

# RapSit

du PEPPER POD



## Rencontre mémorable avec l'équipe de la Légion!



Vous savez quand vous rencontrez quelqu'un et que ça « clique » immédiatement?

Eh bien, c'est ce qui s'est passé avec nos nouveaux amis du bureau national de la Légion royale canadienne.

Nous avons accueilli Steven Clark (directeur général national), Alexa Pasha (Services aux anciens combattants) et Lia Taha Cheng (Division du coquelicot et du souvenir) au Pepper Pod la semaine dernière.

Pendant plus de deux heures, nous avons discuté du Pepper Pod, de nos programmes, de nos activités et de nos projets. C'était un réel plaisir de passer du temps avec des personnes qui ont beaucoup d'atomes crochus avec nous et qui sont déterminées à appuyer la communauté des vétéranes et des vétérans.

Nous nous réjouissons en pensant aux nombreuses aventures qui nous attendent!

## Conférence de Hommage aux femmes militaires

Cathy a rencontré Rosemary Parks, Lynn Kennedy et Elaine Waddington Lamont pour discuter de l'événement Aspirer et inspirer, organisé par Hommage aux femmes militaires.

Le rendez-vous est donné au Centre des congrès d'Ottawa du 12 au 14 octobre. Le programme comprend des sessions animées par des artistes et des présentations historiques fascinantes sur les femmes militaires, ainsi qu'un regard sur l'avenir. La conférence de deux jours sera couronnée par un gala formel le vendredi 13 octobre, animé par nulles autres que Sandra Perron et Cathy Priestman.

Le samedi suivant, il y aura une visite du Jardin de ressourcement des femmes combattantes et un dîner au Pepper Pod.

*On peut se procurer des billets sur le site <https://www.swsaspireinspire.ca/aspire-inspire>.*

## DANS CE NUMÉRO

1. Rencontre mémorable avec l'équipe de la Légion!
2. Conférence de Hommage aux femmes militaires
3. Classe en plein air
4. Équipe Canada – Jeux Invictus
5. 150<sup>e</sup> anniversaire du Cimetière Beechwood
6. Inscriptions ouvertes pour les Lifeshops I et II
7. Des vacances d'été... vraiment?
8. Ateliers Au-delà du traumatisme
9. Corvée estivale
10. Des partenaires en or
11. À inscrire à votre calendrier!



## Salle de classe en plein air

### Ce projet, c'est du sérieux!



Le Pepper Pod est un joyau, un endroit chaleureux où l'on se sent bien instantanément. Le centre est spacieux et accueillant, mais on s'y trouve un peu à l'étroit au moment d'accueillir des groupes nombreux. Aucun problème, nous y voyons.

Nous construirons donc une salle de classe en plein air, en pleine forêt!

Nous en sommes encore à l'étape de la planification, mais la construction devrait commencer au printemps. Ce nouvel espace trois saisons accueillera des groupes plus importants et sera le point de convergence de nos activités en plein air. Ce sera l'endroit tout indiqué pour prendre une collation après une randonnée en raquettes, pour dîner après une excursion en planche à pagaie, ou tout simplement pour s'asseoir en bonne compagnie.

Ce qui nous fait le plus chaud au cœur, c'est que ce projet sera réalisé POUR les vétéranes... PAR des vétéranes. Ce sont elles qui mèneront le chantier. En cours de route, ces femmes déjà accomplies pourront acquérir de nouvelles compétences dans le domaine du bâtiment et de la construction.

Nous avons reçu une généreuse subvention de l'organisme Canadian Legacy Project pour lancer le projet et couvrir une partie du coût des matériaux. Nous sommes reconnaissants de ce soutien et nous redoublerons d'efforts au cours des prochains mois pour boucler le financement.

Restez à l'écoute pour connaître les possibilités de contribuer à ce projet passionnant. Nous vous tiendrons au courant de l'évolution du projet de salle de classe en plein air dès le printemps.

## Équipe Canada – Jeux Invictus

Le Pepper Pod encourage tout particulièrement Équipe Canada cette année, puisque trois anciennes d'un Lifeshop participeront aux Jeux Invictus à Düsseldorf, en Allemagne, en septembre.

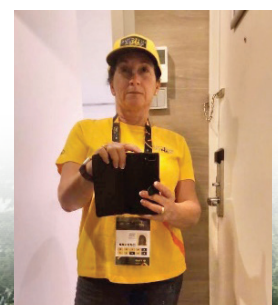
- **Joanna Labonte** – athlète (aviron, lancer du disque, lancer du poids, ballon-volant assis)
- **Natalie Chafe-Yuan** – athlète (aviron, natation et ballon-volant)
- **Bianca Vachon** – bénévole (en appui à l'équipe de la France)

Ces trois femmes sont déjà des championnes. Elles ont maintenant l'occasion de mettre leurs talents à profit sur une scène internationale.

Le mot « Invictus » signifie « invaincu », et les Jeux Invictus sont l'un des plus beaux exemples de cet esprit de persévérance. Cette année, les Jeux accueilleront plus de 500 athlètes de 20 pays, tous réunis autour d'une même cause. Les Jeux, créés en 2014 par le prince Harry, permettent aux militaires et aux anciens combattants ayant subi une blessure de participer à un éventail de compétitions sportives.

Pour en savoir plus sur ces compétiteurs indomptables et sur Équipe Canada, rendez-vous sur le site Sans limites : <https://www.sans-limites.ca/equipe-canada/invictus/rencontrez-lequipe-1>

Nos cris d'encouragement et nos applaudissements ne traverseront sans doute pas l'Atlantique, mais vous pouvez avoir la certitude que nos voisins les entendront! Allez, Équipe Canada!!



# 150<sup>e</sup> anniversaire du Cimetière Beechwood

Sandra Perron et Cathy Priestman ont assisté à la réception du 150<sup>e</sup> anniversaire du Cimetière Beechwood, le 17 août.

Cette soirée fort agréable rassemblait un éventail de membres de la communauté provenant de tous les horizons, dont les représentants de la GRC, des FAC, de la Défense nationale, du conseil municipal et de l'Assemblée législative de l'Ontario. À cela s'ajoutaient la biologiste qui s'occupe des zones humides du Cimetière Beechwood, ainsi que certains des maçons qui gravent les monuments. Le conseil d'administration était également bien représenté à l'occasion de cette rencontre solennelle.

Les discours étaient courts et percutants – le juste équilibre de révérence, de respect et de reconnaissance pour tout ce que Beechwood accomplit pour les familles et la communauté.

Ce fut un plaisir d'assister à ce gala, et disons que nous parlons encore de cette délicieuse salade caprese! Sérieusement, qui se souvient d'une salade deux semaines plus tard? Chapeau au traiteur Tulip & Maple!

Merci à l'équipe de Beechwood pour l'invitation et pour son soutien indéfectible au Pepper Pod et à la communauté des militaires et des anciens combattants.





## INSCRIPTIONS OUVERTES

### Lifeshop I

Les Lifeshops<sup>MD</sup> sont les programmes phares du Pepper Pod. Il s'agit de retraites d'une fin de semaine pour les femmes qui effectuent la transition entre la vie militaire et la vie civile, ou qui s'appêtent à le faire. L'atelier est confidentiel et se déroule dans un contexte chaleureux et sûr. Les participantes obtiennent des ressources et un soutien précieux pour faciliter la transition, même si elle remonte à plusieurs années.

Les Lifeshops<sup>MD</sup> sont présentés en français ou en anglais à Chelsea, au Québec, ainsi qu'à d'autres endroits au pays. Nous nous déplaçons pour rencontrer nos sœurs d'armes dans des régions qui comptent un nombre important de vétérans.

#### Calendrier

**27 au 29 octobre 2023**

Ottawa (anglais)  
(COMPLET)  
Au Pepper Pod

**26 au 28 janvier 2024**

Ottawa (anglais)  
Au Pepper Pod

**3 au 5 novembre 2023**

Ottawa (anglais)  
Au Pepper Pod

**23 au 25 février 2024**

Ottawa (français)  
Au Pepper Pod

**17 au 19 novembre 2023**

Halifax (anglais)  
À Halifax

**22 au 24 mars 2024**

Petawawa/North Bay  
Au Pepper Pod

**1er au 3 décembre 2023**

Kingston/Trenton (anglais)  
Au Pepper Pod

**12 au 14 avril 2024**

Edmonton (anglais)  
À Edmonton

**12 au 14 janvier 2024**

Montréal/Québec  
(français)  
Au Pepper Pod

*S'inscrire à un Lifeshop<sup>MD</sup> est un acte de foi et de courage. Merci d'envisager de vous joindre à nous. En vous inscrivant, vous vous joindrez à une communauté de plus de 275 femmes qui ont suivi un Lifeshop<sup>MD</sup> depuis 2019. Le programme a un taux de satisfaction de 99,8 %. Vous pouvez avoir confiance d'être entre de bonnes mains et de vivre une expérience inoubliable.*

### Lifeshop II

Le Lifeshop<sup>MD</sup> II vous permettra de renouer avec des femmes qui partagent votre expérience du service au sein des Forces armées canadiennes ou de la GRC, dans un contexte sûr où vous pourrez être vous-même. Chaque petite cohorte de huit femmes sera guidée par Sandra Perron, animatrice chevronnée et présidente du Pepper Pod.

Au fil d'une série d'exercices expérientiels, vous ferez le point sur vos valeurs, découvrirez vos points forts et évacuerez les croyances limitantes qui freinent votre épanouissement. Fondé sur les principes de la programmation neurolinguistique, l'atelier Lifeshop<sup>MD</sup> II vous donnera le temps, l'espace et les outils dont vous avez besoin pour vous recentrer et acquérir une compréhension plus profonde de vos buts et de vos valeurs.

Vous repartirez de cette fin de semaine avec une vision claire de votre raison d'être et des buts à atteindre le long de votre parcours. La rencontre vous procurera les outils et les connaissances nécessaires pour entamer un nouveau chapitre de votre vie en toute confiance.

#### Calendrier

**22 au 24 septembre 2023**

Ottawa (anglais)  
(COMPLET)  
Au Pepper Pod

**12 au 14 avril 2024**

Ottawa (anglais)  
Au Pepper Pod

Pour plus de renseignements, contactez-nous :  
[info@pepperpod.ca](mailto:info@pepperpod.ca) ou  
inscrivez-vous directement sur notre site Web :  
<https://pepperpod.ca/fr/programmes/lifeshop-i/>

## Des vacances d'été... vraiment?

L'équipe du Pepper Pod avait prévu deux semaines de vacances communes, ressourcement oblige. Bon, entre la théorie et la réalité, il y a parfois un écart. Nous avons toutes continué à travailler ici et là pendant la première semaine, chacune de notre côté, pour ne pas importuner les autres. D'accord, nous prêchons l'équilibre entre le travail et le repos, mais nous sommes des passionnées, que voulez-vous?

La deuxième semaine, nous nous sommes dispersées aux quatre vents :

- ✓ **Linda** a rendu visite à sa famille.
- ✓ **Francine** est allée au chalet.
- ✓ **Cathy** s'est envolée pour Los Angeles avec son mari.
- ✓ **Sandra**, fidèle à elle-même... a loué un mini-excavateur Kubota (!) et s'est mise au travail sur la propriété du Pepper Pod.

Si vous connaissez Sandra, vous savez qu'elle adore créer, construire et conduire tout ce qui sent le diesel.



## Ateliers Au-delà du traumatisme



Au-delà du traumatisme est une retraite transformationnelle d'une journée pour les femmes ayant vécu un traumatisme sexuel.

L'atelier, sûr et entièrement confidentiel, est ouvert aux femmes membres des Forces armées canadiennes ainsi qu'aux vétéranes. Au-delà du traumatisme a pour but de faire avancer la guérison, d'établir des liens et de nouer des relations positives.

Vous célébrerez vos réussites, vous vous soutiendrez mutuellement, vous réduirez les sentiments d'isolement et vous construirez une communauté de bien-être et de soutien.

Nous offrons ce programme tous les mois au Pepper Pod, de septembre au printemps.

- 13 septembre 2023
- 18 octobre 2023
- 6 décembre 2023
- 17 janvier 2024
- 31 janvier 2024

Si vous pensez que ce programme pourrait vous convenir et que vous souhaitez obtenir plus d'informations, consultez notre site Web et inscrivez-vous dès aujourd'hui. Nous confirmerons les inscriptions en septembre.

<https://pepperpod.ca/fr/programmes/au-dela-du-traumatisme/>



# Corvée estivale

## DEUX CAMIONS DE PAILLIS!

Nous avons relevé tout un défi, en plus du désherbage, de l'arrachage de racines, du déplacement de pierres, de la plantation d'arbustes et de la pose de pierres. Ouf!

Huit brouettes circulaient de part et d'autre, comme une machine bien huilée. Les plantes grimpantes et les mauvaises herbes n'avaient aucune chance. Les édifices ont été astiqués et des patios ont été creusés. C'était tout simplement incroyable!

La corvée du mois d'août n'aurait pas été possible sans la trentaine de personnes venues nous prêter main-forte!

Nous avons accueilli des amis de longue date du Pepper Pod, de nombreux nouveaux visages et la moitié d'une équipe de soccer récréative. Ces jeunes hommes ont littéralement déplacé une montagne de paillis.

C'était merveilleux de voir les visages souriants d'anciennes participantes à nos programmes. L'esprit de communauté se ressentait partout... comme le parfum distinctif des produits antimoustiques... heureusement pour nous!

MERCI!!!



## DES PARTENAIRES EN OR



### CANADIAN LEGACY PROJECT

Nous remercions chaleureusement l'organisme Canadian Legacy Project d'avoir effectué la première contribution au projet de salle de classe en plein air du Pepper Pod. Son don généreux donne le coup d'envoi à cette initiative qui nous permettra de tisser de nombreux liens lors de rencontres de groupes au Pepper Pod. Ce projet ne serait tout simplement pas possible sans un tel soutien.

### ÉQUIPE DE SOCCER RÉCRÉATIVE POOL BOYS

Un immense merci à nos joueurs de soccer préférés : l'équipe récréative Pool Boys! Sept membres de cette équipe nous ont prêté main-forte (littéralement!) lors de notre corvée estivale. Ces étudiants universitaires n'étaient pas à la recherche d'heures de bénévolat obligatoires au secondaire... ils ont simplement proposé leur aide lorsqu'ils ont appris que nous avions beaucoup de pain sur la planche. Nous vous sommes extrêmement reconnaissantes d'avoir travaillé sans relâche et accompli de lourdes tâches ce jour-là!



### À INSCRIRE À VOTRE CALENDRIER!

**13 septembre**

Au-delà du traumatisme

**17 septembre**

Course de l'Armée

**20 septembre**

Mercredi Femmes Fortes  
(à confirmer)

**22 au 24 septembre**

Lifeshop II – Ottawa  
(COMPLET)

**30 septembre**

Journée nationale de la  
vérité et de la réconciliation

**12 au 14 octobre**

Événement Aspirer et  
inspirer de Hommage aux  
femmes militaires

**18 octobre**

Au-delà du traumatisme

**27 au 29 octobre**

Lifeshop I – Ottawa  
(COMPLET)

**3 au 5 novembre**

Lifeshop I – Ottawa

**17 au 19 novembre**

Lifeshop I – Halifax

**26 novembre**

Marché des Fêtes

### Vous ne pouvez pas vous joindre à nous ?

Pourquoi ne pas faire un don  
pour soutenir notre mission ?

**FAITES UN DON ICI**

Nous avons besoin de votre  
aide pour nous appuyer et  
continuer à développer nos  
programmes. Nous voulons  
grandir intelligemment,  
diversifier nos services  
et garder le centre de  
ressourcement magnifique.

LE / THE  
**PEPPER POD**  
Centre de ressourcement des vétérans  
Retreat Centre for Women Veterans