



[www.tridentnewspaper.com](http://www.tridentnewspaper.com)

# TRIDENT

THE NEWSPAPER OF MARITIME FORCES ATLANTIC SINCE 1966 • LE JOURNAL DES FORCES MARITIMES DE L'ATLANTIQUE DEPUIS 1966

## Ready to fight

*PO2 Bassam Mothana, a weapons engineering technician aboard HMCS Margaret Brooke, conducts maintenance on the ship's MK-38 25mm heavy machine gun in preparation for a firing exercise on January 14. The ship is currently deployed on Operation Projection, sailing along South America en route to Antarctica.*

CPL CONNOR BENNETT

## Prêts à combattre

*Le M2 Bassam Mothana, technicien en génie des armes à bord du NCSM Margaret Brooke, effectue la maintenance de la mitrailleuse lourde MK-38 de 25 mm du navire en vue d'un exercice de tir le 14 janvier. Le navire est actuellement déployé dans le cadre de l'Opération Projection, naviguant le long de l'Amérique du Sud en route vers l'Antarctique.*

LE CPL CONNOR BENNETT



# Briefings with the Halifax & Region Military Family Resource Centre

By Don MacGillivray,  
H&R MFRC

The Halifax & Region Military Family Resource Centre (H&R MFRC) works tirelessly to provide military families impactful programming and services, and one of the best ways to learn about them is at a briefing!

During a briefing, we provide details on the H&R MFRC, the types of programs and services offered, and more importantly, how people can benefit from these services. For example, did you know we have a food pantry? Or that we provide Occasional & Respite Child Care Tuesday to Friday, and every second weekend? These are the types of warm services we offer that can make a real difference in the day to day lives of your unit's members and their families.

"We often hear 'I wish I had known this sooner' from families seeking support during difficult times. Briefings are one vital way our team can share how we support families through absences, transitions and relocation." - Kara MacNeil, H&R MFRC Director of Learning, Engagement, and Evaluation

We know firsthand that everyone can benefit from a briefing – be it new recruits, Commanding Officers in leadership positions supporting their members, or unit members supporting each other. We're here to help add those additional supports, and if we don't offer what you need, you're going to know exactly where and how to get it by the time you walk out of our doors.

"Each unit and trade is unique,

as are the service requirements that impact our members and their loved ones. Participating as a unit in annual briefings offered by the incredible staff at the MFRC is a tangible way in which we can better support each other by equipping members with knowledge of available resources. It is also a good opportunity to share with the MFRC the ever-changing needs of our members and their desired supports. The MFRC staff offer a wide variety of engaging presentations and topics in their briefings, and by engaging Unit Family Representatives, customize the briefings to your unit's needs. We look forward to these casual, fun, and informative briefings every year." - PO1 Charmaine Chaddock, Strategic Outreach Manager, The Stadacona Band of the Royal Canadian Navy

Short on time? That's okay – we're flexible! Briefings are typically 30 minutes followed by a Q&A session, but we can tailor briefings to accommodate a unit/organization's schedule and timelines.

We encourage units/organizations to book briefing requests by providing as much advance notice as possible so we can reserve the date and time. A member of the H&R MFRC staff will travel directly to your unit to conduct these briefings or deliver them virtually, depending on your request. We also travel outside the Halifax Regional Municipality and are available to support Reserve units on nights and weekends. Briefings can be delivered to large or small audiences.

We encourage units to request a briefing from your local MFRC. We would also love to encourage you to come visit us! Our team is made up of many long-serving staff, as well as veterans who have lived the military life.

Come see us, we have 3 locations:

1. Halifax Site – Winsor Park: 6393 Homefire Crescent
2. Shearwater Site – Hampton Gray Memorial Building: 30 Provider Road
3. Sydney, Cape Breton Site – Sydney Garrison: 1 Desbarres Street, Victoria Park

For more information about briefings, or to book a briefing for your

group, visit: <https://cfmws.ca/halifax/halifax-region-military-family-resource-centre/h-r-mfrc-about-us/h-r-mfrc-request-a-briefing>



## Mortgage expertise at your doorstep.

**Amy O'Brien**  
Mortgage Specialist  
Amy.O'Brien@bmo.com  
902-877-2580  
[bmo.com/ms/amyobrien](https://bmo.com/ms/amyobrien)

St. John Ambulance

## INSTRUCTOR DEVELOPMENT PROGRAM

**TEACH GENERAL PUBLIC COURSES IN THE HRM**

BE YOUR OWN BOSS • BURSARY OPTIONS • PAID TRAVEL

**Course runs March 10 - 14, 2025**

**Scan this QR Code to apply.**

CALL: 902-377-2207 EMAIL: [NS.TRAINING@SJA.CA](mailto:NS.TRAINING@SJA.CA)

**TRIDENT**

[www.tridentnewspaper.com](http://www.tridentnewspaper.com)

Trident is an authorized military publication distributed across Canada and throughout the world every second Monday, and is published with the permission of Rear-Admiral Josée Kurtz, Commander, Joint Task Force Atlantic. The Editor reserves the right to edit, condense or reject copy, photographs or advertising to achieve the aims of a service newspaper as defined by the Interim Canadian Forces Newspapers Policy dated April 11, 2005. Deadline for copy and advertising is 10 a.m., 11 business days prior to the publication date. Material must

Editor:  
Ryan Melanson  
[ryan.melanson2@forces.gc.ca](mailto:ryan.melanson2@forces.gc.ca)  
902-721-8662

Editorial Advisor:  
Margaret Conway  
[margaret.conway@forces.gc.ca](mailto:margaret.conway@forces.gc.ca)  
902-721-0560

Editorial Advisor:  
Ariane Guay-Jadah  
[ariane.guay-jadah@forces.gc.ca](mailto:ariane.guay-jadah@forces.gc.ca)  
902-721-8341

Journalist:  
Nathan Stone  
[stone.nathan@cfmws.com](mailto:stone.nathan@cfmws.com)  
902-721-8624

be accompanied by the contributor's name, address and phone number. Opinions and advertisements printed in Trident are those of the individual contributor or advertiser and do not necessarily reflect the opinions or endorsements of the DND, the Editor or the Publisher.

Le Trident est une publication militaire autorisée par le contre-amiral Brian Santaripa, Commandant la force opérationnelle interarmées de l'Atlantique, qui est distribuée partout au Canada et outremer les lundis toutes les quinze semaines. Le rédacteur en chef se réserve

le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies ou annonces publicitaires jugées contraires aux objectifs d'un journal militaire selon la définition donnée à politique temporaire des journaux des forces canadiennes. L'heure de tombée des annonces publicitaires ou des articles est fixée à 1000 le jeudi précédant la semaine de publication. Les textes peuvent être soumis en français ou en anglais; ils doivent indiquer le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du collaborateur. Les opinions et les annonces publicitaires

imprimées par le Trident sont celles des collaborateurs et agents publicitaires et non nécessairement celles de la rédaction, du MDN ou de l'éditeur.

**Courier address:**  
Canadian Forces Base Halifax  
Building S-90  
Suite 329, P.O. Box 99000  
Halifax, N.S., B3K 5X5





# Séances d'information avec le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Halifax et régions

Par Don MacGillivray,  
CRFM H et R

Le Centre de ressources pour les familles des militaires d'Halifax et régions (CRFM H et R) travaille sans relâche pour offrir aux familles des militaires des programmes et des services efficaces. L'une des meilleures façons de s'informer à leur sujet est d'assister à une séance d'information !

Lors d'une séance d'information, nous fournissons des détails sur le CRFM H et R, les types de programmes et de services offerts et, plus important encore, la façon dont les gens peuvent bénéficier de ces services. Par exemple, saviez-vous que nous avons une banque alimentaire ? Ou que nous offrons des services de garde occasionnelle et de répit du mardi au vendredi et une fin de semaine sur deux ? Ce sont les types de services chaleureux que nous offrons et qui peuvent faire une réelle différence dans la vie quotidienne des membres de votre unité et de leurs familles.

« Nous entendons souvent des familles en difficulté qui cherchent du soutien nous dire qu'elles auraient aimé le savoir plus tôt. Les séances d'information sont un moyen essentiel pour notre équipe de partager la façon dont nous

soutenons les familles pendant les absences, les transitions et les déménagements. » - Kara MacNeil, directrice de l'apprentissage, de l'engagement et de l'évaluation du CRFM H et R

Nous savons par expérience que tout le monde peut bénéficier de ces informations, qu'il s'agisse des nouvelles recrues, des commandants occupant des postes de direction qui soutiennent leurs membres ou des membres d'une unité qui se soutiennent mutuellement. Nous sommes là pour vous aider à obtenir ces soutiens supplémentaires, et si nous ne vous offrons pas ce dont vous avez besoin, vous saurez exactement où et comment l'obtenir avant de franchir nos portes.

« Chaque unité et chaque métier sont uniques, tout comme les besoins en matière de services qui ont une incidence sur nos membres et leurs proches. Participer en tant qu'unité aux séances d'information annuelles offertes par l'incroyable personnel du CRFM est un moyen tangible de mieux nous soutenir mutuellement en permettant aux membres de connaître les ressources disponibles. C'est également une bonne occasion de faire part au

CRFM des besoins en constante évolution de nos membres et des soutiens qu'ils souhaitent obtenir. Le personnel du CRFM propose un large éventail de présentations et de sujets intéressants lors de ses séances d'information, et en faisant participer les représentants des familles des militaires, il adapte les séances d'information aux besoins de votre unité. Nous attendons avec impatience ces séances d'information informelles, amusantes et instructives chaque année. » - M 1 Charmaine Chadock, directrice de la sensibilisation stratégique pour La Musique Stadacona de la Marine royale canadienne.

Vous manquez de temps ? Ce n'est pas grave, nous sommes flexibles ! Les briefings durent généralement 30 minutes et sont suivis d'une séance de questions-réponses, mais nous pouvons les adapter au calendrier et aux délais d'une unité ou d'une organisation.

**Venez nous rendre visite, nous avons 3 sites :**

1. Site d'Halifax - Winsor Park : 6393, croissant Homefire

2. Site de Shearwater - Édifice commémoratif Hampton Gray : 30, chemin Provider
3. Site de Sydney, Cap-Breton - Garnison de Sydney : 1, rue Desbarres, Parc Victoria

Pour plus d'informations sur les séances d'information ou pour réserver une séance pour votre groupe, consultez le site : <https://sbmfc.ca/halifax/halifax-region-military-family-resource-centre/h-r-mfrc-about-us/h-r-mfrc-request-a-briefing>



## Change of command swap for HMC ships Charlottetown and Fredericton

One ceremony brought a change of command for two ships on February 5, as outgoing HMCS Charlottetown Commanding Officer Cdr Nicholas Buxton (right) assumed command of HMCS Fredericton, while outgoing HMCS Fredericton Commanding Officer Cdr Jonathan Maurice (left) assumed command of HMCS Charlottetown. The ceremony was presided over by Cmdre Jacob French (centre).

CPL BRENDAN GAMACHE

## Changement de commandement pour les navires CSM Charlottetown et Fredericton

Le 5 février, une seule cérémonie a permis de procéder à un changement de commandement pour deux navires : le commandant sortant du NCSM Charlottetown, le Capf Nicholas Buxton (à droite), a pris le commandement du NCSM Fredericton, tandis que le commandant sortant du NCSM Fredericton, le Capf Jonathan Maurice (à gauche), a pris le commandement du NCSM Charlottetown. La cérémonie était présidée par le Cmdre Jacob French (au centre).





## WE SERVE VETERANS

Guiding them and their families to access the support and services available through government and community agencies.



[270WESTCONSULTING.CA](http://270WESTCONSULTING.CA)

1-833-270-9378 (WEST)



**\*Now located on Agricola St only 10 min walk from Stadacona**

**\*Quick Lunch Menu options**

**\*Friendly service, Affordable prices**

**\*Great location for Luncheons, Private events**

**\*Book the entire restaurant for Depart with Dignity Ceremonies**

**\*Comfortably seats 80 people, or 110 for receptions**

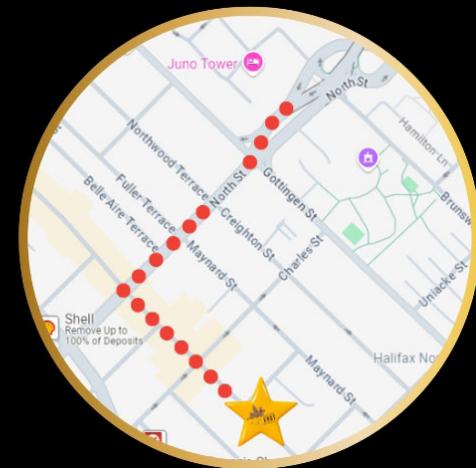
**\*Private Underground Dining Room, max 20**

**\*Voted #1 Best Restaurant on Trip Advisor**

**2446 Agricola Street, Halifax, NS**

**(902) 422-8096**

**info@studioeastfood.ca**



# Royal Canadian Navy launches innovation competition

By RCN



The Royal Canadian Navy (RCN) is charting a new course, and we need your ideas to guide the way. Whether you're new to the Navy or have years of experience, we want to hear how you think we can improve the day-to-day life of the RCN. This could mean improving processes, upgrading technology or finding better ways to support sailors' needs. Your ideas could have a lasting impact on how we operate, work, and live.

Submit your ideas now through the innovation portal: <https://apps.forces.mil.ca/RVU/>

## Competition theme: Quality of Life

For the first year, we're focusing on improving "Quality of Life" for sailors. Is there a more convenient way to handle daily routines, a morale-building tweak to living spaces, or a modern method to access support services?

While Quality of Life is the central theme, we welcome all ideas that could improve operations, efficiency, or morale across the Navy. Not every idea will be feasible for immediate implementation, but don't worry, we'll make sure they don't go unheard. If your submission can't be acted upon directly by the RCN, it will be shared with the right subject matter experts for further consideration.

This is a unique opportunity to share what you see and influence how we all work and live. We're excited to hear your suggestions. Together, we'll continue to steer the RCN on a course that reflects innovation, efficiency and adaptability.

The RCN innovation competition will run through four stages, and it's designed to keep you involved every step of the way.

### Stage 1 – Submission (First 3 Months)

Got an idea? Submit it! There's no perfect formula for what an "innovative idea" should look like. Whether it's a small adjustment or a major innovation, we want your input. There's no wrong idea—just a chance to make Navy life better.

### Stage 2 – Assessment

A dedicated team, the Director Navy Requirements X (DNR X) Team, will review your proposal. They're looking at three main criteria:

- **Ownership:** Can the Navy make this change happen?
- **Feasibility:** Is this idea something we can reasonably achieve now, with current resources and timelines?

- **Technology:** Is the required technology already at our disposal or within reach?

If your idea checks these boxes, you'll move to the next stage.

### Stage 3 – Finalist

Make it to the finalist stage and you'll work closely with the DNR X Team to shape your idea into a polished presentation. This is your chance to shine in front of senior leadership.

### Stage 4 – Winner

One or two winners will be chosen. If you win, you'll play a key role in bringing your idea into action, helping shape the future of the RCN.



# La MRC lance un concours d'innovation

By MRC

La Marine royale canadienne (MRC) est en train de tracer une nouvelle voie et nous avons besoin de vos idées pour la guider. Que vous soyez nouveau dans la Marine ou que vous vous y soyez forgé une solide expérience, nous voulons connaître votre opinion sur la façon dont nous pouvons améliorer la vie quotidienne au sein de la MRC. Il peut s'agir d'améliorer les processus, de moderniser la technologie ou de trouver de meilleurs moyens de répondre aux besoins des marins. Vos idées pourraient marquer à jamais notre façon de fonctionner, de travailler et de vivre.

Soumettez vos idées dès maintenant sur le portail de l'innovation: <https://apps.forces.mil.ca/RVU/>

## Thème du concours : Qualité de vie

Pour la première année, nous nous concentrons sur l'amélioration de la « qualité de vie » des marins. Existe-t-il un moyen plus pratique d'accomplir les tâches quotidiennes, une modification qu'on peut apporter aux espaces

de vie pour renforcer le moral ou une façon moderne d'accéder aux services de soutien?

Si la qualité de vie est le thème central, toutes les idées susceptibles d'améliorer le fonctionnement, l'efficacité ou le moral dans l'ensemble de la Marine sont les bienvenues. Toutes les idées ne pourront pas être mises en œuvre immédiatement, mais ne vous inquiétez pas, nous veillerons à ce qu'elles soient prises en compte. Si la MRC ne peut pas donner suite directement à votre proposition, elle la transmettra aux experts compétents pour qu'ils l'examinent plus en détail.

Il s'agit d'une occasion unique de faire connaître votre point de vue et d'influencer la façon dont nous travaillons et vivons tous. Nous sommes impatients de recevoir vos suggestions. Ensemble, nous continuerons à orienter la MRC sur la voie de l'innovation, de l'efficacité et de l'adaptabilité.

Le concours d'innovation de la MRC se déroulera en quatre étapes et il a été conçu de manière à ce que vous puis-

siez participer à chacune d'entre elles.

## Étape 1 - Soumission (3 premiers mois) :

Avez-vous une idée? Soumettez-la. Il n'existe pas de formule parfaite pour définir ce qu'est une « idée innovante ». Que ce soit un simple ajustement ou une innovation majeure, nous voulons connaître votre avis. Il n'y a pas de mauvaise idée, juste la chance d'améliorer la vie dans la Marine.

## Étape 2 - Évaluation

Une équipe spécialisée, celle du directeur - Besoins de la Marine X (DBM X), examinera votre proposition. Son évaluation porte sur trois critères principaux :

- **Propriété** : La Marine peut-elle réaliser ce changement?
- **Faisabilité** : Cette idée est-elle réalisable aujourd'hui, compte tenu des ressources et des échéanciers actuels?

- **Technologie** : La technologie nécessaire est-elle déjà à notre disposition ou à notre portée?

Si votre idée répond à ces trois critères, vous passerez à l'étape suivante.

## Étape 3 - Finalistes

Si vous parvenez à l'étape des finalistes, vous travaillerez en étroite collaboration avec l'équipe du DBM X pour transformer votre idée en exposé professionnel. C'est votre chance de vous illustrer devant la haute direction.

## Étape 4 - Gagnants

Un ou deux gagnants seront choisis. Si vous gagnez, vous jouerez un rôle clé dans la mise en œuvre de votre idée et contribuerez à façonner l'avenir de la MRC.

# FMF Cape Scott conducts Syncrolift maintenance ahead of key RCN dockings

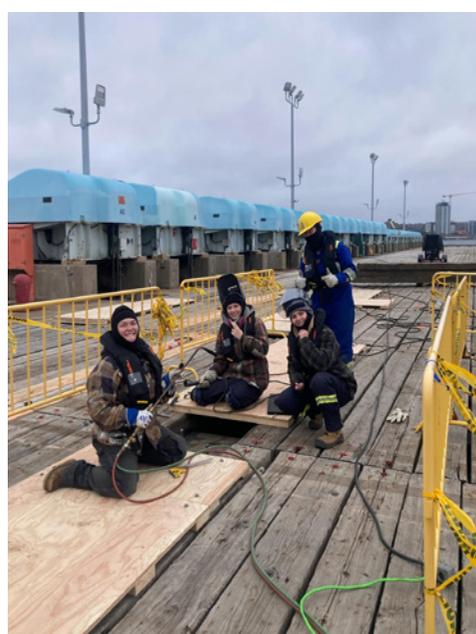
By Gabrielle Brunette,  
FMF Cape Scott

Fleet Maintenance Facility (FMF) Cape Scott has been conducting maintenance on the Syncrolift to ensure that it is operational for upcoming dockings.

The team working on the project – made up of Shipwrights, Welders, Platers and a Forklift Operator – made significant progress replacing the deck timbers on the lift through the month of January. The team has demonstrated tremendous dedication, as they worked long hours, replacing an average of 34 timbers per day until all 240 new deck timbers were installed.

The replacement of the deck timbers was critical to ensure the availability of the Syncrolift for essential maintenance work. This included preparing His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Ville de Quebec* for scheduled maintenance in late January, as well as enabling an extensive underwater inspection for HMCS *Charlottetown* ahead of its third-line docking work period.

Simon Dubois, Engineering Manager at FMF Cape Scott, said the docking facilities are used extensively in Halifax-class ships and Victoria-class submarine maintenance – averaging two Halifax-class dockings every year



Members of the FMF Cape Scott team have been hard at work replacing deck timbers for the Syncrolift platform at HMC Dockyard.

Des membres de l'équipe de L'IMF Cape Scott ont travaillé d'arrache-pied pour remplacer les poutres du tablier de la plateforme Syncrolift à l'arsenal CSM.

and a multi-month Victoria-class docking every two to three years.

“Over the last few years, both FMF docking facilities have seen increased use for unscheduled second-line maintenance or to support Director, Maritime Equipment Program Management with Major Surface Combatant pre-Docking Work Period (DWP) surveys on the Halifax Class Ships,” Dubois explained. “Additionally, the duration of a Halifax-class ship's

third-line DWP continues to increase due to the age of the ships, occupying industry graving docks for longer periods of time.”

Having a functioning Syncrolift is crucial for supporting the Royal Canadian Navy's fleet, ensuring that FMF Cape Scott has the capability to assist with both planned and unscheduled maintenance periods.

Bravo Zulu Cape Scott!

GET AN EXPERIENCED  
SECOND OPINION ON YOUR  
RETIREMENT PLAN

Gordon Stirrett  
WEALTH MANAGEMENT



## Hard work and commitment highlighted aboard HMCS *St. John's*

The ship's company of HMCS *St. John's* recently came together to recognize some of their own, with Commanding Officer Cdr Jeffrey Anderson presenting promotions, awards and certificates. *St. John's* is currently preparing for a planned deployment to Operation Reassurance this summer. For the full set of photos, see the ship's [Facebook page](#).

HMCS ST. JOHN'S

## Travail acharné et engagement mis en avant à bord du NCSM *St. John's*

Les membres d'équipage du NCSM *St. John's* se sont récemment réunis pour célébrer leurs collègues, alors que le commandant, le Capf Jeffrey Anderson, remettait des promotions, des récompenses et des certificats. Le *St. John's* se prépare actuellement à un déploiement prévu dans le cadre de l'opération Reassurance cet été. Pour voir toutes les photos, consultez la [page Facebook](#) du navire.

NCSM ST. JOHN'S



## Transferred in the National Capital Region?

Discover our exclusive offer for the military!



RENT OR BUY  
CONFIDENTLY  
WITH BRIGIL



**brigil**

brigil.com  
819 303-1504

This program is offered in partnership with





# Supporting Sailors at Sea: Padre Ryan Carter

By RCN

For Major (Maj) Ryan Carter, serving on deployment as a chaplain in the Royal Canadian Navy (RCN) is not just about faith—it's about providing vital mental health and spiritual support to sailors navigating the challenges of life at sea.

Originally from Scarborough, Maj Carter joined the Canadian Armed Forces (CAF) in 2012 and never imagined he would one day serve aboard a naval vessel. Although most of his experience has been with the Canadian Army, his deployment with the Forward Logistics group and His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Glace Bay* marked a significant milestone as the first Muslim chaplain aboard an RCN ship.

Maj Carter's role as a chaplain is central to his identity and purpose. It's about being there for the crew, especially in times of stress and uncertainty, he explains.

On deployment, sailors face unique challenges, including long separations from loved ones, the isolation of life at sea, and the pressures of operational duties.

"It also creates opportunities for growth and deeper connections," Maj Carter reflects. His mission as a chaplain is to help sailors build resilience and cope with these difficulties.

Maj Carter's journey has not been without obstacles. As a Black Muslim man, he has faced racism and discrimination throughout his career.

"I don't attempt to give a rose brimmed image of my experiences in the military," he explains.

Maj Carter originally joined the Reserves back in 2002 and left because of difficult experiences with racism.

He recalls moments of being excluded from social events because of his religion and being subjected to racial slurs in the workplace.

"Once I came back in 2012, things were a lot better, but there was like an invisible wall in front of me which prevented me from really seeing myself

progressing in the institution," he explains. These experiences fueled his desire to create inclusive spaces for all military personnel by delivering anti-racism presentations and launching the "Talking About Race" panel series.

Maj Carter's inclusive services and initiatives on deployment focused on supporting the social and mental needs of all crew members.

"I've used my experiences to create spaces where people feel seen and supported," he shares.

Aboard HMCS *Glace Bay*, he introduced activities like the "Super Fun Hour," during his Sunday service, where sailors shared experiences about resilience and transition in a supportive space and organized a Truth and Reconciliation Day in collaboration with an Indigenous crew member that included orange shirts, traditional medicines, and a smudge ceremony.

Through these efforts, Maj Carter hopes to foster a culture of openness, acceptance, and cultural understanding, in turn promoting mental well-being.

"Sailors often feel the weight of being away from home and family," he says. "My job is to help them find balance and perspective, reminding them they're not alone in their struggles."

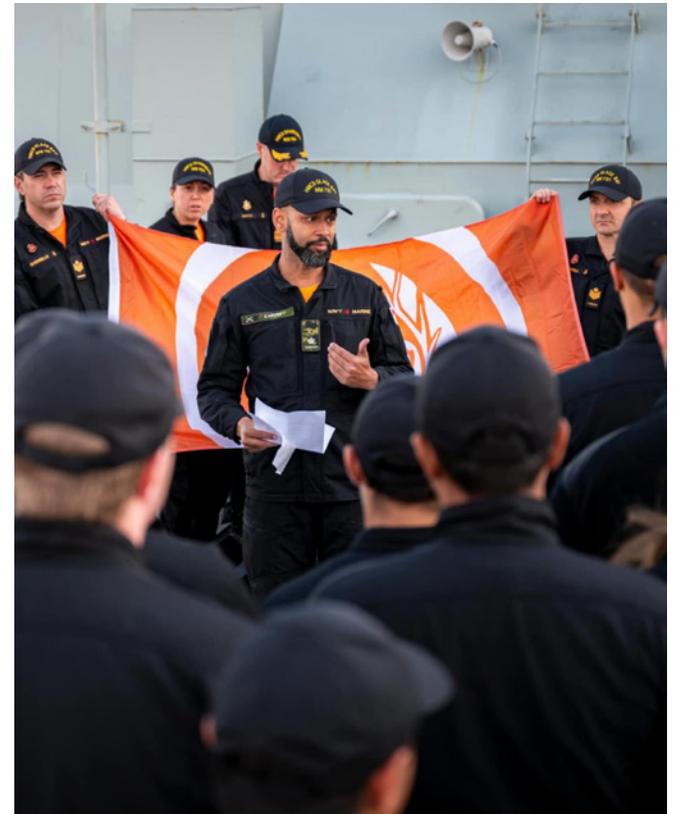
Maj Carter's presence on board offers a critical lifeline for sailors in need. His adaptability and genuine care for the crew have helped create a shipboard culture where seeking help is encouraged.

His work is a testament to the value of compassion and resilience in military life.

His message to others considering military chaplaincy is clear. Being a chaplain means being part of the crew, sharing in their challenges and triumphs. It's about creating a space where everyone feels supported, no matter their background or beliefs.

"Chaplaincy, opposed to civilian religious/spiritual roles, is about connecting to the human dimension of people's lives as authentically as possible.

I'm a Muslim, I do Muslim things based on my reli-



Maj Carter at the Truth and Reconciliation Ceremony aboard HMCS *Glace Bay*.

Le Maj Carter à la cérémonie de vérité et de réconciliation à bord du NCSM *Glace Bay*.

RCN / MRC

gious commitments.

But in uniform, I am chaplain first, and to me, this is a beautiful thing."

## Padre's Corner: Spiritual fitness

By Padre Lt(N) Joshua Trombley

In fitness, there's a principle that "structure determines function," meaning our body's structure shapes how we move. This principle applies not only to our physical health but also to our spiritual well-being. Spirituality broadly refers to how we see the world, find meaning and purpose, and nurture our values through practice. If "structure determines function," then building a habit of spiritual care and growth into our lives will help us function at our best.

A 2010 study in the American journal *Military Medicine* stated, "Spiritual fitness is key to ensuring optimal force readiness and protection and enhancing resilience and recovery following combat-related trauma." Despite this, by 2022, spiritual readiness remained an overlooked aspect of US military culture. As a result, some members felt unprepared to make the extreme sacrifices their roles demanded (Koenig, Carey, Al Zaben, *Spiritual Readiness*, 3-4). In the Canadian Armed Forces, we must

ask ourselves: are we spiritually equipped? The Royal Canadian Chaplain Service's *Spiritual Health & Well-Being Continuum* highlights this link, showing how spiritual fitness impacts our ability to function. Neglecting our spiritual needs can lead to exhaustion, stress, and a rapid decline from "optimum" to "distressed" on the spiritual continuum. Our commitment to spiritual fitness affects not only our work but also our relationships, behavior, and values.

When we think of "spirituality," a flood of thoughts may enter our minds. In this context, it doesn't necessarily refer to religious experiences or practices – though it can. Spirituality is about what nourishes our inner selves, gives us purpose, and recharges us. It's what brings us joy and restores our energy. So, what does that for you?

For some, time outdoors is revitalizing. Others find joy in meaningful relationships. Music, movies, or creative

expression can be a source of renewal. Religious traditions – such as prayer, meditation, or worship – may also provide a sense of fullness. Whatever

strengthens your spiritual fitness, it's essential to identify it and make time for it.



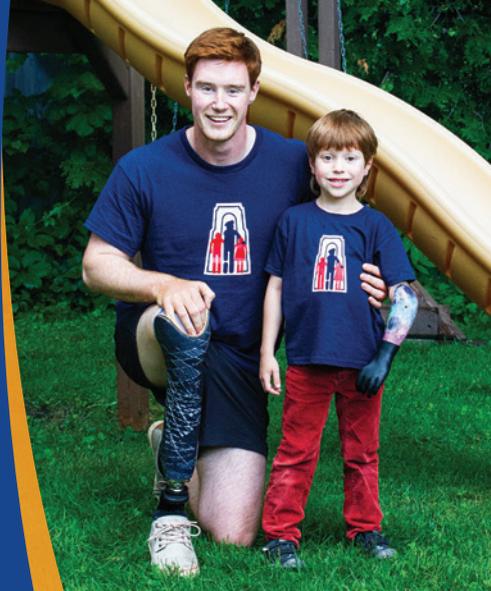
### The War Amps

The Key Tag Service protects your keys and has been supporting child amputees for 50 years!





Order free key tags at [waramps.ca](http://waramps.ca)





# Comment soutenir les marins en mer : l'aumônier Ryan Carter

Par MRC

Pour le major (Maj) Ryan Carter, servir en déploiement à titre d'aumônier dans la Marine royale canadienne (MRC) n'est pas seulement une question de foi : il s'agit d'offrir un soutien spirituel et de santé mentale vital aux marins qui relèvent les défis de la vie en mer.

Originaire de Scarborough, le Maj Carter s'est enrôlé dans les Forces armées canadiennes (FAC) en 2012, mais n'avait jamais imaginé qu'il servirait un jour à bord d'un navire. Même s'il a acquis la plus grande partie de son expérience au sein de l'Armée canadienne, son déploiement au sein du groupe logistique avancé et du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Glace Bay* a marqué une étape importante : il était le premier aumônier musulman à bord d'un navire de la MRC.

Le rôle d'aumônier du Maj Carter est au cœur de son identité et de sa raison d'être. Il s'agit d'être là pour l'équipage, surtout en période de stress et d'incertitude, explique-t-il.

Lors d'un déploiement, les marins font face à des défis particuliers, y compris de longues périodes durant lesquelles ils sont séparés de leurs êtres chers, l'isolement de la vie en mer et les pressions liées aux fonctions opérationnelles.

« Cet environnement crée également des possibilités de croissance et d'approfondissement des liens », explique le Maj Carter. Sa mission en tant

qu'aumônier est d'aider les marins à renforcer leur résilience et à faire face à ces difficultés.

Le parcours du Maj Carter n'a pas été sans obstacle. En tant qu'homme musulman noir, il a dû faire face au racisme et à la discrimination tout au long de sa carrière.

« Je n'essaie pas d'embellir mes expériences dans l'armée », explique-t-il.

Le Maj Carter s'est enrôlé dans la Réserve en 2002 et l'a quittée en raison du racisme qu'il y subissait.

Il se rappelle des moments où il a été exclu d'événements sociaux en raison de sa religion et qu'il a fait l'objet d'insultes raciales au travail.

« Lorsque je suis revenu en 2012, les choses allaient beaucoup mieux, mais il y avait comme un mur invisible devant moi qui m'empêchait de me voir vraiment progresser dans l'organisation », raconte-t-il. Ces expériences ont nourri son désir de créer des espaces inclusifs pour tous les militaires en offrant des présentations contre le racisme et en lançant la série de tables rondes « Parlons de race ».

Les services et initiatives inclusifs du Maj Carter lors du déploiement visaient à soutenir les besoins sociaux et mentaux de tous les membres de l'équipage.

« J'ai utilisé mes expériences pour créer des espaces où les gens se sentent vus et soutenus », dit-il.

À bord du NCSM *Glace Bay*, il a présenté des activités comme la « Su-

per Fun Hour », durant son service du dimanche, où les marins ont fait part de leurs expériences en matière de résilience et de transition dans un espace de soutien, et organisé en collaboration avec un membre d'équipage autochtone une Journée de la vérité et de la réconciliation qui comprenait des chandails orange, des médecines traditionnelles et une cérémonie de purification.

Grâce à ces efforts, le Maj Carter espère encourager une culture d'ouverture, d'acceptation et de compréhension culturelle, ce qui favorisera le bien-être mental.

« Les marins ressentent souvent le poids de l'éloignement quand ils sont loin de leur maison et de leur famille », expose-t-il. « Mon travail consiste à les aider à trouver un équilibre et une perspective, en leur rappelant qu'ils ne sont pas les seuls à vivre ces difficultés. »

La présence du Maj Carter à bord est une bouée de sauvetage essentielle pour les marins dans le besoin. Sa capacité d'adaptation et son souci sincère à l'égard de l'équipage ont contribué à créer à bord du navire une culture qui encourage les gens à demander de l'aide.

Son travail témoigne de la valeur de la compassion et de la résilience dans la vie militaire.

Son message aux personnes qui envisagent l'aumônerie militaire est clair. Être aumônier, c'est faire partie de l'équipe, relever ensemble les défis et prendre part aux triomphes. C'est créer

un espace où chacun se sent soutenu, peu importe son origine ou ses croyances.

« L'aumônerie, contrairement aux rôles religieux et spirituels civils, consiste à établir un lien le plus authentique possible avec la dimension humaine de la vie des gens.

Je suis musulman, je fais des choses musulmanes en fonction de mes engagements religieux.

Mais quand je revêts l'uniforme, je suis aumônier d'abord, et pour moi, c'est une belle chose. »



Le major Ryan Carter à bord du NCSM *Glace Bay*.

Major Ryan Carter aboard HMCS *Glace Bay*.

MRC / RCN

## Chronique de l'aumônier : la forme spirituelle

Par l'aumônier le Itv Joshua Trombley

En matière de forme physique, il existe un principe selon lequel « la structure détermine la fonction », ce qui signifie que la structure de notre corps façonne la façon dont nous bougeons. Ce principe s'applique non seulement à notre santé physique, mais aussi à notre bien-être spirituel. La spiritualité fait largement référence à la façon dont nous voyons le monde, trouvons un sens et un but, et cultivons nos valeurs par la pratique. Si « la structure détermine la fonction », alors prendre l'habitude de prendre soin de notre spiritualité et de la développer dans nos vies nous aidera à fonctionner au mieux.

Une étude de 2010 publiée dans la revue américaine *Military Medicine*

affirme que « la santé spirituelle est essentielle pour assurer une préparation et une protection optimales des forces et pour améliorer la résilience et le rétablissement après un traumatisme lié au combat ». Malgré cela, en 2022, la préparation spirituelle restait un aspect négligé de la culture militaire américaine. En conséquence, certains membres ne se sentaient pas prêts à faire les sacrifices extrêmes que leur rôle exigeait (Koenig, Carey, Al Zaben, *Spiritual Readiness*, 3-4). Dans les Forces armées canadiennes, nous devons nous demander si nous sommes bien préparés sur le plan spirituel. Le [Continuum de la santé et du bien-être spirituels](#) du Service de l'aumônerie royale canadienne met en

évidence ce lien, en montrant comment la forme spirituelle a un impact sur notre capacité à fonctionner. Négliger nos besoins spirituels peut entraîner l'épuisement, le stress et un déclin rapide de « l'optimum » à « la détresse » sur le continuum spirituel. Notre engagement envers la forme spirituelle affecte non seulement notre travail, mais aussi nos relations, notre comportement et nos valeurs.

Lorsque nous pensons à la « spiritualité », une multitude de pensées peuvent nous venir à l'esprit. Dans ce contexte, elle ne fait pas nécessairement référence à des expériences ou des pratiques religieuses, bien qu'elle puisse le faire. La spiritualité concerne ce qui nourrit notre moi intérieur, nous donne un but et

nous recharge. C'est ce qui nous apporte de la joie et nous redonne de l'énergie. Alors, qu'est-ce que cela vous apporte?

Pour certains, le temps passé à l'extérieur est revitalisant. D'autres trouvent de la joie dans des relations significatives. La musique, les films ou l'expression créative peuvent être une source de renouveau. Les traditions religieuses - telles que la prière, la méditation ou le culte - peuvent également procurer un sentiment de plénitude. Quelle que soit la source de votre bien-être spirituel, il est essentiel de l'identifier et de lui consacrer du temps.

CHOISIS UNE CARRIÈRE EN SANTÉ,  
EN ÉDUCATION OU EN AFFAIRES

Nos programmes collégiaux t'offrent une expérience pratique,  
adaptée pour le marché du travail d'aujourd'hui.

[www.etudescollégiales.ca](http://www.etudescollégiales.ca)

ÉTUDES  
COLLÉGIALES  
Université  
Sainte-Anne





# L'IMF effectue des travaux d'entretien sur la plateforme Syncrolift devant les principales stations d'accueil de la MRC

Par Gabrielle Brunette,  
IMF Cape Scott

L'Installation de maintenance de la Flotte (IMF) Cape Scott a effectué des travaux d'entretien sur la plateforme Syncrolift pour s'assurer de son bon fonctionnement lors des mises en cale sèche à venir.

L'équipe qui travaille sur le projet, composée de charpentiers de marine, de soudeurs, de plaqueurs et d'un conducteur de chariot élévateur à fourche, a réalisé des progrès importants en ce qui concerne le remplacement des poutres du tablier sur la portance au cours du mois de janvier. L'équipe a fait preuve d'un dévouement exceptionnel, en travaillant de longues heures pour remplacer en moyenne 34 poutres par jour jusqu'à ce que les 240 nouvelles poutres du tablier soient installées.

Le remplacement des poutres de tablier était essentiel pour garantir que la plateforme Syncrolift soit utilisable pour effectuer les travaux de maintenance indispensables. Il s'agissait notamment de préparer le Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Ville de Québec* pour sa maintenance prévue à la fin janvier, ainsi que de réaliser une inspection approfondie de la carène du NCSM *Charlottetown* avant sa période en cale sèche de troisième échelon.

Simon Dubois, gestionnaire technique à l'IMF Cape Scott, déclare que les installations

de cale sèche sont largement utilisées pour l'entretien des navires de la classe Halifax et des sous-marins de la classe Victoria, soit en moyenne deux mises en cale sèche par an pour les navires de la classe Halifax et une mise en cale sèche de plusieurs mois tous les deux ou trois ans pour les sous-marins de la classe Victoria.

« Au cours des dernières années, les deux installations de cale sèche de l'IMF ont été de plus en plus utilisées pour l'entretien de deuxième échelon imprévu ou pour soutenir le Directeur – Gestion du programme d'équipement maritime dans le cadre des inspections avant la période de cale sèche (PCS) des grands bâtiments de combat de surface sur les navires de la classe Halifax », explique Dubois. « De plus, la durée de la PCS de troisième échelon des navires de la classe Halifax continue d'augmenter en raison de l'âge des navires, lesquels occupent les cales sèches de l'industrie pendant de plus longues périodes. »

Disposer d'une plateforme Syncrolift fonctionnelle est essentiel pour soutenir la flotte de la Marine royale canadienne; cela garantit que l'IMF Cape Scott dispose de la capacité nécessaire pour assurer les périodes de maintenance prévues et imprévues.

Bravo Zulu Cape Scott!



Les Amputés de guerre

Le Service des plaques porte-clés protège vos clés et finance des programmes essentiels pour les personnes amputées.



Commandez vos plaques porte-clés en ligne. C'est gratuit!

514 398-0759 • 1 800 250-3030  
amputesdeguerre.ca



## Game On for NDWCC

On February 6, Defence Team members gathered at the CFB Halifax Curling Club for a Boardgames and Bonspiel Day in support of the 2024 Halifax and Shearwater region National Defence Workplace Charitable Campaign (NDWCC).

Many thanks to the event organizers, to all the curling teams who participated and to everyone who came out to play boardgames and support a good cause!

CPL ANTONIO GARCIA ALVAREZ



## Jouer en soutien au CCMTDN

Le 6 février, des membres de l'Équipe de la Défense se sont réunis au club de curling de la BFC Halifax pour une journée de jeux de société et de tournoi du curling afin de soutenir la Campagne de charité en milieu de travail de la Défense nationale (CCMTDN) 2024 de la région d'Halifax et de Shearwater.

Un grand merci aux organisateurs de l'activité, à toutes les équipes de curling qui ont participé et à tous ceux qui sont venus jouer à des jeux de société et soutenir une bonne cause!

CPL ANTONIO GARCIA ALVAREZ



# Forging Antarctic ties: HMCS *Margaret Brooke* meets with Argentinian allies

By Trident Staff

While alongside Buenos Aires, Argentina in early February as part of an ongoing Operation Projection – South America deployment, members of His Majesty's Canadian Ship (HMCS) *Margaret Brooke* met with staff at the Argentine Joint Antarctic Command (Comando Conjunto Antártico), including Commodore (Cmdre) Maximiliano Mangiaterra, the unit's commanding officer. Cmdre Mangiaterra shared his extensive knowledge of Antarctic operations, drawing from 15 seasons of experience navigating the challenging waters of the White Continent. His insights reinforced the importance of preparation and collaboration for a safe and effective deployment.

The visit underscored the partnership between Canada and Argentina and highlighted the broader spirit of international cooperation fostered through the Antarctic Treaty System. The ship's command team was joined by Cmdre Jacob French, Commander Canadian Fleet Atlantic, while in Argentina.

HMCS *Margaret Brooke* arrived at the Buenos Aires Naval Station after other recent port stops in Uruguay, Brazil, and Barbados as the ship made its way along the east coast of South America. The deployment marks a significant milestone for the Royal Canadian Navy (RCN). *Margaret Brooke* is set to be the first RCN ship to circumnavigate South America, as well as the first to visit Antarctica and navigate within the Antarctic Circle.

HMCS *Margaret Brooke* is also hosting a team of 15 Canadian scientists from government agencies and universities during Op Projection. These researchers will conduct maritime and terrestrial studies, furthering scientific knowledge of the Antarctic environment.



Members of the Argentinian Joint Antarctic Command and Royal Canadian Navy are seen together during HMCS *Margaret Brooke*'s official visit while alongside Buenos Aires, Argentina on February 12.

Des membres du Commandement conjoint antarctique argentin et de la Marine royale canadienne sont vus ensemble lors de la visite officielle du NCSM *Margaret Brooke* alors qu'il se trouvait à Buenos Aires, en Argentine, le 12 février.

CPL CONNOR BENNETT / LE CPL CONNOR BENNETT

# Tisser des liens près de l'Antarctique : le NCSM *Margaret Brooke* rencontre des alliés argentins

Par l'équipe du Trident

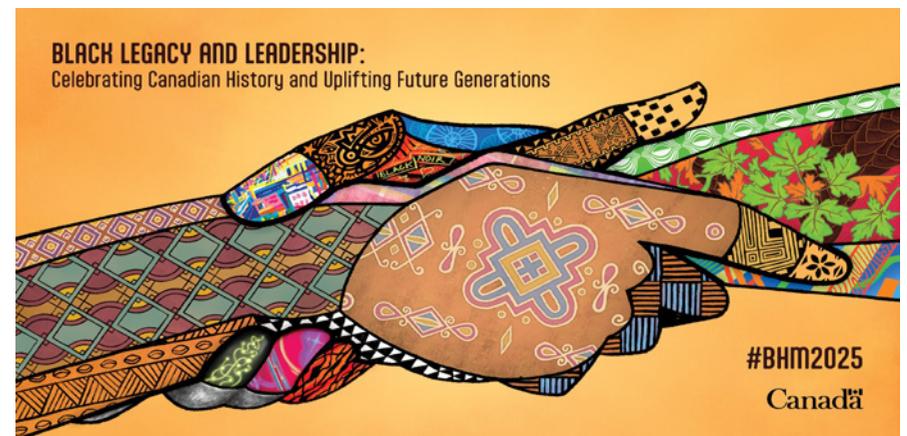
Alors qu'ils se trouvaient à Buenos Aires, en Argentine, début février, dans le cadre d'un déploiement en cours de l'Opération Projection - Amérique du Sud, les membres du navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Margaret Brooke* ont rencontré le personnel du Commandement conjoint antarctique argentin (Comando Conjunto Antártico), dont le commodore (Cmdre) Maximiliano Mangiaterra, commandant de l'unité. Le Cmdre Mangiaterra a partagé sa vaste connaissance des opérations antarctiques, s'appuyant sur 15 saisons d'expérience de navigation dans les eaux difficiles du continent blanc. Ses observations ont renforcé l'importance de la préparation et de la collaboration pour un déploiement sûr et efficace.

La visite a souligné le partenariat entre le Canada et l'Argentine et mis en évidence l'esprit plus large de coopération internationale favorisé par le système du Traité sur l'Antarctique. L'équipe de commandement du navire a été rejointe

par le Cmdre Jacob French, commandant de la Flotte canadienne de l'Atlantique, lors de son séjour en Argentine.

Le NCSM *Margaret Brooke* est arrivé à la base navale de Buenos Aires après d'autres escales récentes en Uruguay, au Brésil et à la Barbade, alors que le navire longeait la côte est de l'Amérique du Sud. Ce déploiement marque une étape importante pour la Marine royale canadienne (MRC). Le *Margaret Brooke* est le premier navire de la MRC à faire le tour de l'Amérique du Sud, ainsi que le premier à visiter l'Antarctique et à naviguer dans le cercle antarctique.

Le NCSM *Margaret Brooke* accueille également une équipe de 15 scientifiques canadiens issus d'agences gouvernementales et d'universités dans le cadre de l'Op Projection. Ces chercheurs mèneront des études maritimes et terrestres, afin d'approfondir les connaissances scientifiques sur l'environnement antarctique.



**Celebrating the many contributions of Black Canadians to our history, identity and strength as a nation.**

**Happy Black History Month!**

*Darrell*



**DARRELL SAMSON**

Member of Parliament • Député  
Sackville–Preston–Chezzetcook



902-861-2311  
Darrell.Samson@parl.gc.ca



# SPORTS & FITNESS



## Halifax women headed to CAF hockey nationals

By Trident Staff

The CFB Halifax Mariners women's hockey team will once again be vying for national gold after emerging victorious at the 2025 Canadian Armed Forces (CAF) Atlantic Region Women's Hockey Championship, held earlier this month at 12 Wing Shearwater.

Only two teams competed in this year's regionals—the Mariners squad, composed of players posted to Halifax and Shearwater units, faced off against the 14 Wing Greenwood women's team. This meant the event followed a best-of-three format.

The opening game on February 11 saw Halifax take a 4-3 win after holding onto an early lead. The second and deciding matchup on February 12 once again saw the Mariners take an early 1-0 lead in the first period. Although Greenwood got on the board in the second period, Halifax widened its lead and added an empty-net goal in

the final seconds for a 4-1 finish. The two wins were enough to complete the series and earn the championship banner.

CFB Halifax Base Commander Captain(N) (Capt(N)) Annick Fortin and Base Chief CPO1 Troy Beazley were on hand to present medals, as well as an MVP award to the Mariners' Acting Sub-Lieutenant Robyn Nicholson.

"We had close games and two strong teams, which was great to see. I was able to watch a little bit and see the hard work and team spirit. Both teams should be very proud," Capt(N) Fortin said.

Halifax came up just short of winning gold at last year's CAF National Women's Hockey Championship, falling in the finals to rivals from Valcartier. They'll be looking to avenge that loss at this year's national tournament, set for March 21-27 at CFB Trenton.



The Halifax Mariners won gold at the CAF Atlantic Region Women's Hockey Championship, a two-team event held February 11-12.

Les Mariners de Halifax ont remporté l'or au Championnat de hockey féminin des FAC de la région de l'Atlantique, une compétition à deux équipes qui s'est déroulée les 11 et 12 février.

CPL OLIVIA MAINVILLE / LA CPL OLIVIA MAINVILLE



A/SLt Robyn Nicholson accepted the MVP award from CFB Halifax Base Commander Capt(N) Annick Fortin (right) and Base Chief CPO1 Troy Beazley.

L'Ens 1 Robyn Nicholson a reçu le prix de la joueuse la plus utile des mains du Capv Annick Fortin (à droite), commandante de la BFC Halifax, et du PM 1 Troy Beazley, premier maître de la base.

CPL OLIVIA MAINVILLE / LA CPL OLIVIA MAINVILLE

**40% OFF**  
 ANY REGULAR MENU PRICED  
 BUILD YOUR OWN PIZZAS\*

Offer code: DND40

\*Offer valid online, over the phone and in-store.  
 For carryout and delivery. While supplies last.

ORDER AT DOMINOS.CA



# Les femmes d'Halifax se dirigent vers les championnats nationaux de hockey des FAC

Par l'équipe du Trident

Les Mariners, l'équipe féminine de hockey de la BFC Halifax, seront à nouveau en lice pour l'or national après avoir remporté le championnat de hockey féminin des Forces armées canadiennes (FAC) de la région de l'Atlantique 2025, qui s'est tenu au début du mois à la 12e Escadre Shearwater.

Seules deux équipes ont participé aux championnats régionaux de cette année : l'équipe des Mariners, composée de joueuses affectées aux unités d'Halifax et de Shearwater, a affronté l'équipe féminine de la 14e Escadre Greenwood. L'événement s'est donc déroulé selon un format de trois matchs.

Lors du match d'ouverture le 11 février, Halifax a remporté une victoire de 4-3 après avoir conservé une avance précoce. Le deuxième match, décisif, le 12 février, a vu une fois de plus les Mariners prendre une avance de 1-0 en début de première période. Bien que Greenwood ait marqué en deuxième période, Halifax a creusé l'écart et ajouté un but dans un filet désert dans les dernières secondes pour s'imposer

4-1. Ces deux victoires ont suffi pour remporter la série et la bannière du championnat.

La Capitaine de vaisseau Annick Fortin, commandante de la Base de la BFC Halifax, et le Premier maître de 1re classe Troy Beazley, premier maître de la Base, étaient présents pour remettre les médailles, ainsi qu'un prix de la joueuse la plus utile à l'équipe à l'Enseigne de vaisseau de 1e classe Robyn Nicholson des Mariners.

« Nous avons assisté à des matchs serrés et deux équipes fortes, ce qui était formidable à voir. J'ai pu observer un peu et voir le travail acharné et l'esprit d'équipe. Les deux équipes peuvent être fières d'elles », a déclaré la Capv Fortin.

L'an dernier, Halifax a manqué de peu la médaille d'or au Championnat national de hockey féminin des FAC, s'inclinant en finale face à ses rivales de Valcartier. Les joueuses tenteront de prendre leur revanche lors du tournoi national de cette année, qui se déroulera du 21 au 27 mars à la BFC Trenton.



Le match de championnat s'est terminé par une victoire de Halifax sur Greenwood sur le score de 4-1.

The championship game ended with a 4-1 win for Halifax over Greenwood.

LA CPL OLIVIA MAINVILLE / CPL OLIVIA MAINVILLE



**Forces for Energy Efficiency**  
Les Forces pour une Énergie Performante  
Building a Sustainable Future | Vers un futur durable

## CFB Halifax is joining the fight against climate change and helping Canada race to net-zero!

Facility upgrades in 113 buildings will reduce energy use, optimize water consumption and reduce CFB Halifax's greenhouse gas emissions. Initiatives include:

- Installing energy-efficient lighting including LED lights and automation
- Upgrading heating and cooling equipment, boilers, motors, and water fixtures
- Re-commissioning of existing HVAC units to improve indoor air quality
- Installing solar-powered sources to generate energy locally and reduce peak demand
- Optimizing building operations and equipment controls to reduce energy use

## La BFC Halifax se joint à la lutte contre les changements climatiques et aide le Canada à atteindre le net zéro!

La modernisation des installations de 113 bâtiments réduira la consommation d'énergie, optimisera la consommation d'eau et réduira les émissions de gaz à effet de serre de la BFC Halifax. Les initiatives comprennent :

- Installation d'éclairage économe en énergie, y compris les lumières LED et l'automatisation
- Mise à niveau des équipements de chauffage et de refroidissement, des chaudières, des moteurs et des appareils sanitaires
- Remise en service des unités HVAC existantes pour améliorer la qualité de l'air intérieur
- Installer des sources d'énergie solaire pour produire de l'énergie localement et réduire la demande de pointe
- Optimiser les opérations du bâtiment et les contrôles des équipements pour réduire la consommation d'énergie



Look for this logo to stay up to date!

Recherchez ce logo pour rester à jour !