



**RE/MAX**  
RE/MAX ACTION  
AGENCE IMMOBILIÈRE

**STEPHAN LEROUX**  
CD BCOM  
COURTIER IMMOBILIER

Spécialiste BGRS

1225, ave. Greene, Westmount, Qc H3Z 2A4  
514 933-6781  
www.muteamontreal.com



**CENTRE DENTAIRE**  
**m**  
**DENTISTES**

Dr Maxime Mira  
Dr Stefan Haas-Jean

Clinique familiale et esthétique à la fine pointe de la technologie

Dentisterie générale • Urgence  
Prothèses • Chirurgie • Orthodontie

132, rue Saint-Gérard, Saint-Jean-sur-Richelieu  
450 359-4100

mdentistes.ca

Prenez rendez-vous dès maintenant avec notre équipe chaleureuse et expérimentée!

**Bonne Route.ca**  
Location d'autos et camions

**DÉMÉNAGEMENT?**  
Camions 12, 14, 16, 20 et 22 pi.  
avec monte-charge • Remorques



406, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu **450 515-9888**

# SERVIR



Vol. 28/No 10 - 18 mai 2022  
Journal bimensuel de la communauté  
militaire, région de Montréal  
journalsservir.com • f jservir

Collège militaire royal Saint-Jean 3

**Bon succès dans votre  
nouvelle carrière!**



Photo : CMR Saint-Jean

**DES PRODUITS  
DE PRO  
POUR TOUS!**

Les produits « La Touche  
Toyota » sont disponibles  
au comptoir des pièces

À PARTIR DE  
**383\$**  
+ taxes  
chacun

**LE FORFAIT  
LAVAGE DÉRY  
EST DE RETOUR!**

À PARTIR DE  
**189<sup>95</sup>\$**  
+ taxes

- ✓ Lavage intérieur et extérieur
- ✓ Décontamination de la peinture
- ✓ Cire
- ✓ Shampoing sièges et tapis
- ✓ Traitement du pare-brise



PRENEZ RENDEZ-VOUS  
AU [DERYTOYOTA.COM](http://DERYTOYOTA.COM)

**Denise Anctil**  
Courtier immobilier agréé

B : 514 766-1002  
C : 514 347-1724  
info@deniseanctil.com  
deniseanctil.com

1 Place du Commerce Suite 160,  
Île-des-Sœurs, Québec, H3E 1A2



# SERVIR

**Salle à manger**  
**Resto-Bar (St-Jean)**

**Comptoir**  
**Livraison**

**Benny & Co.**  
MAÎTRES PÂTISSIERS DEPUIS 1948

365, du Séminaire  
St-Jean  
**450 348-1191**

9, rue Moreau  
secteur St-Luc  
**450 348-1192**

# Bien dans sa peau

**Yves Bélanger, Servir**

Ex-militaire et aujourd'hui employé de la fonction publique, Daniel Dufresne n'a plus de malaise à afficher son homosexualité. Il se sent accepté autant dans son milieu de travail au Collège militaire royal de Saint-Jean que dans la vie de tous les jours. Il explique qu'avec la montée d'une certaine extrême droite au pays, il vaut mieux rester vigilant pour que les droits de la communauté LGBTQ2+ demeurent tels qu'ils sont.

C'est pour cette raison qu'il rappelle l'importance de souligner des moments comme celui de la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, qui a lieu tous les 17 mai. «L'extrémisme gagne du terrain et il faut faire comprendre à ses adeptes que nous ne souhaitons pas revenir en arrière.»

Pour M. Dufresne, il est aussi primordial que ce ne soit pas uniquement des gens issus de la communauté LGBTQ2+ qui participent à des événements comme la journée du 17 mai ou les défilés de la Fierté. «Nous avons besoin d'un plus grand nombre d'alliés possible pour faire comprendre que notre orientation sexuelle ne fait pas de nous des humains différents des autres.»

## MILITAIRE PENDANT 24 ANS

Daniel Dufresne s'est enrôlé dans les Forces armées canadiennes (FAC) en 1985. À cette époque, il n'aurait pas osé avouer son homosexualité. «C'était carrément interdit. J'aurais pu me faire mettre à la porte sur le champ. On se souvient de la purge qu'il y

Photo : Opic Nédia Coutinho - Imagerie Saint-Jean



**Daniel Dufresne en compagnie de son conjoint, Sylvain Aubé.**

a eu au sein des Forces au cours des années 1980 et des nombreuses personnes qui ont perdu leur emploi.»

Ce n'est qu'à la fin des années 1990 qu'il a déclaré être homosexuel à sa chaîne de commandement. «J'allais être déployé et je souhaitais que mon conjoint de l'époque soit reconnu comme tel s'il m'arrivait quelque chose. Cela a été tout un processus.»

## VIE PAISIBLE

Depuis 12 ans, Daniel Dufresne travaille au sein de la fonction publique. Actuellement, il est agent de marché à l'acquisition et soutien du matériel au Collège militaire royal de Saint-Jean. Il mène une vie paisible dans sa maison de Saint-Jean-sur-Richelieu avec son conjoint, Sylvain Aubé.

Il est heureux de pouvoir vivre une vie normale et de ne pas se sentir continuellement jugé par les gens qu'il côtoie, au restaurant ou au centre d'achats, quand il est en compagnie de son conjoint. «C'est vrai que les choses ont beaucoup évolué au cours des dernières années, mais nous devons demeurer vigilants pour nous assurer que les pensées extrémistes ne regagnent pas du terrain. Tout ça peut basculer bien rapidement.»

## LEVÉES DU DRAPEAU ARC-EN-CIEL

Au moment de mettre le journal sous presse, les cérémonies de levée du drapeau LGBTQ2+ n'avaient pas encore eu lieu aux Garnisons Saint-Jean et Montréal. Une couverture de ces événements sera effectuée dans notre édition du 15 juin.

## LES DATES IMPORTANTES À RETENIR

### 1969

Les relations homosexuelles sont décriminalisées.

### 17 mai 1990

L'homosexualité est retirée de la liste des maladies mentales de l'Organisation mondiale de la santé.

### 2002

Au Québec, les personnes de même sexe peuvent désormais se marier civilement. Elles peuvent ainsi bénéficier de droits similaires à ceux des couples mariés. L'adoption est également ouverte à toute personne, peu importe son orientation sexuelle et son statut.

### 2005

Le Canada devient le quatrième pays au monde à permettre le mariage entre personnes du même sexe après les Pays-Bas, la Belgique et l'Espagne.

### 2015

Le changement de sexe à l'état civil est simplifié.

### 2016-2017

L'identité et l'expression de genre sont ajoutés aux motifs interdits de discrimination dans la *Charte des droits et libertés de la personne* du Québec. La même modification est apportée à la *Loi canadienne sur les droits de la personne*.

### 8 décembre 2021

Le Canada interdit les thérapies de conversion.



**Denis Depelteau**  
Courtier immobilier agréé D.A.

**Bureau à la Garnison Saint-Jean: 450 358-7687**  
**Cellulaire: 514 910-5868**  
**DENISDEPELTEAU.COM**

**RE/MAX**  
**ÉVOLUTION D.D.**  
AGENCE IMMOBILIÈRE  
Licencié indépendant et autonome de RE/MAX Évolution

**450 349-5868**

**VOTRE SPÉCIALISTE EN IMMOBILIER**

3081-22s02

# COLLÈGE MILITAIRE ROYAL DE SAINT-JEAN



Photos: CMR Saint-Jean

Les 19 bacheliers en études internationales et les trois bacheliers en arts et sciences militaires du Programme d'instruction des officiers étrangers posent en compagnie des dignitaires.

## Dix-neuf nouveaux bacheliers en études internationales

Yves Bélanger, *Servir*

C'est le vendredi 13 mai en après-midi qu'a eu lieu la cérémonie de Collation des grades au Collège militaire de Saint-Jean (CMR Saint-Jean). Dix-neuf élèves-officiers et aspirants de marine inscrits au baccalauréat en études internationales y ont entre autres reçu leur diplôme.

La cérémonie a eu lieu en présence de Mme Geneviève Guilbault, députée de Louis-Hébert et vice-première ministre du Québec, ministre de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale; de la chancelière du CMR Saint-Jean, l'honorable Anita Anand, députée d'Oakville, ministre de la Défense nationale; du colonel Gaétan Bédard, vice-chancelier et commandant du CMR Saint-Jean; et de M. James Groen, directeur des études du CMR Saint-Jean.

La gouverneure générale du Canada, l'honorable Mary Simon ne pouvait être présente, mais a fait parvenir un message qui a été lu par les animateurs. La commandante en chef du Canada a souligné que les compétences acquises au CMR Saint-Jean ont préparé les officiers à relever les nombreux défis qui les attendent dans un monde en

constante évolution.

Elle a parlé des changements climatiques qui se font sentir depuis quelques années et qui font en sorte que les Forces armées canadiennes sont appelées à intervenir pour prêter assistance aux citoyens canadiens lors de catastrophes naturelles. «Du point de vue géopolitique, la chute du gouvernement afghan aux mains des talibans ainsi que l'invasion de l'Ukraine par la Russie nous rappellent que la stabilité mondiale demeure fragile et que les démocraties ont besoin de protection contre les menaces.»

Plusieurs prix et bourses ont été remis au cours de l'événement.

### AUTRES DIPLÔMÉS

La Collation des grades a permis de remettre des certificats en études internationales à neuf officiers. Quarante et un élèves-officiers et aspirants de marine ont également obtenu leur diplôme d'études collégiales (16 en sciences de la nature et 25 en sciences humaines).

Quant à eux, trois militaires inscrits au Programme d'instruction des officiers étrangers ont obtenu leur baccalauréat en arts et sciences militaires.



La chancelière du CMR Saint-Jean, l'honorable Anita Anand, députée de Oakville, ministre de la Défense nationale, était présente lors de la cérémonie de la Collation des grades.



L'élève-officière Kayla Batt a reçu le certificat de la meilleure performance militaire.



Mme Carolyn Hug, présidente du chapitre Fort Saint-Jean de l'Association des anciens et anciennes des collèges militaires royaux, remet le trophée honorifique du Club des Anciens à l'élève-officier Karl-Michel Pierre qui a démontré le meilleur esprit de coopération.



## UNE GRANDE PARADE DE FIN D'ANNÉE

Le samedi, le soleil était au rendez-vous pour cette parade qui soulignait par la même occasion les 70 ans de l'institution.

Cette fois, l'invité d'honneur était le chef d'état-major de la Défense, le général Wayne Eyre, accompagné par l'adjudant-chef Martin Colbert. Divers prix et récompenses ont été remis afin de souligner les accomplissements des élèves officiers et des aspirants de marine.

Le tout s'est terminé par une prestation des SkyHawks, l'équipe de démonstration de parachutisme des Forces armées canadiennes.



La Musique du 438<sup>e</sup> Escadron tactique d'hélicoptères était présente à la cérémonie de la Collation des grades et lors de la Parade de fin d'année.

# Vous êtes invité au *Lunch party* de la Garnison Saint-Jean

Yves Bélanger, *Servir*

Le 9 juin, de 11 h à 13 h 30, tous les militaires et les employés civils (fonction publique et Fonds non publics) de la Garnison Saint-Jean sont invités à célébrer l'arrivée de la saison chaude en participant à l'événement *Lunch party*.

Organisé par l'équipe des Programmes de soutien du personnel, l'événement se veut un moment pour festoyer et se retrouver alors que le retour au travail en présentiel est en cours. «C'est un peu comme des retrouvailles après deux longues années de pandémie. Les gens pourront manger ensemble et échanger entre eux. Il y aura également de l'animation musicale», explique Pascal Vincent, gestionnaire de la Promotion de la santé.

Un camion de rue sera sur place pour offrir gratuitement quatre choix de repas préparés sur place. «Il y aura des pilons d'ailes de poulet, des sandwichs au porc effiloché, des *poke bowls* et des tacos végétariens.»

Une dégustation de boissons *Atypique* sera offerte sur le site afin de découvrir ces différents cocktails sans alcool. Les équipes de CANEX et des mess de la

Garnison Saint-Jean seront présentes pour effectuer le service. «Il sera même possible d'acheter directement sur place des cannettes vendues à bon prix.»

## ACTIVITÉ EXTÉRIEURE

L'activité se tiendra à l'extérieur, sur les terrains situés derrière la Méga. «Nous ferons installer le plus de tables possible. Ceux qui le désirent pourront apporter des couvertures de pique-nique.»

Si jamais l'événement devait être annulé en raison du mauvais temps, le tout sera remis au jeudi suivant. Bien entendu, les organisateurs espèrent que c'est en grand nombre que les gens participeront à l'événement.

Pascal Vincent termine en invitant les gens à suivre les publicités qui seront diffusées sous peu concernant le *Lunch party* sur les différents réseaux sociaux, dont la page Facebook des PSP de la région de Montréal. «Toutes les indications additionnelles seront publiées sur ses sites.»

 PAGE FACEBOOK PSP  
RÉGION MONTRÉAL



## Des locaux mieux adaptés pour le 2 GPRC

Yves Bélanger, *Servir*

Depuis le 1<sup>er</sup> avril, le 2<sup>e</sup> Groupe de patrouilles des Rangers du Canada (2 GPRC) occupe de nouveaux locaux dans l'édifice de l'entreprise Rheinmetall, situé sur le boulevard du Séminaire sud, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le major Nicolas Hilareguy, commandant-adjoint du 2 GPRC, explique que ce déménagement était rendu nécessaire. Il était même espéré depuis quelques années. «Avec l'ouverture de nouvelles patrouilles et l'augmentation du personnel

dans nos bureaux, nous commençons sérieusement à être à l'étroit dans nos locaux de la rue Bernier.» En seulement quelques mois, le 2 GPRC a augmenté ses effectifs de 52 à 75 personnes.

Le processus de location de locaux a pris plusieurs années. C'est toutefois la soumission de l'entreprise Rheinmetall qui a été retenue. Le déménagement a été complété le 31 mars.

Pour le Maj Hilareguy, les nouveaux locaux sont beaucoup mieux adaptés. Ils permettent à tous les employés de disposer d'un environnement de travail adé-

quat. «En plus, ces derniers se retrouvent tous au même étage, ce qui facilite grandement les choses. Les nouveaux bureaux ont également beaucoup plus de lumière naturelle. Ça fait du bien!»

Les installations permettront également de rajouter facilement des espaces de travail si les besoins se font sentir. «Tout a été pensé en fonction que nous soyons là pour au moins dix ans.»

Un espace adéquat permettant l'entreposage de matériel a également été prévu dans les nouvelles installations.

## ET CE N'EST PAS TOUT

Ces nouvelles installations offrent d'autres avantages aux employés. «Entre autres, nous avons accès à une cafétéria. Les employés sont contents de pouvoir savourer des bons repas chauds s'ils le souhaitent.» Le bâtiment dispose également d'une salle d'entraînement.

D'autres salles de réunion peuvent également être utilisées au besoin par les membres de l'unité de réserve. «En plus, nous avons accès à une grande salle qui nous permettra de nettoyer nos véhicules sur place. Cela sera très utile lors des opérations.»



Les nouveaux locaux du 2<sup>e</sup> Groupe de patrouilles des Rangers canadiens sont mieux adaptés aux besoins des employés de cette unité de réserve.

# Un nouveau commandant au NCSM *Radisson*

## NCSM *Radisson*

Le capitaine de corvette Jérémie Bourassa a pris officiellement les fonctions de commandant du Navire canadien de Sa Majesté *Radisson*, lors d'une cérémonie de passation de commandement à Trois-Rivières le 23 avril 2022.

La cérémonie, qui était présidée par le commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale, a été tenue en format réduit en raison des conditions sanitaires liée à la pandémie.

«Je tiens à exprimer ma profonde gratitude aux marins sous mon commandement à Trois-Rivières», a expliqué le capitaine de frégate Kévin Jutras, commandant sortant. Ce dernier occupait le poste du 12<sup>e</sup> commandant de l'unité depuis octobre 2019. «Ce fut un immense privilège de servir à leurs côtés et je remercie chacun d'entre eux pour leur dévouement, leur professionnalisme et leur engagement envers le Canada et la communauté trifluvienne. Équipage du Navire canadien de Sa Majesté *Radisson*, soyez fiers de vos accomplissements et merci d'avoir travaillé si fort.»

Dans son allocution, Capc Bourassa a mentionné prendre la relève de son prédécesseur avec plaisir. «Il a su user de son leadership et de son dévouement pour

assurer que nos marins soient exemplaires et extrêmement compétents. C'est tout un honneur de pouvoir servir l'unité dans laquelle je me suis enrôlée, il y a de cela

14 ans. Fort, flexible et entraîné, le Navire canadien de Sa Majesté *Radisson* est toujours là, toujours prêt pour répondre aux appels de soutien aux communautés et aux

besoins de la Marine royale canadienne.»  
Le NCSM *Radisson* est implanté au cœur de Trois-Rivières et de la Mauricie depuis 1986.



La signature des parchemins. De gauche à droite: capitaine de frégate Kévin Jutras, commandant sortant, commodore Patrick Montgomery, commandant de la Réserve navale, et capitaine de corvette Jérémie Bourassa, commandant désigné.



Photos: Ens2 Jean-Philippe Samson, NCSM *Radisson*



## Une hypothèque adaptée à la réalité militaire

### Bénéficiez

- D'un accompagnement spécialisé
- D'un taux d'intérêt avantageux
- D'un financement disponible hors Québec
- D'une réponse à votre dossier en 12 h

Informez-vous dès maintenant!

**1 866 307-3787.**

### Centres de services

Québec • 190, rue Dubé, Shannon  
Montréal • Garnison Saint-Jean, Richelain  
Saguenay-Lac-Saint-Jean • BFC Bagotville, Alouette  
Outaouais • 259, boul. Saint-Joseph, Gatineau

[facebook.com/caissedesmilitaires](https://facebook.com/caissedesmilitaires) •  
[desjardins.com/militaire](https://desjardins.com/militaire) • [caissedesmilitaires.com](https://caissedesmilitaires.com)

 **Desjardins**  
Caisse des militaires

# Des sites de la Défense donnent un coup de main aux abeilles

Yves Bélanger, *Servir*

Pour donner une chance aux abeilles qui sont garantes de la biodiversité, les Garnisons Saint-Jean et Montréal, le site de Saint-Hubert et la Base Valcartier participeront au *Défi pissenlits*. D'ici le mois de juin, ils ne couperont pas le gazon de certaines zones afin de permettre la croissance des pissenlits, une source de pollen et de nectar appréciée des abeilles.

Cette idée a été proposée par Kevin Piton, agent de construction et d'entretien au Détachement Saint-Jean de l'Unité des Opérations immobilières, dans le cadre de la Journée mondiale des abeilles (20 mai). «L'initiative de M. Piton est fort intéressante et la chaîne de commandement a tout de suite donné son accord.», explique Éric Charbonneau, officier en environnement de la Garnison Saint-Jean à la Conservation des ressources du Groupe de soutien de la 2<sup>e</sup> Division du Canada.

M. Piton explique qu'afin d'aider l'industrie apicole, plusieurs municipalités encouragent les résidents et les industries à ne pas tondre leur gazon en mai afin de donner la chance aux abeilles de profiter des pissenlits. «Comme nous avons de grandes surfaces gazonnées et une grande proximité avec les producteurs agricoles dans la région, je me suis dit que ce serait bien de participer. Je suis très content que la chaîne de commandement ait embarqué dans le projet.»

Notons qu'au Collège militaire royal de Saint-Jean, la Corporation du Fort Saint-Jean a également adopté cette mesure pour certains de ses terrains.

## LES CONSÉQUENCES SUR LA BIODIVERSITÉ

Depuis quelques années, les spécialistes en environnement parlent du déclin de la population des abeilles. «Ce printemps, les apiculteurs ont signalé avoir perdu près de 60 % de leurs abeilles. C'est dramatique comme situation», explique Éric Charbonneau.

Il mentionne que la diminution des populations d'abeilles aura des répercussions directes sur les récoltes de plusieurs agriculteurs. «Les abeilles sont d'importants pollinisateurs. Elles jouent un rôle de premier plan dans la reproduction des fleurs de fruits et de plusieurs légumes. Si les abeilles ne sont pas au rendez-vous, c'est toute l'industrie qui en sera affectée. C'est donc une

question de sécurité alimentaire.»

## DE NOMBREUSES MENACES POUR LES ABEILLES

La prolifération d'un acarien, le *Varroa destructor*, pourrait être l'une des raisons pouvant expliquer ce déclin des abeilles. Les nombreux produits chimiques utilisés dans les champs, sur les terrains résidentiels et les changements climatiques n'aident en rien la situation.

Heureusement, depuis 1997, l'utilisation d'herbicides à des fins esthétiques est strictement interdite sur les terrains de la Défense nationale. «Les seuls produits qui peuvent être utilisés sont ceux permettant de protéger les infrastructures ou la santé des employés», conclut M. Charbonneau.



Dans la région, des sites de la Défense aideront à protéger les abeilles en évitant de tondre le gazon et les pissenlits dans certaines zones.

## Que pouvons-nous faire individuellement pour les abeilles?

- Éviter d'utiliser des pesticides, des fongicides ou des herbicides dans nos jardins.
- Garder un ensemble diversifié de plantes dans son jardin ou sur son balcon.
- Laisser dehors un récipient propre avec de l'eau, indispensable pour les abeilles.
- Préférer l'achat de miel brut issu de nos apiculteurs locaux.
- Soutenir la reforestation.
- Protéger les nids sauvages quand cela est possible.
- Parrainer une ruche.
- Acheter des produits issus de pratiques agricoles durables.
- Sensibiliser les gens autour de nous en partageant ces informations au sein de nos communautés et réseaux.

## OP IMPACT

# Une équipe de la 3<sup>e</sup> Unité de soutien du Canada revient du Koweït

Sergent Guy Dumoulin, *Système des technologies de l'information, 3 USC*

La 3<sup>e</sup> Unité de soutien du Canada (3 USC) revient d'une mission importante au Koweït. Neuf de ses membres ont été déployés du 15 février au 31 mars à la Force opérationnelle interarmées - Impact (FOI-I) à Ali Al Salem Air Base (AASAB). Mission accomplie pour l'équipe qui avait pour mandat d'exécuter une visite d'assistance technique (VAT) et une inspection de conformité en matière de responsabilisation du matériel (mieux connue en anglais sous l'acronyme MACI).

La 3 USC a comme mission de générer des capacités spécialisées en approvisionnement en soutien aux Opérations des Forces armées canadiennes, aux plans de contingences et à des exercices spécifiques dans le but de fournir un soutien matériel opérationnel opportun et pertinent.

C'est dans l'optique de fournir un service opérationnel constant que la 3 USC a effectué une VAT pour les systèmes d'information et de communication (SIC). L'équipe avait pour mandat d'inventorier l'ensemble des SIC de la FOI-I. Cette première tâche consistait à corriger les écarts de matériel existant entre les titulaires de comptes et les endroits d'entreposage en plus d'effec-



Les caporaux Juan Vuletich et Alexandre Zimmerling effectuant des analyses dans le Système d'information de la gestion des ressources de la Défense.

tuer le compte de tout l'équipement de communication déployé de la mission. Les connaissances approfondies des experts en matière de communications ont permis de résoudre des problèmes liés à l'identification et à la manutention des équipements de SIC. L'étendue du territoire de la mission et le fait que les espaces d'entreposage étaient disséminés dans plusieurs pays représentaient un défi considérable pour l'équipe. Les membres de la 3 USC se sont assurés de l'optimisation des espaces de rangement d'équipements de communication en plus d'identifier le matériel pris en charge au Camp Canada à AASAB.

La deuxième tâche consistait à faire une



L'équipe de la 3 USC à Op IMPACT. De gauche à droite: sergent Guy Dumoulin, les caporaux Juan Vuletich et Alexandre Zimmerling, le lieutenant de vaisseau Jonathan Laroche, le caporal Guillaume Deblois-Mawn, le sergent Samuel Gilbert, le caporal-chef Derek Mayrand, les caporaux Antoine Désilets-Brunet et Michael Laforme.

MACI. Cette dernière consiste à prendre l'inventaire du matériel essentiel et sensible comme les armes, les munitions, les matières dangereuses, les serveurs et autres équipements majeurs. Les avis d'experts en achats locaux ont permis à la Section des achats locaux de se conformer au Manuel d'administration financière. Notons l'excellent travail des caporaux Antoine Désilets-Brunet et Juan Vuletich qui ont prodigué des conseils

de sécurité sur les matières dangereuses à la FOI-I et au carrefour de soutien opérationnel - Asie du Sud-Ouest (CSO-ASO), corrigeant ainsi des lacunes présentes depuis le début de la mission.

L'expertise des membres de la 3 USC a sans aucun doute grandement contribué à l'amélioration de la posture de la FOI-I et du CSO-ASO, tout en contribuant à une meilleure gestion des équipements déployés.

Photos : courtoisie

# Le parcours d'un technicien de l'Aviation royale canadienne à l'ELRFC

Pierre-Alexandre Desrosiers, *ELRFC*

Au moment de s'enrôler dans les Forces armées canadiennes (FAC), il n'est pas possible de choisir instructeur comme métier. C'est un fait simple, ce n'est pas une option. Alors comment fait-on pour en arriver à exercer cette fonction au sein de l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC)?

La réalité est que chaque instructeur arrive avec un bagage unique et l'expérience de son propre métier. C'est cet amalgame d'unicité qui permet aux candidats de faire une plus grande réflexion sur la vie au sein des FAC et de ressortir de l'École avec le plus d'outils possible pour connaître une belle et grande carrière.

En tant qu'exemple plus que concret de cette réalité, le sergent Andrew Hooker constate l'envergure de ses expériences personnelles. Sgt Hooker est technicien de systèmes d'information et de télécommunications aérospatiales au sein de l'Aviation royale canadienne (ARC). Fort de ses 18 ans de carrière, le natif de Vancouver en Colombie-Britannique ne pouvait pas se douter que son chemin le mènerait à la tranquille ville de banlieue où se situe la Garnison Saint-Jean, mais il en est plus que ravi.

## LA VIE DE FAMILLE

Lorsque sa conjointe qui est également membre des FAC s'est vue affectée à Saint-Jean-sur-Richelieu, il a été très évident pour Sgt Hooker qu'il fallait accepter une position d'instructeur à l'ELRFC. «C'est une affectation idéale pour un couple militaire. Il y a beaucoup de postes de caporaux-chefs et de sergents et pour une très grande variété de métiers si le partage de chaîne de commandement est un enjeu.»

Sgt Hooker est également très content du bilinguisme et la diversité de la vie au Québec avec la garderie abordable qui facilite les arrangements familiaux, l'opportunité d'apprendre le français dans un environnement où l'on peut facilement communiquer en anglais et l'effervescence de la métropole montréalaise qui a beaucoup à offrir. D'autant plus que «dans des temps autres que ceux marqués par la pandémie de COVID-19, c'est une affectation de choix pour ceux qui aiment voyager considérant la proximité de la frontière américaine et l'accessibilité des autres pays grâce à l'aéroport Pierre-Elliott Trudeau.»

## DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

Au-delà de la vie familiale et personnelle plus qu'idéale, Sgt Hooker explique que dans ses fonctions, il est en mesure de



Sergent Andrew Hooker accompagné de sa femme Aubrie et ses enfants Evelyn et James.

Photo : ELRFC

faire appel à des techniques et méthodes propres à son métier, de les adapter et de les appliquer dans ses fonctions courantes. Il cite notamment des méthodes de dépannage apprises lors de ses cours de métier pour régler des problèmes techniques qu'il applique à la résolution de problèmes liés à l'apprentissage des candidats. Il explique qu'il peut également faire appel à l'expérience riche et variée de ses collègues pour à la fois apprendre de nouvelles façons de faire, mais également pour l'appuyer dans ses tâches, facilitant

ainsi sa vie et celle des candidats.

Il demeure conscient qu'une position à l'ELRFC implique beaucoup de sacrifices, de longues heures ardues et du temps libre plus rare. Toutefois, il remarque qu'un passage à l'École est enrichissant comme peu d'affectations peuvent l'être. Il espère pouvoir demeurer à l'École pour quelques années encore et finalement profiter pleinement de ce que la région peut offrir, tout en poursuivant sa croissance personnelle et professionnelle.



Les membres de l'équipe d'habiletés militaires. L'élève-officier Olivier Chagnon est le 3<sup>e</sup> à partir de la gauche.



Photos : CMR

# Défi relevé pour l'équipe d'habiletés militaire

Yves Bélanger, *Servir*

En avril, l'équipe d'habiletés militaires du Collège militaire royal de Saint-Jean (CMR Saint-Jean) s'est rendue à la *United States Military Academy* de West Point aux États-Unis pour relever le défi Sandhurst. Elle a terminé au 42<sup>e</sup> rang parmi les 48 équipes participantes.

L'élève-officier Olivier Chagnon était le capitaine de l'équipe cette année. Il en était à sa cinquième participation au sein de l'équipe. «C'est moi le doyen de l'équipe. C'est spécial, car j'ai tenu tous les rôles possibles au sein de l'équipe. Chaque année, j'ai occupé une place différente. Au fil des ans, j'ai gagné de la maturité et de la confiance.»

Il était donc vraiment fier d'être le leader de l'équipe pour l'édition 2022. «Je me suis mis beaucoup de pression pour emmener mon équipe le plus loin possible. J'ai pris le temps d'analyser ce qu'avaient fait les chefs d'équipe avant moi pour corriger les erreurs et obtenir de meilleurs scores.»

## RÉSULTAT SATISFAISANT

Le capitaine se dit très satisfait de la place obtenue cette année. «Étant donné les circonstances, je crois que nous avons donné tout ce que nous avons et qu'on peut être très fiers de nous.»

L'Élof Chagnon fait ici référence au fait que l'équipe a appris qu'elle pourrait participer

seulement un mois avant l'événement. «En raison de la pandémie, nous ne pensions pas que la compétition aurait lieu.»

Bien entendu, son équipe s'entraînait sur une base régulière pour le plaisir, mais pas dans l'optique qu'elle participerait à l'événement. «Quand nous avons reçu l'invitation, on a dû mettre les bouchées doubles pour être fin prêts.»

Il explique que le nombre de séances d'entraînement a été augmenté au cours de la semaine. «Parfois, on en faisait même deux par jour! On a dû couper quelques heures de sommeil pour bien se préparer, mais nous étions heureux de le faire. Nous étions très motivés!»

## BELLE EXPÉRIENCE

Au cours de Sandhurst 2022, les équipes ont dû surmonter une douzaine d'épreuves telles qu'une course à obstacles, une marche de 13 km, du tir et divers défis physiques. «Une fois l'épreuve terminée, nous devons nous rendre à la suivante à la course. C'était très exigeant.»

L'Élof Chagnon soutient malgré tout que l'expérience était très enrichissante. «Au cours des deux journées d'entraînement, nous avons eu l'opportunité de toucher à la doctrine militaire américaine. C'est bien, car on sait qu'on doit souvent travailler en collaboration avec eux.»

# Un bagage culturel précieux

BEPS

Mai est le Mois du patrimoine asiatique au Canada. Il vise à mettre en valeur la culture et l'histoire des personnes d'origine asiatique. Le Bureau de l'engagement des partenaires stratégiques (BEPS) a invité le sergent Mingxin Li et son frère, le caporal Jeff Li, à raconter leur parcours et à donner des conseils aux nouveaux membres des Forces armées canadiennes (FAC).

Le sergent Mingxin Li est né à Nanjing en République populaire de Chine. C'est à un an et demi que ses parents et lui sont arrivés à Montréal. Au pays, la naissance de son frère cadet, le caporal Jeff Li, a complété la famille et tous deux ont grandi sur le Plateau Mont-Royal.

Les deux frères se sont enrôlés à un an d'intervalle en 2013 et 2014 et depuis, ils ont contribué à plusieurs opérations domestiques et outre-mer, dont une au Koweït en 2015 et l'autre en Irak en 2018 pour le Sgt Li. Leur désir d'apprendre de nouvelles connaissances, conjugué à l'opportunité d'aider leur communauté, les ont convaincus de répondre à l'appel et de se joindre à la Première Réserve. Le Cpl Li mentionne «qu'à titre d'étudiant universitaire, un emploi dans la Première Réserve des FAC offrait également un défi intéressant et une flexibilité importante pour compléter avec succès mes études.»

Au cours des dernières années dans les



**Le sergent Mingxin Li, de la 4<sup>e</sup> Compagnie du renseignement.**

Forces, les deux frères ont pu porter assistance à leur communauté en répondant aux différentes Opérations LENTUS en lien avec les inondations dues aux crues printanières. «C'est le Canada qui m'a vu naître et grandir. Je suis très fier de servir mon pays et reconnaissant pour toutes les avenues que les FAC m'ont ouvertes.», mentionne le Cpl Li, qui œuvre à la 51<sup>e</sup> Ambulance de campagne. Par ailleurs, lorsqu'il ne porte pas l'uniforme, il pratique le droit à titre d'avocat en droit des affaires au sein du cabinet Stikeman Elliott.

De son côté, le Sgt Li s'est enrôlé comme



**Le Caporal Jeff Li, de la 51<sup>e</sup> Ambulance de campagne.**

Photos : courtoisie

réserviste en tant que spécialiste du renseignement militaire à la 4<sup>e</sup> Compagnie du renseignement, après avoir complété son baccalauréat en science politique et économie. «Je suis arrivé très jeune à Montréal, et j'ai pu découvrir et garder mes racines tout en étant exposé à plusieurs autres cultures. Je dois une partie de mon succès à mon éducation, à mes valeurs et à l'incroyable soutien de ma famille.»

Outre ses nombreux déploiements, il a enseigné plusieurs cours de renseignements ainsi qu'un cours de recrue. Il ajoute que «notre diversité et nos expériences font partie de notre apport unique aux discussions. J'ai compris en début de carrière que mon vécu, mon bagage culturel et mes valeurs étaient un complément très solide aux compétences fondamentales que j'avais acquises dans les

Forces. J'ai continué à ajouter des cordes à mon arc et à tenir mes connaissances à jour en suivant des formations, en acquérant de l'expérience et en allant chercher d'autres titres professionnels.» Le Sgt Li travaille à temps plein au sein du Service de Police de la Ville de Montréal dans un poste de soutien aux enquêtes.

Les deux frères sont unanimes: «Soyez authentique, assumez-vous, et ne cherchez pas à entrer dans un moule. Aidez les autres si vous en avez la chance, c'est le plus cadeau que vous pouvez vous offrir et donner.» Prêtons une attention particulière aux témoignages de nos consœurs et confrères et de nos amis d'origine asiatique, car ils constituent une part essentielle de notre histoire, actuelle et future.

## Qu'est-ce que l'hypersensibilité sensorielle?

**Andréanne Vigneault Lamothe, Technicienne en éducation spécialisée, Centre de ressources pour les familles des militaires**

Le système nerveux d'une personne est responsable de traiter toutes informations pouvant être reconnues dans son environnement: ce qu'il voit, entend ou touche, la position du corps dans l'espace, et autres. Pour une personne présentant des hypersensibilités sensorielles, certaines situations de la vie quotidienne peuvent nuire à son bon fonctionnement et devenir irritantes.

Une personne peut présenter des hypersensibilités sensorielles lorsqu'elle réagit de façons exagérées à une sensation. Par exemple, lorsque votre enfant se met à faire une crise pour ne pas mettre un vêtement. Il nomme que l'étiquette ou le tissu de son chandail lui occasionne des démangeaisons. D'autres peuvent avoir des difficultés à tolérer certains bruits qui semblent pourtant anodins comme ceux du système de ventilation, celui des néons, le tic-tac de l'horloge de la salle de classe, etc. Ces enfants auront tendance à porter leurs mains à leurs oreilles pour atténuer ces bruits environnants.

Les personnes présentant des hypersensibilités peuvent avoir plus de difficulté à s'adapt-



ter. Plusieurs éléments combinés comme la texture d'un chandail ou d'une étiquette sur la peau, l'odeur des aliments cuisinés, le bruit du système de ventilation de la maison, le soleil qui entre par la fenêtre ou les jappements du chien de la voisine. Toutes ces sensations survenant au même moment peuvent s'avérer difficiles à traiter et à filtrer. Tous les stimuli externes peuvent devenir rapidement une surcharge pour l'enfant. Des stratégies existent pour aider votre enfant à moduler ses sensations sensorielles.

### DES SOLUTIONS POUR AIDER VOTRE ENFANT

Concrètement, comme parent, vous pouvez tenter d'être plus souple et compréhensif face aux réactions de votre enfant. Vous pouvez chercher avec lui des solutions qui lui permettront de passer à travers ses défis et de réguler sa surcharge sensorielle.

- La méditation et les techniques de respiration adaptée à votre enfant peuvent être bénéfiques pour lui.
- Retenir que votre enfant n'exagère pas

lorsqu'il exprime un malaise face à une stimulation sensorielle. Sa perception peut être amplifiée. La lumière et les bruits ambiants peuvent être difficilement tolérables pour lui.

- Tenter de trouver avec lui les stimulations qui s'avèrent irritantes afin de lui fournir des outils ou éviter d'être exposé trop longtemps. Par exemple, si les bruits deviennent trop assourdissants, vous pouvez lui fournir des coquilles insonorisantes. Vous pouvez aussi éviter les endroits trop bruyants en période d'achalandage, comme l'épicerie et le centre d'achat.
- Amener votre enfant à découvrir ses sens, à les comprendre et les reconnaître en lui présentant divers types de jeu, des histoires et des scénarios sociaux. Ces moments vous permettront d'échanger avec lui. Vous pourrez cibler les activités qui lui font du bien ou, au contraire, qui semblent le déranger.

### INFORMATION

- ▶ 450 358-7099 # 2912 (Saint-Jean)
- ▶ 450 462-8777 # 6852 (Saint-Hubert)
- ▶ [Andreanne.Vigneault-Lamothe@forces.gc.ca](mailto:Andreanne.Vigneault-Lamothe@forces.gc.ca)

# LA SANTÉ MENTALE DES VÉTÉRANS ET DE LEUR FAMILLE DEMEURE UN TERRITOIRE INEXPLORÉ

**« La plupart des Canadiens ne savent pas tout ce que ça prend à bien des vétérans juste pour faire l'effort nécessaire pour arriver à fonctionner durant la journée. »**

— adjudant (à la retraite) Brian McKenna, conseiller stratégique national  
— Vétérans de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille

Depuis des décennies, les vétérans et leur famille se plaignent de la difficulté d'obtenir des services de soutien adaptés à leur vécu militaire et véritablement capables de leur venir en aide. Trouver les bons services au bon endroit et au bon moment constitue parfois tout un défi. De plus, les civils ne se rendent pas toujours compte du stress physique, émotionnel et mental avec lequel doivent composer les vétérans et leur famille, ce qui entraîne des sentiments d'isolement et de solitude.

C'est ici qu'entre en jeu l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. En 2017, notre organisme a été baptisé le Centre d'excellence sur le trouble de stress post-traumatique pour faire connaître les besoins en santé mentale des vétérans et leur famille ainsi que pour améliorer la qualité et l'offre des services de thérapie et de soutien visant à faciliter un peu le quotidien.

## Rien ne se fera pour nous sans nous

L'expertise de ceux qui ont une expérience de vie guide notre travail. Nos quatre conseillers sur le vécu – deux anciens membres des Forces armées canadiennes (FAC) et deux membres des familles des FAC – nouent des relations de confiance avec les vétérans et leur famille pour veiller à ce que l'information que nous préparons et diffusons réponde à leurs besoins. Dans toutes nos initiatives, nous interagissons avec la communauté pour recevoir et transmettre de l'information qui améliorera les mesures d'aide et les services en matière de santé mentale et de bien-être.

« Nous veillons à ce que notre personnel et nos façons de faire soient imprégnés d'expériences vécues. Nous échangeons régulièrement avec des vétérans et des familles, d'anciens membres de la GRC, des chercheurs et des fournisseurs de services pour nous assurer que notre travail est guidé par les personnes que nous servons et qu'il en est le reflet. Il est aussi important que les vétérans de la GRC et leur famille sachent qu'ils font partie de notre mandat,

que nous sommes là pour répondre à leurs besoins à eux aussi », déclare Laryssa Lamrock, conseillère stratégique nationale auprès des familles à l'Institut Atlas.

« Nous avons pour objectif, explique Fardous Hosseiny, président et chef de la direction de l'Institut Atlas, de veiller à ce que les vétérans et leur famille aient accès aux meilleurs soins et soutien possibles. Même si nous n'offrons pas de services directs, nous nous efforçons de cerner les meilleures approches thérapeutiques en santé mentale. Les vétérans et leur famille ont consacré leur vie à servir le Canada. C'est maintenant à notre tour de nous occuper d'eux. »

## Les troubles de santé mentale sont courants

Les troubles de santé mentale affectent environ un vétéran sur quatre. Nombre de ces troubles sont complexes à comprendre et à traiter pour les fournisseurs de services à cause du manque de recherche clinique.

« Il peut s'avérer difficile de trouver des recherches récentes sur les vétérans et leur famille. L'un de nos objectifs consiste à utiliser les études qui sortent et celles qui existent déjà pour éclairer les options de traitement et les politiques qui favorisent l'amélioration des soins en santé mentale liés à des traumatismes », ajoute M. Hosseiny en faisant référence aux travaux de recherche de l'Institut Atlas avec des partenaires canadiens et étrangers. Il souligne également que la diffusion des résultats de recherche est essentielle pour que tant les fournisseurs de services que les vétérans et leur famille disposent de connaissances actuelles et pertinentes.

## Vous pouvez compter sur nous

Nous sommes à l'écoute des vétérans et de leur famille. Nous les entendons quand ils parlent de leur expérience au pays et à l'étranger, des défis d'un retour de mission, de la difficulté d'être éloignés de leur famille et de leurs amis, et de la transition ardue à la vie après le service. Nous reconnaissons les effets des traumatismes sur les vétérans et leur famille. Nous savons qu'il peut être extraordinairement difficile et frustrant d'essayer de trouver du soutien et des services pour composer avec les traumatismes. Heureusement, l'Institut Atlas est là. Nous sommes là pour aider à réparer un système qui ne fonctionne pas aussi bien qu'il le devrait pour les vétérans et leur famille. Vous pouvez compter sur nous.

Learn more at

**ATLASVETERANS.CA**

Funded by Veterans Affairs Canada  
Financé par Anciens Combattants Canada

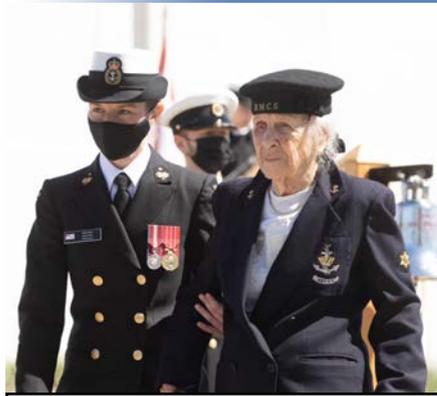
# Commémoration de la bataille de l'Atlantique à Montréal

Comme chaque premier dimanche de mai, plusieurs vétérans et citoyens se sont rassemblés au Vieux-Port de Montréal afin de commémorer la bataille de l'Atlantique.

Organisée par l'équipage du Navire canadien de sa Majesté *Donnacona*, cette cérémonie avait pour but d'honorer la mémoire de ceux ayant fait l'ultime sacrifice lors du plus long conflit de la Seconde Guerre mondiale, durant 2 075 jours, de 1939 à 1945.

Rappelons que six pays alliés, la Belgique, le Canada, les Pays-Bas, la Norvège, le Royaume-Uni et les États-Unis, se sont battus pour assurer la supériorité maritime contre l'Allemagne nazie et ses meutes de sous-marins.

La bataille a commencé en septembre 1939, et s'est terminée en mai 1945. (YB)



La première maître de 2<sup>e</sup> classe Isabelle Proulx, capitaine d'armes du NCSM *Donnacona*, accompagnant Mme Vicky Drummond, une vétérane de la Seconde Guerre mondiale du Service féminin de la Marine royale du Canada.

LA BATAILLE DE L'ATLANTIQUE



L'événement a eu lieu le 1<sup>er</sup> mai, à 11 h, au quai de l'Horloge du Vieux-Port de Montréal.



Photos : Facebook – NCSM *Donnacona*



**CORPORATION DU FORT ST-JEAN**  
SERVIR... NOTRE FORCE

**PLUS DE 350 ANS D'HISTOIRE MILITAIRE**

Un site unique, en bordure de la rivière Richelieu

Des salles de réception majestueuses

Des possibilités de carrières stimulantes

Sur le site du Collège militaire royal  
15, rue Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
450 358-6600  
[www.servirnotreforce.ca](http://www.servirnotreforce.ca)



## VOUS AUSSI, FAITES PARTIE DE L'HISTOIRE!

Nous recherchons actuellement :

- Aide-général en cuisine
- Cuisinier(ère)
- Maître (sse) d'hôtel
- Responsable aux événements
- Surveillant (e) de chantier
- Chargé (e) de projets (junior)
- Kinésiologue
- Préposé(e) aux banquets
- Serveur(euse) banquets
- Serveur(euse) bar
- Préposé(e) à l'entretien des terrains

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

# L'importance de bien préparer sa retraite

Yves Bélanger, *Servir*

Pour l'adjudant-maître Stéphane Paquette, le temps de la retraite a sonné. Après 35 ans de services au sein des Forces armées canadiennes (FAC), le militaire a décidé de ranger son uniforme afin de profiter de la vie autrement. Mais avant de partir, il tenait à rappeler à ses frères et sœurs d'armes qu'il s'agit d'une étape de vie qu'il faut bien préparer!

L'Adjum Paquette est très satisfait et fier de la carrière qu'il a menée au sein des FAC. «Je ne m'attendais jamais à y passer 35 ans. Quand je me suis enrôlé en 1987, on se joignait aux Forces pour 20 ans. Mon intention était donc de me retirer à l'âge de 40 ans.» La vie a toutefois fait en sorte qu'il a consacré 15 ans de plus à sa carrière militaire.

Avant de quitter, le militaire souhaitait donc lancer ce dernier message: «Il est primordial de préparer le moment de la retraite. D'autant plus que dans les FAC, nous avons la chance d'avoir accès à des services extraordinaires.» Le militaire fait ici référence aux Centres de transition que l'on retrouve dans la majorité des bases et escadres à travers le pays. «Moi, j'ai eu la chance d'avoir sur mon chemin un ami, l'adjudant-maître Mario Forest, qui m'avait suggéré il y a quelques années de participer aux séminaires offerts par le Centre de transition et le Centre d'orientation et de sélection du personnel de ma garnison.»

L'Adjum Paquette soutient qu'il a trop sou-

vent vu des militaires quitter les FAC trop rapidement et se retrouver démunis une fois à la retraite. «Les premières semaines, tout va bien, car c'est comme des vacances. Mais si on n'est pas préparé, le temps peut devenir long.»

## FAIRE LE DEUIL

On ne quitte pas sans émotion un boulot qu'on a aimé pendant 35 ans. Tout changement de genre implique une période de deuil. «Nous les militaires, nous sommes habitués de nous lever le matin et d'enfiler notre uniforme. À la retraite, on doit porter nos propres vêtements. Cela peut avoir l'air d'un détail pour certains, mais pour d'autres, ça peut causer un choc.»

Dès le premier contact avec sa conseillère du Centre de transition de la Garnison Saint-Jean, Mme Nathalie Carrier, l'Adjum Paquette s'est senti rassuré. «Cela a permis de dissiper beaucoup d'inquiétudes. Entre autres, je ne savais pas par où commencer, car nous recevons beaucoup d'informations en peu de temps. Ils ont un outil de transition étape par étape qui nous rend la tâche plus facile. Mais par-dessus tout, ce sont des gens qui, eux aussi, sont passés par ce processus. Il comprennent l'état d'âme dans lequel nous sommes à ce moment.»

Le militaire rappelle que même lorsqu'elle est bien préparée, la retraite demeure un concept inconnu. «C'est d'autant plus important d'avoir tous les outils en main pour y faire face. Au Centre de transition, les conseillers sont là pour nous guider et



Photo : Cpl Zamir Munnir - Imagerie Saint-Jean

**L'adjudant-maître Stéphane Paquette quitte les Forces armées canadiennes après 35 ans de service.**

nous rappeler les endroits à contacter. Ils sont d'un grand soutien.»

À ce sujet, la capitaine Stéphany Lura, officière des affaires publiques au Groupe de transition des FAC, indique que le soutien

offert par les conseillers en transition est basé sur les besoins de chaque personne, en fonction des domaines du bien-être: l'utilité, les finances, la santé, les aptitudes à la vie quotidienne, l'intégration sociale, le logement et l'environnement physique, ainsi que l'environnement culturel et social. «S'il y a un risque dans l'un de ces domaines pour un militaire en transition vers la vie civile, le conseiller saura vers quelle ressource se tourner. Cela pourrait être l'inscription au programme *Sans Limites* pour l'intégration sociale ou encore l'accès à un service d'Anciens Combattants Canada pour la santé, par exemple.»

## DE BEAUX PROJETS

L'Adjum Paquette compte se donner au moins un an pour apprivoiser la retraite et prendre le temps de vivre. Après, il prévoit réaliser un vieux rêve. «J'aimerais bien acheter une ferme avec une terre et peut-être une cabane à sucre. Mon frère revient bientôt de Colombie-Britannique et il sera peut-être intéressé à participer au projet.»



**L'adjudant-maître Stéphane Paquette lors de son entrée dans les Forces armées canadiennes en 1987.**

## Une belle carrière

Membre du Royal 22<sup>e</sup> Régiment, l'Adjum Paquette se rappelle avec joie les cinq années passées en Allemagne au début de son enrôlement. «Je me suis rendu là-bas à l'été 1988. J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler à l'étranger.»

Au cours de ses années de services, il a entre autres eu l'opportunité de travailler au sein de l'École de leadership et de recrues des Forces armées canadiennes (ELRFC), de l'Institut de la profession des armes Adjudant-chef Robert-Osside et du Collège militaire royal de Saint-Jean à titre de sergent-major de l'Escadre des élèves-officiers. «Pendant trois ans, j'ai également œuvré à l'Académie canadienne de la Défense, à Kingston, en Ontario. Je termine ma carrière à Saint-Jean, là où je l'avais amorcée.» Depuis 2020, il est sergent-major de la Garnison Saint-Jean.

L'Adjum Paquette dit avoir adoré partager ses connaissances avec ses pairs tout au long de ses années de service. «L'autre jour, j'ai rencontré un sergent. Il était content de me voir et m'a rappelé que j'avais été son commandant de peloton lors de son entrée à l'ELRFC. Pour moi, c'est toujours un plaisir de voir ces jeunes que j'ai côtoyés et de constater qu'ils sont toujours actifs au sein des FAC.»

>7186-22503

**Attention: Militaires en transition**

# NOUS EMBAUCHONS

**À propos de WithYouWithMe**

Nous aidons gratuitement les anciens combattants et les familles militaires en transition à occuper des emplois dans le domaine de la technologie. Si vous connaissez quelqu'un qui peut en bénéficier, envoyer-le à WYWM.

## Avantages

### Télétravail

- ✓ Aucune expérience n'est requise
- ✓ Soyez prêt à travailler en 100 heures
- ✓ Cours techniques gratuits à vie
- ✓ Salaires à partir de 60 000 \$ à 120 000 \$

[withyouwithme.com/caf](https://withyouwithme.com/caf)

# Courir pour sa santé et celle des autres

Yves Bélanger, *Servir*

Marc André Déry est coordonnateur national de la Réserve pour les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes à Ottawa. Ouvrant jusqu'à tout récemment au centre sportif de la Garnison Montréal, il est reconnu pour son grand dynamisme. L'an dernier, cet adepte de course à pied a décidé de mettre sa passion au profit des autres: ses amis coureurs et les personnes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme.

«En 2021, nous étions en pleine pandémie. Pour essayer de me remonter le moral, je me suis lancé un défi personnel, celui de courir 10 km par jour.» Après deux semaines de course, l'idée lui est venue de former un groupe et d'amasser de l'argent. «Je me suis dit que nous pourrions courir ensemble et nous faire commanditer les kilomètres parcourus afin de soutenir une cause. Ce serait une source de motivation supplémentaire pour bouger! J'ai relevé mon défi, et je l'ai refait en 2022!»



Photo : courtoisie

**Marc-André Déry en compagnie de son beau-fils, Alexandre.**

Étant le beau-père d'un jeune homme autiste, la cause n'a pas été difficile à trouver. Quatre jours plus tard, le groupe *Les Copains Coureurs* voyait le jour. «Vingt et une personnes ont accepté de se joindre à moi. Nous nous sommes fixé des objectifs clairs et nous avons débuté l'aventure.» Aujourd'hui, le groupe compte plus de 115 adeptes de la course et de la marche.

M. Déry avoue avoir été très surpris de l'en-

gouement des gens face à ce projet. «Juste l'an dernier, une de mes cousines a couru 800 km. J'ai des amis qui n'avaient jamais couru de leur vie et qui ont débuté cette activité sportive pour nous soutenir», lance-t-il fièrement.

Le fondateur de *Les Copains Coureurs* est très fier de l'envergure qu'a pris son initiative. «Nous avons des membres qui marchent quelques kilomètres par semaine pour le plaisir et d'autres qui en courent 80. J'invite les militaires et tous les membres de l'équipe de la Défense à visiter la page de notre groupe Facebook. Ils verront que c'est un bon endroit pour trouver des partenaires de course, socialiser et nourrir leur motivation. En plus de nous faire du bien physiquement et mentalement, nous aidons des gens qui ont besoin de nous.»

## D'EXCELLENTS RÉSULTATS

Jusqu'à maintenant, *Les Copains Coureurs* ont remis plus de 26 000\$ à la Fondation Véro et Louis. Cette dernière a pour mission de créer des milieux de vie pour des

personnes autistes de 21 ans et plus, présentant ou non une déficience intellectuelle.

Marc-André Déry soutient qu'il y a un manque de service dans le réseau de la santé pour les personnes comme son beau-fils. «Surtout lorsqu'ils atteignent l'âge adulte. À partir de 21 ans, il y a carrément une rupture de services. Ce n'est pas drôle pour ces personnes et leurs proches.»

Les maisons proposées par la Fondation Véro et Louis sont comme une bouée de sauvetage pour cette clientèle. «Elles sont construites en fonction des meilleures pratiques architecturales répertoriées dans le monde. Elles proposent un milieu d'hébergement permanent, qui offre un environnement physique adapté aux personnes autistes. La fondation a aussi développé une programmation éducative pour soutenir les résidents et les aider à développer leur potentiel.»



## Félicitations!

### 4<sup>e</sup> Groupe des services de santé



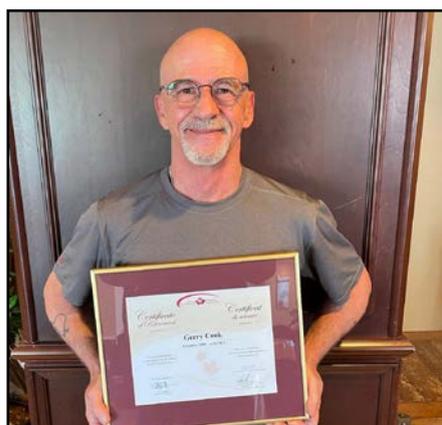
**Adjutant Michèle Bouchard**  
Promotion

### 34<sup>e</sup> Bataillon des services



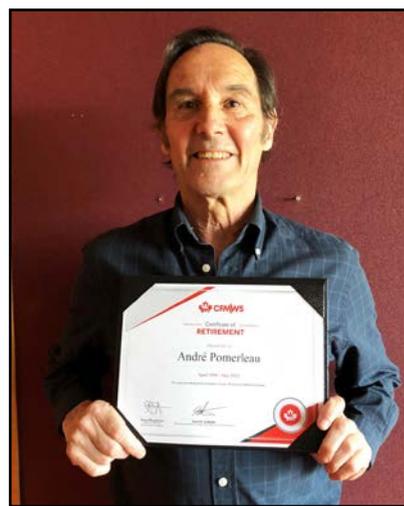
**Capitaine Christophe Côté**  
Promotion

## PROGRAMMES DE SOUTIEN DU PERSONNEL



**Gerry Cook**  
Certificat de départ à la retraite

M. Cook a été artilleur au sein des Forces armées canadiennes pendant trois ans puis a œuvré dans la fonction publique fédérale pendant 11 ans. Il a été propriétaire d'une ferme de chevaux et, en 2008, il s'est joint aux PSP. Il occupait un poste au département de l'approvisionnement.



**André Pomerleau**  
Certificat de départ à la retraite

Après avoir été militaire pendant 20 ans à titre de moniteur en conditionnement physique, M. Pomerleau s'est joint aux PSP en 1998. Il occupait un poste au département des installations.

### Groupe de soutien de la 2<sup>e</sup> Division du Canada



**Sergent Daniel Poirier**  
Jeton du commandant du GS 2 Div C  
Mention élogieuse du commandant du Commandement du personnel militaire  
Une cérémonie a également eu lieu pour souligner son départ à la retraite.

### Vous aimeriez faire publier les remises de votre unité?

Veillez nous écrire à [servir@forces.gc.ca](mailto:servir@forces.gc.ca) Nous vous fournirons la procédure pour le faire!

### Vos remises n'ont pas été publiées?

C'est que nous avons manqué d'espace pour le faire. Soyez avisé que nous les conservons et qu'elles seront publiées ultérieurement.

# LES ATHLÈTES ÉMÉRITES DU CMR SAINT-JEAN

Encore une fois cette année, c'est de façon virtuelle que le Gala du mérite sportif du Collège militaire royal de Saint-Jean (CMR Saint-Jean) a été présenté. Voici les résultats pour l'année 2021-2022.

## LES TÊTES D'AFFICHE

Le choix des récipiendaires s'est fait en fonction des quatre piliers sur lesquels repose la formation des élèves-officiers et des aspirants de marine. Les étudiants ont d'abord été sélectionnés par leur entraîneur pour leur performance sportive au sein des équipes représentatives. Par la suite, ils ont été notés pour leur performance dans les trois autres piliers: militaire, académique et bilinguisme.

Les récipiendaires ont su gérer efficacement leurs agendas académique et sportif, tout en répondant positivement aux exigences militaires et du bilinguisme.



Photos : CMR Saint-Jean

Football – équipe des Géants  
**Élève-officier**  
Jean-Pascal Legault



Cross country –  
équipe des Remparts  
**Élève-officier**  
Maximilien Filion



Cross country –  
équipe des Remparts  
**Élève-officière**  
Alyssa Roberge



Judo – équipe des Remparts  
**Élève-officier** Tobie Renaud

## TEST D'APTITUDES PHYSIQUES DES COLLÈGES MILITAIRES CANADIENS

Il comporte cinq épreuves: une course de 2,4 km, une évaluation de la puissance (lancer du ballon médicinal en position assise et saut en longueur sans élan), un parcours d'agilité Illinois sur 10 mètres, une tirade isométrique à mi-cuisse et une suspension à la barre les bras fléchis. Les étudiants doivent faire cette évaluation aux sessions automne et hiver afin de maintenir les standards de la condition physique.

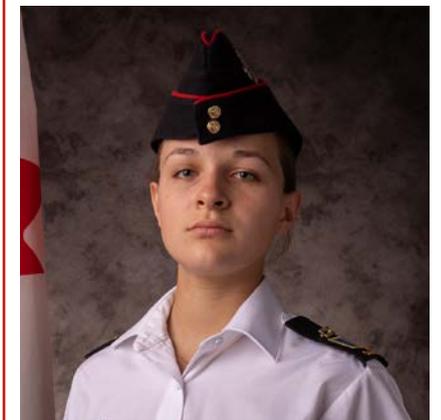
Chaque composante est notée sur une échelle de 100 points, pour un maximum de 500. Un résultat de plus de 400 points est considéré comme excellent et de plus de 450 points est exceptionnel.

## TROPHÉE VANESSA CHAMBERLAND

Ce trophée est remis aux élèves-officiers et aspirants de marine (homme et femme) ayant obtenu la meilleure moyenne de points aux tests d'aptitudes physiques ayant eu lieu au cours de l'année scolaire.



**L'élève-officier William Falardeau**  
474 points



**L'élève-officière Naomi Larocque**  
483 points

## L'ENTRAÎNEUR DE L'ANNÉE

Ce prix reconnaît les réalisations exceptionnelles d'un entraîneur oeuvrant auprès des équipes des sports représentatifs des Remparts.

Luc se dévoue autant pour le développement de l'équipe que pour les sportifs qu'il entraîne. Son approche innovante permet à ses étudiants-athlètes de bénéficier d'un entraînement de la meilleure qualité en cross-country et en triathlon. Malgré les défis posés par la pandémie, Luc a créé un calendrier de compétition afin que les étudiants puissent voir les résultats de leur entraînement.



**Luc Morin**  
Équipe de cross-country et triathlon

## LA MEILLEURE AMÉLIORATION

Ce prix est décerné à l'élève-officier ou l'aspirant de marine ayant augmenté du plus grand nombre de points le résultat de sa seconde évaluation.

**L'élève-officier Areg Aprahamian**

Il a obtenu une amélioration de 98 points

## LES PRIX ANIMAUX

Ils sont remis aux élèves-officiers ou aspirants de marine, masculin et féminin, ayant obtenu le meilleur résultat pour chacune des composantes du test d'aptitudes physiques des collèges militaires canadiens.

**Le Prix lapin - course de 2,4 km**

- Élève-officier Maximilien Filion, Escadron Richelieu: 7 m 21 s
- Élève-officière Alyssa Roberge, Escadron Iberville: 9 m 16 s

**Prix guépard - parcours d'agilité Illinois sur 10 m**

- Élève-officier Tobie Renaud, Escadron Tracy: 15,13 s
- Élève-officière Naomi Larocque, Escadron Richelieu: 15,9 s

**Le Prix sauterelle saut en longueur sans élan**

- Élève-officier Zachary Brassard-Couture, Escadron Jolliet: 295 cm
- Élève-officière Naomi Larocque, Escadron Richelieu: 243 cm

**Prix rhinocéros - tirade isométrique à mi-cuisse**

- Élève-officier Mael Frechette, Escadron Jolliet: 4 906 newtons
- Élève-officière Pénélope Milliner, Escadron Tracy: 2 750 newtons

**Prix grizzli - Lancer du ballon médicinal en position assise**

- Élève-officier Jonathan Julien, Escadron Jolliet: 923 watts
- Élève-officière Pascale Massé-Lefebvre, Escadron Tracy: 323 watts

**Prix araignée suspension à la barre**

- Élève-officier Pierre-Olivier Bissonnette, Escadron Richelieu: 2 m 55,5 s
- Élève-officière Camille Lapointe, Escadron Richelieu: 2 m 10,1 s

## LE JOUEUR LE PLUS UTILE DES ÉQUIPES CIVILES

Dans le cadre de partenariats avec différentes organisations, des étudiants du CMR Saint-Jean évoluent au sein d'équipes civiles. Ce prix honore l'étudiant-athlète qui a été le joueur le plus performant de son équipe.

Soccer – équipe des Géants:  
**élève-officier Xavier Arsenault**

## LES JOUEURS LES PLUS UTILES DES ÉQUIPES DES REMPARTS

Ces prix honorent les étudiants-athlètes qui ont été les joueurs les plus performants dans les équipes de sports représentatifs des Remparts.

- Hockey** : élève-officier Samuel Frenette
- Taekwondo** : élève-officier Antony Modra
- Cross country** : élève-officier Maximilien Filion
- Équipe d'habilités militaires** : élève-officier Gabriel Beaumont
- Judo** : élève-officier Félix Beaudry
- Soccer** : élève-officier Xavier Arsenault

# ET SI VOUS SUIVIEZ VOTRE INTUITION?

Étienne-David Fortin  
Spécialiste, Promotion de la santé

J'aimerais vous présenter aujourd'hui le mouvement intuitif. Il s'agit d'une approche qui vise à mettre l'individu au cœur de sa pratique d'activité physique. Son objectif est de nous faire prendre conscience que tout mouvement est bon pour notre santé. Instinctivement, notre corps et nos pensées nous guident quand vient le temps de déterminer quoi faire et quand le faire.

Forrest Gump, lorsqu'il se rend au bout de la route alors qu'il prévoyait faire une «petite course», illustre très bien ce qu'est le mouvement intuitif!

Et en passant, l'intuition est que ce que l'on ressent comme étant vrai. Parfois, nous avons l'impression de savoir quelque chose, même sans raisonnement conscient. Cela nous vient tout simplement de manière instinctive!



« Ce jour-là, sans raison particulière,  
j'ai décidé de faire *une petite course*.  
Alors j'ai couru jusqu'au bout de la route... »  
- Forrest Gump

## UN PEU DE THÉORIE

Le mouvement intuitif s'inspire de l'alimentation intuitive. Élaborée en 1995 par les nutritionnistes Evelyn Tribole et Elyse Resch, cette approche a été validée quelques années plus tard par différentes études. Il y a donc des bienfaits à retirer de ces approches tant pour la santé physique que mentale.

ALIMENTATION INTUITIVE	MOUVEMENT INTUITIF (VERSION NON OFFICIELLE)
Rejeter l'idée des régimes	Rejeter l'idée des diètes et dissocier la gestion du poids et l'activité physique.
Honorer sa faim	Honorer son envie de bouger
Faire la paix avec la nourriture	Faire la paix avec l'exercice
Défier les règles de l'alimentation	Défier les conventions de l'entraînement
Découvrir le plaisir de manger	Découvrir le bien-être que procure l'exercice
Ressentir l'effet du rassasiement	Arrêter le mouvement lorsque l'on est satisfait
Faire face à ses émotions avec bienveillance	Gérer ses émotions
Respecter son corps	Accepter son corps
Ressentir les bienfaits de l'activité physique	
Honorer sa santé	Se laisser guider en douceur

## COMMENT INTÉGRER LE MOUVEMENT INTUITIF À VOTRE QUOTIDIEN

- 1. RECONNECTEZ-VOUS SUR VOTRE CORPS** Faites un scan corporel et évaluez vos besoins de bouger pour la journée. Toutes les façons de bouger sont bonnes, que ce soit dans la salle d'entraînement ou votre jardin!
- 2. FAITES-LE DE FAÇON GRADUELLE** Personne ne court un marathon du jour au lendemain. Respectez votre rythme et fixez-vous des objectifs plus réalistes. Au début, faites une marche de cinq minutes tous les jours et, progressivement, allongez-la. Finalement, ajoutez des intervalles de course, et ce, jusqu'au moment où vous vous sentirez fin prêt à réaliser votre marathon!
- 3. REDÉFINISSEZ LES CONVENTIONS ET ADOPTEZ L'APPROCHE «NO FUN, NO GAIN!»** Visez à vous améliorer, mais dans le plaisir. Soyez à l'écoute de votre sentiment de bien-être de manière à ce que votre activité vous procure de l'agrément. Si vous rendez l'activité agréable, vous augmenterez vos chances de la faire plus souvent. Ainsi, la phase de maintien sera plus facile et vous allez vous améliorer.
- 4. SOYEZ FLEXIBLE AVEC VOS PLANS** Si une journée vous avez envie d'un match de badminton, respectez votre besoin et reportez votre entraînement en salle. L'important est que vous demeuriez actif régulièrement.
- 5. RESPECTEZ LES PÉRIODES DE REPOS** Si vous ressentez le besoin de vous reposer, il n'y a pas de mal à le faire.

## EN CONCLUSION

Le mouvement intuitif préconise l'adoption d'un mode de vie respectueux et l'acceptation de soi. Il n'y a pas de mauvaise façon de manger ou de bouger pour se sentir bien. Écoutez tout simplement votre corps et il vous le fera savoir si vous faites les bons choix!

# SERVIR

Vol. 28/No 10  
18 mai 2022

Garnison Saint-Jean, bur. K-125, B.P. 100,  
Succ. bureau-chef Richelain QC J0J 1R0  
T. 450 358-7099 • F. 450 358-7423  
servir@forces.gc.ca • journal.servir.com



Prochaine parution 15/06/2022  
Date de tombée 06/06/2022

TIRAGE : Édition numérique seulement

ÉDITEUR : colonel Jason Langelier  
commandant GS 2 Div CA

CONSEILLERS MILITAIRES :

- Capitaine Steve Comeau  
450 358-7099, poste 6570  
steve.comeau@forces.gc.ca
- Capitaine Frédéric Thouin  
514 252-2777, poste 4530  
frederic.thouin717@forces.gc.ca

- Claude Tourville  
514 252-2777 # 4993  
claudetourville@forces.gc.ca

GESTIONNAIRE : Gylaine Fortin  
450 358-7099 poste 7426 • gylaine.fortin@forces.gc.ca

JOURNALISTE : Yves Bélanger  
450 358-7099 poste 7330 • yves.belanger@forces.gc.ca

CONSEILLER EN PUBLICITÉ : François Ménard  
450 346-2300 • servir@tictactoecommunication.com

ABONNEMENT ET PETITES ANNONCES :

Béline Raïche  
450 358-7099 poste 6346 • belinda.raiche@forces.gc.ca  
GRAPHISTE : Gillian Ottaway

ISSN 0384-0417

Les articles publiés dans ce journal sont la propriété de *Servir* et ne pourront être publiés, utilisés ou reproduits sans l'autorisation de la rédactrice en chef ou de l'auteur.

*Servir* 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.



CANADIAN  
COMMUNITY  
NEWSPAPER  
AWARD 2016

• *Servir* est une publication non officielle autorisée et publiée bimensuellement 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 ne sont pas nécessairement ceux du MDN, des FAC et des SBMFC/ Personnel des FNP.

• Les demandes de publication doivent être acheminées en Word par courriel. La rédactrice en chef se réserve le droit de rejeter, de modifier ou de publier tout matériel rédactionnel ou publicitaire.



**PSP Région Montréal**  
@PSPRM - Nonprofit organization

Send message

Hi! Please let us know how we can help.

Home Videos Events Photos More ▾

About

See all

PSP Région Montréal  
10 hrs · 🌐

Les pages Facebook des différents services des PSP de la Région Montréal ont été fusionnées.

## La page Facebook de la Promotion de la santé a déménagé

### Servir

Si vous «aimez» la page Facebook de la Promotion de la santé de la région de Montréal, nous sommes heureux de vous apprendre que celle-ci a été fusionnée à celle des Programmes de soutien du personnel (PSP) Région Montréal.

C'est donc sur la page Facebook PSP Région Montréal que vous pourrez continuer à suivre les publications des spécialistes de la promotion de la santé. Recettes, conseils ou réflexions sur le mieux

être physique et mental vous y attendent!

Vous y trouverez également les publications des différents départements des PSP: loisirs communautaires, sports militaires, conditionnement physique, mess et journal Servir. Un bon endroit pour découvrir les différents services offerts aux membres de la communauté militaire!



## Planifiez vos locations pour l'été!

Ouvertes à tous, les boutiques des Garnisons Saint-Jean et Montréal vous proposent des équipements sportifs et de plein air (camping, vélo, embarcations diverses, etc.) à tarifs avantageux.



COORDONNÉES, TARIFS ET MODALITÉS D'ABONNEMENT



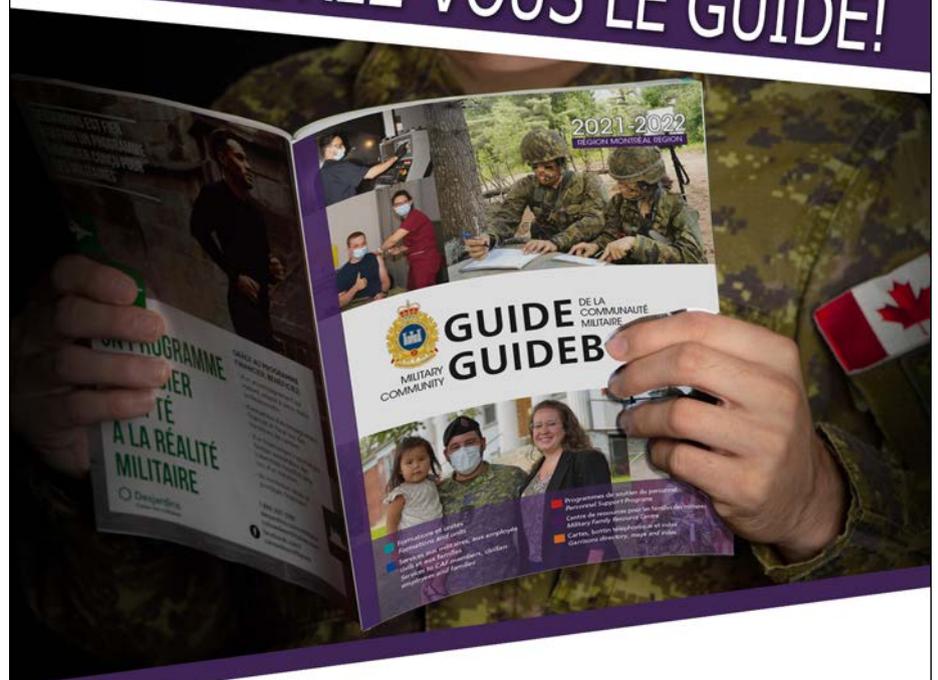
## De bons endroits pour stationner votre véhicule récréatif

Le service des Loisirs communautaires de la région Montréal offre à la communauté militaire la possibilité de stationner leur véhicule récréatif sur la Garnison Montréal, aux sites de Farnham et Saint-

Hubert, ainsi qu'à la Base Valcartier à des prix très abordables.



## PROCUREZ-VOUS LE GUIDE!



Il contient une foule d'informations utiles pour les militaires, les employés civils et leur famille



- ▶ Carrière et services professionnels
- ▶ Sports et loisirs
- ▶ Services aux familles
- ▶ Cartes géographiques et bottin téléphonique

[connexionfac.ca/Region-Montreal/Ma-Communauté/Guide-de-lacommunauté-militaire.aspx](http://connexionfac.ca/Region-Montreal/Ma-Communauté/Guide-de-lacommunauté-militaire.aspx)

**ST-JEAN PIZZERIA**  
RESTO 1968 BAR  
Livraison GRATUITE  
À deux pas du Collège militaire  
**450 347-5348**  
10, rue Jacques-Cartier Sud,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
[www.stjeanpizz.com](http://www.stjeanpizz.com)

**SALON PIERRE**  
• Coupe militaire  
• Coupe régulière  
• Coloration  
• Coupe stylisée  
• Coupe spéciale sur demande  
**450 348-8032** 1460, Bernier, St-Jean-sur-Richelieu  
[cliniquecapillairesalonpierre.com](http://cliniquecapillairesalonpierre.com)  
3 coiffeurs (euses) pour homme à votre service!  
Avec ou sans rendez-vous  
Fermé le lundi

**Hugues Larivière**  
B.A., LL.L., D.D.N.  
NOTAIRE  
CONSEILLER JURIDIQUE  
112 - 9<sup>e</sup> Avenue  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
[huglariviere@notarius.net](mailto:huglariviere@notarius.net)  
Cell.: 514 913-8482  
Bur.: 450 347-7216  
Fax.: 450 346-3700



# Parcourez 75 km pour les Rangers canadiens

Yves Bélanger, *Servir*

Dans le cadre des 75 ans des Rangers canadiens, les membres du 2<sup>e</sup> Groupe de patrouilles des Rangers Canadiens (2 GPRC) invitent les amateurs de marche et de course à parcourir 75 km d'ici la fin du mois de mai. Ce défi est ouvert à tous les participants actuels de la Course de l'Armée du Canada 2022.

La capitaine Julie Pagé, officière aux affaires publiques pour le 2 GPRC, explique que les participants au *Défi 75 km* des Rangers canadiens sont invités à partager leur expérience sur leur page Facebook personnelle. «Ce sera une belle façon de faire rayonner notre unité qui célèbre cette année un anniversaire important.»

## DE LA COURSE À LA MARCHÉ

La capitaine Manon Duguay, elle aussi du 2 GPRC, est au nombre des participants du *Défi 75 km*. Elle a toutefois décidé de le faire à la marche. «Depuis 2012, je participe à la Course de l'Armée. Toutefois, depuis trois ans, pour des raisons personnelles, je préfère le faire à la marche.» Elle compte toutefois courir l'épreuve du 5 km de la



La capitaine Manon Duguay, du 2<sup>e</sup> Groupe de patrouilles des Rangers canadiens, en compagnie de son conjoint, l'adjudant-chef Michel Noël.

Course de l'Armée en septembre.

Elle a déjà commencé à parcourir ses 75 km. «En fait, j'ai déjà 35 km de parcourus depuis le début du mois. J'ai donc bon espoir de réussir à relever le défi d'ici le 31 mai.»

Pour la militaire, la marche est à la fois un excellent exercice et un moyen de relaxation fort efficace. «C'est pour le cerveau. J'aime partir seule avec mes écouteurs et mettre de la musique. J'habite à la campagne. Pour moi, c'est une bonne façon de prendre du temps pour moi et de respirer de l'air frais.»

**JULIA PONTON**  
Courtier immobilier résidentiel  
Cell. : 514 557-6464  
Tél. : 450 349-5868  
claudejulia.equipe@gmail.com

**CLAUDE ST-JACQUES**  
Courtier immobilier agréé  
Cell. : 514 605-5091  
Tél. : 450 349-5868

**UN JUMELÉ DES PLUS CHARMANTS SITUÉ AU COEUR DES SERVICES :** hôpital, écoles, épiceries, cinéma, restaurants, autoroute 35 et plus encore. Situé sur une rue tranquille et familiale voici ce dont vous pourrez profiter au 638 du Languedoc: trois chambres, un sous-sol entièrement fini, une salle de bain rénovée et une salle d'eau au rez-de-chaussée, un espace cuisine et salle à manger à aire ouverte, une superbe cour intime bordée d'une grande haie. Bref, un vrai clief en main qui saura rendre son prochain occupant vraiment heureux! Venez voir par vous-même à quel point cette maison saura vous charmer! ULS : 11154511

**UNE BELLE OPPORTUNITÉ DANS UN SECTEUR MAGNIFIQUE DE ST-BRUNO** se présente à vous aux 150 Grands Boulevards Est. Cette maison au grand terrain ensoleillé ne demande que votre projet et son prochain propriétaire sera comblé par son emplacement. Près des écoles, des transports, des parcs et dans un quartier homogène, cette maison, qui a besoin d'amour, ne manque pas de potentiel et vous attend! \* Vendu sans garantie légales aux risques et périls de l'acheteur. ULS : 11879086

f/claudestjacques | claudest-jacques.com

SPECIALISTE BGRS

## POUR VENDRE OU ACHETER

**MICHEL BENOIT**  
Meilleur vendeur  
2<sup>e</sup> au Québec

*Proprios*  
CLUB DES ELITES

► VOIR MES INSCRIPTIONS SUR

**Proprio Direct**  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

Michel Benoit Proprio Direct  
**514 998-5221**

**ROYAL LEPAGE**  
EXCELLENCE

AGENCE IMMOBILIÈRE  
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE ROYAL LEPAGE

**ALAIN BROWN**  
Courtier immobilier

ESTIMATION  
DE LA VALEUR MARCHANDE  
DE VOTRE PROPRIÉTÉ

**514-918-0187**  
alainbrown@royallepage.ca

**Vous êtes transférés?  
Vendez rapidement et facilement!**

**ROYAL LEPAGE**  
ORIGINE

**MANON DELISLE**  
Courtier immobilier

19 ans d'expérience  
en Relogement et  
fière fournisseur BGRS.

**514 791-5883**  
www.manondelisle.com

## ANNONCEURS

faites-vous remarquer auprès  
de la communauté militaire!

**FRANÇOIS MÉNARD**  
Conseiller  
en publicité

► JOURNAL  
► INTERNET  
► INTRANET

**450 346-2300**  
servir@tictactoecommunication.com

## PETITES ANNONCES

à partir de 5\$ pour 150 caractères  
Date limite pour l'édition du 15 juin:  
jeudi 9 juin 2022

450 358-7099 # 6346  
servir@forces.gc.ca

### À LOUER

**6 ½ À ST-JEAN - SUR LA RUE VERNONIS À 10 MIN. DE LA GARNISON ET DU CMR**  
2 càc, véranda 4 saisons, situé au premier plancher d'un duplex. Lave- vaisselle, cuisinière, frigo, micro-ondes, lav./séch. fournis. Non-fumeur, 1 stat. 2000\$/m, libre 1<sup>er</sup> août. Contacter: 450 376-7322

**GRAND 3 ½ AU 2<sup>e</sup> ÉTAGE - SECTEUR L'ACADIE PRÈS DE LA GARNISON SAINT-JEAN**  
Entièrement meublé et équipé, Internet, câble et TV. Stationnement et entrée privés, location au mois, pour une personne, non-fumeur, pas d'animaux. Jean-Claude Pouliot 450 358-3662

