CADETS DE L'AVIATION ROYALE DU CANADA

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM M190.04 – DISCUTER DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SURVIE

Durée totale : 60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer le matériel pour l’étude de cas de l’activité du PE3.

Préparer le matériel pour le jeu de rôle de l’activité du PE4.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L’exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets à la psychologie de la survie et de susciter leur intérêt à ce sujet.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir discuté de la psychologie de la survie.

IMPORTANCE

L’une des exigences les plus importantes pour une personne en situation de survie est sa capacité d’accepter la réalité de la situation et de réagir de manière appropriée. En sachant comment réagir dans une telle situation, elle sera confiante quant à ses chances de survivre. Les cadets devraient savoir ce qu’ils éprouveraient physiquement et du point de vue émotionnel s’ils étaient perdus et se trouvaient en situation de survie. En connaissant la procédure à suivre lorsqu’on est perdu et comment composer avec la peur, on améliorera ses chances de survie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Expliquer le rôle de la peur dans une situation de survie.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



L'activité suivante a été conçue pour inciter les cadets à penser à la peur. S'assurer de discuter des points suivants qui suscitent la peur pendant l'activité : la mort, la solitude, les animaux ou les bestioles, la noirceur, la faiblesse, l'échec, l'inconfort, l'inconnu et les bruits non identifiés.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'inciter les cadets à penser aux choses desquelles ils pourraient avoir peur en situation de survie.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Faire un remue-méninge, avec tout le groupe, des circonstances qui pourraient faire peur aux cadets en situation de survie.

2. Discuter de la façon dont l'équipement, la connaissance et l'accent sur les tâches peuvent aider à réduire la peur.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

RÉACTIONS À LA PEUR

La peur est une réaction normale dans une situation de survie; elle peut aider ou nuire aux personnes, dépendamment de la façon dont elles réagissent. Elle peut mener au désespoir, réduire la confiance en soi et nuire à la volonté de survivre. Elle peut aussi provoquer la production d'adrénaline, donner de la force et de l'endurance, réduire la sensation de douleur, donner la capacité de penser plus clairement et aider à agir de façon plus coordonnée. Le fait de reconnaître que la peur est une réaction naturelle face à une situation menaçante donne lieu à un comportement productif. C'est pourquoi la peur peut augmenter considérablement les chances de survie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMMENT FAIRE FACE À LA PEUR

Voici les facteurs les plus souvent reconnus comme aidant à réduire ou à contrôler la peur :

- avoir confiance au chef du groupe ou en soi, si l'on est seul;
- avoir confiance en son équipement;
- se concentrer sur la tâche à effectuer.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à cette activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2 **Expliquer les mesures à prendre lorsque l'on est perdu : s'arrêter, traiter, observer et planifier.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

L'ACRONYME « STOP »

Il est très important de prendre des mesures immédiates lorsqu'on est perdu en milieu sauvage pour surmonter la peur. Dans une telle situation, on doit utiliser l'acronyme « STOP ».

S - S'ARRÊTER

Lorsqu'une personne est perdue, le fait qu'elle s'arrête l'empêchera peut-être de s'éloigner davantage de la zone couverte par une équipe de recherche. Il est important de s'arrêter pour pouvoir penser clairement ainsi que pour éviter de faire des erreurs en raison de prises de décision hâtives.

T - TRAITER

Il est très important qu'une personne réfléchisse aux mesures à prendre une fois qu'elle se rend compte qu'elle est perdue. Considérer les dangers et les conséquences liées au fait de demeurer sur place ou de continuer. Avant de déterminer les mesures à prendre, il faut analyser les conditions météorologiques, le terrain et les ressources disponibles.

O - OBSERVER

S'analyser pour déterminer les symptômes possibles de maladies physiques comme la fatigue, une augmentation du rythme cardiaque ou des tremblements. De plus, il faut chercher des maladies psychologiques comme le stress ou la peur extrêmes. Observer les ressources disponibles, les conditions météorologiques potentielles, le terrain et chercher des repères qui pourraient aider à se situer.

P - PLANIFIER

Après avoir observé tous les aspects d'une situation d'urgence et pensé à ceux-ci, élaborer un plan d'action qui fera le meilleur usage possible des ressources disponibles.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Quelles sont les quatre mesures principales à prendre lorsqu'on est perdu en milieu sauvage?

Q2. Pourquoi est-il important de s'arrêter quand on est perdu?

Q3. Quelles sont les choses importantes auxquelles il faut se rappeler à la partie « Traiter » de l'acronyme « STOP »?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. S'arrêter, Traiter, Observer et Planifier.

R2. Il est important de s'arrêter pour pouvoir penser clairement ainsi que pour éviter de faire des erreurs en raison de prises de décision hâtives.

R3. Il est important de déterminer les dangers immédiats et éventuels, de même que d'évaluer les avantages et les inconvénients de demeurer sur place au lieu de continuer.

Point d'enseignement 3 — **Expliquer le modèle de survie et la façon de l'utiliser en situation de survie.**

Durée : 15 min — Méthode : Exposé interactif

GÉNÉRALITÉS

Le modèle de survie constitue une procédure utilisée en situation de survie. Il s'agit d'une façon de classer les tâches par ordre de priorité.



Le modèle est présenté dans un ordre particulier dans la présente leçon, mais cet ordre peut varier en fonction de la situation et des changements de priorités. Par exemple, si vous vous perdez lorsque vous faites une randonnée pédestre en groupe, la première chose à faire serait de le signaler (donner un coup de sifflet) parce que vous savez qu'il y a des gens pas loin.

PREMIERS SOINS

La première chose à faire en situation de survie est de traiter les blessures que l'on pourrait s'être infligées. Le traitement immédiat des blessures les empêche de s'aviver, réduit la douleur et permet d'accomplir davantage d'activités de survie.

FEU

Le feu à plusieurs utilités en situation de survie. Il peut réchauffer, remonter le moral et donner un sentiment de sécurité. Il permet de faire des signaux, de purifier l'eau et de cuire la nourriture.

ABRI

Un abri permet à une personne de demeurer au chaud et au sec en assurant une protection contre les intempéries. Même lorsque les conditions météorologiques sont favorables, il n'est pas toujours possible de savoir à quel moment elles vont changer et de quelle façon. Par conséquent, il est très important de se construire un abri très tôt. Il offre aussi le confort psychologique d'avoir un refuge.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SIGNAUX

Les signaux, bien qu'ils puissent prendre plusieurs formes, doivent être construits de manière à attirer des équipes de recherche. Les signaux émis à partir d'un feu qui donnent beaucoup de fumée noire sont visibles de loin tant le jour que la nuit. D'autres signaux sol-air doivent être grands et se démarquer de leur environnement ou doivent être placés dans des endroits proches dégagés. Un miroir ou d'autres objets réfléchissants constituent d'excellents instruments de signalisation.

NOURRITURE ET EAU

La survie sans eau ne peut durer que quelques jours. Un manque d'eau peut causer une déshydratation et réduire la capacité de se concentrer. Cette condition peut être dangereuse puisqu'il est très important d'avoir une pensée claire en situation de survie. Il faut purifier l'eau provenant de toute source terrestre avant de la boire.

Une personne peut survivre pendant des semaines sans nourriture. La faim excessive peut embrouiller les idées et causer un manque de jugement. Une période prolongée d'alimentation insuffisante entraîne une perte d'énergie, l'embrouillement des idées, une prédisposition aux maladies, une difficulté de maintenir une température du corps suffisamment élevée et peut tôt ou tard causer la mort. Une alimentation équilibrée et variée peut permettre d'améliorer le moral en situation de survie.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'inciter les cadets à penser à la façon dont ils peuvent appliquer la procédure « STOP » et le modèle de survie dans une mise en situation donnée.

RESSOURCES

Une copie d'une mise en situation de survie de groupe, qui se trouve à l'annexe A (laminée, si possible).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux groupes.
2. Donner à chaque groupe un scénario de survie.
3. Les cadets disposent de cinq minutes pour lire le scénario et répondre aux questions posées.
4. Demander à un membre de chaque groupe de présenter leurs réponses à la classe.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la démonstration servira de confirmation de l'apprentissage de ce point d'enseignement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 4 **Expliquer les sept ennemis de la survie et la façon de les combattre.**

Durée : 20 min Méthode : Exposé interactif

GÉNÉRALITÉS

La douleur, le froid, la soif, la faim, la fatigue, l'ennui et la solitude sont les sept ennemis de la survie. En situation de survie, ces sentiments sont plus graves et plus dangereux qu'en temps normal. La connaissance de ces sentiments et de leurs conséquences peut aider à les surmonter et à les contrôler.

DOULEUR

La douleur est la façon dont la nature signale un problème. Toutefois, la douleur peut se calmer quand on est occupé. La douleur peut passer inaperçue si l'esprit est concentré sur des plans de survie. Si une personne se laisse atteindre par la douleur, sa volonté de survivre en souffrira. Il faut faire un effort spécial pour garder espoir et persévérer.

FROID

Le froid réduit la capacité de réfléchir et le désir d'achever des tâches nécessaires à la survie. Penser qu'on a froid peut nuire à la réalisation du but de survivre. Le froid peut engourdir l'esprit et le corps. Cette situation peut également provoquer de sérieux problèmes médicaux. Il faut trouver des moyens de se garder au chaud, comme préparer un feu, se sécher, porter plusieurs couches de vêtements et demeurer occupé.

SOIF

L'eau est essentielle à la survie. La déshydratation peut provoquer de sérieux problèmes médicaux et peut éventuellement être mortelle. Même lorsque la soif n'est pas extrême, elle peut engourdir l'esprit. Il faut boire régulièrement et tenter de trouver des sources d'eau.

FAIM

La faim est dangereuse parce qu'elle peut réduire la capacité d'une personne de penser rationnellement. La faim et la soif peuvent toutes les deux accroître la sensibilité de la personne aux effets affaiblissants du froid, de la douleur et de la peur. La faim prolongée peut provoquer de sérieux problèmes médicaux et peut éventuellement être mortelle. Faire des provisions de nourriture, poser des collets, pêcher et ramasser des plantes comestibles.

FATIGUE

Même une petite fatigue peut réduire les aptitudes mentales. La fatigue peut rendre imprudent, parce qu'il devient de plus en plus facile d'être insouciant. C'est l'un des plus grands dangers de la survie. La fatigue peut être causée par du surmenage, de même que par divers autres états, comme le désespoir, le manque d'objectif, le mécontentement, la frustration ou l'ennui. La fatigue peut représenter une évasion pour une situation qui est devenue trop difficile. La reconnaissance des dangers liés à une situation peut permettre de trouver la force de persévérer. Il faut être sensible aux niveaux de fatigue, fixer des buts et demeurer actif.

ENNUI ET SOLITUDE

L'ennui et la solitude représentent les deux derniers ennemis de la survie. Ils sont peut-être deux des ennemis les plus difficiles à surmonter pour survivre, surtout parce qu'ils sont imprévus. Ces sentiments surgissent lorsqu'il ne se passe rien, qu'une chose prévue n'arrive pas ou qu'une personne doit rester sur place, dans le silence et la solitude. Ils peuvent causer le découragement et le manque de volonté de persévérer. Il faut inventer des jeux, demeurer actif et faire des projets.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

L’objectif de cette activité est de faire mimer par les cadets les sept ennemis de la survie.

RESSOURCES

- des bouts de papier avec l’un des sept ennemis de la survie sur chacun d’eux.
- un contenant (un sac, un chapeau, etc.) à partir duquel on retirera les bouts de papier.

DÉROULEMENT DE L’ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L’ACTIVITÉ

1. Sélectionner au hasard un cadet pour qu’il pige le premier bout de papier.
2. Demander au cadet de mimer l’ennemi de la survie écrit sur un bout de papier.
3. Les autres cadets doivent deviner quel ennemi de la survie est mimé.
4. L’instructeur désigne ensuite un autre cadet, jusqu’à ce que tous les ennemis aient été mimés.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

Q1. Quels sont les facteurs qui contribuent à la peur?

Q2. Quels sont les facteurs qui réduisent la peur?

Q3. Que signifie l'acronyme « STOP »?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Le désespoir et le sentiment d’impuissance.

R2. La confiance en son équipement et en soi (ou en son chef) et se concentrer sur les tâches à faire.

R3. S'arrêter, Traiter, Observer et Planifier.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'une des exigences les plus importantes pour une personne en situation de survie est sa capacité d'accepter la réalité de la situation et de réagir de manière appropriée. Si les cadets sont capables de réagir calmement à une situation de survie et d'élaborer un plan sensé, leurs chances de survie seront meilleures.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Suivre les directives qui se trouvent dans l'OAIC 11-08 (*Protection et gérance de l'environnement*) durant cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A3-016 B-GG-217-001/PT-001 Directeur - Opérations aériennes et entraînement. (1978). *La survie sous tous les climats*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C3-005 ISBN 0-89886-814-9 Sierra Club San Diego Chapter. (1999). *Wilderness basics: The complete handbook for hikers & backpackers*. Portland, Oregon, The Mountaineers Books.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Mise en situation de survie

Vous faites un voyage de camping avec votre famille. C'est la mi-octobre et il fait beau. Le site de campement est éloigné de la ville, et seule votre famille s'y trouve. À 15 h, vous décidez de faire une courte randonnée. Vous partez sur une piste clairement indiquée. Vous rencontrez un lièvre et décidez de le suivre dans les bois. Le lièvre entre dans un trou, puis vous vous rendez compte que vous êtes perdus. Vous ne savez pas dans quelle direction se trouve la piste ou le site de campement. Vous avez quitté le site depuis environ deux heures. Vous êtes perdus dans la forêt.

Vous disposez des objets suivants dans votre sac à dos :

- une bouteille d'eau d'un litre,
- un sac à sandwich avec un mélange montagnard,
- un livre pour la reconnaissance des oiseaux.

Vous portez des jeans, un t-shirt et un manteau léger. Le vent se lève et le temps est à la pluie.

QUESTIONS

1. Quelle est la première chose à faire?

2. Pensez aux conséquences de demeurer au même endroit ou de marcher dans la forêt. Quels sont les avantages et les désavantages de chaque option?

3. Considérer les éléments clés du modèle de survie - premiers soins, feu, abri, signaux, nourriture et eau. Quel est votre plan?

4. Quelles sont les choses que vous devez noter sur ce qui vous entoure?

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Réponses suggérées aux questions suivant la mise en situation de survie – À l'usage de l'instructeur seulement

1. Quelle est la première chose à faire?
STOP.

2. Pensez aux conséquences de demeurer au même endroit ou de marcher dans la forêt. Quels sont les avantages et les désavantages de chaque option?

Demeurer sur place		Marcher	
Avantages	**Désavantages**	**Avantages**	**Désavantages**
Utilisation efficace du temps pour élaborer un modèle de survie et le réaliser efficacement. On est plus facile à trouver si on demeure à un endroit. On évitera ainsi de s'éloigner davantage des équipes de recherche si elles sont au travail. On pourra se familiariser avec les environs.	L'endroit occupé pourrait être dangereux. L'endroit occupé peut comporter peu ou pas de ressources. Vos chances de retrouver la civilisation sont nulles si vous demeurez sur place. Vous pourriez vous ennuyer.	Vous pourriez retrouver la civilisation si vous savez quelle direction prendre. Vous pourriez trouver un meilleur endroit pour installer un abri et émettre des signaux.	Vous pourriez vous perdre davantage. Vous pourriez vous éloigner d'un endroit où les gens pourraient vous trouver. Vous pourriez ne pas être prêt quand la nuit tombera. Vous pourriez gaspiller de l'énergie. Le risque de blessures est plus élevé. Vous n'avez peut-être pas les bons vêtements et souliers pour le faire.

3. Quelles sont les choses que vous devez noter sur ce qui vous entoure?

- Les dangers physiques.
- Les dangers d'inondation.
- La nourriture et les sources d'eau.
- Un emplacement pour un abri.
- Des signes pouvant aider à déterminer où l'on se trouve.
- Des traces d'animaux.
- Des ressources pour faire un feu.
- Des ressources pour fabriquer un abri.

4. Quel est votre plan?
Premiers soins. Personne n'est blessé, alors cet aspect ne pose pas de problème.
Faire un feu. Cela permet d'envoyer des signaux et de se réchauffer à court terme.
Construire un abri. Demeurer au sec en cas de pluie.
Signaux. S'il s'agit d'un endroit ouvert, envoyer des signaux sol-air. Faire d'autres signaux avec le feu.
Eau. Demeurer hydraté. Trouver des sources d'eau supplémentaires avant d'en manquer.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Nourriture. Rationner le mélange montagnard. Trouver des sources de nourriture supplémentaires.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.