

RapSit

du PEPPER POD

Joyeuses Fêtes de la part de Sandra et Gunther

J'aborde la période des Fêtes avec gratitude et autant de sérénité que possible. J'adore la cadence des activités qui caractérise ma vie tout au long de l'année, mais j'ai aussi hâte de me détendre à la mi-décembre pour reprendre mon souffle avant le début de la nouvelle année.



Je suis tellement reconnaissante pour l'amour qui m'entoure, ma famille, mes amis, ma famille du Pepper Pod. L'année prochaine, nous créerons à nouveau de la magie; pas de la perfection, mais de la beauté. Des activités qui nous sortiront de notre zone de confort et qui nous feront grandir, ensemble.

Pour l'instant, j'inspire, j'expire et je m'abandonne au moment présent. Je vous souhaite, à vous et à vos proches, de très joyeuses Fêtes, remplies de souvenirs précieux. Assurez-vous de garder quelques moments juste pour vous!

Merci à Leonardo

Depuis plus d'un an, Leonardo multiplie ses gestes de soutien au Pepper Pod. Son PDG, Francesco Norante, et les autres membres du personnel de l'entreprise appuient la mission du Pepper Pod avec enthousiasme. L'équipe de Leonardo nous a notamment invitées à l'occasion de la Fête nationale de l'Italie et du salon CANSEC, en plus de nous rendre visite au Pepper Pod.

Tout récemment, Leonardo a fait montre une fois de plus de sa grande générosité. L'entreprise a versé un don de 10 000 \$ destiné à améliorer et à soutenir notre programmation. Nous sommes très reconnaissantes de cette relation privilégiée, et ferons bon usage de ces fonds pour continuer à servir les vétéranes à travers le pays.



DANS CE NUMÉRO

1. Joyeuses Fêtes de la part de Sandra et Gunther
2. Merci à Leonardo
3. Mention élogieuse de l'ombud des vétérans
4. Toute une année!
5. Rencontre au sommet
6. Prochains ateliers Au-delà du traumatisme
7. Concept de classe extérieure
8. *Esprit de Corps : Breaking Down the Barricades*
9. Congé des Fêtes du Pepper Pod
10. Des partenaires en or
11. Liste d'attente pour nos Lifeshops^{MD}
12. Soyez des nôtres en ligne!
13. Calendrier d'activités de l'hiver 2024



Mention élogieuse de l'ombud des vétérans

Chantal Charon, Sheila Ouellet et René Robichaud ont proposé la candidature du Pepper Pod en vue d'une Mention élogieuse de l'ombud des vétérans... et nous l'avons remportée!

Nous avons été aussi stupéfaites qu'enchantées d'apprendre que le Bureau de l'ombud des vétérans avait décerné au Pepper Pod la Mention élogieuse dans la catégorie des organismes nationaux pour 2023. L'autre organisme national lauréat est l'Association canadienne des vétérans pour le maintien de la paix, un regroupement remarquable créé il y a plus de 30 ans.

Nous sommes ravies de recevoir cette mention au nom de la communauté du Pepper Pod. Ce qui nous touche particulièrement, c'est que des membres de notre communauté aient pris le temps de faire des recherches et de présenter la candidature du Pepper Pod.

Nous sommes choyées d'être si bien entourées par les membres de la forêt du Pepper Pod. Merci de votre précieuse contribution.

[Visionnez la vidéo sur Facebook](#)

2022 **2023** 2024

Toute une année!

Le Pepper Pod a connu une année sous le signe de la joie, de l'apprentissage, du plaisir, de la croissance et de l'esprit de communauté. Voici les faits saillants de nos activités et programmes les plus marquants de 2023 :

- Lifeshop^{MD} I
- Lifeshop^{MD} II
- Activités des groupes d'anciennes des Lifeshops^{MD}
- Ateliers Au-delà du traumatisme
- Corvées
- Mercredis Femmes Fortes
- Courses de bateaux-dragons
- Sortie en planche à pagaie
- Journée sur la nutrition et le bien-être des femmes
- Sortie en raquettes
- Souper en forêt
- Prix ELLE-vation
- Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod
- Course de l'Armée
- Journée portes ouvertes des Fêtes
- Ventes dans la *She-Shed*
- Séances de planification stratégique
- Nouveau site Web!
- Jour du Souvenir
- Gala de la Fondation Barry F. Lorenzetti
- Déjeuner de Femmes en défense et sécurité
- Projet Mémoire
- Conversation avec le chef d'état-major de la Défense et son équipe
- Fête nationale de l'Italie
- Jeux Invictus
- CANSEC
- Prix *Breaking Down the Barricades* du magazine *Esprit de Corps*
- Bal de l'ARC
- Visite au Sénat
- Journée des femmes de Lockheed Martin International
- 150^e anniversaire du cimetière Beechwood
- Bal de la Bataille de l'Atlantique
- Comparution devant le Comité permanent des anciens combattants
- Visite du club de natation des SBMFC
- Sommet virtuel de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille
- Conférence d'ACC pour les femmes et les personnes 2ELGBTQI+
- Visite de la Maison des vétérans de la Légion
- Hommage aux femmes militaires
- Visite des *Lionesses* de la Force de défense d'Israël
- Séance de planification stratégique du Régiment de Hull
- Nombreux visiteurs reçus au Pepper Pod!
- (Multiples!) séances de breffage
- Nombre incalculable de nouvelles amitiés, de progrès réalisés, de câlins partagés et de vies transformées!

Nous sommes tellement enthousiastes à l'idée de tout ce qui nous attend en 2024! Merci à toutes et tous d'être membres de notre forêt!

Rencontre au sommet

Au début de décembre, le Pepper Pod a été convié à une réunion avec le ministre de la Défense nationale, l'honorable Bill Blair. Sandra a eu le plaisir d'y assister avec des collègues et d'autres femmes fortes de l'industrie de la défense, dont Julia Scouten, Lisa Dickson, Erika Coghill et Charlotte Duval Lantoin.

« Nous avons besoin de femmes à tous les niveaux, y compris au sommet, pour changer la dynamique, remodeler la conversation et faire en sorte que les voix des femmes soient entendues et prises en compte, et non pas négligées et ignorées. »

— Sheryl Sandberg



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.

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 avenues et à vivre de nouvelles aventures.

La rencontre se tient en une journée, de 9 h à 16 h. L'inscription est gratuite et les repas et collations sont fournis.

Prochains ateliers

- 17 janvier 2024
- 31 janvier 2024
- 15 février 2024
- 28 février 2024

Si vous croyez que le programme Au-delà du traumatisme pourrait vous être utile, n'hésitez pas à vous [inscrire](#)

Si vous avez des questions, prière de nous envoyer un courriel à l'adresse 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

Message from a Lifeshop™ Grad:

« J'ai élargi mon cercle. Je vois plus de possibilités. Ma tasse est pleine à craquer d'amour au moment du départ. Cette fin de semaine m'a offert le privilège de vivre dans l'instant présent et d'être moi-même. Merci, merci! » – S.



Concept de classe extérieure

La forêt du Pepper Pod continue de s'étendre et il nous faut un espace de rassemblement plus vaste.

Nous planifions l'aménagement d'une salle de classe extérieure, qui sera construite pour les vétérans, par des vétérans. Nous jetons des racines solides pour ce projet (vous voyez le jeu de mots... racines... forêt du Pepper Pod...haha) qui transformera notre aménagement extérieur.

La photo ci-dessous donne une idée du concept que nous envisageons : amplement d'espace couvert et un foyer chaleureux. Nous y ajouterons des espaces de rangement adaptés à nos besoins.

Nous fournirons plus de détails sur l'évolution de ce projet dans nos comptes de médias sociaux et dans les prochains numéros de cette infolettre. Avis aux intéressées : nous recruterons des vétérans habiles de leurs mains (ou prêtes à se retrousser les manches et à apprendre) pour former l'équipe de construction.

Ensemble, construisons un Pepper Pod à notre image!



Cathy garde toujours le Pepper Pod dans ses pensées, même lorsqu'elle est en congé! Elle a croisé la capitaine Lisa Evong, une ancienne d'un Lifeshop^{MD}, à l'occasion de la conférence The Art of Leadership for Women.



Message from a Lifeshop™ Grad:

« J'ai tellement appris sur moi-même grâce à cette retraite. Mon passé ne m'empêchera plus de réussir le prochain chapitre de ma vie. » – K.



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

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

Esprit de Corps : Breaking Down the Barricades

Connaissez-vous une femme extraordinaire qui excelle dans le monde de la défense? Proposez sa candidature en vue des prix *Breaking Down the Barricades* du magazine *Esprit de Corps*!

Plusieurs anciennes lauréates de ces prix prestigieux sont loin d'être étrangères au Pepper Pod, notamment la ministre Anita Anand (présidente du Conseil du Trésor et invitée de l'un de nos Mercredis Femmes Fortes), Sandra Perron (fondatrice et PDG du Pepper Pod) et Julia Scouten (ancienne d'un Lifeshop^{MD} et présidente de Femmes en défense et sécurité).

Saisissez l'occasion pour soumettre la candidature d'une femme qui s'est distinguée dans l'industrie de la défense, qu'elle soit toujours en activité ou à la retraite. Vous avez l'embaras du choix!

Envoyez votre mise en candidature par courriel à l'adresse nominations@EspritdeCorps.ca. La date limite est le 10 janvier 2024.



2024 THE BREAKING DOWN THE BARRICADES:
Women in the Defence World



Esprit de Corps Magazine is looking for a few good women...

Following up on our nine previous special editions, *Esprit de Corps* helps to break down the barricades by introducing readers to the high calibre talent which women bring to the defence community. These women deserve to be recognized not only for what they've done professionally, but for who they are personally. If you know someone who deserves to be profiled, whether they are serving soldiers, politicians, journalists, advocates, academics or industry executives, please email us.

nominations@espritdecorps.ca

Nomination deadline: January 10, 2024
More info: espritdecorps.ca/women-in-defence/



Congé des Fêtes du Pepper Pod

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?)

Message from a LifeshopTM Grad:

« Cette expérience a été l'illumination la plus incroyable de ma vie. Elle est survenue au moment où j'en avais le plus besoin, et j'en suis infiniment reconnaissante. » – L.

DES PARTENAIRES EN OR

Fondation Leacross

Il y a deux ans, Sandra a fait la connaissance de Roslyn Bern, la directrice générale de la Fondation Leacross, et les atomes crochus ont fait des étincelles! Roslyn est une belle âme et l'exemple parfait d'une femme forte. La Fondation Leacross soutient des organisations qui aident les femmes à s'épanouir dans les domaines des STIM, de la construction et de la recherche. Roslyn est devenue une conseillère, une mentore et une amie précieuse du Pepper Pod. Quel privilège de compter une partenaire aussi inspirante dans notre forêt! Merci mille fois!



Liste d'attente pour nos Lifeshops^{MD}

Nous progressons en vue de réduire la liste d'attente de nos Lifeshops^{MD}. Cette année, nous avons atteint un sommet de près de 350 femmes attendant patiemment leur tour. Nous avons redoublé d'efforts et tenu plusieurs ateliers par mois pour répondre à la forte demande. Aujourd'hui, la liste compte moins de 245 personnes.

Nous savons que l'attente demeure longue, mais nous y arriverons. Six autres séances sont au calendrier en janvier, février et mars 2024. Nous espérons rouvrir les inscriptions au début de 2024 ou en mi-année.

Merci de votre patience et de votre compréhension. Le bien-être des vétéranes nous tient profondément à cœur, et votre appui y est essentiel.

Suivez nos comptes Facebook, Instagram et LinkedIn pour être parmi les premières informées de la réouverture des inscriptions. Nous publierons également des mises à jour dans notre infolettre mensuelle.

Soyez des nôtres en ligne!

Suivez nos comptes de médias sociaux, parlez-en à vos amies, et soutenez le rayonnement du Pepper Pod!

- **Instagram** – https://www.instagram.com/le_thepepperpod/
- **Facebook** – <https://www.facebook.com/pepperpod.ca>
- **LinkedIn** – <https://www.linkedin.com/company/pepper-pod/>

N'hésitez pas à identifier (*tag*) vos amies qui pourraient s'intéresser au Pepper Pod. Suggestion : pour une efficacité optimale, ne les bombardez pas de messages hors contexte. Un simple « Salut, je me disais que ça pourrait piquer ta curiosité » fait amplement l'affaire. Comme on dit, la modération a bien meilleur goût!

CALENDRIER D'ACTIVITÉS DE L'HIVER 2024

12 au 14 janvier

Lifeshop^{MD} I (Montréal/Québec) en français au Pepper Pod

17 janvier

Au-delà du traumatisme au Pepper Pod

26 et 27 janvier

Sommet virtuel de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille

26 au 28 janvier

Lifeshop^{MD} I (Ottawa) en anglais au Pepper Pod

31 janvier

Au-delà du traumatisme au Pepper Pod

9 au 11 février

Lifeshop^{MD} (Kingston/Belleville) en anglais au Pepper Pod

15 février

Au-delà du traumatisme au Pepper Pod

23 au 25 février

Lifeshop^{MD} I (Ottawa) en français au Pepper Pod

28 février

Au-delà du traumatisme au Pepper Pod

1^{er} mars

Déjeuner de Femmes en défense et sécurité

8 mars

Journée internationale des femmes

15 au 17 mars

Lifeshop^{MD} I (Halifax) en anglais à Halifax

15 au 17 mars

Fin de semaine sans horaire au Pepper Pod (provisoire)

22 et 23 mars

Lifeshop^{MD} I (Petawawa/North Bay) en anglais 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