



WOMEN INSPIRING WOMEN

l’inspiration au féminin

I am inspired by **Col Harvey EMC**. She was my CO at 5 RALC at CFB Valcartier in 2018. The first female CO I ever had, she was a tireless professional, friendly, approachable and sportive. She is also a mother, and understands well the conflict of leaving family for duty. She demonstrated an excellent work/life balance in her two years with us, and I have never forgotten how this tiny woman was able to successfully and brilliantly lead an artillery regiment.

Sgt Deloris Del Rio

I am inspired by **BGen Sheila Hellstrom**. She laid the foundation for women to work in all CAF trades.

I am inspired by **BGen Carla Harding, LCol Tara Willis and LCol Corinne Koekhuyt** for helping me on my journey in the CAF.

I am inspired by **Capt Lynne Patterson, MCpl Sarag Getz and Cpl Bayley Osborne** who foster change from the tactical level-up because they love the organization they serve. Finally I am inspired by the allies I have in Col James Hawthorne, Col Aaron Spott and CWO Bruno Poirier who never let me forget that representation and its celebration are important to everyone in the Defence community.

Capt Heather Constantine

I am inspired by **my mom, my late mother-in-law and my daughters**. When I think about ways to improve, I think of them and how hard they work. I am fortunate to be guided by two women and have produced two more. The world needs more of them.

Maj Cindy Mcleod

I am inspired by the skill, **hard work and dedication of all members of the CFAD Angus Team**. I had the honour of accepting Samantha MacLeod’s Solemn Affirmation in becoming a Public Service Employee. As a CO, it is a privilege to be part of the growth of my unit by welcoming new unit members, but especially newcomers to the Defence Team.

Maj Gabrielle C Van Raes

I am inspired by **Major Cassandra Mainville, CO**. As Depot librarian, one of my tasks is cataloging historical photographs from a time where women were only allowed to hold secretarial positions. She is one of the most academically and emotionally intelligent people I know, always putting the needs of her CAF members and civilians at the forefront while managing an ever-changing depot. International Women’s Day, for me, is an acknowledgement of how far women have come in establishing equality in the workplace in a relatively short period of time.

Richelle Gass

I am inspired by **my instructors, bosses, and friends in the military**. No matter what the rank, I have observed the dedication, leadership, and competence of many women at 15 Wing including LCol Riel Erickson, Major Jennifer Dunn, as well as various other logisticians and pilots. One friend that helped me as I was joining the RCAF was Major Audrey Jordan. Her intelligence, athleticism, and dedication to Canada is something that I aspire to work towards and attain.

Capt M.E. (Margaret) Carey

I am inspired by **my mother**. She served as a Sup Tech, now called MMT, for 27 years, all over Canada, deploying to Alert as well as Somalia in 1993. She is especially proud of the Regimental Commendation she received from 2 PPCLI for her work supporting the Manitoba Flood of 1997. Now retired, she is the strongest woman I know, and has stood up for what is right on many occasions throughout her career.

MWO / Adjum Becky MacIsaac

We are inspired by **Serena Williams**. She said “Every woman’s success should be an inspiration to another.” We’re STRONGEST when we cheer each other on. Happy International Women’s Day.

MWO / adjum Lesperance C.M. ; Cpl Saunders A.M. ; Cpl Lajoie L.S. ; Sgt Page M.M.M ; MCpl / cplc West M. ; Cpl Samuel J.S.

I am inspired by **my mother**. Without her I would never have had the courage and support to join the CAF. As an adult, I learned so much more than I ever thought I would about how my mother was my fiercest support. She pushed me to believe in myself and even when I couldn’t see it, she was always on my side supporting me. She was diagnosed with Cancer in 2021, though this news was devastating she absolutely amazed me. She went through her treatments and surgery, and even when times were hard she was always positive and her beautiful smile never left her face. She inspires me every day to always look on the brighter side, to be kind, to work hard, focus on the goals that I value and if the opportunity to help someone else comes along to take it. Thank you Mom!

Sgt / Sgt Christena Wynands

I am inspired by **BGen Brodie**. She inspires me by demonstrating what I might be able to accomplish within the Logistics community. From the familial perspective though, my mom takes the cake, sorry Ma’am!

Maj Cassandra Mainville

I am inspired by **my mother**. She was the one who influenced me to join the CAF since after 23 years of service I still saw her motivated and ready to surpass herself in her workplace. My mom is just amazing. In addition to being Master Seaman in the Royal Canadian Navy, she took care of me and my sister at home, and my grandmother. There are simply no limits to what she can do, she played the role of two parents without ever being in a bad mood and I couldn’t be more proud of her.

Cpl / Mat 1 Bergeron

I am inspired by **Col (Ret’d) Nashika Jardine, Veterans Ombudsman**. As a junior officer during my deployment to Afghanistan, LCol Jardine provided valuable guidance in dealing with gender issues and aggression in my workplace. She was one of very few women in the CAF to be placed in positions where she could affect the emotional and mental wellbeing of junior female officers in her care and should be recognized.

Major A.L. Brent

I am inspired by the **command team of CDLS(W), LCol McClure (CO), Maj Lucie Croft (DCO), MWO Janick Nadeau (SM), and our Ambassador, Kirsten Hillman**. They are paving the way, in male led industry, for younger personnel like myself, to a more progressive workplace. Seeing them everyday makes me confident that we live in a time that not only promotes gender equality but also puts it into action. These women lead with purpose alongside the other women of our unit.

Cpl Marie-Pierre Renaud

I am inspired by **Capt Kim Terrington**. In 2017, I served at 436 Transport Squadron directly under her. Her leadership empowered and motivated her personnel to perform beyond their own expectations. Not a day passed where we did not learn something new. Her guidance and support to everyone she encountered was unlimited with a level of friendly professionalism that I have yet to see replicated, designating her as a universal problem solver. Inspired by her composed approach to challenges and extraordinary organizational skills I have attempted to adopt her methodologies over the years. Regardless of where we have ended up geographically, Kim remains a great resource, leader, mentor and friend.

PO2 / M2 Paul Dionne

I am inspired by **the women of the CAF**. Those who have fought to be here; who have felt uncomfortable and found the courage to speak up in a male dominated organization. I am inspired by the women who have washed their hair in the field and the women who have challenged the status quo for the sake of a more inclusive culture. I am inspired by each and every one of you. Those who have served before me, those who serve beside me and those who will walk in our footsteps and create new paths.

Maj Aislinn McDonald

I am inspired by **the women of the RCLS**. Who have, for generations, worked tirelessly in the background of the Canadian Armed Forces juggling priorities, competing demands at work and at home all at the same time rising to the challenges of being an officer, Sr NCO, sailor, aviator or soldier. Each and every one of these women are pioneers in their own right; many have paved the way for gender equality, diversity and inclusion, demonstrating the value of respect and dignity. It is these women who keep me in the organization, allowing me to find the strength to fight the good fight for future generations. And I am grateful to the men who stand by our sides, championing our efforts.

BGen Carla Harding

I am inspired by **Lori Farr, my spouse**. Her strength and compassion have inspired me to treat everyone fairly and equally. Her understanding of military life has enabled me to do the job the best I can for the members of whatever unit/base I was supporting.

I am inspired by **CWO (rt’d) Pam Carbonneau**. Even though we met later on in our careers the instant impact this great woman and leader has had on me is and will be forever lasting on who I am as a leader and person. The professionalism and passion that she displays towards everything and everyone she encounters had me looking at things through a much different but needed lens. Truly inspirational to all.

CWO / Adjuc D.B. ‘Don’ Farr

I am inspired by **my mother**. I saw her lead many people in mountain bike races and her leadership impressed me. Always volunteering with various organizations, her dedication knows no bounds. Mom, you are the most beautiful role model a young girl can have.

Sgt Marie-Lisa Perron

I am inspired by my **course director for my FSA RQ Pte course**. She inspires me to be better at my job every day. When faced with a multitude of challenges during our course, she overcame them all with a smile under her mask. She was professional, understanding and supportive. As someone with high anxiety, I appreciated that she would take the time to listen to our issues and reassure us that all will be fine. As well, her knowledge of our trade was amazing, there wasn’t a question she wasn’t able to answer or help us with. She is the perfect example of what a professional leader in the CAF should aspire to be nowadays.

Corporal/Caporal Jeffrey Gutierrez Castelo



WOMEN INSPIRING WOMEN

l'inspiration au féminin

Je suis inspiré par **bgén Brodie**. Elle m'inspire en démontrant ce que je pourrais être capable d'accomplir au sein de la communauté logistique. Du point de vue familial cependant, ma mère est la meilleure, désolé madame!

Maj Cassandra Mainville

Je suis inspiré par **ma mère**. C'est elle qui m'a influencé à entrer dans les FAC puisqu'après 23 ans de service je la voyais toujours motivée et prête à se dépasser dans son milieu de travail. Ma mère est tout simplement extraordinaire. En plus d'être Matelot-chef dans la Marine royale canadienne, elle s'occupait de moi et ma sœur à la maison, et de ma grand-mère. Il n'y a simplement pas de limites à ce qu'elle peut faire, elle jouait le rôle de deux parents sans jamais être de mauvaise humeur et je ne pourrais être plus fière d'elle.

Cpl / Mat 1 Bergeron

Je suis inspiré par **col (ret) Nashika Jardine, ombudsman des vétérans**. En tant qu'officier junior lors de mon déploiement en Afghanistan, Icol Jardine m'a fourni des conseils précieux pour faire face aux problèmes de genre et d'agression dans mon lieu de travail. Elle était l'une des rares femmes des FAC à être placée dans un poste où elle pouvait affecter le bien-être émotionnel et mental des officiers juniors à sa charge et devrait être reconnue.

Major A.L. Brent

Je suis inspiré par **l'équipe de commandement de l'ELFC(W), Icol McClure (CO), maj Lucie Croft (comdtA), adjum Janick Nadeau (SM), et de notre ambassadrice, Kristen Hillman**. Ils ouvrent la voie, dans une industrie dirigée par des hommes, pour le personnel plus jeune comme moi, vers un lieu de travail plus progressif. Les voir tous les jours me donne confiance que nous vivons à une époque qui non seulement favorise l'égalité des sexes, mais la met en œuvre. Ces femmes dirigent avec détermination à côté des autres femmes de notre unité.

Cpl Marie-Pierre Renaud

Je suis inspiré par **capt Kim Terrington**. En 2017, j'ai servi au 436e Escadron de transport directement sous elle. Son leadership a habilité et motivé son personnel à aller au-delà de ses propres attentes. Pas un jour ne s'est passé sans que nous ayons appris quelque chose de nouveau. Ses conseils et son soutien à tous ceux qu'elle a rencontrés étaient illimités avec un niveau de professionnalisme amical que je n'ai pas encore vu reproduit, la désignant comme une résolveuse de problèmes universelle. Inspirée par son approche composée des défis et ses extraordinaires compétences organisationnelles, j'ai tenté d'adopter ses méthodologies au fil des ans. Peu importe où nous nous sommes retrouvés géographiquement, Kim demeure une excellente ressource, leader, mentor et amie.

PO2 / M2 Paul Dionne

Je suis inspiré par **les femmes des FAC**. Ceux qui se sont battus pour être ici; qui se sont senties mal à l'aise et ont trouvé le courage de s'exprimer dans une organisation dominée par les hommes. Je suis inspirée par les femmes qui se sont lavées les cheveux dans les champs et les femmes qui ont défié le statu quo au nom d'une culture plus inclusive. Je suis inspiré par chacun d'entre vous. Ceux qui ont servi avant moi, ceux qui ont servi à mes côtés et ceux qui marcheront dans nos pas et créeront de nouveaux chemins.

Maj Aislinn McDonald

Je suis inspiré par **les femmes du SRLC**. Qui ont, pendant des générations, travaillé sans relâche en arrière-plan des Forces armées canadiennes en jonglant avec les priorités, exigences concurrentes au travail et à la maison tout en relevant les défis d'être un officier, un sous-officier supérieur, un marin, un aviateur ou un soldat. Chacune de ces femmes est une pionnière à part entière; beaucoup ont ouvert la voie à l'égalité des sexes, à la diversité et à l'inclusion, démontrant la valeur du respect et de la dignité. Ce sont ces femmes qui me maintiennent dans l'organisation, me permettant de trouver la force de mener le bon combat pour les générations futures. Et je suis reconnaissant aux hommes qui se tiennent à nos côtés, défendant nos efforts.

BGen Carla Harding

Je suis inspiré par **Lori Farr, mon épouse**. Sa force et sa compassion m'ont encouragé à traiter tout le monde de manière juste et équitable. Sa compréhension de la vie militaire m'a permis de faire le travail du mieux que je peux pour les membres de l'unité ou de la base que j'appuyais.

Je suis inspiré par **adjuc (ret) Pam Carboneau**. Même si nous nous sommes rencontrés plus tard dans notre carrière, l'impact instantané que cette grande femme et leader a eu sur moi est et restera à jamais sur qui je suis en tant que leader et personne. Le professionnalisme et la passion qu'elle affiche envers tout et tous ceux qu'elle rencontre m'ont fait voir les choses sous un angle très différent mais nécessaire. Vraiment inspirant pour tous.

CWO / Adjuc D.B. 'Don' Farr

Je suis inspiré par **ma mère**. Je la voyais diriger plusieurs personnes lors des courses de vélos de montagne et son leadership m'a impressionné. Toujours en train de faire du bénévolat auprès de diverses organisations, son dévouement est sans limite. Maman, tu es le plus beau modèle de femme qu'une jeune fille puisse avoir.

Sgt Marie-Lisa Perron

Je suis inspiré par **ma directrice de cours pour mon cours de ASF QG SDT**. Elle m'inspire à être meilleur dans mon travail chaque jour. Confrontée à une multitude de défis durant notre cours, elle les a tous surmontés avec un sourire sous son masque. Elle était professionnelle, compréhensive et solidaire. En tant que personne très anxieuse, j'ai apprécié qu'elle prenne le temps d'écouter à nos problèmes et de nous rassurer que tout ira bien. De plus, ses connaissances de notre métier étaient incroyables, il n'y avait pas une question à laquelle elle n'était pas en mesure de répondre ou de nous aider. Elle est l'exemple parfait de ce qu'un leader professionnel dans les FAC devrait aspirer à être de nos jours.

Corporal/Caporal Jeffrey Gutierrez Castelo

Je suis inspiré par **col Harvey EMC**. Elle était mon CO au 5 RALC à la BFC Valcartier e2018. La première femme CO que j'ai eue, c'était une professionnelle infatigable, amicale, accessible et sportive. Elle est également mère et comprend bien le conflit de quitter sa famille pour le service. Elle a démontré un excellent équilibre travail/vie personnelle au cours de ses deux années avec nous, et je n'ai jamais oublié comment cette petite femme a pu diriger avec succès et brillamment un régiment d'artillerie.

Sgt Deloris Del Rio

Je suis inspiré par **bgén Sheila Hellstrom**. Elle a posé les fondements pour que les femmes travaillent dans tous les métiers des FAC.

Je suis inspiré par **bgén Sheila Hellstrom, Icol Tara Willis and Icol Corinne Koekhuyt** pour m'avoir aidé dans mon cheminement dans les FAC.

Je suis inspiré par **capt Lynne Patterson, cplc Sarah Getz and cpl Bayley Osborne** qui favorisent le changement à partir du niveau tactique parce qu'ils aiment l'organisation qu'ils servent. Enfin, je suis inspiré par les alliés que j'ai en col James Hawthorne, col Aaron Spott et l'adjuc Bruno Poirier qui ne m'ont jamais laissé oublier que la représentation et sa célébration sont importantes pour tous les membres de la communauté de la Défense.

Capt Heather Constantine

Je suis inspiré par **ma mère, ma défunte belle-mère et mes filles**. Quand je pense à des moyens pour m'améliorer, je pense à eux et à leur travail acharné. J'ai la chance d'être guidée par deux femmes et d'en avoir produit deux autres. Le monde en a besoin en plus grand nombre.

Maj Cindy Mcleod

Je suis inspiré par **la compétence, le travail acharné et le dévouement de tous les membres de l'équipe DMFC Angus**. J'ai eu l'honneur d'accepter l'affirmation solennelle de Samantha MacLeod en devenant un employé de la fonction publique. En tant que CO, c'est un privilège de faire partie de la croissance de mon unité en accueillant de nouveaux membres de l'unité, mais surtout des nouveaux arrivants à l'Équipe de la Défense.

Maj Gabrielle C Van Raes

Je suis inspiré par **major Cassandra Mainville, CO**. En tant que bibliothécaire du Dépôt, l'une de mes tâches consiste à cataloguer des photographies historiques d'une époque où les femmes n'étaient autorisées qu'à occuper des postes de secrétariat. Elle est l'une des personnes les plus intelligentes académiquement et émotionnellement que je connaisse, mettant toujours les besoins de ses membres des FAC et de ses civils au premier plan tout en gérant un dépôt en constante évolution. La Journée internationale de la femme, pour moi, est une reconnaissance du chemin parcouru par les femmes pour établir l'égalité dans le lieu de travail à l'intérieur d'une période relativement courte.

Richelle Gass

Je suis inspiré par **mes instructeurs, patrons et amis dans l'armée**. Peu importe le grade, j'ai observé le dévouement, le leadership et la compétence de nombreuses femmes à la 15e Escadre, dont Icol Riel Erickson, major Jennifer Dunn, ainsi que divers autres logisticiens et pilotes. Une amie qui m'a aidée lorsque je me suis jointe à l'ARC était major Audrey Jordan. Son intelligence, son athlétisme et son dévouement envers le Canada sont des choses que j'aspire à atteindre.

Capt M.E. (Margaret) Carey

Je suis inspiré par **ma mère**. Elle a servi en tant que tech appro, maintenant appelée TGM, pendant 27 ans, partout au Canada, se déployant à Alert ainsi qu'en Somalie en 1993. Elle est particulièrement fière de la mention élogieuse régimentaire qu'elle a reçue du 2 PPCLI pour son travail soutenant l'inondation du Manitoba en 1997. Maintenant à la retraite, elle est la femme la plus forte que je connaisse et a défendu ce qui est juste à de nombreuses reprises tout au long de sa carrière.

MWO / Adjum Becky MacIsaac

Nous sommes inspirés par **Serena Williams**. Elle a déclaré: "Le succès de chaque femme devrait être une source d'inspiration pour une autre." Nous sommes PLUS FORTS lorsque nous nous encourageons mutuellement. Bonne Journée internationale de la femme.

MWO / adjum Lesperance C.M. ; Cpl Saunders A.M. ; Cpl Lajoie L.S. ; Sgt Page M.M.M ; MCpl / cplc West M. ; Cpl Samuel J.S.

Je suis inspiré par **ma mère**. Sans elle, je n'aurais jamais eu le courage et le soutien de joindre les FAC. En tant qu'adulte, j'ai appris bien plus que je n'aurais cru sur la façon dont ma mère était mon soutien le plus féroce. Elle m'a poussé à croire en moi et même quand je ne pouvais pas le voir, elle était toujours à mes côtés pour me soutenir. Elle a reçu un diagnostic de cancer en 2021, bien que cette nouvelle ait été dévastatrice, elle m'a absolument étonné. Elle est passée par ses traitements et sa chirurgie, et même lorsque les temps étaient durs, elle était toujours positive et son beau sourire ne quittait jamais son visage. Elle m'inspire chaque jour à toujours regarder du bon côté, à être gentil, à travailler dur, à me concentrer sur les objectifs que j'apprécie et si l'opportunité d'aider quelqu'un d'autre se présente à la saisir. Merci maman!

Sgt / Sgt Christena Wynands