téléphonique qu’il a passé à son supérieur quelques heures avant le début de la deuxième Intifada.



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

LAND YOUR WINGS HERE

494 Goldstream Avenue



EARLY FALL 2026 • INQUIRE NOW

778.533.7326
themonarch.ca

**10%
MILITARY DISCOUNT**

Building amenities:

- Underground EV parking
- Heat pumps with AC
- Large gym with cardio room, weight room, and yoga/stretch room
- Modern layouts to choose from: 2 bedroom and 2 bedrooms plus den


MONARCH
LUXURY APARTMENTS



Journée de Loisirs
DE LA FORMATION

APPROCHEZ ! APPROCHEZ !
VENEZ DÉCOUVRIR LES NOUVELLES EXPOSITIONS PASSIONNANTES !

SAMEDI, 12 SEPT 12H00 - 16H00 WORK POINT
L'ÉDIFICE NIXON ET LES ESPACES VERTS ENVIRONNANTS

ENTRÉE GRATUITE !

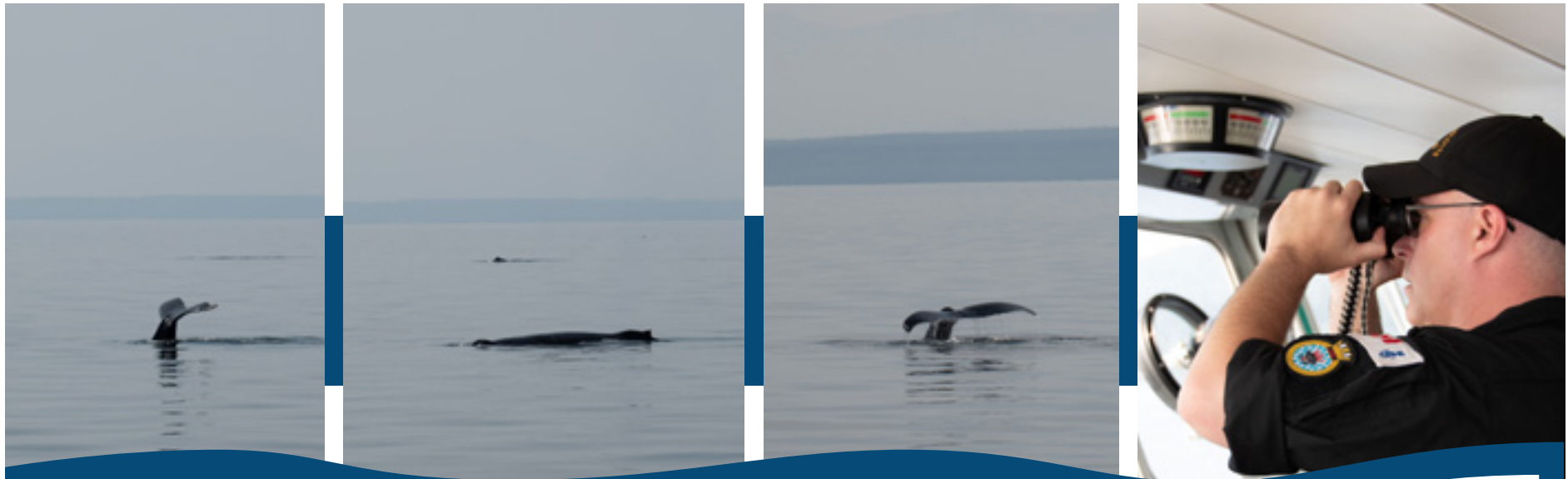
Ouvert à la communauté de la Défense, notamment aux membres des Forces armées canadiennes, aux anciens combattants, aux employés des bases et à leurs familles, en reconnaissance de leur soutien et de leurs sacrifices.

lookoutnewspaper.com/fr/journee-de-loisirs-de-la-formation

PLACES D'ACTIVITÉS :
PLACE DU MARCHÉ
BARBECUE
MANÈGES
ALIMENTATION ET BOISSONS
JEUX
PRIX
ATTRACTIONS
BARBE À PAPA !
BALLONS
SUPER-HEROS
PRINCESSES !

MERCI À CEUX QUI PARRAINENT L'ACTIVITÉ



Partager la mer :

le Wolf 59 croise des baleines lors de l'exercice GOLDRUSH

Ltv Krystal Fleury
Service des relations publiques de FMAR(P)

La côte de la Colombie-Britannique est l'un des environnements les plus remarquables du Canada, caractérisé par des côtes spectaculaires, des forêts luxuriantes et une faune marine diversifiée. Pour les marins de la Marine royale canadienne (MRC), opérer dans ces eaux implique d'assumer une grande responsabilité envers les communautés et la faune qui en dépendent.

Le 21 juillet, les habitants des environs

de Comox ont peut-être remarqué que le navire-école de patrouille (PCT) Wolf 59 avait marqué une pause pendant l'exercice (Ex) GOLDRUSH. La vigie du navire a repéré une nageoire de baleine au loin et a signalé l'observation à l'équipage. Même si les baleines se trouvaient initialement en dehors de la zone d'atténuation obligatoire, le Wolf 59 se dirigeait vers elles. Le lieutenant de vaisseau (Ltv) Jason Wychopen, commandant du Wolf 59, a immédiatement ordonné l'arrêt du navire afin de permettre aux baleines de

passer en toute sécurité.

Conformément aux protocoles de prévention des collisions avec les mammifères marins, toute observation à moins de 1 000 yards oblige un navire à ralentir et à s'arrêter pendant au moins 15 minutes. Dans ce cas précis, l'équipage du Wolf 59 a surveillé les baleines pendant environ 30 minutes tandis que celles-ci s'approchaient, inspectaient le navire, puis reprenaient leur route d'alimentation.

Une fois les baleines parties, l'équipage

a repris sa route et a signalé cette rencontre via le Programme d'intervention pour les mammifères marins de la Garde côtière canadienne (CCG MMRP), apportant ainsi des données précieuses à la recherche en matière de conservation. Pour bon nombre de marins encore en début de carrière, cette expérience a constitué un rappel mémorable de la faune extraordinaire qui partage nos eaux côtières.



Série de photos, de gauche à droite : la queue d'une baleine émergeant de l'eau, repérée par un marin à bord du navire PCT Wolf 59. Un marin suit les mouvements d'une baleine depuis le PCV Wolf 59. Photos : Ltv Krystal Fleury.

LE COIN DES SPORTS

Une photo d'équipe des champions de flag football du PCC. Photo fournie.

De grandes victoires, de superbes actions et un esprit d'équipe encore plus fort. Voici un aperçu de quelques équipes et athlètes de la base des Forces canadiennes (BFC) d'Esquimalt qui ont fait parler d'eux en juillet.

- **Bravo Zulu** à l'équipe féminine de slo-pitch de la BFC Esquimalt pour sa série de victoires sans défaite lors du championnat régional CANOUEST 2026. L'équipe a remporté le titre en s'imposant 15-0 en finale contre Cold Lake.
- **Bravo Zulu** au PCC pour avoir battu Calgary/FDU 28 à 0 en finale du championnat intra-muros de flag football, qui s'est déroulé sur trois jours au Colville Field
- **À venir** : les athlètes de la BFC Esquimalt se rendront à Edmonton du 16 au 21 août pour le championnat régional de football des FAC Canada-Ouest (équipes masculines et féminines) et à Wainwright pour le championnat masculin de slo-pitch des FAC Canada-Ouest

E-FILE FROM \$125+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

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

Dog Daycare **Short & Long Term Boarding** **Outdoor Adventures**

Ruffin' It RETREAT & SPA
"where your best friend, is treated like ours"

8-1950 Government St.
Victoria, BC
778 - 433 - 2267
www.ruffinitdogcare.com

10% Military Discount

Canine Enrichment **Specialty Pet Store** **Grooming**

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt **250.388.6428**

westmont
d'enseignement
dynamic • independent • connected

Education for the future before us

4075 Metchosin Road, Victoria
T: 250-474-2626
info@westmontschool.ca
westmontschool.ca

PRE-SCHOOL to GRADE 12
Book a campus tour online

LOOKOUT
NEWSPAPER & PUBLISHING JOURNAUX ET ÉDITION

DU BUREAU AU QUAI !

Nous sommes là pour vous aider avec vos/votre :

- Documents
- Bannières
- Insignes de
- Affiches
- Brochures
- motivation
- Autocollants
- Programmes
- et bien plus
- Signalétique
- Cartes de visite
- encore !
- Certificats
- Cartes de vœux

Un marin de la MRC s'arrête pour porter secours à un camion en flammes



Le Itv Alistair Hirst (encerclé) éteint les flammes d'un camion en feu à l'aide d'un tuyau d'arrosage, le 21 juillet. Photo : Verna Chan via Facebook.

Archana Cini
Journal Lookout

Pour le lieutenant de vaisseau (Itv) Alistair Hirst, officier de quart à la passerelle au sein de l'Unité d'entraînement des patrouilleurs (Pacifique) (PCTU[P]), son trajet quotidien à vélo entre Vic West et le chantier naval de Sa Majesté lui est familier. Il se rend au travail à vélo presque tous les jours, déposant généralement ses deux enfants à la crèche en chemin avant de poursuivre sa route. Le 21 juillet, le Itv Hirst roulait seul.

Alors qu'il approchait d'une rue voisine, il a remarqué un camion qui avait percuté un poteau téléphonique.

« Ma première pensée a été qu'il s'agissait peut-être d'un accident survenu une heure plus tôt et que les services d'urgence s'en étaient déjà occupés », se souvient-il. Mais il a alors aperçu la fumée et le feu sous le moteur, et s'est rendu compte que les secours n'étaient pas encore arrivés.

Le Itv Hirst s'est immédiatement

« Je ne peux pas passer à côté de quelqu'un en difficulté sans m'arrêter. »

— Lieutenant de vaisseau Alistair Hirst

proximité, secoué mais capable de parler et debout, sans blessures visibles.

Alors que le feu continuait de brûler sous le capot et qu'aucun extincteur n'était en vue, un homme se trouvant sur le balcon d'un appartement voisin lui a indiqué un tuyau d'arrosage. Sans tarder, Itv Hirst l'a déroulé et a éteint les flammes.

« Il n'a fallu que quelques secondes pour éteindre les flammes », a déclaré le Itv Hirst, même s'il a par la suite estimé qu'il aurait dû se concentrer plus tôt sur la sécurité des passants en les éloignant des lignes électriques endommagées.

Le Itv Hirst, n'a ressenti aucune hésitation ni aucun doute avant de s'arrêter pour porter secours. « Je ne peux pas passer à côté de

quelqu'un en difficulté sans m'arrêter », a-t-il déclaré, soulignant que ce n'était pas la première fois qu'il arrivait le premier sur les lieux d'un accident de voiture.

Le Itv Hirst attribue sa réaction à sa formation au sein de la Marine royale canadienne (MRC), ce qui tombait particulièrement à point nommé puisqu'il venait de suivre un cours de remise à niveau sur la lutte contre les incendies la semaine précédente.

« Ma formation au sein de la MRC a vraiment fait ses preuves, notamment grâce à l'instinct qui m'a poussé à lutter contre l'incendie le plus rapidement possible, mais aussi, de manière plus générale, grâce à ma capacité à prendre du recul et à réfléchir pour trouver une solution dans une situation intense. »

Cela nous rappelle à juste titre que la formation ne reste pas à la base ; elle vous accompagne partout, prête à faire la différence. Bravo Zulu, Itv Hirst !



Du bureau de l'aumônier

La gratitude, un chemin vers le bonheur

Août

Aumônier capitaine Alexandre Dutil

Bienvenue dans le numéro d'août de « Du bureau de l'aumônier », une série qui présente les réflexions des aumôniers en poste à la base des Forces canadiennes (BFC) d'Esquimalt. Chaque article offre le point de vue personnel de ceux qui travaillent en étroite collaboration avec les membres de l'équipe de défense dans les moments difficiles, les périodes de transition et au quotidien.

La gratitude est le sentiment d'être reconnaissant et de manifester son appréciation pour les bonnes choses de la vie. Elle consiste à reconnaître et à valoriser ce que nous avons, plutôt que de nous concentrer sur ce qui nous manque.

Aujourd'hui, de nombreuses études démontrent que la pratique de la gratitude a un impact significatif sur le bonheur, les relations et même la santé physique. On pourrait naturellement supposer que le bonheur mène à la gratitude, que les personnes heureuses sont celles qui sont reconnaissantes, mais les recherches suggèrent le contraire : c'est le fait d'être reconnaissant qui mène au bonheur.

La gratitude change notre état d'esprit. En nous concentrant sur les émotions positives plutôt que sur les

négatives, notre façon de voir le monde et de vivre notre vie peut se transformer.

À chaque instant, on a le choix d'être amer ou reconnaissant. S'il peut y avoir des moments où l'amertume semble justifiée, il y a toujours une raison d'être reconnaissant. Nous disposons de cet instant précis d'existence pour nous-mêmes.

Voici quelques moyens concrets de cultiver la gratitude et de progresser vers le bonheur :

1. Écrivez un mot de remerciement : prenez le temps d'écrire un mot à quelqu'un que vous n'avez pas encore remercié comme il se doit. Si possible, remettez-le en main propre.
2. Remerciez en silence : si vous ne pouvez pas remercier quelqu'un en personne, faites une pause et exprimez votre gratitude en silence, dans vos pensées.
3. Tenez un journal de gratitude : notez les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et relisez votre journal lorsque vous vous sentez découragé ou contrarié.
4. Renforcez vos liens avec votre famille et vos amis : passez du temps avec ceux que vous aimez et dites-leur à quel point vous les appréciez.
5. Appréciez votre environnement : prenez le temps d'observer le monde qui vous entoure : la nature, le temps qu'il fait, votre cadre de vie. Cette combinaison d'éléments est unique, car elle ne se reproduira jamais exactement sous cette forme à cet instant précis.
6. Considérez chaque instant comme un cadeau : vous ne vous sentez peut-être pas reconnaissant pour tout dans la vie, mais vous pouvez choisir de manifester

vosre gratitude pour chaque instant.

7. Faites le bilan de vos bénédictions : à la fin de chaque journée, prenez le temps de réfléchir et d'identifier ce pour quoi vous êtes reconnaissant.
8. **Méditez** : pratiquez la pleine conscience ou la méditation pour rester présent et ancré dans l'instant.
9. **Priez** : si vous êtes croyant(e), adressez des prières d'action de grâce et de reconnaissance.
10. **Pratiquez la méthode « Stop, Look, Go »** : le frère David Steindl-Rast suggère de faire une pause au cours de votre journée de la manière suivante : arrêtez ce que vous êtes en train de faire, regardez autour de vous en pleine conscience, puis avancez avec intention. Cette pratique simple peut vous aider à vous recentrer tout au long de la journée.

En pratiquant la gratitude de manière intentionnelle, nous pouvons commencer à remodeler non seulement nos pensées, mais aussi notre cœur. Au fil du temps, nous constatons une transformation en douceur : ce qui semblait autrefois pesant s'allège ; ce qui semblait manquer commence à paraître suffisant, voire abondant. La gratitude ne fait pas disparaître les défis de la vie, mais elle peut nous donner la force et la clarté nécessaires pour y faire face différemment.

Le bonheur n'est alors plus quelque chose de lointain ou qui dépend des circonstances. Il devient quelque chose que nous cultivons doucement en nous-mêmes. Alors aujourd'hui, prenez un moment. Faites une pause. Observez. Remerciez. Ce faisant, permettez-vous peut-être de grandir dans le bonheur.

(De gauche à droite) Deux marins sur le pont d'envol du NCSM William Hall, le 15 juin. Photo : Cpl Mitchell Paquette, des FAC Imagery.

Vous pouvez joindre les aumôniers en appelant la chapelle Naden au 250-363-4106 pendant les heures d'ouverture habituelles. Pour obtenir de l'aide en dehors des heures d'ouverture, appelez le centre d'appel de la police militaire au (250) 363-4032 afin d'être mis en relation avec un aumônier de garde.



Le saviez-vous ?



En tant que division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), Lookout Newspaper and Publishing est une entreprise sociale à but non lucratif qui a pour mission de soutenir la BFC Esquimalt et les membres de la communauté de la Défense. Comment ? On t'explique tout ça ci-dessous !

CONCEPTION ET PRODUCTION

Certificats ✳ Programmes d'événements
Cartes de visite et cartes de vœux
Écussons de motivation ✳ Médailles
Bannières pop-up et suspendues
Conception de tentes événementielles
Conception de nappes ✳ Mise en page de documents ✳ Portfolios
Autocollants Affiches
Signalétique / Panneaux publicitaires et bien plus encore !

ÉDITORIAL

Journal en ligne bimensuel
Guides d'activités du
PSP et du CRFM

ENVOYER UN RÉCIT

Tu as une anecdote sur la vie à la BFC Esquimalt ou des expériences liées à la Marine canadienne ?

On serait ravis de te lire !
Partage ton point de vue unique et contribue à préserver l'héritage de notre communauté navale.

Rends-toi sur notre site !

SERVICES CRÉATIFS

Tu fais partie d'une unité ou d'une équipe à la BFC Esquimalt et tu cherches de l'aide pour la conception graphique, l'impression ou le marketing ? L'équipe des services créatifs de « The Lookout » est là pour t'aider.

Notre équipe peut t'aider à réduire tes coûts externes et à t'assurer que tes supports proviennent d'une bibliothèque de ressources approuvées par les FAC et d'images libres de droits.

lookoutnewspaper.com/fr/prise-en-charge-de-la-conception-graphique-de-base

MORAL ET BIEN-ÊTRE

Expo Santé et bien-être
de la FMAR(P)

Salon Industriel «Ship to Shore»

Journée loisirs

On est là pour t'aider à booster ton signal du bureau à la station d'accueil !

lookoutnewspaper.com/fr

Soutien aux marins locaux

une mission cérémonielle de premier plan

FLS Christopher Hofing
Affaires publiques du FMAR(P)

Le matelot de 3e classe (mat 3) Neil Pontejos, un matelot de la Marine royale canadienne (MRC) ayant grandi à Surrey, en Colombie-Britannique, a participé à une garde d'honneur au Centre des congrès de Vancouver le 2 juillet, à l'occasion de la visite officielle du président philippin Ferdinand R. Marcos Jr., de la première dame Louise Araneta-Marcos et du premier ministre canadien Mark Carney.

Pour le mat 3 Pontejos, l'occasion de représenter la MRC lors d'un événement international de premier plan, quelques mois seulement après avoir terminé l'Instruction de base, a été une expérience qu'il n'est pas près d'oublier.

« Cela m'a semblé un peu irréel », a déclaré le mat 3 Pontejos. « J'étais déjà allé au Centre des congrès en tant que civil, mais m'y retrouver en uniforme était une expérience complètement différente. »

Né aux Philippines et ayant grandi

en Colombie-Britannique après avoir émigré au Canada en 2008, le mat 3 Pontejos s'est enrôlé dans la MRC le 23 février et est actuellement affecté à l'École de la flotte navale (Pacifique), où il attend de suivre une formation pour devenir communicateur naval. Sélectionné pour faire partie de la garde d'honneur en raison de ses performances lors des exercices de parade, il a passé plusieurs jours à répéter aux côtés de ses camarades marins avant l'événement.

Au cours de la cérémonie, le mat 3 Pontejos a porté le drapeau philippin, ajoutant ainsi une touche personnelle à une expérience déjà mémorable. Il a décrit le fait de voir les dignitaires en personne comme un moment unique.

« J'ai appris la veille que le Premier ministre serait effectivement présent », a-t-il déclaré. « Puis, tout à coup, il est apparu juste devant nous. C'était vraiment quelque chose à quoi je ne m'attendais pas. »

Pour le mat 3 Pontejos, cet

événement a réaffirmé l'importance de la préparation, du travail d'équipe et du souci du détail. Les marins ont passé des jours à répéter leurs mouvements et à s'assurer que leurs uniformes répondaient aux normes les plus strictes avant de se retrouver dans un environnement où ils étaient entourés par les médias et sous les feux de l'attention du public.

« L'esprit de camaraderie était vraiment palpable », a déclaré le mat 3 Pontejos. « Tout le monde s'aidait mutuellement à s'améliorer et veillait à ce que nous soyons tous synchronisés. »

Si l'événement en lui-même a été mémorable, le mat 3 Pontejos a déclaré que sa plus grande fierté venait du fait de représenter la MRC.

« Je pense que ce qui m'a rendu le plus fier, c'est de faire partie de la Marine », a-t-il déclaré. « On nous a confié la responsabilité de la représenter, et je pense que nous nous en sommes bien sortis. »



Le matelot de 3e classe Neil Pontejos participe à une cérémonie du drapeau au Centre des congrès de Vancouver, le 2 juillet. Photo : matelot de 3e classe Jacob Saunders.



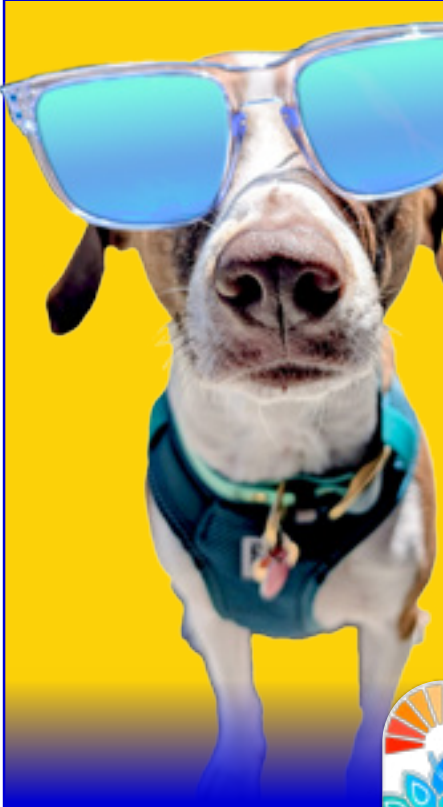
Portrait officiel de l'ancien combattant William (Bill) McIntyre. Photo : John W. Penner.

Rectificatif du Lookout

Il a été porté à notre attention qu'une image d'illustration fournie directement au journal The Lookout à des fins d'utilisation, de modification et de diffusion avait été initialement photographiée par John W. Penner en 2016 et qu'elle est protégée par le droit d'auteur contre toute modification. Sans en avoir connaissance, cette image a été utilisée et modifiée par The Lookout dans le volume 71, numéro 13, ainsi que sur notre site web.

En conséquence, le Lookout a désormais supprimé toutes les versions modifiées de l'image originale présentes sur notre plateforme et dans nos archives, et a attribué l'intégralité du crédit au photographe d'origine. Merci pour votre soutien et votre engagement sans faille.

WE SUPPORT ESQUIMALT!



Routine Eye Exams

Expertise and Experience

Caring For CAF Members

Including Divers & Aircrew

Direct Billing

Documentation / Forms

We Carry

Prescription Safety Glasses

and Designer Sunglasses

- Oakley
- Armani
- Dolce & Gabbana
- Nike
- Puma
- Persol



Dr. Darcy Dennis

Dr. Sheriden Goodmanson

Zoë Barnhardt, Optician

Leia, Clinic Dog (in ad photo)

ADMIRALS WALK

Optometry Clinic

106–1505 Admirals Road ••• (250) 995-0449

admiralsvision.ca

PETITES ANNONCES

À VENDRE

TRIUMPH TIGER 800 XRX DE 2016

19 400 KM. Excellent état, moto très solide et stable. ABS, régulateur de vitesse, phares d'origine, protections de moteur Motortek et béquille centrale incluses. Contrôle des soupapes et révision effectués en juin : vidange d'huile, nettoyage du filtre à air, nettoyage des papillons, diagnostic sans anomalie. Pneus Michelin Road 6 à faible kilométrage. Top-case métallique Givi Trekker. Prix négociable – 7 500 \$. mike_maxwell@telus.net ou 250-213-2789.

ŒUFS DE POULES ÉLEVÉES EN PLEIN AIR

Une douzaine d'œufs à 7 \$. Je peux livrer au sein de la BFC Esquimalt pendant la pause déjeuner ou avant/après les heures de bureau. Les œufs proviennent de poules heureuses et choyées, élevées à Cobble Hill. Contactez le 250-580-5093 ou lorraine.crinkley@forces.gc.ca.

BIEN IMMOBILIER À VENDRE

MAISON NEUVE À VENDRE À EAST SOOKE

Nous proposons 4 maisons neuves à vendre à East Sooke, près de Kangaroo Rd. 3 chambres, 2 salles de bains, entre 850 000 et 900 000 \$. Nous vendons 200 000 \$ EN DESSOUS de la valeur estimée. En tant qu'ancien combattant, je propose cette offre en priorité aux militaires, six semaines avant sa mise en ligne sur le MLS et son ouverture au grand public. Réalisez un gain de 200 000 \$ dès l'achat, vous ne trouverez pas de meilleure affaire. 250-619-8694 ou par e-mail waynepaul1971@gmail.com

MAISON MITOYENNE À LANGFORD : 4 CHAMBRES, 4 SALLES DE BAINS.

Découvrez cette charmante maison au cœur de Happy Valley, à Langford ! Cette maison mitoyenne de 4 chambres et 4 salles de bains dispose d'un espace polyvalent — idéal comme salle de loisirs, salon de détente ou 4e chambre — ainsi que d'un abri pour voiture offrant un stationnement pratique. Nichée dans une impasse tranquille, elle vous permet de profiter d'une vie de quartier sûre et conviviale, parfaite pour les familles qui s'agrandissent. À deux pas de l'école primaire Happy Valley et du sentier Galloping Goose, les routines matinales se déroulent sans effort et les aventures du week-end sont infinies. Des rues bordées d'arbres, des parcs à proximité, des commerces et des restaurants complètent le confort du quotidien, tandis que la nature environnante offre un havre de paix loin de la vie urbaine. L'espace polyvalent peut également servir de bureau à domicile pour les professionnels travaillant à distance. Qu'il s'agisse d'activités après l'école ou de randonnées le week-end, cette maison place votre famille au cœur de tout ce qui fait le charme de Happy Valley. Dans l'une des communautés de la région métropolitaine de Victoria qui connaît la plus forte croissance, des maisons comme celle-ci sont rarement mises en vente — ne manquez pas cette occasion. 250-715-5414, brock@webbers.ca.

MAGNIFIQUE APPARTEMENT À VENDRE DANS LE CENTRE-VILLE DE VICTORIA, EN COLOMBIE-BRITANNIQUE

Bienvenue au 21e étage de l'immeuble situé au 777 Herald Street, qui offre de superbes vues sur l'eau, la ville et les montagnes. Cet appartement haut de gamme de 2 chambres et 2 salles de bains bénéficie d'un atout rare : 2 places de parking souterrain sécurisées côte à côte. Soigneusement rénové avec des touches personnalisées, il dispose de rangements intégrés dans les placards, d'un bureau/espace de travail sur mesure et d'un revêtement de sol élégant sur la terrasse. Le mobilier sur mesure de la marque Restoration Hardware ainsi qu'une Jeep Rubicon de 2022 sont disponibles à l'achat, offrant ainsi une opportunité clé en main. L'agencement est idéal pour recevoir, avec un grand îlot central, des plans de travail en quartz, des appareils électroménagers encastres et des baies vitrées allant du sol au plafond. Les équipements exceptionnels comprennent une salle de sport, un studio de yoga, un sauna, un salon avec cuisine entièrement équipée, un centre d'affaires, une salle de loisirs et une terrasse extérieure paysagée avec barbecue, coin repas, aire de jeux pour enfants et foyers extérieurs. Une suite d'invités privée est également disponible pour accueillir famille et amis. Situé à quelques pas d'une épicerie et à distance de marche de toutes les commodités du centre-ville. 250-744-0505

APPARTEMENT À VENDRE 103-1351 ESQUIMALT ROAD

399 900 Frais de copropriété prépayés jusqu'à fin décembre 2026 !!! Cet appartement unique au rez-de-chaussée, comprenant 2 chambres et 1 salle de bains, offre un mélange rare de confort résidentiel et de potentiel d'avenir. Ancien local commercial soigneusement transformé en logement, il reste le seul appartement de l'immeuble à disposer de son propre lave-linge et sèche-linge intégrés — un véritable atout de confort. La cuisine, magnifiquement rénovée, est dotée de plans de travail en granit et d'appareils électroménagers en inox, tandis que la salle de bains est revêtue de quartz et de carrelage, créant une ambiance épurée et moderne. Idéalement situé le long d'Esquimalt Road, ce logement représente également une opportunité passionnante pour les investisseurs ou les entrepreneurs, car il peut être reconverti en local commercial (sous réserve d'autorisation municipale), offrant une excellente visibilité en vitrine dans un emplacement très fréquenté. Profitez de la commodité d'être à quelques pas de l'océan et des parcs voisins, et à proximité des commerces, des restaurants, des lignes de bus et du centre de loisirs d'Esquimalt. (30756336)

103 1351 ESQUIMALT RD, ESQUIMALT

Appartement à vendre à Esquimalt, à quelques minutes de la BFC, baisse de prix à 344 900 \$. Appartement n° 208 – 109 Lampson Road | Appartement 1 chambre, 1 salle de bains Baisse de prix récente : 344 900 \$. Découvrez le confort et le style de vie contemporain dans cet appartement soigneusement

conçu, où chaque détail a été pensé pour votre confort et votre plaisir. La cuisine moderne est à la fois élégante et fonctionnelle, avec des appareils électroménagers Whirlpool, une crédence carrelée et un coin bar astucieux qui invite à des repas décontractés et à des conversations. La salle de bains dispose d'une douche carrelée agrémentée d'un chauffage au sol, parfaite pour les matins tranquilles et les soirées détendues. Une buanderie avec lave-linge et sèche-linge empilables, la climatisation et des moustiquaires aux fenêtres ajoutent au confort quotidien, tandis que les stores occultants de la chambre créent un havre de paix pour des nuits reposantes. Sortez et profitez de l'excellente salle de sport et de la cour accueillante : des espaces idéaux pour se ressourcer, passer du temps entre amis ou simplement profiter d'un moment de calme en plein air. Située au cœur d'Esquimalt, cette maison se trouve à proximité de l'océan, du centre-ville, de la base navale et des commerces. Elle allie sans effort confort, fonctionnalité et art de vivre, offrant un espace accueillant dont vous serez fier de faire le vôtre. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations ! 250-220-9557 Michael Smith.

BIEN IMMOBILIER À LOUER

APPARTEMENT MEUBLÉ : 2 CHAMBRES, 1 SALLE DE BAIN - 2 800 \$ + 25 % DES CHARGES - DISPONIBLE LE 1ER SEPTEMBRE

Bienvenue dans notre appartement meublé de 1 200 pieds carrés, récemment construit. Isolation phonique et thermique de qualité, profilés de renfort et double épaisseur de plaques de plâtre pour une IN-SONORISATION optimale. Il s'agit d'un appartement en sous-sol avec sortie directe sur l'extérieur, baigné de lumière naturelle grâce à de grandes fenêtres. Les chambres sont situées de part et d'autre de l'appartement pour plus d'intimité. Chaque chambre est équipée d'un lit queen size et dispose de deux placards. La suite est entièrement recouverte de parquet stratifié, à l'exception de la salle de bains qui est carrelée. Elle est équipée d'une Smart TV de 50 pouces, de meubles, de lits, de linge de lit et de serviettes, ainsi que d'accessoires de cuisine (casseroles, poêles, verres, ustensiles, mixeur Magic Bullet, cafetière, etc.). Elle dispose également d'un lave-vaisselle et d'un ensemble lave-linge/sèche-linge grand format. Wi-Fi inclus. 1 place de parking réservée hors voirie et possibilité de stationnement dans la rue pour un deuxième véhicule. Nous sommes situés dans le quartier d'Upper Quadra, à Saanich. Quartier très calme. À quelques minutes à pied du parc Beckwith, à 12 minutes de l'UVIC, à 20 minutes du MDN et de la base militaire, à 15 minutes de l'aéroport, à 20 minutes du ferry, à 15-20 minutes du centre-ville, à 15 minutes de l'hôpital général de Victoria et à 20 minutes de l'hôpital Jubilee. Emplacement très central. Parlez-moi un peu de vous. Contact : march072008@gmail.com

APPARTEMENT 1 CHAMBRE DANS UNE MAISON PRÈS DE LA BFC ESQUIMALT, 1 750 \$ / MOIS - 1ER SEPTEMBRE

Suite

de haute qualité d'une chambre au rez-de-chaussée d'une maison familiale (le propriétaire habite à l'étage). Récemment repeinte, avec des plafonds de 7'10", plus de 900 sq ft, dotée d'une entrée privée et d'un petit jardin/patio. Charges comprises, sauf le Wi-Fi et le câble. Chauffage au sol, armoires de cuisine et de salle de bains en érable, plans de travail sur mesure avec bar en granit. Électroménagers à haute efficacité énergétique, notamment un lave-vaisselle, une machine à laver et un sèche-linge dans la suite.

Située sur Lyall Street, tout près de la BFC Esquimalt et de Work Point, avec un accès facile au centre-ville à vélo, en bus ou en CAL. À un pâté de maisons de l'océan, à quelques pas du parc Saxe Point. Places de stationnement disponibles dans la rue. Interdiction stricte de fumer et de vapoter dans la propriété. Bail d'un an, références, justificatif de revenus et assurance locataire requis.

Nous recherchons une personne ou un couple calme, respectueux et ayant un emploi pour une location à long terme. Si vous êtes intéressé(e), veuillez envoyer un e-mail avec quelques informations sur vous-même, votre mode de vie et votre situation professionnelle. E-mail : SaxePointSuite@outlook.com.

APPARTEMENT À LOUER, ESQUIMALT

Appartement à louer : appartement meublé avec 1 chambre et 1 salle de bain à Esquimalt, en Colombie-Britannique. 1 900 \$ + charges. Disponible le 1er septembre 2025. Laverie privée, à proximité de la BFC Esquimalt. Animaux interdits, interdiction de fumer. Contactez Peter au 250-580-6252 ou à l'adressePetevanb@gmail.com pour plus d'informations et de photos.

MAISON DE VILLE À LOUER À VIEW ROYAL

À louer : maison de ville en bout de rangée, 3 chambres, 2 salles de bains, avec garage et place de parking dans l'allée. Située à proximité du sentier Galloping Goose, du lac Thetis, des commerces, des centres de loisirs et des arrêts de bus. Magnifique vue sur l'océan, tous les appareils électroménagers inclus, lave-linge/sèche-linge et 2 terrasses. Non-fumeurs, caution, dernier mois de loyer et références requises. Loyer mensuel : 3 200 \$. Contact : Gordonhodson84@gmail.com ou 778-535-5631.

APPARTEMENT 1,5 CHAMBRE Appartement en sous-sol récemment rénové, lumineux et spacieux. Ce logement de 850 pieds carrés est situé au bout d'une impasse tranquille. Lave-linge et sèche-linge dans l'appartement, place de parking, climatisation, cheminée, jardin commun à l'arrière. Priorité aux militaires. 1 700 \$/mois, plus charges communes. 250-885-6352 ou Hectorladron@yahoo.ca

SERVICES OFFERTS

LA VANCOUVER ISLAND CHOICE CLINIC

propose une gamme de services professionnels spécialisés pour répondre aux besoins et aux attentes de nos patients en matière de soins de santé. Nous sommes une clinique inclusive ouverte aux patients de toutes orientations et

identités de genre. Nos médecins proposent des échographies de début de grossesse, des tests Rh, la pose de stérilets, la contraception, des vasectomies prises en charge par le MSP, des frottis cervicaux, le dépistage des IST, des biopsies de l'endomètre, la prévention de la grossesse et la prise en charge des saignements. Pour votre confort, vous pouvez venir accompagnée d'une personne de confiance ou d'un membre de notre personnel qui vous rejoindra dans la salle d'examen. www.vichoice.ac

HAVEN Si vous êtes confrontée à

une grossesse inattendue, notre personnel de santé qualifié peut vous proposer les services gratuits dont vous avez besoin pour prendre une décision. Nous proposons des tests de grossesse et un accompagnement pour vous permettre de prendre des décisions concernant votre santé sexuelle et votre grossesse, ainsi qu'un soutien après un avortement. Contactez-nous dès aujourd'hui. www.havenpssc.ac

VICTORIA YOUTH PADDLING CLUB (VYPC)

Nous proposons des programmes ainsi que des camps d'été destinés aux jeunes, afin qu'ils apprennent les techniques de pagayage, s'essaient à différents types d'embarcations et, plus généralement, s'amusez tout en se dépensant. Contactez Marianne à l'adressecommodore@vypc.ca ou au (250) 744-8543

Besoin de bénévoles

ASHTON ARMOURY « Les amis » du

musée de l'Ashton Armoury sont une association à but non lucratif composée de bénévoles passionnés par l'histoire militaire. Nous aidons le musée en faisant connaître la collection et en présentant l'histoire des services logistiques, médicaux, de la police militaire et des communications. Actuellement, nous recherchons des bénévoles souhaitant devenir membres du comité de direction, notamment aux postes de trésorier et/ou de secrétaire. Si cette cause vous tient à cœur et que vous souhaitez nous aider, veuillez contacter Chris Preston au (250) 479-7634 ou à l'adresseprestoncm@shaw.ca pour plus de détails. Devenez un « ami du réseau » Contact : volunteer@Lnv.ca. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.lifetimenetworks.org

BIG BROTHERS BIG SISTERS DE VICTORIA ET

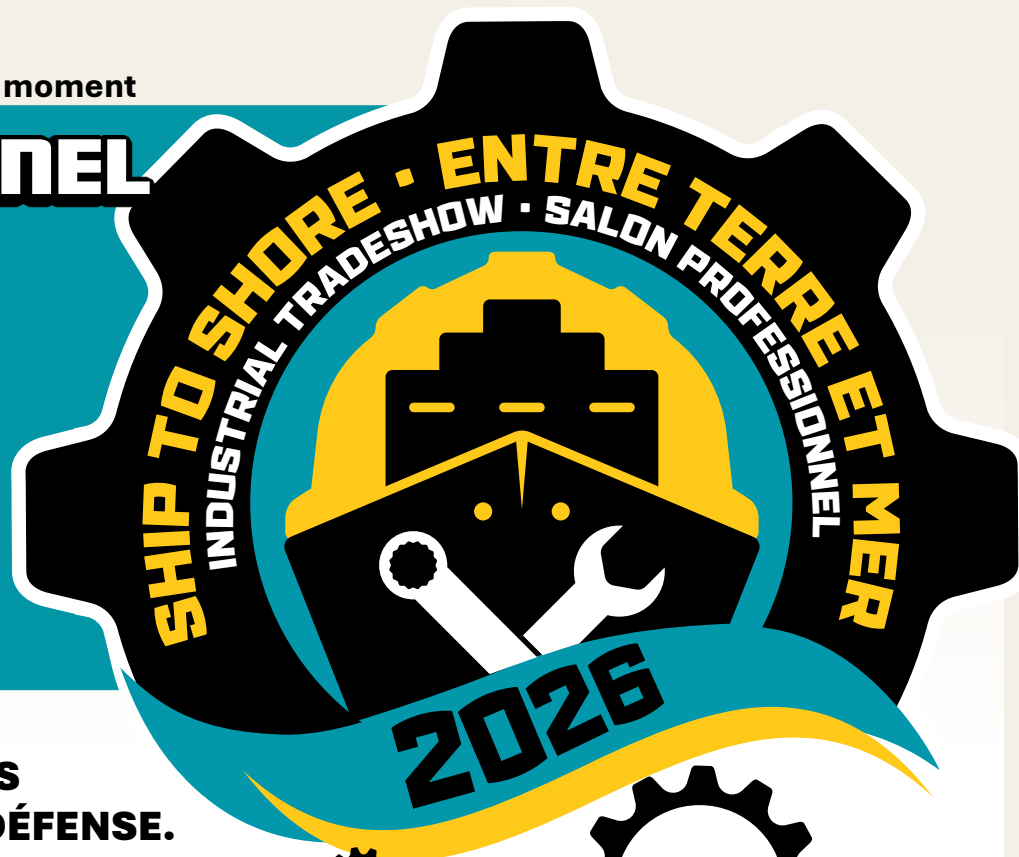
DE SES ENVIRONS Services gratuits de

collecte de vêtements. Nous protégeons l'environnement et soutenons les enfants de la région depuis plus de 20 ans ! Réduire, réutiliser, faire une bonne action. Point de collecte « drive-in » ouvert 7 jours sur 7, de 10 h à 18 h, au 230 Bay St. Rendez-vous sur bbbsvictoria.com.

Pour publier votre petite annonce dans notre rubrique en ligne, cliquez ici

Là où les bonnes personnes se rencontrent au bon moment

SALON PROFESSIONNEL ENTRE TERRE ET MER



**CETTE ACTIVITÉ EST GRATUITE POUR LES
MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ DE LA DÉFENSE.**

6 octobre 2026

Centre sportif de Naden

10h – 14h

Organisé par le journal Lookout, le Salon professionnel annuel Entre terre et mer présente les nouvelles technologies, les produits, les liens et les services proposés par les fournisseurs et partenaires du secteur.

Les faits saillants des années précédentes incluent plus de 50 fournisseurs qui proposent des démonstrations de perceuses sous-marines, des échantillons prêts à l'emploi pour la rouille et la corrosion, des expositions de trousse d'outils personnalisées, les technologies les plus récentes en matière de masques de sécurité, et bien plus encore!



Cette année, le gymnase supérieur accueillera un « centre de lien avec l'industrie » (Industry Connect Hub), un espace conçu pour mettre en relation les compétences de l'industrie et celles du milieu militaire. Joignez-vous à nous et découvrez ce qui se passe lorsque les bonnes personnes se rencontrent au bon moment pour créer de nouvelles occasions de perfectionnement professionnel. Cette activité est gratuite pour les membres de la communauté de la Défense.

lookoutnewspaper.com/ship-to-shore-tradeshow