



Bergeron & Veilleux  
Centre dentaire

Centre CANEX  
**418.844.2056**  
www.laserdentaire.ca

**20 ANS**  
2002-2022  
À VOUS SERVIR

ÉQUIPE **LABERGE** .com



Simon Laberge  
Courtier immobilier  
Agrégé D.A.

**Pour vendre ou acheter**  
Équipe Laberge #1 au Québec\*

**418.628.3720**  
slaberge@viacapitale.com • www.equipelaberge.com  
850, boul. Pierre-Bertrand # 230 • Québec (QC) G1M 3K8

\*Selon le réseau Via Capitale 2020



**Pour vendre ou acheter**  
en toute confiance

Contactez-moi!  
**Jean-Pierre Gamache**  
**418 843-1151**  
jeanpierregamache@royallepage.ca



**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec



**Mercredi 15 juin 2022**

**LE JOURNAL DE LA**  
COMMUNAUTÉ MILITAIRE  
Base Valcartier et région de Québec

# ADSUM 50<sup>e</sup>

1972-2022 **ANNIVERSAIRE**

Adsum, Base Valcartier,  
CP 1000, succ. Forces, Courcellette (QC)  
G0A 4Z0. No convention : 40012192  
[www.journaladsum.com](http://www.journaladsum.com)  
[facebook.com/journaladsum](https://facebook.com/journaladsum)

EX JAGUAR AMPHIBIE

## Des membres du 3 R22<sup>e</sup>R se préparent pour la jungle



Photo : Édouard Dufour, journal Adsum

**PAGE 3**

Photo : caporal Marc-André Leclerc, Imagerie Valcartier

## De nouveaux chefs-largueurs qualifiés



**PAGE 4**

## EX TAUREAU URBAIN à la Base Valcartier



Photo : caporal Jonathan Leclerc, affaires publiques 5 GBMC

**PAGE 5**

**HYUNDAI**  
St-Raymond

484, Côte Joyeuse, Saint-Raymond  
418 337-2234  
Sans frais : 1 877 337-2234

**RABAIS MILITAIRE**  
JUSQU'À 1500\$ ADDITIONNEL

OUVERT LE SAMEDI  
www.hyundaistraymond.com

L'événement **Les beaux jours**

Financement\* à partir de  
**1,99%**  
sur modèles 2022 sélectionnés.



**ELANTRA 2022**

Financement\* à partir de  
**1,99%**  
sur termes sélectionnés sur les ELANTRA 2022 sélectionnées

Exemple de prix de vente :  
**21171\$**

Caractéristiques clés de série :

- Télédévrouillage avec alarme
- Caméra de recul avec lignes de guidage dynamiques
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay<sup>MC</sup> et Android Auto<sup>MC</sup>

**5 ANS** 100 000 km  
Garantie globale limitée\*\*







Forfaits pour toute la famille – Rabais exclusifs aux militaires – Réclamation Croix Bleue

# SERVICE PERSONNALISÉ PRODUITS DE QUALITÉ

Dr Pascal Cyr & Dr Jean-Guy Roy, optométristes

Lentilles ophtalmiques Nikon

SITUÉE DANS LE CANEX À SHANNON

**418.844.2520**

[WWW.EMERILLON.CA](http://WWW.EMERILLON.CA)

---



# EX JAGUAR AMPHIBIE

## APPRENDRE À DOMPTER LA JUNGLE

Les membres de la compagnie B du 3<sup>e</sup> Bataillon, Royal 22<sup>e</sup> Régiment (3 R22<sup>e</sup>R), ont le mandat de développer la capacité des Forces armées canadiennes à évoluer dans la jungle. Depuis quelques semaines, les troupes participent à l'exercice JAGUAR AMPHIBIE afin d'approfondir leurs connaissances de la jungle, un endroit où une simple erreur peut avoir de tragiques conséquences.

Édouard Dufour, journal Adsum

dufour.edouard@smbfc.com

L'exercice se déroule dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier du 23 mai jusqu'à la mi-juin. Lors de la première semaine d'apprentissages, les participants ont bénéficié des enseignements de Mathieu Hébert, un spécialiste en survie de l'entreprise québécoise Les Primitifs. M. Hébert a présenté des techniques pour allumer un feu, utiliser des plantes afin de confectionner une corde robuste, ainsi que les méthodes pour bâtir et camoufler un abri. L'expert a aussi expliqué aux membres du 3 R22<sup>e</sup>R comment confectionner un arc, un harpon et une lance à l'aide de morceaux de bambou.

L'atelier animé par M. Hébert comportait un volet concernant la fabrication de pièges artisanaux. Le spécialiste de la survie a conseillé aux participants de s'équiper de pièges à rats avant d'entamer une mission dans la jungle. En plus de permettre de capturer facilement de petits gibiers, les pièges à rats peuvent être reliés à un fil de pêche dissimulé près



Les déplacements tactiques et la furtivité étaient de mise lors du récent exercice JAGUAR AMPHIBIE de la compagnie B du 3 R22<sup>e</sup>R.

du sol. Au passage d'un ennemi ayant franchi le périmètre du campement, le déclenchement de cette réaction en chaîne alertera prestement les troupes.

«Nous avons reçu des conseils utiles pour créer des abris pouvant résister aux intempéries. Il est possible d'isoler ces abris avec de la mousse qui pousse au sol et de les réchauffer avec des pierres chaudes. Cette formation de survie est très complète. Les nouveaux membres de la compagnie apprennent beaucoup et les plus anciens développent de nouvelles compétences» détaille le caporal Sébastien



En moins d'une heure, les caporaux Karl Goulet, Adrien Prangere, Charles Perron et Yan Guenette ont fabriqué un abri complètement isolé, un ingénieux mécanisme de cuisson des aliments, ainsi qu'un brancard improvisé. La cohésion d'équipe de ce quatuor a d'ailleurs été soulignée par leurs instructeurs lors de l'étape de survie de l'exercice JAGUAR AMPHIBIE. Photos : Édouard Dufour, journal Adsum

Derenne, l'un des participants à l'exercice JAGUAR AMPHIBIE.

### Hydratation cruciale

Mathieu Hébert a présenté aux membres du 3 R22<sup>e</sup>R plusieurs sources d'eau potable dans la jungle. L'eau pure qui ruisselle de certaines parois surélevées, l'eau de pluie et la rosée matinale qui recouvre les feuilles des plantes sont toutes de bonnes options pour un militaire assoiffé qui évolue dans la jungle. Les troupes peuvent assainir leur eau en la faisant bouillir et la filtrer en utilisant un système artisanal en bambou doté d'un compartiment d'herbages, de charbon et de sable. Les militaires qui disposent davantage de temps peuvent aussi distiller l'eau de mer. M. Hébert a finalement mis en garde ceux qui seraient tentés de boire directement l'eau d'une rivière. La consommation de cette eau souillée par les bactéries et les déchets organiques pourrait ultimement entraîner la mort des imprudents qui y trempent les lèvres.

### Moyens de déplacement

«On remarque que les participants absorbent rapidement tous les enseignements. Ils ont hâte de pouvoir se rendre dans la jungle dans le cadre d'une formation, d'un exercice ou d'une mission», affirme le sergent Benoît Toillon, un membre de la compagnie B du 3 R22<sup>e</sup>R et l'un des instructeurs de l'exercice JAGUAR AMPHIBIE.

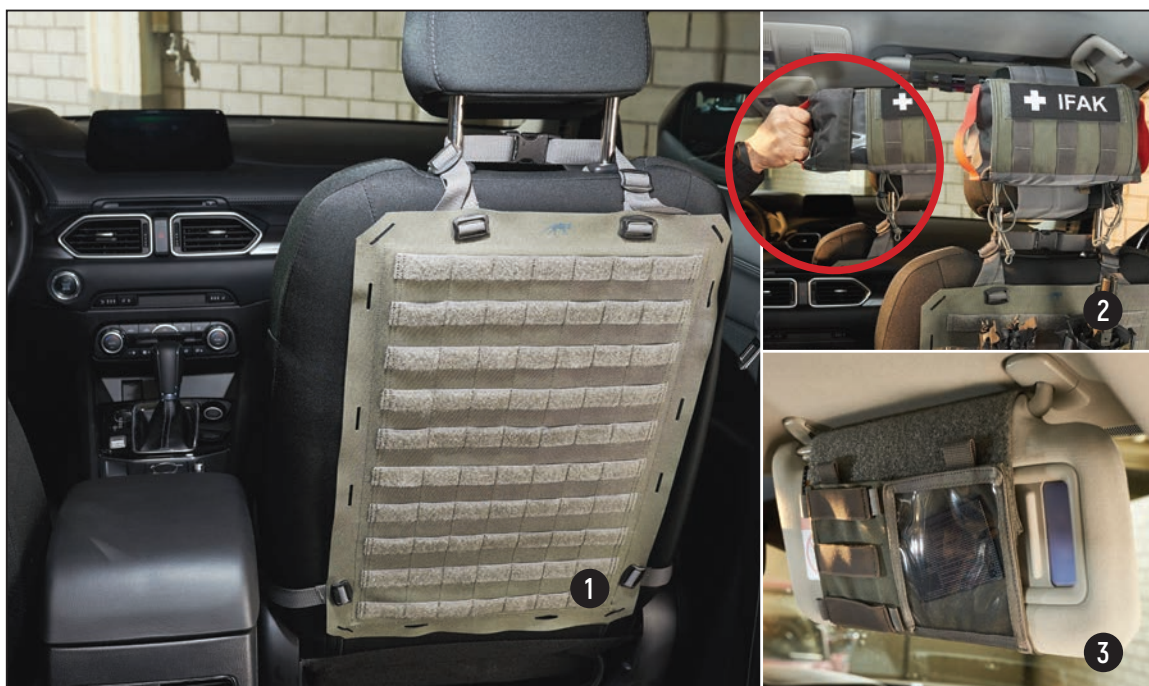
Le Sgt Toillon a enseigné aux participants les techniques afin de se déplacer furtivement en bateau pneumatique sur les nombreuses rivières que l'on retrouve dans chaque jungle. Le bateau pneumatique est la manière la plus rapide de se mouvoir dans ce type d'environnement luxuriant où franchir un seul kilomètre à la marche peut nécessiter plusieurs heures.

Le bateau pneumatique permet de mener des assauts efficaces contre l'ennemi, d'effectuer des évacuations médicales et de pêcher. Cette embarcation peut contenir jusqu'à douze soldats. La plupart d'entre eux seront équipés d'une arme C7, tandis que les deux militaires positionnés à l'avant de l'embarcation veilleront à la sécurité de leurs collègues grâce à la puissance de feu de la C9. Il est à propos de mentionner que la pirogue et le kayak sont deux autres options pour accroître sa mobilité dans la jungle.

Pendant l'exercice JAGUAR AMPHIBIE, les participants se sont rendus au lac Ortona, dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier, pour améliorer leur maîtrise des bateaux pneumatiques. Les militaires ont aussi participé à un scénario d'une journée se déroulant sur la rivière Jacques-Cartier et dans lequel une force ennemie tentait de mener une série d'embuscades à partir de la rive.



La concentration des participants a atteint son apogée pendant la navigation de bateaux pneumatiques sur le lac Ortona, dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier, le 1<sup>er</sup> juin. Les militaires devaient alors se méfier des embuscades d'une force ennemie déstabilisatrice.



## RANGEMENT EFFICACE POUR VOTRE VÉHICULE

- 1 TT-7548 : Panneau Molle avec renfort pour siège
- 2 TT-7944 : Repose-tête IFAK avec déploiement rapide
- 3 TT-7603 : Pare-soleil Molle

Visitez [tasmaniantiger.ca](http://tasmaniantiger.ca) pour trouver le distributeur autorisé le plus près.



**TASMANIAN  
TIGER  
CANADA**



# LA JUNGLE, L'ENDROIT DE TOUS LES DANGERS

La jungle est un environnement complexe pouvant rapidement se transformer en un borbier cauchemardesque pour les non-initiés. Au cours d'un récent exercice de la compagnie B du 3<sup>e</sup> Bataillon, Royal 22<sup>e</sup> Régiment (3 R22<sup>e</sup>R), le caporal Guillaume Thibault-Dubuc a donné un atelier concernant les multiples dangers associés à ce milieu unique.

Édouard Dufour, journal Adsum

dufour.edouard@sbmfc.com

Cette étape cruciale de l'exercice JAGUAR AMPHIBIE s'est déroulée le 30 mai à la Base Valcartier et elle visait à familiariser les candidats aux dangers provenant du terrain, de la faune, de la flore et du climat des forêts équatoriales, tropicales et de feuillus.

«En jungle, des crues d'eau importantes peuvent survenir à une vitesse éclair. Nous pouvons traverser un petit ruisseau en ayant de l'eau à peine jusqu'aux chevilles. Quelques heures plus tard, après de fortes averses, le niveau d'eau de ce même ruisseau pourra dépasser la hauteur de notre tête. Dans tous les cas, il faut toujours prévoir un trajet secondaire», explique le Cpl Thibault-Dubuc.

L'instructeur du 3 R22<sup>e</sup>R a aussi présenté aux troupes les risques liés à la déshydratation dans ce type d'environnement. «La jungle est un climat très humide. Le corps est rapidement drainé de son eau en raison de l'abondance de sueur. Certains membres de notre unité qui participaient à un exercice en Martinique ont expérimenté cet état avancé de déshydratation qui survient de manière sournoise. Il est donc essentiel de toujours bien s'hydrater», souligne le Cpl Thibault-Dubuc qui a complété sa formation de base dans la jungle en 2021, à Hawaï.

En plus des conseils concernant les dangers du climat, les participants ont été informés des principales menaces animales dans la jungle comme les gorilles, les panthères, les jaguars, les serpents, les araignées, les mille-pattes, les scarabées et les (très dérangeantes) fourmis rouges.

## Prendre garde à la flore

«Dans la jungle, pratiquement toutes les plantes ont un système de défense. Pendant une formation à Hawaï, nous avons traversé un champ de longues herbes. Chaque feuille était remplie de minuscules épines acérées comme de la fibre de verre. Nous n'avions aucun moyen rapide de nous défaire de ces petites aiguilles qui piquaient l'ensemble de notre corps», se remémore le Cpl Thibault-Dubuc.

Au cours de son atelier, le militaire a aussi mentionné la présence dans certaines jungles de la Dentura, une plante dotée d'un parfum subtil et d'une couleur d'un jaune vif. Cette menace d'apparence inoffensive porte également les noms révélateurs de «l'herbe du diable», de «l'endormeuse», ainsi que de «la pomme poison». Une intoxication par la Dentura peut engendrer une mort à la fois rapide et extrêmement douloureuse. Son ingestion peut causer un assèchement des muqueuses, la paralysie des muscles, une augmentation du rythme cardiaque et de terrifiantes hallucinations.

Le Cpl Thibault-Dubuc a finalement réitéré l'importance d'avoir une hygiène irréprochable dans la jungle. À titre d'exemple, il souligne qu'une plaie mal nettoyée à un pied peut rapidement dégénérer en une grave infection généralisée dans ce type d'environnement. «Au final, il faut être résilient et être bien préparé physiquement. Le travail d'équipe est aussi primordial pour affronter les dangers de la jungle!», termine le Cpl Guillaume Thibault-Dubuc.



Le Cpl Guillaume Thibault-Dubuc avait comme mandat de présenter les dangers de la jungle à ses collègues dans le cadre du récent exercice JAGUAR AMPHIBIE de la compagnie B du 3 R22<sup>e</sup>R.

Photo : Édouard Dufour, journal Adsum

## De nouveaux chefs-largueurs qualifiés

Quatre membres du 3<sup>e</sup> Bataillon, Royal 22<sup>e</sup> Régiment (3 R22<sup>e</sup>R), ont récemment pris part au cours de chef-largueur. La phase finale d'évaluation s'est déroulée dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier, du 25 au 26 mai.

Pendant la dernière ligne droite de leur formation, les participants ont coordonné avec succès deux sauts de jours et un saut de nuit à partir d'un appareil CC-130 Hercules.

«Il s'agit d'une formation très exigeante qui demande aux candidats de faire preuve d'une grande concentration et de porter une attention particulière aux détails. Il faut aussi posséder une connaissance approfondie de toutes les procédures de saut et un grand sens des responsabilités. Les chefs-largueurs doivent non seulement penser à leur propre sécurité, mais aussi veiller à celle des autres sauteurs», mentionne le lieutenant Sanglak Choi, commandant de peloton à la compagnie A (para) du 3 R22<sup>e</sup>R. «Les tâches des chefs-largueurs sont mentalement drainantes. Les candidats doivent donc être résilients et avoir une bonne endurance mentale!», souligne aussi le Lt Choi.

Les finissants du cours de chef-largueur auront l'occasion de suivre la formation d'instructeur en parachute des Forces armées canadiennes. Ce cours donné à Trenton prépare les candidats à enseigner les techniques de saut et d'atterrissage aux futurs parachutistes des Forces armées canadiennes.

Édouard Dufour, journal Adsum

dufour.edouard@sbmfc.com

Le rôle du chef-largueur est d'organiser le déroulement d'un saut en parachute, dès que les parachutistes revêtent leurs parachutes et leurs équipements, jusqu'au moment où ceux-ci exécutent l'ultime saut et quittent l'aéronef pour accomplir leur mission au sol.

À l'aide de directives claires et précises, les chefs-largueurs gèrent le déroulement de chaque saut de manière ordonnée et très procédurale. En cas d'urgence en vol, ces spécialistes sont responsables de fournir toutes les directives d'urgence à l'ensemble des sauteurs afin d'assurer leur sécurité.

Le cours de chef-largueur s'échelonne sur trois semaines et il comporte deux journées d'évaluations pratiques au sol et dans les airs.



Avant et pendant chaque saut, les chefs-largueurs veillent à protéger des dangers leurs frères et leurs sœurs d'armes.

Photo : caporal Marc-André Leclerc, Imagerie Valcartier

VAL-BÉLAIR  
CHÂTEAU  
BELLEVUE

Quand  
on s'amuse  
entre amis...

Le bonheur  
est ici!

1 mois de loyer +  
déménagement  
GRATUITS!\*

960, rue des Ibis, Québec  
418 843-8787  
chateaubelleuve.ca

\* Tous les détails au bureau de location



# EX TAUREAU URBAIN

## VITESSE, PRÉCISION ET TRAVAIL D'ÉQUIPE

Une trentaine de membres de la compagnie C du 3<sup>e</sup> Bataillon, Royal 22<sup>e</sup> Régiment (3 R22<sup>e</sup>R) ont participé à l'exercice TAUREAU URBAIN, du 16 au 18 mai, dans la salle Mario-Mercier du CSEM-3. L'objectif était de préparer les troupes à combattre une force ennemie dissimulée dans un environnement urbain complexe.



Les membres de la compagnie C du 3 R22<sup>e</sup>R ont aiguisé comme jamais leurs réflexes grâce à l'exercice TAUREAU URBAIN. Photo : caporal Jonathan Leclerc, affaires publiques 5 GBMC

Édouard Dufour, journal Adsum  
dufour.edouard@sbfmc.com

Les participants ont été divisés en deux groupes, soit les forces amies et les forces ennemies et ils ont fait face à des scénarios d'une grande intensité se rapprochant de la réalité. «Il n'y a aucune place à l'erreur dans un environnement urbain. Avec cet exercice, les participants ont l'occasion d'augmenter leur réactivité globale et leur autonomie. Ils apprennent aussi à prendre confiance en eux-mêmes et en leurs coéquipiers», explique le capitaine Louis-Philippe Letellier, un membre de la compagnie C du 3 R22<sup>e</sup>R. Le militaire ajoute que le combat en zone urbaine est l'un des plus difficiles à maîtriser puisqu'il peut se dérouler dans une variété d'endroits exigus comme des souterrains, des maisons et même sur des toitures.

À des fins de sécurité, les Forces armées canadiennes (FAC) préconisent un ratio de dix hommes contre un afin de réduire les risques reliés à une opération urbaine. Le Capt Letellier confirme que les défenseurs d'un bâtiment bénéficieront toujours d'un avantage considérable par rapport à ceux qui tentent de s'y introduire.

Les membres des FAC peuvent recourir à plusieurs stratégies pour faciliter leur progression dans un environnement urbain comme l'utilisation de fumigènes, le couvert par le feu, les mesures de déception, la formation en losange et l'effet de surprise. Lorsqu'un bâtiment est identifié comme étant un objectif, il est surveillé en permanence par des mi-

litaires positionnés en retrait. Ces spécialistes seront souvent équipés de mitrailleuses et d'une capacité antichar pour couvrir l'extraction de leurs collègues qui mènent l'assaut dans le bâtiment, mais aussi afin de «briser» la progression des renforts de l'ennemi en cas de besoin.

### Simulation ultra réaliste

Au terme de l'exercice TAUREAU URBAIN, les participants ont eu l'occasion de mettre leurs apprentissages à l'épreuve au cours de l'exercice subséquent TAUREAU COMPLEXE. Ce défi consistait à compléter une attaque en règle du village de simulation UOTS situé dans les secteurs d'entraînement de la Base Valcartier, du 30 mai au 2 juin. Tous les participants portaient alors une veste équipée d'un traqueur électronique. Les déplacements des deux équipes qui s'affrontaient étaient enregistrés et analysés par les experts de l'entreprise CUBIC dont le centre de contrôle est situé à proximité du village UOTS. Ces récents entraînements au combat urbain font guise de préparation pour les membres du 3 R22<sup>e</sup>R. Plusieurs d'entre eux participeront en janvier à un exercice majeur qui se déroulera au Centre de formation interarmées, en Louisiane.

## Programme Sentinelle : le 5 Bon Svc brille à l'échelle du pays

Une cérémonie visant à souligner la qualification Sentinelle d'une vingtaine de militaires du 5<sup>e</sup> Bataillon des services (5 Bon Svc) s'est déroulée le 9 juin à la Base Valcartier. Avec plus d'une centaine de ses membres maintenant qualifiés Sentinelle, le Bataillon vient d'établir un nouveau record au sein des Forces armées canadiennes.

«Le programme Sentinelle offre une formation de base très utile en santé mentale. Les sentinelles sont des gens de confiance en première ligne à qui nos membres peuvent demander des informations pour obtenir des ressources d'aide» a ajouté le Lcol Fontaine.

Le programme Sentinelle a vu le jour en 2007 grâce aux efforts de plusieurs membres de la 2<sup>e</sup> Division du Canada. Il vise à créer un réseau de pairs aidants dans les différentes bases, escadres et garnisons au pays. La formation de base Sentinelle outille les militaires pour qu'ils puissent détecter les signes indiquant qu'un membre de leur unité vit des difficultés, confirmer ce qui se passe et agir prestement afin de le référer aux ressources appropriées. La formation aide également les troupes à trouver du renfort lorsqu'ils souhaitent promouvoir les initiatives concernant la santé et le bien-être au sein de leur unité.

Le Capitaine Jean-Pierre Chamoun, Aumônier responsable de la formation des nouvelles sentinelles au 5 Bon Svc, précise que les militaires sont souvent exposés à plusieurs sources de stress au cours de leur carrière comme des



Une vingtaine de membres du 5 Bon Svc viennent tout juste d'obtenir leur écusson du programme Sentinelle. Ce symbole est un signe d'ouverture à la discussion pour leurs collègues qui vivent des difficultés. Photo : Édouard Dufour, journal Adsum

Édouard Dufour, journal Adsum  
dufour.edouard@sbfmc.com

«Cette participation exceptionnelle des membres de notre unité au programme Sentinelle témoigne de notre esprit de camaraderie, mais aussi de l'engagement que nous avons les uns envers les autres. (...) Je vois clairement un changement en ce qui concerne la culture de notre organisation et l'acceptation des problèmes de santé mentale. Les gens osent maintenant parler ouvertement de leurs difficultés», a mentionné lors de la récente cérémonie le lieutenant-colonel Daniel Fontaine, commandant du 5 Bon Svc.

déplacements loin de leur famille, un rythme de travail élevé, ainsi que la pression de performance au travail. Il juge primordial l'apport du programme Sentinelle à la santé mentale des militaires.

«Les sentinelles font preuve de résilience et d'écoute active pour soutenir leurs pairs.

Cette présence bien visible au Bataillon nous aide à joindre rapidement ceux qui vivent des difficultés et ultimement à sauver des vies», estime le Capt Chamoun. Celui-ci confirme que le 5 Bon Svc poursuivra son objectif de former un maximum de sentinelles au cours des prochaines années.

ÉQUIPE MARC BONENFANT

**1<sup>RE</sup> ÉQUIPE DE VENTE**

de tout le réseau Royal LePage Région de Québec 2013 à 2021

Maya Thibodeau  
Courtier immobilier résidentiel

Sylvie Thériault  
Directrice des ventes

Claudia Lemelin-Marsan  
Courtier immobilier résidentiel adj. à la direction

Nicholas Desharnais  
Courtier immobilier commercial

Marc Bonenfant  
Courtier immobilier

Frédérique Berthiaume  
Courtier immobilier résidentiel

Mélanie Pelletier  
Courtier immobilier administration

ROYAL LEPAGE  
INTER-QUÉBEC

418 912-8787  
marcbonenfant.com

3 bureaux  
Ste-Foy – Stoneham – Limoilou

ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ

<p><b>Val-Bélair</b> 1630, rue du Golfeur</p> <p><b>535 000 \$</b></p> <p>22896190</p>	<p><b>VENDU</b></p> <p><b>Stoneham-et-Tewkesbury</b> 7, ch. Allen Neil</p> <p><b>Terrain Lot</b></p> <p><b>Shannon</b> 525, rue Kilkenny</p>	<p><b>Charlesbourg</b> 8350, boul. Cloutier</p> <p><b>NOUVEAU 599 000 \$</b></p> <p>28273825</p>	<p><b>Stoneham-et-Tewkesbury</b> 115, ch. des Ruisselets</p> <p><b>NOUVEAU 385 000 \$</b></p> <p>14730406</p>
--	--	--	---



# Des policiers militaires de Valcartier en exercice à Farnham

Du 27 au 29 mai, des policiers de la 4<sup>e</sup> Compagnie de police militaire étaient regroupés au site d'entraînement de Farnham afin de participer à l'exercice POLICIER PROTECTEUR. Des réservistes des 41<sup>e</sup>, 42<sup>e</sup> et 53<sup>e</sup> Pelotons de police militaire, ainsi que des militaires de la Force régulière du 5<sup>e</sup> Peloton de police militaire, étaient également présents.

Yves Bélanger  
Journal Servir

Le lieutenant Francis Alie, un officier des opérations de la 4<sup>e</sup> Compagnie de police militaire, explique que l'exercice visait, notamment, la protection de civils en déplacements. «Nous avons choisi de tenir l'exercice au site de Farnham puisque l'endroit dispose maintenant d'une zone de combat urbain», précise le Lt Alie.

Le 28 mai, une quinzaine de membres du Corps de cadets 2831 de Saint-Bruno-de-Montarville sont venus rendre visite aux policiers. Les jeunes ont pu voir les policiers en pleine action et même jouer le rôle d'acteurs d'un jour lors du déroulement de certains scénarios de l'exercice.

Le Lt Alie soutient que la fin de semaine s'est très bien déroulée. «Bien que la température n'était pas de notre côté au cours de la journée du samedi, nous ne répertorions aucun pépin.»

Le militaire mentionne aussi que ce type d'exercice est bénéfique puisqu'il permet aux policiers militaires de différentes formations de se retrouver. «Ils ont ainsi la chance de travailler ensemble et de développer des approches communes.»

Il termine en précisant que POLICIER PROTECTEUR est l'un des principaux exercices annuels que la 4<sup>e</sup> Compagnie de police militaire organise. «Nous en tenons deux à trois par année pour nous tenir prêts à intervenir.»



La fin de semaine d'exercice s'est tenue au site d'entraînement de Farnham. Photo : courtoisie

## Le NCSM Oriole de passage à Québec

Le NCSM Oriole a fait tourner les têtes lors de son escale au port de Québec, du 22 au 23 mai. Cet été, le navire célèbre son 101<sup>e</sup> anniversaire en se rendant dans plusieurs communautés situées le long de la Voie maritime du Saint-Laurent et des Grands Lacs.

Édouard Dufour, journal Adsum  
dufour.edouard@sbmfc.com

En service depuis 1954, le NCSM Oriole est le plus ancien navire de la Marine royale canadienne (MRC). Ce grand voilier est utilisé pour l'instruction et la sensibilisation du public. L'Oriole est un solide yacht favorisant l'instruction axée sur le travail d'équipe et le matelotage. Sa participation à des courses a principalement pour objectif d'offrir à des équipages inexpérimentés d'autres possibilités d'instruction.

L'Oriole est un ketch qui s'apparente à une goélette, à la différence que son mât d'artimon est plus petit que son grand mât et qu'il est plus surélevé vers l'arrière. Toutes voiles dehors, le NCSM Oriole déploie quelque 1 220 mètres carrés de voile. Le travail de déploiement de ces gigantesques voiles et de dégréement des mâts s'exécute manuellement puisqu'il n'y a

### LE NCSM ORIOLE EN CHIFFRES

- Longueur :** 31,1 mètres (102 pieds)
- Barrot :** 5,94 mètres (19,5 pieds)
- Tirant d'eau :** 2,7 mètres (9 pieds)
- Hauteur du mât principal :** 31,4 mètres (103 pieds)
- Hauteur du mât d'artimon :** 21,3 mètres (70 pieds)
- Voiles de travail :** 560 mètres carrés (6 000 pieds carrés)
- Spinnaker :** 650 mètres carrés (7 000 pieds carrés)
- Déplacement :** 92 tonnes (101,4 tonnes anglaises)
- Personnes à bord :** 21

aucun treuil à bord. La coque du navire est en acier, mais les ponts, la cabine, les claires-voies et les écoutes sont tous en teck.

L'équipage du NCSM Oriole complètera son aventure maritime à Charlottetown (I.-P.-É.), le 31 août.



Le NCSM Oriole, un illustre navire de la MRC, était de passage à Québec du 22 au 23 mai, dans le cadre de la tournée des Grands Lacs 2022. Photo : Mat1 Marilou Villeneuve-Last, Quartier général de la Réserve navale

## RABAIS MILITAIRE JUSQU'À 750 \$



**HYUNDAI VALBELAIR**  
MEMBRE DE **Michel GROUPE MICHEL**



Véhicule utilitaire canadien de l'année 2022



ELANTRA 2022

Financement\* à partir de **1,99%** Exemple de prix de vente : **21171\$**

sur termes sélectionnés sur les ELANTRA 2022 sélectionnés

Caractéristiques clés de série :  
• Télédverrouillage avec alarme  
• Caméra de recul avec lignes de guidage dynamiques  
• Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay™ et Android Auto™



Voyez comment l'ELANTRA vous en offre davantage que la compétition!



TUCSON 2022

Financement\* à partir de **2,99%** Exemple de prix de vente : **31601\$**

sur termes sélectionnés pour tous les TUCSON 2022

Caractéristiques clés de série :  
• Assistance à l'évitement de collision frontale avec détection des piétons et des cyclistes  
• Assistance de suivi de voie et système de maintien de voie  
• Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay™ et Android Auto™



Voyez comment le TUCSON vous en offre davantage que la compétition!



KONA 2022

Financement\* à partir de **2,99%** Exemple de prix de vente : **25619\$**

sur termes sélectionnés pour tous les KONA 2022

Caractéristiques clés de série :  
• Longueurs de porte-bagages de toit  
• Caméra de recul  
• Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay™ et Android Auto™



Voyez comment le KONA vous en offre davantage que la compétition!

hyundaicanada.com

**HYUNDAI**

\*Offre de financement sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : ELANTRA Essential manuelle 2022 / TUCSON Essential à trac. av. 2022 / KONA Essential à trac. av. 2022 à un taux annuel de 1,99 % / 2,99 % / 2,99 %. Coût d'emprunt de 433 \$ / 963 \$ / 781 \$, pour une obligation totale de 21 171 \$ / 31 601 \$ / 25 619 \$. 104 / 104 / 104 versements hebdomadaires de 204 \$ / 304 \$ / 246 \$ pour 24 / 24 / 24 mois. Acompte initial requis de 0 \$ / 0 \$ / 0 \$. Les frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles dotés d'un climatiseur) et les frais de livraison et de destination de 1 725 \$ / 1 825 \$ / 1 825 \$ et frais d'administration du concessionnaire de 599 \$ sont inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM (maximum 76 \$) et toutes les taxes applicables en sus pour toute offre de financement à l'achat et payables à la livraison. \*Offre valide pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités, le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez [www.hyundaicanada.com](http://www.hyundaicanada.com) ou un concessionnaire pour tous les détails. \*\*La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. MCMND Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

418 767-2500  
1459, boul. Pie-XI Sud



hyundaivalbelair.com  
Via Henri-IV, sortie Sainte-Geneviève



## ENTREPOSAGE VALCARTIER

Entreposage de véhicules pour militaires déployés

418 951-7157  
boisnaturel@yahoo.ca

[www.entreposagevalcartier.com](http://www.entreposagevalcartier.com)

Entreposage  
VALCARTIER



# Défi relevé au Mess des officiers de la Base Valcartier

La petite équipe de la cuisine du Mess des officiers de la Base Valcartier a encore une fois prouvé qu'elle est capable d'accomplir de grandes choses. Le 2 juin, les cuisiniers ont préparé un repas de trois services pour plus de quatre-vingts invités de marque, principalement des militaires et des civils, dont certains provenaient de pays alliés du Canada.

Édouard Dufour, journal Adsum  
 dufour.edouard@sbmfc.com

Le menu de ce dîner spécial incluait une crème de courge en entrée, du canard comme repas principal, ainsi qu'une confiserie artisanale comme dessert. «Tous les membres de l'équipe ont travaillé très fort pour orchestrer cet événement. À la cuisine, on peut compter



Les chefs Gaby Lamontagne et Louis Vachon lors du dîner de grande ampleur qui s'est déroulé au Mess des officiers de la Base Valcartier le 2 juin. Photos : Édouard Dufour, journal Adsum



Depuis plusieurs années, le chef Gaby Lamontagne est animé par une passion pour la cuisine.

sur un groupe de gens motivés qui répondent toujours présents», souligne Gérard Masson, gérant adjoint au Mess des officiers.

Le duo efficace formé des chefs expérimentés Gaby Lamontagne et Louis Vachon a mené d'une main de maître la préparation du repas. Les deux hommes ont misé sur une organisation sans faille, une redoutable cohésion d'équipe et leur sang-froid habituel afin de procéder rapidement à l'assemblage des éléments dans chaque assiette. Le service a été effectué par Émilie Millette, Charlie-Anne Labbé, François Konitzer et Gérard Masson.

Cet été, le Mess des officiers bourdonnera d'activités comme des 5 à 7, des dîners de troupes, ainsi que plusieurs autres événements spéciaux. Travailler dans l'un des mess de la Base Valcartier signifie de relever des défis variés et de faire partie d'une équipe de passionnés tissés serrés. Des postes de barmans/barmains et de serveurs/serveuses sont actuellement à pourvoir. Les personnes intéressées peuvent contacter Gérard Masson par téléphone au 418 844-5000, poste 6395.

LUNETTES AU PRIX D'INTERNET

**SCOOP**  
 Vision

APPORTEZ VOTRE  
 PRESCRIPTION

FORFAITS VERRERES ET MONTURE

**MAINTENANT  
 OUVERT  
 À NEUFCHÂTEL  
 ET ST-ROMUALD**



**Vision  
 SIMPLE  
 79\$**

**Progressif  
 RÉGULIER HD  
 179\$**

Rabais  
 supplémentaire  
**-25%**  
 à l'achat d'une  
 2<sup>e</sup> paire

**Progressif  
 FOYER LARGE  
 269\$**



POUR SIMPLE VISION  
 \*détails en magasin

[www.scoopvision.ca](http://www.scoopvision.ca)

QUÉBEC • STE-FOY • BEAUPORT • LÉVIS • ST-GEORGES • CHARLESBOURG





**ADSUM**51<sup>e</sup> ANNÉE • N° 02**MERCREDI  
15 JUIN 2022**

Le journal *Adsum* est une publication non officielle publiée avec la permission du commandant du Groupe de soutien de la 2<sup>e</sup> Division du Canada. Les opinions et les points de vue exprimés dans ce journal ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/Personnel des FNP.

**TIRAGE** : 3000 copies**ÉDITEUR** : Colonel Jason Langelier, commandant GS 2 Div CA**CONSEILLER MILITAIRE** : Lieutenant Philip Rochon, OAP**JOURNALISTE** : Édouard Dufour  
• Tél. : 418 844-5000, poste 6656  
• Courriel : dufour.edouard@sbmfc.com**CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ** : Isabelle Blouin  
• Tél. : 418 254-2448  
• Courriel : pubadsum@outlook.com**GRAPHISTE** : Philippe Dionne-Raymond  
• Tél. : 418 844-5000, poste 6656  
• Courriel : journaladsum@outlook.com

Les communiqués et demandes de publication doivent être acheminés par courrier électronique à [+adsum@forces.gc.ca](mailto:+adsum@forces.gc.ca). Soumettre les textes en format Word et les photos en jpg.

La rédaction se réserve le droit de rejeter ou de modifier tout matériel rédactionnel ou publicitaire. Les auteurs ne seront pas nécessairement avisés des modifications apportées à leurs textes. Le journal *Adsum* féminise les grades. Dans un souci d'inclusion et de respect de la diversité des genres, si vous ne voulez pas voir votre grade féminisé, veuillez communiquer avec la rédaction. Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de l'*Adsum* et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans une autorisation.

**ABONNEMENT** : 23,90 \$ par année (27,48 \$ taxes incluses). GRATUIT pour les militaires actifs et à la retraite.

ISSN 0705-0992

Journal *Adsum*,  
Base Valcartier, bât. 500, bureau 206  
C.P. 1000, succ. Forces, Courcellette (Québec)  
GOA 4Z0

Tél. : 418 844-5000, poste 6656

Courriel : [+adsum@forces.gc.ca](mailto:+adsum@forces.gc.ca)Site Web : [www.journaladsum.com](http://www.journaladsum.com)Facebook : [facebook.com/JournalAdsum](https://facebook.com/JournalAdsum)PROCHAINE PARUTION :  
**15-09-2022**TOMBÉE ARTICLES :  
**06-09-2022**Centre de ressources  
pour les familles militaires Valcartier

## DES RESSOURCES D'AIDE POUR VOUS

La relation d'aide au Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier (CRFMV) est un accompagnement personnalisé offert par un intervenant qualifié à toute personne qui vit une situation de détresse plus ou moins profonde. Bon, dit comme ça, ce n'est pas très sexy. Mais en réalité, c'est loin d'être beige!

Véronique Morin

Travailleuse sociale au CRFMV

Le service de relation d'aide au CRFMV est offert par une équipe multidisciplinaire composée d'une intervenante pivot, d'intervenantes de liaison avec les familles de militaires blessés ou malades et les familles endeuillées, de travailleuses sociales et d'éducatrices spécialisées. Elles sont accueillantes, chaleureuses et disponibles pour écouter et aider ceux qui en ont besoin.

Ces spécialistes dans leur domaine soutiennent les gens qui vivent des problématiques personnelles, conjugales ou familiales. Les intervenantes sont qualifiées pour vous assister lorsque vous êtes confronté à de gros problèmes ou à de petites embûches. Même les défis en apparence simples méritent d'être pris en considération rapidement afin d'éviter qu'ils ne prennent une ampleur démesurée.

L'intervenante accompagne sans jugement chaque personne dans son cheminement. Si vous avez besoin de vivre votre peine et de pleurer, il n'y a pas de gêne avec nous! Vous êtes fâché et avez besoin de parler, nous sommes prêtes à écouter. Vous êtes inquiet concernant votre partenaire ou vos enfants? Nous regarderons avec vous les différentes options possibles.

### Est-ce que tout ça prend beaucoup de temps?

La durée et la fréquence des rencontres dépendent de vous puisque chaque suivi en relation d'aide est différent. Les suivis sont habituellement offerts à court terme. Il faudra d'abord évaluer la situation afin de bien comprendre la problématique. Les intervenantes



détermineront ensuite avec vous quelles sont les solutions envisageables afin qu'un plan d'action soit élaboré et que la situation s'améliore graduellement.

Sachez que vous n'aurez pas à mettre votre vie sur pause pour venir nous voir. Nous sommes bien conscientes que la vie va vite. Cependant, vous offrir quelques heures de consultation pourrait avoir des retombées positives durables sur votre vie. De plus, vous pouvez mettre un terme au suivi au moment de votre choix.

### À qui s'adresse le service?

Cette aide est offerte aux familles des militaires actifs (Force régulière et Force de réserve), aux familles des militaires blessés ou malades, aux familles endeuillées, ainsi qu'aux familles des vétérans. Que vous soyez le parent, le frère d'un militaire, son ado, sa conjointe ou sa nouvelle fréquentation, vous pouvez avoir accès à nos services.

Dès que vos besoins auront été évalués, vous serez orienté vers le bon service. Si votre problématique ne peut être résolue par la gamme d'outils du CRFMV, l'intervenante s'assurera

de vous rediriger au bon endroit, que ce soit vers des ressources civiles ou militaires. Nos services sont gratuits, confidentiels et le service est offert en anglais et en français. Les rencontres peuvent se tenir en personne, par téléphone ou en téléconsultation. Dans tous les cas, les intervenantes s'adaptent toujours à vos préférences.

Les problèmes qui s'accumulent peuvent parfois devenir un lourd fardeau sur les épaules d'une seule personne. Nous sommes là pour vous aider à traverser les petites et grandes turbulences dans votre vie!

### Comment y avoir accès?

- Vous communiquez avec nous par téléphone au **418 844-6060**
- Vous nous écrivez à [info@crfmv.com](mailto:info@crfmv.com)
- Vous formulez une demande de service sur notre portail : [crfmv.com](http://crfmv.com)
- Vous visitez nos locaux :  
**Édifice 93**, C.P. 1000, succ. Forces, Courcellette (Québec) GOA 4Z0

FIERS DE SUPPORTER LES MILITAIRES  
DE VALCARTIER EN OFFRANT**500\$ DE RABAIS!**POUR OBTENIR LE RABAIS,  
CONSERVEZ CE COUPON ET  
PRENEZ RENDEZ-VOUS!

VALIDE SUR TOUT ACHAT DE VÉHICULE NEUF (SAUF GRAND CARAVAN CVP) ET D'OCCASION DE PLUS DE 3,000\$.

**LAPLANTE**  
GROUPE AUTO

POURQUOI NOUS CHOISIR ?  
DU CHOIX ✓ LE + GROS INVENTAIRE  
ÉCONOMISER ✓ LE MEILLEUR PRIX  
EMPLACEMENTS ✓ AU CŒUR DE LA VILLE  
L'EXPÉRIENCE ✓ 50 ANS D'EXPÉRIENCE  
ET NOTRE ÉQUIPE DE VENDEURS SPÉCIALISÉS  
POUR CHAQUE MODÈLE

418-687-2604 - [WWW.CAPITALECHRYSLER.COM](http://WWW.CAPITALECHRYSLER.COM)418-781-6050 - [WWW.STE-FOYCHRYSLER.COM](http://WWW.STE-FOYCHRYSLER.COM)418-476-9999 - [WWW.MEGACENTRESHANNON.COM](http://WWW.MEGACENTRESHANNON.COM)



# Accompagner son enfant dans ses choix professionnels et scolaires

À l'adolescence, alors que l'identité de votre jeune est en développement, celui-ci doit prendre des décisions pour son futur. Les options sont multiples et le monde du travail est constamment en mouvement. Il est tout à fait normal de se questionner sur la meilleure façon de l'accompagner. Peut-être est-ce votre cas? Si oui, voici quelques pistes pour vous aider!

Rosalie Roy

Conseillère d'orientation au CRFMV

Démontrez d'abord votre intérêt envers son avenir, ses champs d'intérêt et ses préoccupations. Votre jeune a besoin de votre soutien et de vos encouragements. Profitez des moments où il vous parle de ce qui le stimule pour lui poser des questions et lui refléter différents éléments de sa personnalité. Ces moments d'échange auront un impact sur son processus décisionnel. Il aimera vous sentir attentif à ce qui est important pour lui. En étant à l'écoute et en démontrant votre appui,

vous avez plus de chances qu'il veuille vous impliquer dans ses réflexions et ses questionnements. Il sera également plus réceptif à vos points de vue.

## Encourager l'exploration

L'exploration est une étape importante dans un processus de choix professionnel. Bien souvent, les connaissances des jeunes du monde des professions se limitent à ce qui se trouve dans leur environnement immédiat (ex. professions des membres de la famille, professions traditionnelles). Toutefois, les options sont beaucoup plus larges et une formation peut mener à divers types d'emplois. L'exploration permet donc, entre autres, de développer une meilleure connaissance des options du marché du travail et des formations.

Vous pouvez encourager votre enfant à entreprendre différentes actions le mettant en contact avec le marché du travail et des formations scolaires. Les options sont multiples : foires de l'emploi, élève d'un jour dans un établissement scolaire, activités d'échange avec des professionnels de divers secteurs d'emploi,



pour n'en nommer que quelques-unes. Pour échanger avec des professionnels de différents domaines, la ressource Academos permet d'entrer directement en contact avec des mentors se mettant à la disposition des jeunes et des moins jeunes. Sinon, encourager son jeune à occuper un emploi à temps partiel ou un emploi d'été peut aussi être une activité d'exploration. Cela lui permet de développer de nouvelles compétences tout en expérimentant diverses tâches de travail.

## Normaliser les bifurcations

Il est fort possible que votre jeune change d'idée à une ou plusieurs reprises dans les prochaines années. Rares sont les jeunes qui trouvent leur voie au premier essai. Aussi, le choix parfait n'existe pas. Votre enfant se découvre, explore et apprend à se connaître. Il vivra des moments de doutes et de question-

nements. C'est au fil de ses expériences et du processus d'exploration que ses besoins, ses ambitions, ses intérêts et ses valeurs évolueront et se clarifieront. Ses choix seront guidés par ces changements et c'est tout à fait normal. Normalisez avec lui ces bifurcations, démontrez-lui votre soutien et encouragez-le à retirer le maximum de ses expériences.

## Offrir votre appui, peu importe les choix qu'il fera

Finalement, offrez-lui votre appui, peu importe ses choix. En tant que parent, il peut être tentant d'encourager votre enfant à «s'ouvrir le plus de portes que possible». Il peut aussi être tentant d'essayer d'influencer son choix en fonction de vos propres critères. Par exemple, vos exigences salariales, l'importance que vous accordez à un fonds de pension ou encore, la rapidité d'accès à l'emploi. Par contre, chaque individu est unique et votre enfant n'accordera peut-être pas la même importance que vous à certains critères. Il développera des ambitions qui lui sont propres, selon ses préférences. Votre enfant devra tracer son propre chemin. La confiance que vous lui accorderez aura un impact positif sur sa capacité à faire des choix. Elle est donc cruciale.

En espérant que ces quelques conseils vous auront éclairé quant à votre moyen d'accompagnement. N'hésitez pas à encourager votre enfant à consulter un conseiller d'orientation pour réfléchir sur ses projets et faire des choix éclairés.

Pour approfondir le sujet, vous pouvez consulter l'Espace parents du site de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec : <https://www.orientation.qc.ca/espaceparents/>

## L'homme le plus fort du monde?

Juin est le mois de la santé des hommes. Je crois que derrière chaque homme se cache une grande détermination qui nous permet, lorsque la situation l'exige, de déplacer des montagnes. Mon garçon vous répondrait probablement que je suis l'homme le plus fort du monde, et j'en serais bien heureux! Mais, est-ce vraiment le cas? Explorons ensemble ce concept «d'homme le plus fort du monde».

Mathieu Bouchard

Intervenant enfance-jeunesse au CRFMV

Être «fort», c'est quoi exactement? La définition offerte par le dictionnaire Larousse va comme suit: «Qui a de la vigueur, de la force physique, qui est robuste, solide : Un homme fort.» Ha! Donc, même le dictionnaire semble suggérer qu'un homme se doit d'être fort... En interprétant cette définition, on pourrait aussi être tenté de croire que les hommes n'ont pas le droit à l'erreur ou de laisser paraître leurs difficultés et leurs peurs. Et si, en ce mois de la santé des hommes, on se permettait de penser autrement?

## Utile vulnérabilité

Parfois perçue comme de la faiblesse, la vulnérabilité est plus importante et bénéfique que l'on pourrait le croire. Être vulnérable, c'est aussi accepter que la vie soit parsemée d'embûches et qu'elle ne se déroule pas toujours comme prévu. S'autoriser à être vulnérable, c'est également de s'exposer à des situations ou à des sentiments qui peuvent nous bouleverser profondément. Faire preuve de vulnérabilité permet de soigner ses blessures dans l'immédiat afin d'éviter qu'elles ne se transforment en un handicap majeur qui viendra miner notre qualité de vie.

Suis-je en train de dire que c'est facile d'être vulnérable et d'accueillir ces émotions pas toujours agréables? Bien sûr que non! Chaque personne à un parcours de vie différent et expérimentera la même situation de mille et une manières. C'est un travail constant et pas toujours évident! Il est normal d'en avoir «plein son casque» certaines journées, de se remettre en question et de commettre des erreurs.



Il est encore plus normal et primordial de demander de l'aide lorsque nécessaire! Sans le savoir, c'est probablement le plus beau cadeau que vous ferez à votre entourage, un legs inestimable. Rappelez-vous que vos enfants et les membres de votre famille vous observent constamment et qu'ils apprennent de vos erreurs.

Je lève donc mon chapeau à tous ces hommes qui rient, pleurent, crient, se fâchent, aiment, se disputent, s'excusent et osent se pardonner. La chute n'est pas importante comparativement à la vigueur avec laquelle on se relève. Je crois que la plus grande force de l'homme des temps modernes réside dans l'acceptation de ses vulnérabilités.

## Soyez fiers

Je tiens à m'adresser aux pères, beaux-pères, grands-pères, conjoints, aux amis et à tous ceux qui se sentent concernés... Soyez fiers! Vous avez l'immense chance de jouer un rôle unique et propre à chacun d'entre vous. Le mois de juin est le vôtre. Prenez le temps de constater l'importance que vous avez au sein de votre famille. N'hésitez pas à prendre soin de vous, mais aussi de votre santé physique et mentale. Surtout, n'oubliez jamais que vous êtes importants pour vos proches!

**NOUS EMBAUCHONS LES CONJOINTS DE MILITAIRES**

En raison du mandat social, nombre de mes collègues ont vécu et respiré la vie militaire. Notre PDG actuel est un ancien militaire et, comme il a eu des enfants et une femme à la maison pendant son service, il comprend les difficultés des familles militaires.

Natasha McKinnon  
DIVISION V17

De flexibilité, de possibilités et du soutien quel que soit votre lieu.

[epouxmilitaires.ca](http://epouxmilitaires.ca) COMMISSIONNAIRES



## La Musique du Royal 22<sup>e</sup> Régiment

# Le devoir de soutenir la population et de rayonner

Après deux années marquées par les défis connus de tous, touchant particulièrement les événements publics et les prestations de service, l'essence même du travail de la musique régimentaire a été temporairement affectée. Les musiciens sont heureux d'effectuer un retour progressif à leurs activités professionnelles et ils se préparent à une année haute en couleur!

Caporale Sarah Ramadan

Musique du Royal 22<sup>e</sup> Régiment

La Musique du Royal 22<sup>e</sup> Régiment (Mus R22<sup>e</sup>R) a toujours eu comme mission de faire rayonner les Forces armées canadiennes, et ce, peu importe les circonstances. Les musiciens n'ont pas tardé à mettre la main à la pâte pour poursuivre ce travail, même à distance. De leur domicile ou de Valcartier, ils sont parvenus depuis le printemps 2020 à soutenir la communauté et à rejoindre le public partout au pays en faisant ce qu'ils font de mieux : de la musique.

Caméras et microphones en main, des équipes formées de musiciens talentueux ont



La pochette du disque Mosaïque, une initiative visant à souligner le centième anniversaire de la Mus R22<sup>e</sup>R. Photos : courtoisie

réalisé plusieurs prestations virtuelles qui ont été diffusées sur les réseaux sociaux, en plus de participer à des projets communs avec les autres ensembles de la Force régulière au Canada. Ces prestations, vues et partagées par des milliers de personnes, ont apporté un véritable baume à la population.

De retour en septembre 2021, la Musique avait le projet d'enregistrer un disque d'envergure pour célébrer son centenaire. Réalisé avec succès et beaucoup de plaisir, «Mosaïque» est



À l'avant-plan, M. Robert Buckley, compositeur, le capitaine Vincent Roy, directeur musical de la Mus R22<sup>e</sup>R, ainsi que le capitaine François Dorion, directeur musical de la Musique des Voltigeurs de Québec, lors de la séance d'enregistrement du disque Mosaïque, à l'Espace Saint-Grégoire.

distribué au public depuis janvier 2022. Sur ce disque figure une œuvre commandée spécialement pour la Mus R22<sup>e</sup>R, en hommage à la belle province et son héritage: la Symphonie no.3, «Mosaïque du Québec», composée par Robert W. Buckley qui a eu l'immense plaisir de se joindre aux musiciens lors de l'enregistrement. Les personnes qui souhaitent se procurer une copie du disque peuvent le faire en communiquant à l'adresse de messagerie MusR22eRProd@forces.gc.ca.

À l'automne 2021, une nouvelle vague de confinement a forcé la Mus R22<sup>e</sup>R à remettre

ses activités sur pause. Il s'agissait d'un dur coup pour les membres. Ces derniers se sont toutefois tournés vers l'avenir et ils ont travaillé sans relâche afin de préparer un retour progressif aux activités régulières, ainsi que divers projets intéressants à venir pour célébrer les 100 ans d'histoire de l'unité. C'est donc avec optimisme que la Musique est de retour dans ses locaux et poursuit sa mission de rayonnement à travers la population. Tous les musiciens sont impatients de renouer avec la scène et avec leur fidèle public! Restez à l'affût pour tout savoir sur les activités à venir.

## Déjeuner des bénévoles du CRFMV, un MERCI du fond du cœur

Des bénévoles de tout âge contribuent à donner vie aux activités orchestrées par le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier (CRFMV). Un déjeuner de type brunch a été organisé le 20 mai afin de souligner le travail exceptionnel des 150 bénévoles du CRFMV qui soutiennent les valeurs d'entraide et d'inclusion de l'organisme.

Édouard Dufour, journal Adsum

dufour.edouard@sbmfc.com

Petits et grands étaient tous attablés avec le sourire lors cet événement spécial se déroulant dans la grande salle du CRFMV. Environ sept différents comités de bénévoles se rencontrent chaque semaine afin d'organiser des activités destinées à la communauté militaire. Ces comités jouent aussi le rôle de réseau d'intégration pour les conjointes et conjoints de militaires, ainsi que pour les vétérans et vétérans.

«Les bienfaits de devenir bénévole sont nombreux. Beaucoup de nos bénévoles sont des conjointes de militaires qui sont aussi de jeunes mamans. Le fait de s'impliquer leur permet de se valoriser autrement que par leur rôle de mère. Nous avons aussi des vétérans qui viennent donner de leur temps. C'est une occasion pour eux de conserver un lien fort avec la communauté militaire même après leur service», détaille Julie Lessard, coordinatrice de l'action bénévole au CRFMV. Mme Lessard ajoute que le bénévolat permet de sortir de l'isolement et de rencontrer de nouveaux amis.

Au cours du déjeuner, un certificat a été remis aux personnes qui sont bénévoles depuis plus de dix ans au CRFMV. Mme Lessard indique que certaines bénévoles doyennes soutiennent les activités de l'organisme depuis maintenant plus de trente ans.

«Les employés du CRFMV ne pourraient pas offrir autant de services à la communauté sans la précieuse aide de ces bénévoles. Leur implication fait une grande différence au quotidien», estime Julie Lessard.



## PAROLES D'AUMÔNIER

# FAIRE FACE À LA MORT ET EN SORTIR PLUS FORT

Lieutenant de vaisseau Cédric Bernard

Aumônier, 2<sup>e</sup> Bataillon, Royal 22<sup>e</sup> Régiment

Annoncer à une personne la perte d'un membre de sa famille est l'équivalent de lui infliger une blessure en plein cœur. Au décès d'un proche, la douleur ressentie est souvent directement proportionnelle à la force des liens qui nous unissaient, ainsi qu'à l'interdépendance de nos vies. Une déchirure intérieure se produit lors de ce type d'annonce. La souffrance est accompagnée d'un choc émotionnel. L'endeuillé est rapidement envahi par plusieurs sentiments confus comme la tristesse, le regret, l'abandon, la culpabilité, la peur et l'insécurité.

La personne endeuillée peut ensuite être aspirée, malgré elle, dans un trou noir de désespoir. Au cours des dernières années, plusieurs m'ont confié avoir cru mourir au moment d'apprendre la mort d'un proche. C'est à ce moment que le travail de consolation par l'aumônier peut être amorcé pour aider la personne qui souffre à se défaire de la noirceur qui l'entoure.

En 2021, alors que je commençais à soutenir une famille frappée par un deuil épouvantable, j'ai reçu un appel m'annonçant le décès de mon frère. Mon «petit frère», celui qui m'avait collé au train toute mon enfance, souffrait de schizophrénie depuis longtemps. Je me retrouvais endeuillé pendant que je tenais

de consoler une famille. Cette proximité soudaine avec la mort a fait émerger plusieurs questions à mon esprit.

J'ai prié et fouillé dans mes souvenirs... Combien de fois dans ma vie avais-je vu la mort? Quelle est la véritable consolation? Peut-on faire face à la mort et en sortir plus fort?

Il me faudrait des milliers de mots pour tout vous raconter, mais voici quelques événements qui ont jalonné mon parcours de vie : avant mes dix-neuf ans, j'ai vu mourir quatre personnes, devant moi ou dans mes bras, dont deux dans un accident violent.

Il y a ensuite eu mes dix compagnons d'armes tués lors d'une explosion de vapeur à bord du sous-marin nucléaire français «Émeraude», en 1994, où j'ai soutenu certaines familles. L'année suivante, il y a eu cette jeune fille de neuf ans, proche de moi, tuée en même temps que sa grand-mère et que j'ai dû enterrer. Mon travail de pasteur m'a aussi mené à accompagner plusieurs personnes mourantes dans leurs derniers jours. Au total, j'ai vu la

mort de près ou essayé de consoler des endeuillés plus d'une quarantaine de fois dans ma vie.

On ne s'habitue jamais à la mort. Le processus de deuil est toujours difficile. À chaque fois, je trouvais cependant du réconfort dans ma foi en Dieu. J'ai pu grandir à travers ces épreuves.

J'ai récemment lu un texte intéressant qui a comme thématique la consolation. En résumé, le texte aborde ce que les psychologues appellent «le lâcher-prise», que les croyants nomment «l'abandon entre les mains de Dieu» et d'autres «l'abandon à la vie». Nous pouvons choisir d'avoir confiance en Dieu et à la vie afin de nous donner l'espérance nécessaire pour guérir de nos blessures. Après avoir surmonté les difficultés, nous pouvons à notre tour venir en aide à ceux qui vivent de la détresse. Celui qui a connu la souffrance comprend mieux celui qui souffre. C'est la base de l'empathie.



# à Québec, un FORD ça s'prend chez **DESJARDINS FORD**



**OBTENEZ**

# 500\$ DE RABAIS

**ADDITIONNEL AUX MILITAIRES!**

DESJARDINS  
Québec

[autocollectiondequebec.com](http://autocollectiondequebec.com)

DESJARDINS  
Ste-Foy

[desjardinsfordstefoy.com](http://desjardinsfordstefoy.com)

DESJARDINS  
L'Ange-Gardien

[angedardienford.com](http://angedardienford.com)





Adjointe administrative  
G. Plante

Courtiers Immobiliers  
K. Loïselle – A.M. Nolin – M. Comeau, M.P. Comeau, S. Masse, G. Lapierre



**RE/MAX** accès  
agence immobilière



Équipe Comeau

**418 847-1000**  
www.martincomeau.ca

facebook.com/lequipecomeau

**ON S'OCCUPE  
DE TOUT**

Participant au service  
de relogement BGRS des  
Forces armées canadiennes

Fiers de servir les membres  
de la communauté militaire

Bilingual Services

**La référence en transferts militaires DEPUIS PLUS DE 24 ANS!**

**Shannon**

132, rue Griffin



SIA : 12019020

**Shannon**

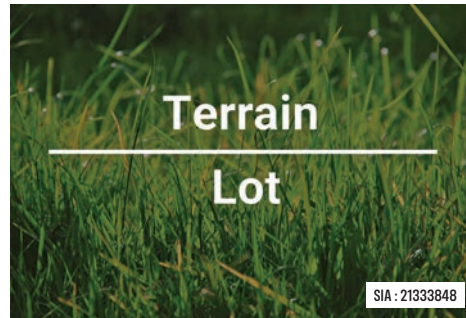
6, rue Juneau



SIA : 25643143

**Shannon**

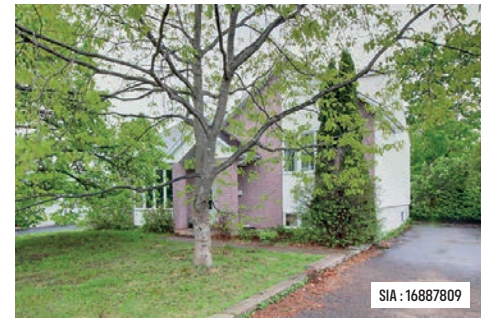
664, rue de Kilkenny



SIA : 21333848

**Sainte-Catherine**

33, rue Louis-René-Dionne



SIA : 16887809

**Sainte-Catherine**

14, rue de l'Alizé



SIA : 12412842



**Des Châtelains**

4580, rue de l'Astrolabe



SIA : 15657596

**Beauport**

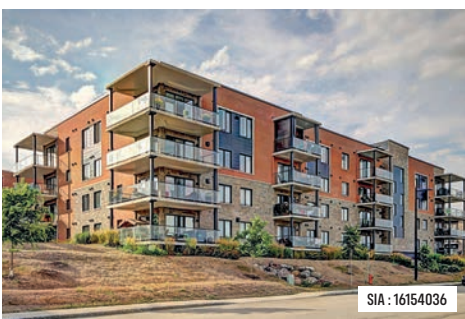
3285-3287, rue Roméo-Fillion



SIA : 10465245

**Beauport**

305 - 109, rue des Pionnières-de-Beauport



SIA : 16154036

**Pont-Rouge**

110 - 500, boul. Notre-Dame



SIA : 16645915

**Saint-Raymond**

139, rue Plamondon



SIA : 24556650

**POUR UNE  
ÉVALUATION  
GRATUITE**  
demandez  
l'équipe Comeau!



**TRANSFERTS**

Chers clients,

Nous sommes conscients de la situation actuelle et nous travaillons de façon sécuritaire afin de rendre votre projet à terme soit de vendre ou d'acheter une propriété.

De plus, beaucoup ignorent qu'il est courant pour nous de faire la plupart des procédures sans contact grâce aux signatures électroniques et nous continuons à prendre en charge vos documents exigés par BGRS.

*Nous sommes la référence en transfert militaire depuis plus de 24 ans.*

*L'équipe Comeau 6 courtiers et 1 adjointe administrative pour mieux vous servir! On s'occupe de tout!*

