

RapSit

du PEPPER POD



JANVIER 2024
ÉDITION #18



Bienvenue à notre nouveau groupe!

Le froid hivernal n'a aucune emprise lorsque notre cœur est rempli de joie. En janvier, nous avons accueilli un nouveau groupe au sein de la communauté du Pepper Pod. Elles sont venues de différentes régions du Québec pour participer à un Lifeshop^{MD}, partager leurs histoires, trouver des points communs dans leurs parcours et célébrer leur force collective.



Nous sommes de retour en force!

L'équipe du Pepper Pod est de retour après des vacances reposantes en famille et entre amis. Nous avons entamé la nouvelle année par une séance de planification stratégique, question de faire un premier tri parmi des dizaines d'idées d'activités et de programmes. Merci de la confiance et du soutien que vous accordez à notre équipe. Nous nous sentons privilégiées de contribuer à la croissance et au renforcement de la communauté des vétéranes à l'échelle du pays.

DANS CE NUMÉRO

1. Bienvenue à notre nouveau groupe!
2. Nous sommes de retour en force!
3. Visite de la ministre des Anciens Combattants
4. Sortie de filles en raquettes
5. Visite du groupe du Chef – Conduite professionnelle et culture
6. Célébrez la Journée internationale des femmes au Pepper Pod
7. Prochains ateliers Au-delà du traumatisme
8. Merci aux bénévoles de la *She-Shed!*
9. Sommet virtuel de l'Institut Atlas
10. Une ancienne d'un Lifeshop^{MD} se distingue!
11. Ateliers d'écriture du Collectif des écrivains du Canada
12. L'été approche! Petit à petit...
13. Sujet chaud...
14. Présentation historique de la Fondation québécoise des Vétérans
15. Des partenaires en or
16. Activités à venir

Visite de la ministre des Anciens Combattants

Nous avons eu l'honneur d'accueillir la ministre des Anciens Combattants et ministre associée de la Défense nationale, l'honorable Ginette Petitpas Taylor, et des membres de son équipe au Pepper Pod.

Nous avons couvert beaucoup de terrain en peu de temps : visite des lieux, présentation de notre mandat, discussion informelle sur le bien-être des vétérans, et festin qui est loin d'être passé inaperçu!

En effet, la ministre et son équipe se sont retroussé les manches pour préparer un repas pour le groupe du Lifeshop^{MD} de la fin de semaine. Dans un élan de générosité, une quinzaine de membres de la délégation ministérielle ont passé l'après-midi à cuisiner – puis à laver la vaisselle!

Merci de nous avoir donné cette occasion de mieux connaître les membres du Ministère. Nous sommes grandement reconnaissantes à ACC pour son soutien continu au Pepper Pod... mais faire la vaisselle, c'était vraiment au-delà de toute attente!





Sortie de filles en raquettes – venez prendre une bouffée d'air frais!

Inscrivez-vous dès maintenant à notre sortie en raquettes!

- **Le 28 février 2024**
- **De 18 h à 20 h 30**
- **Coût : Gratuit**

Apportez vos raquettes au Pepper Pod et suivez Sandra lors d'une randonnée nocturne à travers la magnifique forêt du parc de la Gatineau. Vous retournerez ensuite au Pepper Pod pour un feu de camp, du chocolat chaud et des collations en compagnie d'autres femmes extraordinaires.

Veuillez noter que les places de stationnement sont limitées. Nous recommandons le covoiturage dans la mesure du possible.

Venez nombreuses! Invitez vos amies! C'est le genre d'activité qui fait... boule de neige?! Hahaha!

Inscription : *Sortie en raquettes - Le Pepper Pod*



Visite du groupe du Chef – Conduite professionnelle et culture

L'un de nos rôles les plus précieux est de recueillir les histoires des plus de 300 anciennes de nos Lifeshops^{MD}, puis de distiller cette information (sans jamais compromettre la confidentialité) et de la communiquer aux membres de l'équipe de la Défense qui sont en mesure d'influencer le changement. Nous sommes ravies que des dirigeants militaires demandent à nous consulter pour ensuite devenir de meilleurs ambassadeurs du changement.

En janvier, nous avons accueilli l'équipe du Directeur général – Secrétariat de mise en œuvre des examens de l'externe, qui fait partie du groupe du Chef – Conduite professionnelle et culture. Nous avons abordé l'importance d'en apprendre davantage sur le corps des femmes, l'impact des agressions sexuelles, la nécessité de remettre en question les préjugés et d'autres leçons importantes. Nous avons mis de l'avant plusieurs idées de politiques progressistes. L'énergie dans la salle était impressionnante!

Êtes-vous une ancienne d'une Lifeshop^{MD}?

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

Vous êtes cordialement invité à



**LA JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES FEMMES**



Célébrez la Journée internationale
des femmes au Pepper Pod

**INSCRIVEZ LA DATE À
VOTRE CALENDRIER**

**Le 6 mars 2024
De 18 h à 20 h 30**

Soyez des nôtres à l'occasion d'une soirée
spectaculaire au Pepper Pod en l'honneur de la
Journée internationale des femmes!

Le thème de cette année est INVESTIR EN FAVEUR
DES FEMMES : ACCÉLÉRER LE RYTHME. Les
inscriptions seront bientôt ouvertes. Les places sont
limitées. Suivez nos médias sociaux (FB, IG, LI) pour
savoir à quel moment vous inscrire.

Nous avons également une petite idée en tête
pour nos groupes aux quatre coins du Canada.
Restez à l'écoute!

**Suivez nos
médias sociaux!**

Nous préparons quelque
chose pour nos groupes
aux quatre coins du
Canada à l'occasion de la
Journée internationale
des femmes!

Prochains ateliers Au- delà du traumatisme

*« J'ai fait plus de progrès
en 6 heures au Pepper
Pod qu'en trois ans de
thérapie. Merci! »*

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 vétéranes.

Cet atelier fournit des outils pour
aider les participantes à surmonter les
traumatismes, à tisser des liens et à
nouer de nouvelles amitiés. Le groupe
de 6 femmes aura la possibilité de
poursuivre son parcours ensemble et
de trouver la voie d'une vie pleinement
authentique.

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 :

- **15 février 2024** au Pepper Pod (anglais)
- **28 février 2024** au Pepper Pod (français)
- **18 mars 2024** à Halifax (anglais)
- **15 avril 2024** à Edmonton (anglais)

**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/](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.

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

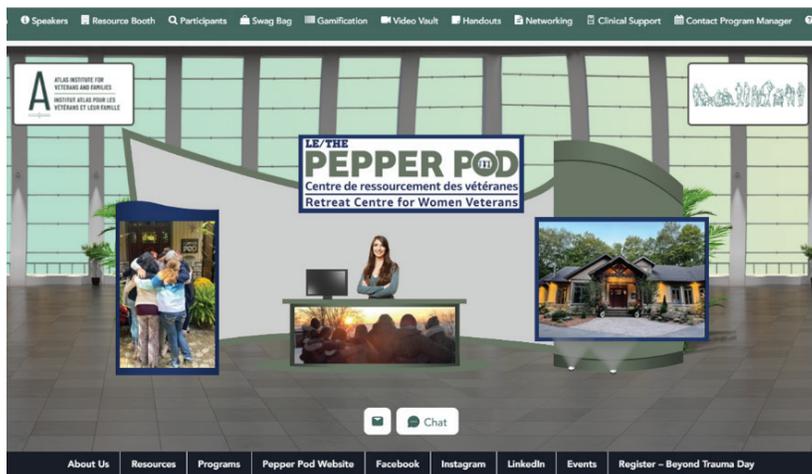
Canada

Merci aux bénévoles de la She-Shed!

Un trio de merveilleuses bénévoles a pris le temps de remettre de l'ordre dans la She-Shed en janvier. Notre petit magasin avait besoin d'attention après une saison des Fêtes très occupée.

Un grand merci à Chelsea Poole, Sarah Heer et Kathy Haire d'avoir passé un samedi avec nous.

En parallèle, nous préparons de nouveaux concepts et produits pour la She-Shed. Restez à l'écoute!



Sommet virtuel de l'Institut Atlas

Le Pepper Pod était heureux de participer à la deuxième édition du sommet virtuel de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Cet événement de deux jours abordait des sujets d'actualité et présentait plusieurs expériences vécues à l'aide d'une plateforme en ligne qui rendait les interactions amusantes et engageantes. Cathy a tenu le fort pendant toute la durée du sommet, prête à répondre aux questions et à faire rayonner le Pepper Pod.

Félicitations à l'Institut Atlas pour cette rencontre réussie et pour les recherches précieuses qu'il mène à l'appui des vétérans et de leur famille. Nous nous réjouissons à l'idée de participer aux futures éditions de ce sommet.



Une ancienne d'un Lifeshop^{MD} se distingue!

Quelle occasion incroyable!

Christine Carignan, une ancienne d'un Lifeshop^{MD}, appuie le Pepper Pod avec enthousiasme depuis les premiers jours. Christine est propriétaire de DIAKI Expériences, un cabinet spécialisé dans la croissance et la propulsion du potentiel humain par l'apprentissage expérientiel (<https://diaki-experiences.com/fr/>).

Elle a récemment eu l'occasion de se rendre à Paris pour animer le programme de formation Conseiller.ère.s militaires genre du Département des opérations de la paix de l'ONU. Le programme réunissait 21 personnes de 13 pays et s'étendait sur 10 jours.

Christine a profité de l'occasion pour offrir en cadeau quelques exemplaires du livre de Sandra Perron, *Seule au front*. Sur la photo, elle remet le livre à la capitaine Adama Hawa Bah, de Guinée, qui fêtait son anniversaire pendant le stage.

Bravo, Christine! Tu nous inspires!



A FORCE FOR WOMEN: HER STORY
 Writing workshops for women-identified Canadians who have served in the military

VIRTUAL ON ZOOM
 JANUARY 18 - FEBRUARY 15
 EVERY THURSDAY, 2:30 - 4 PM EST

*No writing experience required!
 Every workshop is unique!*



REGISTER FREE:
rb.gy/aj1gf

Ateliers d'écriture du Collectif des écrivains du Canada

Jetez un coup d'œil à ce programme d'écriture du Collectif des écrivains du Canada – *A Force For Women: Her Story* (Une force pour les femmes : son histoire).

Le programme a commencé le 18 janvier 2024 et est présenté tous les jeudis jusqu'au 15 février 2024. Vous pouvez vous inscrire en tout temps, même si vous avez manqué les premières rencontres.

- **QUAND :** Tous les jeudis, de 14 h 30 à 16 h (heure de l'Est)
- **OÙ :** Ateliers virtuels sur Zoom
- **INSCRIPTION :** <https://rb.gy/aj1gf>

A Force For Women: Her Story est une série d'ateliers d'écriture exploratoire financée par l'Initiative des arts créatifs militaires de la Fondation Les fleurons glorieux ainsi que par le Fonds Capitaine Nichola Goddard.

Le Collectif invite les femmes qui ont servi dans les FAC à s'inscrire à ces ateliers. 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.

La participation est gratuite. Aucune expérience préalable en écriture n'est requise. Chaque séance est unique!

WHAT HAPPENS IN A WCC WORKSHOP

INSPIRATION: We write to prompts chosen to ignite deep creative expression and exploration.

WRITING IN COMMUNITY: We share a space for private exploration.

BRAVERY: We share what we have written (writers are welcome to pass if they choose).

DEEP LISTENING: We respond to each others' work by reflecting back what is strong and memorable about the writing.

LEARN MORE:
wcc-cec.org/what-to-expect

WHAT WON'T HAPPEN IN A WCC WORKSHOP

CRITIQUE: Instead, WCC workshops provide empowering feedback on each writer's first-draft writing.

TECHNIQUE: WCC workshops focus on exploring each writer's authentic voice, regardless of form or technique.

TRAINING: Rather than "teaching", WCC workshops illuminate the innate creative genius in all of us.

LEARN MORE:
wcc-cec.org/what-to-expect

(Le programme est actuellement offert en anglais. La version française est en cours de développement. Les images proviennent de la page Facebook du programme et sont utilisées avec permission.)

L'été approche! Petit à petit...



Vous avez envie de faire des vagues (et peut-être des jalouses!) lors de notre prochaine sortie en planche à pagaie?

Different Breed offre un rabais de 15 % sur le prix régulier ou le prix soldé de ses planches à pagaie aux membres du programme Une FC. Une belle occasion à saisir!

<https://differentbreed.ca/>

Avis aux intéressées, la prochaine excursion aura lieu le 6 juillet 2024.

Sujet... chaud!

Si vous avez une nuitée au Pepper Pod à votre calendrier, sachez que nous tenons compte de nombreux facteurs pour régler la température... l'âge des participantes, les sueurs nocturnes, les bouffées de chaleur...



Nous réglons le thermostat à 17 degrés la nuit, mais soyez sans crainte : nous avons de nombreuses couvertures douillettes pour celles qui possèdent encore la capacité de régler leur température corporelle.

Toutes y trouvent leur compte!

P.-S. Une pince à épiler se trouve dans l'armoire de la salle de bain, en cas d'urgence! 😊

Présentation historique de la Fondation québécoise des Vétérans



Nous sommes heureuses de partager cette invitation de la Fondation québécoise des Vétérans. Ce partenaire précieux du Pepper Pod organise une présentation sur l'histoire militaire. Tous les détails se trouvent ci-dessous.

Joignez-vous à nous le 20 février 2024 pour une conférence passionnante et rassembleuse sur l'histoire militaire québécoise donnée par Jacques Bouchard, vétéran et maître en histoire!

Le conférencier a une longue expérience professionnelle militaire. Il a donné la présentation La Bataille du Saint-Laurent : Notre histoire militaire unique au Canada l'an passé en Gaspésie et au Bas-Saint-Laurent, ce qui fut un franc succès. C'est avec une formule adaptée au virtuel qu'il nous revient en force. Ne manquez pas cette chance inouïe et soyez des nôtres!

Jacques Bouchard, conférencier

- Date : Le 20 février 2024
- Heure : De 12 h à 13 h 30
- Coût : Gratuit (commandité par la Fondation québécoise des Vétérans)
- Plateforme Web : Accès à la conférence Teams
- Information : info@fqv-qvf.ca

DES PARTENAIRES EN OR

LOCKHEED MARTIN

L'année s'est amorcée dans la joie au Pepper Pod lorsque nous avons reçu une belle surprise de Lockheed Martin, l'un de nos fidèles partenaires.

Dans un courriel chaleureux, les représentants de l'entreprise ont indiqué à quel point ils étaient heureux de faire partie de la forêt du Pepper Pod et se sont engagés à poursuivre leur soutien à nos activités. Ce nouveau don généreux de 10 000 \$ était tout à fait imprévu! Rappelons que l'an dernier, Lockheed Martin avait déjà offert 25 000 \$ pour aider le Pepper Pod à réaliser sa mission. Nous investirons ces sommes pour continuer à bâtir une communauté plus forte de vétérans. Merci infiniment à Lockheed Martin pour ce don touchant et réfléchi.



ACTIVITÉS À VENIR

9 au 11 février	Lifeshop ^{MD} I (Kingston/Belleville) au Pepper Pod (anglais)
15 février	Au-delà du traumatisme au Pepper Pod (anglais)
23 au 25 février	Lifeshop ^{MD} I (Ottawa) au Pepper Pod (français)
28 février	Au-delà du traumatisme au Pepper Pod (français)
28 février	Sortie de filles en raquettes
1 ^{er} mars	Déjeuner de Femmes en défense et sécurité à Ottawa
6 mars	Journée internationale des femmes au Pepper Pod
8 mars	Journée internationale des femmes - campus Carling
15 au 17 mars	Lifeshop ^{MD} I à Halifax (anglais)
15 au 17 mars	Fin de semaine sans horaire au Pepper Pod (provisoire)
18 mars	Au-delà du traumatisme à Halifax (anglais)
22 et 23 mars	Lifeshop ^{MD} I (Petawawa/North Bay) au Pepper Pod (anglais)
1 ^{er} avril	Ouverture des inscriptions pour la Journée nationale du pique-nique
12 au 14 avril	Lifeshop ^{MD} I à Edmonton (anglais)
12 au 14 avril	Fin de semaine sans horaire au Pepper Pod (provisoire)
15 avril	Au-delà du traumatisme à Edmonton (anglais)
1 ^{er} mai	Ouverture des inscriptions pour les courses de bateaux-dragons
9 juin	Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod
6 juillet	Sortie en planche à pagaie au lac Meech

Dépoussiérez votre recette de salade de patates préférée!

Merci à la personne enthousiaste et prévoyante qui s'est enquis au sujet de la date de la prochaine **Journée nationale du pique-nique du Pepper Pod**. Nous sommes ravies d'annoncer que ce sera le 9 juin 2024!

Inscrivez-vous à compter du 1^{er} avril.

De toute évidence, cette activité nationale suscite l'engouement! C'est un rendez-vous!



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.