

# RapSit

du PEPPER POD



OCTOBRE 2023  
ÉDITION #15

## Bienvenue aux participantes du Lifeshop<sup>MD</sup> II!



**« La suite est rarement aussi bonne que l'original, mais dans ce cas, elle était encore meilleure! » – Participante à un atelier Lifeshop<sup>MD</sup> II**

À la fin septembre, nous avons organisé un autre atelier Lifeshop<sup>MD</sup> II au Pepper Pod, avec un succès retentissant.

À l'aide d'une série d'exercices expérientiels, le Lifeshop<sup>MD</sup> II aide les participantes à clarifier

leurs valeurs, à découvrir leurs forces et à se libérer de leurs croyances limitantes. Fondé sur les principes de la programmation neurolinguistique (PNL), ce programme fournit à chacune le temps, l'espace et les outils pour acquérir une compréhension plus profonde de sa raison d'être et de ses valeurs.

Les participantes ont formulé une vision plus claire de leur épanouissement, alors qu'elles abordent le prochain chapitre de leur vie avec audace et confiance.

## DANS CE NUMÉRO

1. Bienvenue aux participantes du Lifeshop<sup>MD</sup> II!
2. Au-delà du traumatisme
3. Gala de la Fondation Barry F. Lorenzetti
4. Suspension temporaire des inscriptions aux Lifeshops<sup>MD</sup>
5. Ubique!
6. Quelle visite sympathique!
7. Assemblée consultative des vétérans
8. Événement Aspirer et inspirer d'Homage aux femmes militaires
9. Le Prieuré de la région de la capitale nationale de l'Ordre de Saint-Georges
10. Soirée sur la Colline du Parlement
11. On ne passe pas!
12. Mercredi Femmes Fortes avec la sénatrice Patterson
13. Journée portes ouvertes des Fêtes
14. Corvée de bûcheronnes
15. Mercredi Femmes Fortes avec la Igén Frances Allen
16. À inscrire à votre calendrier
17. Des partenaires en or

**LES FLEURONS  
GLORIEUX**

LA FONDATION DU CANADA  
POUR LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE

*Merci à la Fondation Les Fleurons glorieux d'avoir fourni du financement pour la mise au point de ce programme.*





## Au-delà du traumatisme

Au-delà du traumatisme est une retraite transformationnelle d'une journée pour les femmes ayant vécu un traumatisme sexuel lors de leur service militaire. L'atelier, sûr et entièrement confidentiel, est animé par Sandra Perron, la fondatrice du Pepper Pod.

Le programme est ouvert aux femmes membres des Forces armées canadiennes ainsi qu'aux vétéranes. Il a pour but de faire avancer la guérison, d'établir des liens et de nouer des relations positives.

Le groupe de 6 à 10 femmes aura la possibilité de poursuivre son parcours ensemble après la rencontre, de célébrer les succès et de se soutenir mutuellement. Ce programme est conçu pour briser l'isolement et favoriser le mieux-être. Le parcours d'une journée permet aux participantes de voir ce qui est possible, de mettre de côté les blessures du passé et de commencer à voir de nouvelles possibilités et à vivre de nouvelles aventures.

### Prochains ateliers

- 6 décembre 2023
- 17 janvier 2024
- 31 janvier 2024

Si vous croyez que le programme Au-delà du traumatisme pourrait vous être utile, n'hésitez pas à vous inscrire : <https://pepperpod.ca/fr/programmes/au-dela-du-traumatisme/beyond-trauma-registration/>

Si vous avez des questions, prière de nous envoyer un courriel à l'adresse [info@pepperpod.ca](mailto:info@pepperpod.ca).

Le Pepper Pod tient à remercier sincèrement ses précieux partenaires. Ce programme est financé par le Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle du ministère de la Défense nationale.

Financé par le  
Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite  
sexuelle du ministère de la Défense nationale

Canada

## Gala de la Fondation Barry F. Lorenzetti

Sandra a eu l'honneur d'assister au gala annuel de la Fondation Barry F. Lorenzetti à Montréal, le mois dernier. Sur la photo, on la voit en compagnie de June McCabe de la Fondation québécoise des vétérans.



La soirée spectaculaire était remplie de divertissements hors pair, de plats délicieux et de moments de bonheur spontané qui ont élevé le gala à de nouveaux sommets!

La Fondation Barry F. Lorenzetti offre un soutien sans faille au Pepper Pod depuis les débuts, et nous en sommes infiniment reconnaissantes.

***Félicitations pour cette soirée inoubliable!***





# Suspension temporaire des inscriptions aux Lifeshops<sup>MD</sup>

**WOW!**



Nous sommes comblées par l'intérêt et l'enthousiasme que suscitent nos Lifeshops<sup>MD</sup>... en fait, ils sont tellement populaires que nos listes d'attente sont pleines!

En raison de la forte demande, nous devons suspendre temporairement les inscriptions, question de réduire les listes d'attente.

Clairement, vous en redemandez, et nous travaillons activement à renforcer nos capacités pour servir encore plus de vétéranes.

Merci mille fois de votre engagement. Nous sommes ravies de voir notre communauté s'épanouir, mais notre petite équipe a du rattrapage à faire pour suivre le rythme!

Suivez nos comptes de médias sociaux et abonnez-vous à notre bulletin mensuel **RapSit** pour connaître la date de réouverture des inscriptions aux Lifeshops<sup>MD</sup>. 😊

**Note :** Si votre inscription est confirmée ou si vous êtes sur la liste d'attente, aucune inquiétude. Nous avons vos coordonnées et communiquerons avec vous en temps et lieu.

## Ubique!

La devise latine de l'Artillerie royale canadienne, *Ubique*, signifie « partout », ce qui inclut... le dîner avec Sandra! 😊

L'artillerie est l'un des groupes des armes de combat comptant le plus grand nombre de femmes dans ses rangs ainsi que de vétéranes. L'Association de l'Artillerie royale canadienne (AARC) reconnaît qu'elle doit adapter ses programmes et ses activités afin de les rendre plus inclusifs sur le plan du genre.

Un excellent point de départ : inviter le Pepper Pod à dîner pour en discuter!

Stéphane Boucher, un champion de longue date des femmes et un grand partisan du Pepper Pod, nous a mis en contact avec les membres du comité exécutif de l'AARC. Il était important de viser juste et de mettre de l'avant des idées solides pour soutenir les anciennes combattantes.

Nous sommes privilégiées de travailler avec des groupes comme celui-ci, qui sont prêts à remettre en question les façons de faire traditionnelles et à viser l'amélioration continue! Bravo!



Photos : Telah Morrison



**Qu'est-ce qui se passe?**

Salut! Que se passe-t-il ces temps-ci? Avez-vous rencontré les membres de votre groupe dernièrement? J'aimerais tout savoir sur vos aventures!

Écrivez-moi : [gunther@pepperpod.ca](mailto:gunther@pepperpod.ca)

Oui oui, j'ai une adresse courriel et j'adore recevoir vos messages!



## Quelle visite sympathique!

Nous avons eu l'honneur d'accueillir des représentants du Club motocycliste Veteran Society, section YGGDRASIL. Ils sont arrivés au Pepper Pod en moto, en voiture ou en camion. Nous avons passé de bons moments en excellente compagnie : quelques grignotines, une discussion chaleureuse et une marche dans la forêt du Pepper Pod sous un éclairage féérique.

Nous avons partagé des histoires de notre service militaire et du chemin parcouru depuis. Les conversations étaient animées et vivifiantes. Nous étions très heureuses de recevoir ces nouveaux amis au sein de la communauté du Pepper Pod.

Il faut mentionner que le club motocycliste a recueilli des fonds en organisant un tournoi de fléchettes et d'autres activités. Il a choisi de faire un généreux chèque au Pepper Pod en guise de soutien aux vétéranes. Merci beaucoup!

Nous sommes impatientes de revoir ces visiteurs souriants... peut-être même lors de notre prochaine corvée?



## Assemblée consultative des vétérans

Merci à la Légion royale canadienne de nous avoir invitées à son Assemblée consultative des vétérans.

Nous étions heureuses de partager de l'information sur le Pepper Pod, ses programmes et l'extraordinaire communauté de vétéranes que nous bâtissons. Nous nous sentons choyées de faire connaître notre histoire et de collaborer avec d'autres organisations au service des anciens combattants. Bref, nous sommes fières du Pepper Pod et nous le crions sur tous les toits!

C'était un privilège d'être en si bonne compagnie et particulièrement de rencontrer la nouvelle ministre des Anciens Combattants, Ginette Petitpas Taylor. Nous attendons avec impatience sa première visite au Pepper Pod.

Un samedi matin bien rempli et en bonne compagnie, rien de mieux! Lorsqu'on aime ce que l'on fait, le travail n'est jamais ardu. Le soutien apporté au Pepper Pod nous touche et nous donne la plus grande joie.





## Événement Aspirer et inspirer d'Homage aux femmes militaires

Nous (Sandra et Cathy) étions ravies de participer à l'événement Aspirer et inspirer d'Homage aux femmes militaires, tenu au Centre des congrès d'Ottawa le 13 octobre 2023. Il s'agissait d'une occasion en or pour saluer de nombreux visages familiers et nouer de nouvelles relations.

Nous avons rencontré des femmes formidables et tenu des conversations enrichissantes sur la vie militaire et les nouvelles possibilités de collaboration. Disons que nous avons eu le sourire accroché aux lèvres toute la journée!

Merci aux représentantes et représentants d'Anciens Combattants Canada (ACC), de la Ligne d'information pour les familles des SBMFC, du Groupe de transition des Forces armées canadiennes, de la Légion royale canadienne (siège social national), de l'Association canadienne des vétérans pour le maintien de la paix, de la Fondation québécoise des vétérans, et beaucoup plus.

Quel plaisir d'y avoir vu Christine Carignan de DIAKI Expériences... l'une des fidèles membres originales de la forêt du Pepper Pod.

Salutations toutes particulières à Susan Young, du Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle. Nos kiosques étaient directement l'un en face de l'autre et nous avons passé une bonne partie de la journée ensemble.

Merci également aux présentateurs : le conseiller municipal d'Ottawa David Hill, le sous-ministre délégué d'ACC, Ken McKillop, et la lieutenant-générale Lise Bourgon.

Enfin, rien de tout cela n'aurait été possible sans Rosemary Park. Merci beaucoup d'avoir organisé cette journée!



## Le Prieuré de la région de la capitale nationale de l'Ordre de Saint-Georges

Rien de mieux que d'entrer dans une salle et de reconnaître instantanément des visages familiers! La communauté des anciens combattants est étroitement tissée, et Cathy a été chaleureusement accueillie lors d'une réception organisée par le Prieuré de la région de la capitale nationale de l'Ordre de Saint-Georges.

Le Prieuré avait invité VETS Canada et le Pepper Pod à assister à sa plus récente réunion pour faire le point sur leur mandat respectif et leur travail auprès des vétérans.

Cette assemblée réunissait bon nombre de personnes exceptionnelles se dévouant au service des militaires, des familles et des vétérans. Dame Kelly Williamson, DStG, a animé la soirée et a présenté les façons dont le Prieuré prévoit aller de l'avant et prospérer après la pause nécessaire de la COVID.

Notre équipe est impatiente d'accueillir les membres du Prieuré au Pepper Pod. Au plaisir de revoir bientôt ce groupe chaleureux, hospitalier et généreux.





# Soirée sur la Colline du Parlement

L'équipe du Pepper Pod a participé à une réception émouvante en l'honneur des vétérans, le 16 octobre 2023.

L'événement était organisé par les députés Rachel Blaney et Luc Desilets, tous deux membres du Comité permanent des anciens combattants de la Chambre des communes. Les députés ont partagé leurs points de vue touchants et leurs mots d'encouragement, avec un clin d'œil vers l'avenir.

À certains égards, la réception avait des airs de réunion de famille. Nous avons renoué avec plusieurs connaissances de la communauté des anciens combattants. Nous avons également revu des amis de longue date et noué de nouvelles relations prometteuses. Il ne serait pas surprenant de voir plusieurs de ces personnes visiter le Pepper Pod sous peu.

Nous sommes reconnaissantes d'avoir été invitées à ce rassemblement exceptionnel et nous attendons avec impatience les résultats positifs qui en découleront.





# On ne passe pas!

Dans la plus pure tradition blindée, le Régiment de Hull a accueilli de nombreux membres et amis à l'occasion de son bal régimentaire annuel. Fidèle à son habitude, le très charismatique général Natynczyk a prononcé un discours inspirant qui a suscité une vague d'applaudissements, dont ceux de la lieutenant-colonelle honoraire du Régiment, nulle autre que Sandra Perron.

« Le monde est en pleine mutation, a affirmé le général,  
et devient plus dangereux et volatil.  
Demeurez vigilants et veillez les uns sur les autres. On ne passe pas! »

Le Régiment a aidé le Pepper Pod à plusieurs reprises, et ce bal était une merveilleuse occasion de lui rendre la pareille. L'équipe du Pepper Pod a mis en place une cabine de photos et a fourni des centres de table élégants pour enjoliver le décor.



**Photo (de gauche à droite) :**

*Lcol (h) Sandra Perron  
Lcol Marc-André Blais (commandant)  
Gén (ret.) Walter Natynczyk  
BGén JP Meloche*

**Photo (de gauche à droite) :**

*Lcol (h) Sandra Perron  
Adjuc Janique Larivière (sergente-  
majore du Régiment)  
Lcol Marc-André Blais  
(commandant)*





## Mercredi Femmes Fortes avec la sénatrice Patterson

À la contre-amirale (à la retraite), l'honorable Rebecca Patterson,

Je tiens à vous remercier sincèrement, au nom des participantes à notre plus récent Mercredi Femmes Fortes, pour cet entretien si authentique.

Vos paroles de sagesse sur le leadership, la résilience, les relations avec les dirigeants difficiles, le manque d'équilibre (nous savons que ce sont des vœux pieux...) et la façon dont vous profitez de vos temps libres ont été une précieuse source d'inspiration.

Vous êtes une modèle extraordinaire pour nous toutes et nous sommes privilégiées de compter sur votre voix au Sénat.

~~~~~

### Aux participantes à l'appel et au souper,

Merci pour vos questions brillantes et perspicaces.

Nous avons accueilli des femmes des quatre coins du Canada et d'aussi loin que Manille!

Votre participation a fait fondre ces distances. Nous ne formions qu'un groupe cohérent pour renforcer la communauté des vétérans.

Merci de faire partie de la forêt du Pepper Pod!



## Journée portes ouvertes des Fêtes

**Vive le temps, vive le temps, vive le temps des Fêtes!**

Le Pepper Pod organise une journée portes ouvertes pour les Fêtes le dimanche 19 novembre, de 13 h à 15 h.

Venez déguster un chocolat chaud, vous réchauffer autour du feu crépitant, visiter le Pepper Pod et faire vos emplettes des Fêtes dans la *She-Shed*.

Vous avez toujours voulu visiter le Pepper Pod? C'est l'occasion rêvée.

Stationnez le long de la route et marchez tranquillement jusqu'à l'entrée du Pepper Pod.

Veillez vous INSCRIRE pour nous permettre de préparer suffisamment de guimauves!

**Au plaisir de vous y voir!**



## Corvée de bûcheronnes

L'entretien du Pepper Pod et de son magnifique terrain est une tâche qui nécessite de nombreuses mains. Nous organisons, quelques fois par an, des journées de corvée auxquelles participent nos précieux bénévoles. Soyez des nôtres lors de la prochaine!

Le temps est venu de faire nos préparatifs pour la froide saison. Nous invitons les bûcheronnes et bûcherons à nous aider à renflouer les bûches de bois de foyer, à éliminer les arbres tombés et à faire les derniers préparatifs pour l'hiver.

### Corvée de bûcheronnes

Dimanche 19 novembre 2023

De 10 h à 12 h

La tenue de rigueur est une chemise à carreaux rouges et une tuque de Noël (aucune médaille svp!) 😊

Apportez vos gants de travail, une pelle ou un râteau, ainsi qu'une tronçonneuse si vous en avez une, et choisissez des vêtements adaptés à la météo, puisque nous passerons la majeure partie de la journée à l'extérieur. Après un peu de travail, nous dînerons ensemble avant de raccrocher les outils avec la satisfaction du travail bien fait.

**Notez bien :** *Le Pepper Pod tient des portes ouvertes dès 13 h le même jour. Si cela vous chante, restez dans les parages! Nous serions heureuses de vous compter parmi nous.*

Veillez vous INSCRIRE pour que nous sachions combien de personnes se joindront à nous pour le dîner.





# Mercredi Femmes Fortes avec la Igén Frances Allen

Nous sommes enchantées d'annoncer que la vice-chef d'état-major de la Défense, la Igén Frances Allen, sera l'invitée du Mercredi Femmes Fortes de novembre.

**À inscrire à votre calendrier : le 29 novembre 2023!**

La Igén Allen souligne cette année son 40<sup>e</sup> anniversaire de service au sein des Forces armées canadiennes. Elle est la première femme à y occuper le poste de vice-chef d'état-major.

Nous sommes impatientes d'en savoir plus sur son expérience, son cheminement, et sans doute quelques anecdotes personnelles et professionnelles.

La causerie sera présentée en ligne pour permettre aux membres de la communauté du Pepper Pod d'y participer, peu importe leur lieu de résidence au pays.

Le coup d'envoi sera donné à 19 h (heure de l'Est). Après une brève discussion, la Igén Allen répondra aux questions des participantes à l'appel Zoom.

**Au plaisir de vous compter nombreuses parmi nous! *INSCRIPTION!***

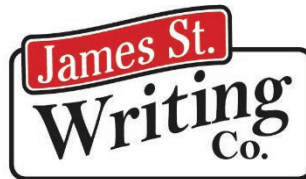


## DES PARTENAIRES EN OR



### eLearnza

Michael Foley  
613-294-0742  
[michael@elearnza.com](mailto:michael@elearnza.com)



### James Street Writing Company

Erika Cuccaro  
613-261-7104  
Kemptville (Ontario) K0G 1J0  
[erika@jamesstreetwriting.com](mailto:erika@jamesstreetwriting.com)  
[www.jamesstreetwriting.com](http://www.jamesstreetwriting.com)

Michael et Erika ne sont pas eux-mêmes membres de la communauté des anciens combattants, mais c'est tout comme! Menés par leur engagement enthousiaste à l'égard de la cause et de la mission du Pepper Pod, ils ont créé un site Web superbe qui nous convient en tous points.

Dès le début, ces experts ont reconnu que le service est primordial pour notre cause. Cette compréhension était évidente à chaque étape du développement du site Web.

Michael et Erika ont pris le temps de visiter le Pepper Pod en début de projet, question de mieux se faire une idée et de s'immerger à la fois dans notre espace et dans notre mission.

Cette équipe du tonnerre nous a confié des tâches raisonnables (et gérables), en nous invitant à participer activement à la démarche. Michael a toujours su répondre à nos questions techniques.

Là où Michael et Erika se sont réellement distingués, c'est dans leur soutien et leur respect pour la communauté des vétérans. En plus de créer un site Web formidable, ils se sont montré de solides alliés pour les femmes incroyables que nous servons. Merci!

## À INSCRIRE À VOTRE CALENDRIER!

**3 au 5 novembre**

Lifeshop<sup>MD</sup> I – Ottawa  
au Pepper Pod

**11 novembre**

Jour du Souvenir

**19 novembre**

Corvée de bûcheronnes

**19 novembre**

Journée portes  
ouvertes des Fêtes

**24 au 26 novembre**

Lifeshop<sup>MD</sup> I – Ottawa  
au Pepper Pod

**29 novembre**

Mercredi Femmes Fortes  
Lgén Frances Allen,  
vice-chef d'état-major  
de la Défense

**1er au 3 décembre**

Lifeshop<sup>MD</sup> I  
au Pepper Pod

**6 décembre**

Au-delà du traumatisme  
au Pepper Pod

**22 décembre au 5 janvier**

Congé des Fêtes du  
Pepper Pod

## 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