

# RapSit

du PEPPER POD



## Bienvenue aux nouveaux groupes!

Ce fut une saison d'amour, de gratitude, d'apprentissage, de guérison et de joie.

Nous avons connu un automne pour le moins chargé. Le Pepper Pod a accueilli plusieurs Lifeshops<sup>MD</sup> en tout juste cinq semaines. Les participantes se sont réunies pour former trois nouveaux groupes dans la région d'Ottawa.

Dans les mois à venir, nous créerons des groupes à Kingston/Trenton, Halifax, Edmonton, Petawawa/North Bay, Montréal/Québec, et plus encore. Nous travaillons d'arrache-pied pour répondre à la demande et remercions les nombreuses femmes inscrites sur notre liste d'attente de leur patience.



## DANS CE NUMÉRO

1. Bienvenue aux nouveaux groupes!
2. Bonjour, Martine!
3. Pièce de théâtre  
*Projet Monarques*
4. Présentation devant le Conseil exécutif national de la Légion royale canadienne
5. Visite au Sénat
6. Prochains ateliers Au-delà du traumatisme
7. Projet Mémoire
8. Présentation chez Sledgehammer Games
9. Planification stratégique... tout est sur les rails!
10. Visites au Pepper Pod
11. Campagne du coquelicot
12. Journée portes ouvertes des Fêtes
13. Corvée de bûcheronnes
14. Un cadeau touchant
15. Congé des Fêtes
16. Des partenaires en or



## Bonjour, Martine!

Nous sommes ravies d'accueillir la toute dernière membre de l'équipe du Pepper Pod!

Martine est une ancienne d'un Lifeshop<sup>MD</sup> et une conjointe de militaire. Elle s'est intégrée instantanément à l'équipe, comme si elle avait toujours été là. Comment y arrivions-nous avant qu'elle soit des nôtres?

Elle a préparé plusieurs délicieux plats et boissons à l'occasion de notre récente journée portes ouvertes et de notre corvée de bûcheronnes. Ce n'est qu'un petit aperçu de ses nombreux talents.

De plus, comme vous pouvez le voir sur sa photo, Martine possède déjà de l'expérience en forêt! 😊

## Pièce de théâtre *Projet Monarques*

Cathy et Sandra ont assisté à la pièce de théâtre *Projet Monarques*, présentée par le Théâtre des Petites Lanternes en collaboration avec le Régiment de Hull. La pièce présente une tranche de la vie de centaines de vétérans et de vétéranes ainsi que de leurs proches. Les cinq comédiens relatent ces histoires, sous-tendues de différentes manières par les traumatismes liés au stress opérationnel et le syndrome de stress post-traumatique. Ce fut une expérience marquante.





## Présentation devant le Conseil exécutif national de la Légion royale canadienne

Quel bel honneur de recevoir une invitation à prendre la parole devant le Conseil exécutif national de la Légion royale canadienne! La rencontre réunissait des dirigeants de la Légion provenant de toutes les provinces, ainsi que les représentants de la Direction nationale – l'une des principales structures de soutien pour les anciens combattants au Canada.

Ces gens passionnés, unis au service des anciens combattants, ont réservé un accueil chaleureux et sincère à la directrice générale du Pepper Pod, Cathy Priestman. Cathy a fait le point sur les origines du Pepper Pod, sa programmation, ses activités et ses projets pour la nouvelle année. Le groupe a discuté de la façon dont les femmes et les hommes communiquent différemment et des manières de mieux trouver écho auprès des vétérans.

Ce samedi après-midi s'est révélé fort agréable. Cathy a même admis que si la Légion n'avait pas eu d'autres points à son ordre du jour, elle serait peut-être encore là à raconter des anecdotes sur l'équipe de payeuses du Pepper Pod ou sur sa Journée nationale du pique-nique!

## Visite au Sénat

Merci à la contre-amirale à la retraite Rebecca Patterson, sénatrice de l'Ontario, d'avoir organisé une visite au Sénat. Sandra, Cathy et des membres du Régiment de Hull ont visité les lieux et ont pris place dans la tribune.

À l'occasion de son premier jour du Souvenir suivant sa retraite des Forces armées canadiennes, la sénatrice Patterson a fait une déclaration sur le parquet du Sénat pour souligner la Semaine des vétérans. Elle a rappelé les sacrifices des militaires et de leurs proches et a invité les Canadiens à prendre un moment de recueillement.

Ce fut un honneur de recevoir cette invitation. Nous sommes reconnaissantes à la sénatrice Patterson de son soutien continu au Pepper Pod et des étroits liens de collaboration qui nous unissent.



**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!

## Prochains ateliers 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, a été conçu et est animé par Sandra Perron, la fondatrice du Pepper Pod. Le programme est ouvert aux femmes membres des Forces armées canadiennes ainsi qu'aux vétérans.

Il reste quelques places en vue de la prochaine séance, qui se tiendra au Pepper Pod le 6 décembre 2023.

### 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

## Projet Mémoire

Chaque année, malgré son emploi du temps chargé, Sandra participe au Projet Mémoire, où elle rencontre des écoliers pour parler de sa vie de vétérane. Encore aujourd'hui, les enfants sont surpris de voir une femme en uniforme militaire. C'est pourquoi Sandra continue de se rendre dans des écoles à l'occasion du jour du Souvenir. Sa question préférée jusqu'à présent a été posée par un élève de 4<sup>e</sup> année : « Avez-vous combattu dans la Première Guerre mondiale ou dans la Deuxième? » (Sandra n'arrive pas à décider si elle profite de la jeunesse éternelle ou si elle a besoin d'une nouvelle crème hydratante pour le visage!)



## Présentation chez Sledgehammer Games

Alors là, c'est du sérieux! Ce n'est pas tous les jours que l'on reçoit un courriel de Sledgehammer Games. Au début, nous soupçonnions même une supercherie, mais un appel téléphonique a permis de confirmer que les développeurs de la série de jeux vidéo *Call of Duty* s'intéressaient bel et bien au Pepper Pod et à Sandra Perron.

Une employée avait lu l'autobiographie de Sandra, *Seule au front*, et avait proposé de l'inviter pour prendre la parole dans le cadre de la Semaine des vétérans. Sandra s'est rendue au bureau de Toronto de Sledgehammer Games, où elle a dédié plusieurs exemplaires de son livre.

La discussion a porté sur une foule d'enjeux, dont le leadership, les préjugés inhérents et le rôle d'agent de changement. Cette visite a été très éclairante! Nous remercions Sledgehammer Games de nous avoir contactées et invitées.



## Planification stratégique... tout est sur les rails!

Un voyage en train, ça fait mijoter les idées! Sandra, Cathy et Linda (membre du conseil d'administration du Pepper Pod) ont fait un passage éclair à Toronto pour une présentation.

Le déplacement en train était le moment idéal pour aborder des questions stratégiques et jeter les bases de la planification pour l'année à venir. Il est étonnant de voir tout ce que l'on peut accomplir en 5 heures... et ce n'était qu'à l'aller!



## Visites au Pepper Pod

Le Pepper Pod est un espace accueillant pour les vétérans, puisqu'il leur permet de s'exprimer sur un plan très personnel. Les participantes profitent de cet environnement sûr qui leur procure un sentiment de sécurité et de confiance.

Nous sommes enchantées d'accueillir des visiteurs, mais nous leur demandons de prendre rendez-vous au lieu de se présenter à l'improviste. De cette façon, les visites n'interrompent pas les sessions confidentielles et nous sommes en mesure d'accueillir les visiteurs au moment opportun.

Merci!



## Campagne du coquelicot

Cathy a fait équipe avec le Icol à la retraite Brook Bangsboll, un ami et partisan du Pepper Pod, pour prêter main-forte à la Légion d'Orléans (filiale 632) dans le cadre de la Campagne du coquelicot de cette année.

Ils ont eu beaucoup de plaisir à expliquer l'importance du jour du Souvenir à des enfants et à de nouveaux arrivants au Canada, tout en vendant des coquelicots en appui à une excellente cause.



# Journée portes ouvertes des Fêtes

Que de beaux souvenirs!

Le Pepper Pod a vibré au rythme de la présence de plus d'une centaine de personnes lors de sa journée portes ouvertes des Fêtes.

Toutes les conditions gagnantes étaient réunies : rires (et fous rires), câlins, s'mores, cidre de pomme chaud, sans oublier le légendaire sucre à la crème de la mère de Sandra. Plusieurs en ont aussi profité pour prendre de l'avance dans leurs emplettes des Fêtes.

Nous sommes impatientes de vous accueillir à nouveau!



# Corvée de bûcheronnes

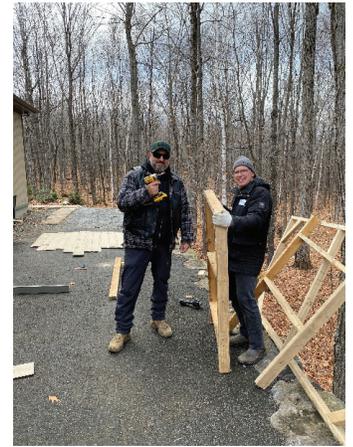
**Wow! Nous avons lancé un appel aux bénévoles et la réponse a été phénoménale!**

Cinquante-huit personnes ont convergé vers le Pepper Pod le 19 novembre au matin pour nous aider à préparer les lieux en vue de l'hiver. Cette équipe de bûcheronnes (et de bûcherons) était à la fois talentueuse, motivée et enthousiaste, et les tâches ont été accomplies à la vitesse grand V.

- ✓ Abattre les arbres morts
- ✓ Fendre le bois
- ✓ Réapprovisionner la remise à bois
- ✓ Aménager un sentier en forêt
- ✓ Ranger le garde-manger
- ✓ Déplacer des bottes de foin
- ✓ Trier les draps et couvertures
- ✓ Plâtrer des fentes dans les murs
- ✓ Réinstaller une toilette branlante
- ✓ Construire un abri pour bacs à déchets
- ✓ Nettoyer les gouttières
- ✓ Remplacer des ampoules
- ✓ Préparer l'activité portes ouvertes
- ✓ Et tellement plus!

Une puissante équipe de vétéranes, les *Chainsaw Sawyers*, s'est attaquée avec enthousiasme aux arbres morts et tombés dans la forêt. Le Club motocycliste Veteran Society, section YGGDRASIL, est également débarqué en force et s'est occupé de la remise à bois, de l'aménagement des sentiers et de nombreuses autres choses.

Sans de tels bénévoles dévoués et doués, le Pepper Pod ne serait pas l'ombre de lui-même. Merci infiniment du soutien que vous apportez à notre équipe. Nous sommes encore émues de votre travail acharné, de votre générosité et de votre énergie! L'équipe du Pepper Pod a l'immense privilège d'être entourée de personnes au grand cœur. Notre communauté s'agrandit et cela nous fait sauter de joie!



## Congé des Fêtes



Le Pepper Pod a connu un automne remarquable, avec des programmes passionnants, de nouveaux liens d'amitié et une croissance exponentielle.

Nous avons passé de merveilleux moments avec les membres de la forêt du Pepper Pod. Afin de se ressourcer en vue d'une année 2024 qui s'annonce tout aussi chargée, l'équipe du Pepper Pod mettra ses ordinateurs, téléphones, crayons et calepins de côté du 20 décembre 2023 au 7 janvier 2024.

*(Note de Cathy : Je ne suis pas sûre que nous sommes assez disciplinées pour prendre deux semaines complètes de vacances. De toute manière, les congés font germer un million de nouvelles idées dans notre esprit!)*

*(Note de Sandra : Faisons quelque chose d'éclatant pour la Journée internationale des femmes en 2024. J'ai quelques idées!)*

*(Note de Gunther : Deux semaines sans câlins de mes femmes préférées dans le monde entier? Ça ne va pas?)*



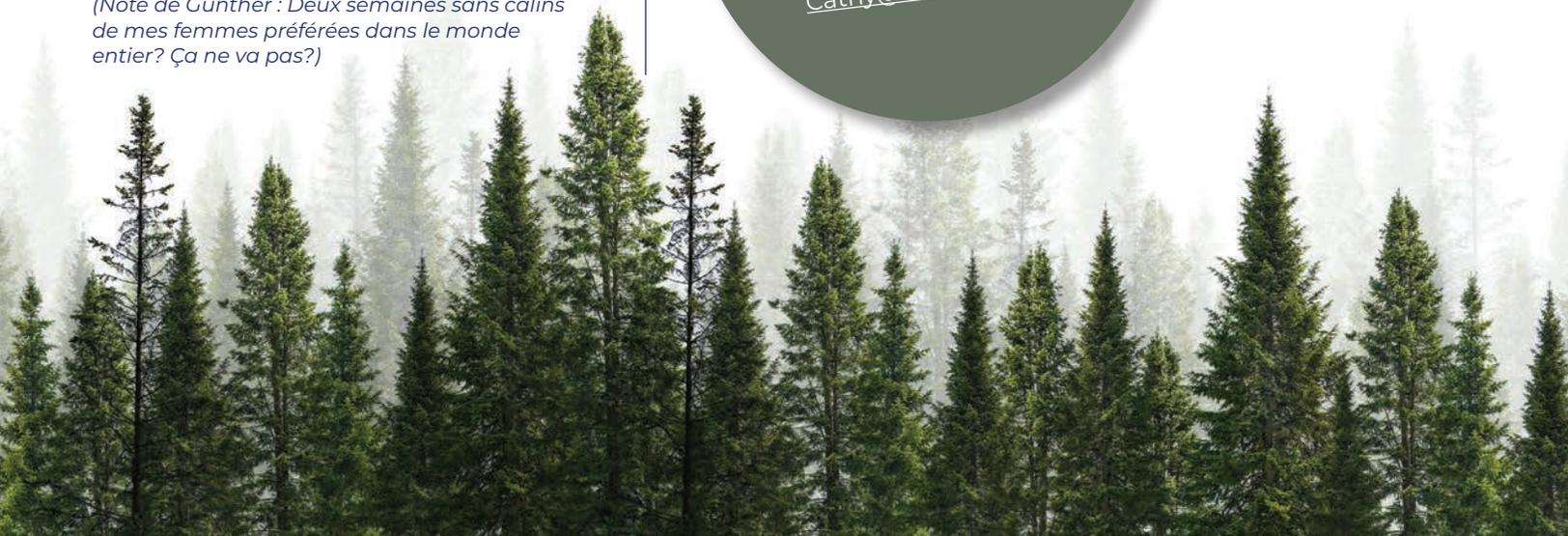
## Un cadeau touchant

Le jour du Souvenir, le Pepper Pod a reçu un cadeau très touchant : une peinture représentant des coquelicots vus du sol. Ce tableau spectaculaire est peint du point de vue d'un soldat tombé au champ d'honneur.

Merci à Marie-Pierre Belisle-Kennedy de nous avoir offert cette magnifique œuvre créée par sa mère, Nicole Bernatchez. Elle occupera une place de choix sur nos murs.

**Êtes-vous une ancienne  
d'une Lifeshop<sup>MD</sup>?**

Nous serions ravies  
d'avoir de vos nouvelles.  
**Envoyez-nous une brève  
description de ce que vous  
avez tiré de cette rencontre.**  
[Cathy@PepperPod.ca](mailto:Cathy@PepperPod.ca)



## DES PARTENAIRES EN OR

Dans ce numéro, nous saluons les partenaires de notre journée portes ouvertes des Fêtes. Merci d'avoir contribué au succès de cet événement!



WRITERS COLLECTIVE  
OF CANADA

**Collectif des écrivains du Canada** – Des membres de l'équipe du Collectif ont partagé des informations sur la série d'ateliers *Healing Unseen Wounds: Her Story*. Le Collectif invite

les femmes qui ont servi dans les FAC à s'inscrire à ces ateliers d'écriture exploratoire. Les ateliers, tout à fait uniques en leur genre, sont financés par l'Initiative des arts créatifs militaires de la Fondation Les fleurons glorieux ainsi que par le Fonds Capitaine Nichola Goddard. L'équipe d'animation est spécialement formée et possède une expérience militaire concrète. Les participantes y trouveront l'espace tout indiqué pour écrire, écouter et partager. Jetez un coup d'œil au site Web [www.wcc-cec.org](http://www.wcc-cec.org) pour obtenir plus de détails.



**Herbal Maker** – Nancy est une conjointe de militaire et une ancienne d'un Lifeshop<sup>MD</sup>. Ses fines herbes culinaires ont trouvé de nombreux preneurs lors des portes ouvertes. Pour en savoir plus sur l'entreprise Herbal Maker, consultez le site [www.HerbalMaker.ca](http://www.HerbalMaker.ca) ou la page Facebook <https://www.facebook.com/herbalmaker>.



**Ottawa Art Therapy** – L'art, la musique et l'art-thérapie de groupe forment un ensemble tout aussi fascinant qu'efficace. En prime, Ottawa Art Therapy collabore avec Anciens Combattants Canada pour offrir des services aux vétéranes... souvent sans frais. Rendez-vous sur le site <https://www.ottawaarttherapy.ca/> pour en savoir plus.



**Bay Sweet Bay** – Sawsan, la propriétaire de Bay Sweet Bay, est une conjointe de militaire dont les délices pâtisseries ont fait le régal des visiteurs à notre journée portes ouvertes. Envoyez-lui un courriel à l'adresse [baysweetbay@gmail.com](mailto:baysweetbay@gmail.com) ou visitez sa page Facebook, <https://www.facebook.com/baysweet>.

**Bev Thibault** – Bev Thibault, ancienne participante à un Lifeshop<sup>MD</sup> et conjointe de militaire, est une artiste talentueuse qui capture la joie, l'allégresse et la fantaisie des femmes d'âge mûr. Elle donne un aperçu de sa collection spectaculaire sur son site Web : <https://www.bevtbopaints.com/>



**River Bend Bees** – Rhonda, ancienne d'un Lifeshop<sup>MD</sup> et conjointe de militaire, est une ambassadrice infatigable des pollinisateurs! Elle possède son propre rucher d'abeilles biologique le long de la rivière Oromocto au Nouveau-Brunswick et elle a créé des cadeaux spectaculaires qui attirent tous les regards dans notre *She-Shed*. Voyez ses autres créations : [www.riverbendbees.ca](http://www.riverbendbees.ca).

### À INSCRIRE À VOTRE CALENDRIER !

**1er au 3 décembre**

LifeshopMD I  
au Pepper Pod

**6 décembre**

Au-delà du traumatisme  
au Pepper Pod

**20 décembre au 5 janvier**

Congé des Fêtes  
du Pepper Pod

**17 janvier 2024**

Au-delà du traumatisme  
au Pepper Pod

**26 au 28 janvier 2024**

Lifeshop (Ottawa - anglais)  
au Pepper Pod

**31 janvier 2024**

Au-delà du traumatisme  
au Pepper Pod

**9 au 11 février 2024**

Lifeshop (Kingston/Trenton  
- anglais) au Pepper Pod

**23 au 25 février 2024**

Lifeshop (Ottawa - français)  
au 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