

INSTRUCTION COMMUNE

CADET-MAÎTRE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM C507.03 – RÉFLÉCHIR SUR SON EXPÉRIENCE DE CADET

Durée totale : 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à la réalisation de cette trousse d'autoformation sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-705/PG-002, *Norme de qualification et plan du Cadet-maître*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long de la trousse d'autoformation, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Les trousses d'autoformation sont destinées à être complétées par les cadets individuellement. On peut trouver davantage de renseignements sur les trousses d'autoformation dans l'avant-propos et la préface.

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

Photocopier la trousse d'autoformation qui se trouve à l'annexe A pour le cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'autoformation a été choisie pour cette leçon, car elle permet au cadet de réfléchir à comment il peut utiliser l'expérience qu'il a acquise pour réussir une transition à l'âge adulte à son propre rythme d'apprentissage. Le cadet est ainsi encouragé à devenir davantage autonome et indépendant alors qu'il se concentre sur son propre apprentissage au lieu de l'apprentissage dirigé par l'instructeur.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir réfléchi à son expérience de cadet.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets réfléchissent à leur expérience, car cela leur permettra de transmettre leur expérience et leurs connaissances aux cadets qu'ils seront amenés à diriger et à instruire. Lorsqu'on demande aux cadets de réfléchir à la façon dont le programme des cadets les a influencés, ils mettent en pratique les leçons qu'ils ont apprises en vue d'expériences futures de cadet. De même, réfléchir à leurs expériences les prépare à faire la transition de l'adolescence au monde adulte en leur donnant l'occasion d'élaborer un plan d'action qui fait appel aux compétences transversales qu'ils ont acquises au cours de leur participation au programme des cadets.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

INSTRUCTIONS DE LA TROUSSE D'AUTOFORMATION

OBJECTIF

L'objectif de cette trousse d'autoformation est de permettre aux cadets de réfléchir à leur expérience de cadet.

RESSOURCES

- des trousses d'autoformation, et
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Fournir aux cadets une salle de classe ou un secteur d'entraînement approprié pour compléter la trousse d'autoformation.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre aux cadets une copie de la trousse d'autoformation qui se trouve à l'annexe A et un stylo ou un crayon.
2. Accorder 90 minutes aux cadets pour compléter la trousse d'autoformation.
3. Offrir de l'aide lorsqu'un cadet en exprime le besoin.
4. Ramasser la trousse d'autoformation dès qu'un cadet a terminé.
5. Offrir une rétroaction au cadet et indiquer s'il a ou non complété l'objectif de compétence (OCOM).
6. Redonner la trousse d'autoformation complétée au cadet pour qu'il puisse la consulter plus tard.
7. Inscrire le résultat dans le journal de bord du cadet et dans le dossier d'instruction du cadet.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La réalisation de la trousse d'autoformation par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Réfléchir à l'expérience de cadet vous permet de passer votre expérience et vos connaissances aux cadets que vous serez amenés à diriger et à instruire. Réfléchir à la façon dont le programme des cadets vous a

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

influencé, vous permet de mettre en pratique les leçons apprises en vue d'expériences de cadet futures. De même, réfléchir aux expériences de cadet vous prépare à faire la transition de l'adolescence au monde adulte en vous donnant l'occasion d'élaborer un plan d'action qui fait appel aux compétences que vous avez acquises au cours de votre participation au programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-447 Furstenberg, F. F., Kennedy, S., McCloyd, V. C., Rumbaut, R. G., and Settersen, R. A. (2003). *Between adolescence and adulthood: Expectations about the timing of adulthood*. Extrait le 28 octobre 2009 du site http://www.transad.pop.upenn.edu/downloads/between.pdf

C0-448 COMPAS Inc. (2002). *Cadet training focus group study*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale**.**

C0-449 Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (Chapitre 1)*. Extrait le 28 octobre 2009 du site http://www.jeffreyarnett.com/EmerAdul.chap1.pdf

C0-450 Whitehead, S. (2009). *Emerging adulthood*. Extrait le 27 octobre 2009 du site http://www.Parenthood.com/article-topics/emerging_adulthood.html

C0-451 Grossman, L. (2009). *Grow up? Not so fast*. Extrait le 28 octobre 2009 du site http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1018089,00.html

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÉFLÉCHIR SUR SON EXPÉRIENCE DE CADET

SECTION 1 : RÉFLÉCHIR SUR SON EXPÉRIENCE DE CADET

SECTION 2 : L'EXPÉRIENCE DE CADET ET L'ÂGE ADULTE

SECTION 3 : ÉLABORER UN PLAN D'ACTION

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SECTION 1
RÉFLÉCHIR SUR SON EXPÉRIENCE DE CADET

Encercler le chiffre de l'échelle pour chaque énoncé ci-dessous qui vous décrit le mieux. Par exemple, si vous vous identifiez à l'énoncé de gauche, placez alors le chiffre encerclé plus près de la gauche.

Je prends mes propres décisions?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je laisse les autres prendre des décisions pour moi?
Je trouve des solutions aux problèmes?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je laisse les problèmes me frustrer?
Je prends des risques?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je ne prend pas de risques?
Je contrôle moi-même mes humeurs et mes pensées?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je laisse la mauvaise humeur d'une autre personne me déprimer?
Je me sens exalté lorsque je travaille fort?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je ressens que je n'ai rien accompli quand je travaille fort?
J'accepte la responsabilité?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je trouve des excuses, je suis porté à critiquer ou à blâmer les autres.
Je m'évalue en fonction de mes propres normes?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je m'évalue en fonction des normes d'autrui?
Je n'ai pas peur de dire ce que je pense, d'établir des limites, d'exprimer mes opinions honnêtement?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je ne partage pas mes opinions, mes pensées, mes désirs?
Je me tiens droit et regarde les gens dans les yeux?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je me tiens mal, les yeux baissés, sans regarder les gens dans les yeux?
Je m'adapte au caractère évolutif des circonstances?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je m'accroche à tout ce que j'ai fait et pensé auparavant, car c'est facile et confortable.
J'ai confiance en moi-même?	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	Je suis timide, nerveux et maladroit?

Le sondage que vous venez de compléter est très semblable au sondage sur l’estime de soi complété lors de la première année dans le cadre de l’OCOM M103.02 (Établir des buts personnels pour l'année d'instruction). Maintenant que vous avez acquis plusieurs années d’instruction de cadet et plusieurs années supplémentaires d’expérience dans votre vie, pensez-vous que vos réponses ont changé?

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Pensez-vous que vos réponses ont passé vers la gauche ou vers la droite? Quels facteurs pensez-vous ont contribué à ce changement?

Le côté gauche du sondage contient des énoncés qui seraient faits par quelqu'un qui fait preuve d'un haut niveau d'estime de soi. S'entend par estime de soi avoir une bonne opinion de son caractère et de ses capacités. De nombreux facteurs contribuent à l'estime de soi. Rappelez-vous l'expérience de cadet que vous avez acquise, pensez-vous que le programme des cadets a contribué à modifier votre estime de soi?



Quels facteurs du programme des cadets ont contribué à modifier votre estime de soi?

L'EXPÉRIENCE DE CADET

L'objectif du programme des cadets comporte trois objectifs :

- développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership;
- promouvoir la forme physique;
- stimuler l'intérêt de la jeunesse pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes.

Ces trois objectifs ont été souvent utilisés pour valider la fonction du programme de jeunes, mais que veut-on dire par là? Examiner les objectifs en détail.

Le civisme. Conformément à l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*, on peut définir le civisme comme le moment où les cadets développent une compréhension et une appréciation de leur appartenance à la collectivité et de leur participation au sein des collectivités de cadets aux niveaux local, régional, provincial, national et mondial. L'acceptation et le respect du multiculturalisme au Canada et dans le monde entier découlent de cette appartenance. Grâce à leur participation active, les cadets exercent une influence positive sur les collectivités locales et contribuent à leur force et à leur vitalité.



Comment le programme des cadets vous a-t-il aidé à atteindre l'objectif de civisme? Faites du remue-méninges pour élaborer la liste des activités auxquelles vous avez pris part dans le cadre du programme des cadets pour atteindre cet objectif.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Le leadership. Conformément à l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*, dans le cadre du programme des cadets dirigé par les pairs, les cadets ont l'occasion de perfectionner leurs compétences interpersonnelles et assument une responsabilité à titre de membres efficaces d'une équipe, de chefs et d'instructeurs dynamiques qui se conduisent de manière responsable sur les plans éthique et social.



Comment le programme des cadets vous a-t-il aidé à atteindre l'objectif de leadership? Faites du remue-méninges pour élaborer la liste des activités auxquelles vous avez pris part dans le cadre du programme des cadets pour atteindre cet objectif.

Forme physique. Conformément à l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*, l'objectif du programme des cadets est de promouvoir le bien-être physique. Les cadets comprennent les avantages d'être en forme et d'adopter un mode de vie sain. Cette compréhension ainsi qu'une participation continue à des activités physiques permettent de développer des attitudes et des comportements positifs qui font des cadets des personnes robustes et aptes à relever des défis.



Comment le programme des cadets vous a-t-il aidé à atteindre l'objectif de forme physique? Faites du remue-méninges pour élaborer la liste des activités auxquelles vous avez pris part dans le cadre du programme des cadets pour atteindre cet objectif.

Stimuler l'intérêt de la jeunesse pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes. Conformément à l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*, en exposant les jeunes aux activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes, ils acquièrent des compétences propres à l'élément en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Pour qu'ils tirent le maximum de l'expérience de chaque élément, le programme des cadets éduque et favorise l'entretien de rapports avec les communautés civiles de la marine, du plein air et de l'aviation. Ces expériences et ces rapports servent essentiellement à distinguer l'identité unique des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air, ainsi que du programme des cadets dans son ensemble par rapport aux autres programmes centrés sur le développement des jeunes.



Comment le programme des cadets vous a-t-il aidé à atteindre l'objectif de stimuler l'intérêt de la jeunesse pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes? Faites du remue-méninges pour élaborer la liste des activités auxquelles vous avez pris part dans le cadre du programme des cadets pour atteindre cet objectif.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Lorsque votre participation au programme des cadets prendra fin, vous devez avoir atteint cinq résultats attendus des participants. Ces résultats doivent être mesurables et sont définis dans l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*.

Bien-être émotionnel et physique. Le cadet doit :

- optimiser le fonctionnement du corps à l'aide d'attitudes et de comportements sains;
- comprendre que le bien-être physique n'est pas un état de perfection, mais bien un processus permanent visant à développer un esprit et un corps en santé.

Comportement social. La façon dont un cadet :

- réagit aux autres;
- s'attend à ce que les autres réagissent envers lui; et
- interagit avec les membres d'un groupe.

Compétences cognitives. Le cadet doit manifester un développement intellectuel et intégrer de l'information dans les fonctions opérationnelles.

Civisme proactif. Le cadet exercera une influence positive sur les collectivités et contribuera à leur renforcement.

Compréhension des Forces canadiennes. Le cadet doit :

- bien comprendre les Forces canadiennes grâce à :
  - une introduction aux éléments Marine, Armée et Force aérienne des Forces canadiennes,
  - une exposition aux éléments Marine, Armée et Force aérienne des Forces canadiennes;
- développer une identité unique au sein de chacune des organisations de cadets.

Le développement de plusieurs compétences sous-jacentes permet de démontrer qu'un cadet a atteint un résultat du programme des cadets. Les compétences étaient des tâches précises qu'un cadet devait être en mesure d'exécuter, lesquelles ont révélé une performance acceptable pour atteindre le résultat. Les 14 compétences du programme des cadets sont décrites en détail dans l'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*.



Compétence. Une compétence est un domaine de connaissance dans lequel une personne est adéquatement qualifiée ou est capable d'assumer les fonctions.

Le tableau qui suit décrit en détail les 14 compétences du programme des cadets. Servez-vous de l'échelle pour vous attribuer une note quant à votre capacité de compléter une tâche. Plus le chiffre est grand, plus vous pensez être capable de compléter la tâche. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, mais essayez d'être aussi honnête que possible lors de votre auto-évaluation.

Résultat du participant	Compétence	Échelle				
Bien-être émotionnel et physique	Fait preuve d'estime de soi et de qualités personnelles.	1	2	3	4	5
	Relève les défis physiques en adoptant un mode de vie actif et sain.	1	2	3	4	5
Comportement social	Contribue en tant que membre efficace d'une équipe.	1	2	3	4	5

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Résultat du participant	Compétence	Échelle				
	Accepte la responsabilité de ses actes et de ses choix.	1	2	3	4	5
	Fait preuve de bon jugement.	1	2	3	4	5
	Fait preuve de compétences en communication interpersonnelle efficace.	1	2	3	4	5
Compétences cognitives	Résout les problèmes.	1	2	3	4	5
	Fait preuve de créativité et de pensée critique.	1	2	3	4	5
	Fait preuve d'une attitude positive à l'égard de l'apprentissage.	1	2	3	4	5
Civisme proactif	Authentifie des valeurs positives.	1	2	3	4	5
	Participe activement à titre de membre à part entière d'une collectivité.	1	2	3	4	5
	Fait preuve d'un engagement envers la collectivité.	1	2	3	4	5
Compréhension des Forces canadiennes	A connaissance de l'histoire des Forces canadiennes.	1	2	3	4	5
	A connaissance des contributions des FC en tant qu'institution nationale.	1	2	3	4	5



Parmi les 14 compétences énumérées, quelles compétences d'après vous sont les plus importantes pour les cadets? Dresser la liste des cinq compétences qui d'après vous sont les plus importantes.

1.
2.
3.
4.
5.

Bien que le programme des cadets ait élaboré une liste spécifique de compétences, il en existe bien d'autres qu'un cadet peut acquérir au cours du programme. Ces compétences sont les compétences pratiques et de leadership qu'un cadet peut acquérir au cours du programme.



Le saviez-vous?

Les habiletés pratiques sont souvent appelées des habiletés spécialisées parce qu'elles se soldent généralement par un projet ou un résultat concret. Les compétences spécialisées sont des choses comme faire de la voile, allumer un réchaud ou piloter un planeur.

Les habiletés de leadership sont souvent appelées des habiletés générales parce qu'elles se soldent par des choses qui se définissent plus difficilement. Les compétences générales sont des choses comme la communication, le travail d'équipe ou l'aptitude à s'adapter.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Dresser l’inventaire des compétences que vous avez acquises au cours du programme de cadets. Indiquez autant de compétences spécialisées et de compétences générales que vous pouvez.

Ajoutez les habiletés que vous avez oubliées à l’aide de la liste du tableau suivant.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Tableau des compétences		
Faire des nœuds	Compétences en matelotage	Pilotage
Rédaction concise	Navigation à la voile	Habiletés de course
Randonnée en montagne	La physique	Allumage de feux de camp
Condition physique	Atteindre les objectifs	Survie en milieu sauvage
Canotage	Instruction	Gestion des conflits
Kayak	Exécuter un exercice militaire	Faire appel à de l’aide
Accepter la responsabilité	Discipline	Supervision des autres
Tir de précision	Jouer d’un instrument de musique	Le travail d’équipe
Descente en rappel	Sifflets de manœuvrier	Coopération
Gestion du stress	Déchiffrer de la musique	Rassembler de l’information
Mise en pratique des politiques et procédures	Tenue et conduite	Définition des besoins
Pensée critique	Leadership	Mentorat
Délégation de responsabilité	Prise de décisions	Organisation
Être flexible	Professionnalisme	Lecture
Définition d’objectifs	Écriture d’harmonies musicales	Vol à voile
Gestion du temps	Biathlon	Couture
Gestion de groupes	Rapport d’information	Météorologie
Planification	Posture	Travail de la fibre de verre
Anatomie	Respect	Patience
Être responsable	Carte et boussole	Ponctuel
Compassion	Identification des problèmes	Établissement des priorités
Techniques de campagne	Motivation des autres	Maîtrise de soi
Planifier son horaire	Identification des ressources	Faire preuve de logique
Premiers soins	Repasser	Nutrition
Navigation	Cyclisme	Classement de documents
Art de parler en public	Emploi de la voie hiérarchique	Compréhension de la théorie de la musique
Axé sur le bénévolat	Promotion du travail d’équipe	Écoute avec attention
Aptitude à former des réseaux	Gestion situationnelle	Efficacité
Créativité	Dévouement	Cohérence
Opération de petites embarcations	Encadrement	Procédures radio
Prise d’initiative	Réglage de bateau	Sensibilisation au harcèlement
Compréhension du droit aérien	Expression d’idées	Exécution multitâche
Direction d’ensemble	Utilisation de matériel de lutte contre l’incendie	Donner une rétroaction appropriée

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SECTION 2
L'EXPÉRIENCE DE CADET ET L'ÂGE ADULTE

Que signifie être adulte? La réponse n'est pas aussi simple que vous le pensez. La définition de l'âge adulte a changé au cours des 20 dernières années. Les critères utilisés par nos parents ou grands-parents pour définir l'âge adulte sont bien différents des critères auxquels on fait face aujourd'hui lorsqu'on atteint l'âge adulte.

LES FACTEURS DE L'ÂGE ADULTE

De quels facteurs doit-on tenir compte lorsqu'on définit quelqu'un en tant qu'adulte?

- études complétées?
- avoir quitté le domicile parental?
- indépendance financière?
- être marié(e)?
- avoir des enfants?
- avoir une carrière?

L'importance de chacun de ces facteurs et comment les jeunes les atteignent lors de leur transition à l'âge adulte ont changé de façon dramatique au cours des dernières décennies. Leur comparaison permet de mettre en évidence la façon dont chaque facteur a affecté la transition à l'âge adulte autrefois et de nos jours.

Études complétées

Autrefois. Les études étaient généralement complétées au niveau secondaire. C'est au cours de son emploi que l'employé recevait la formation qui lui permettait d'améliorer ses compétences professionnelles. En général, seuls les individus qui provenaient de familles à revenu élevé ou privilégiées fréquentaient une université ou un collège. De plus, seuls les membres des professions libérales (p. ex., médecins, avocats, etc.) devaient détenir des diplômes pour exercer leur profession. La plupart des jeunes terminaient leurs études à 17 ou 18 ans.

De nos jours. De nos jours, plus de la moitié de la population fréquente un collège ou une université. Les employeurs exigent souvent que les employés potentiels soient bien préparés à l'emploi avant de les embaucher. La demande d'enseignement supérieur a augmenté passant des individus privilégiés seulement aux individus à revenu moyen ou à faible revenu. Les jeunes prennent aussi plus de temps à compléter leurs études. Bien que la majorité des universités offrent des programmes universitaires de quatre ans, la plupart des étudiants prennent cinq ans ou plus pour les compléter. Cette extension permet souvent aux étudiants de poursuivre des études à temps partiel et de travailler. Ce qui signifie qu'ils complètent désormais leurs études lorsqu'ils sont au milieu de la vingtaine.

Avoir quitté le domicile parental

Autrefois. Dans la plupart des cas, les jeunes quittaient le domicile parental lorsqu'ils se mariaient. La majorité se mariaient beaucoup plus tôt que de nos jours et ne vivaient avec leurs parents qu'un ou deux ans après avoir terminé leurs études. Les garçons quittaient peut-être le domicile plus tôt, mais les filles ne le quittaient que pour emménager avec leurs maris.

De nos jours. Quitter le domicile familial s'applique de nos jours à deux cohortes différentes. La première s'applique à la majorité des individus. Ceux-ci quittent le domicile parental dès que possible. Ils vivent souvent avec plusieurs colocataires et déménagent plusieurs fois. Ils n'établissent pas de domicile plus permanent avant d'avoir terminé leurs études, établi une carrière ou commencé une famille (avec ou sans mariage). Ces individus tendent également à retourner vivre avec leurs parents à un certain point.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

La deuxième cohorte s'applique à la minorité des individus. Ces individus restent au domicile parental plus longtemps. Ils ne quittent pas le domicile parental avant d'avoir terminé leurs études, établi une carrière ou commencé une famille (avec ou sans mariage). Ces individus tendent à vivre au domicile parental jusqu'à la fin de la vingtaine.

Être marié(e)

Autrefois. On se mariait plus tôt, les filles étaient mariées à 20 ans et les garçons à 23 ans. Le mariage était une étape majeure de la transition à l'âge adulte. Les jeunes étaient encouragés à se marier pour commencer une famille, ou même plus tard, selon les coutumes culturelles locales.

De nos jours. Le mariage est souvent l'une des dernières étapes de la transition à l'âge adulte. Les jeunes sont nombreux à attendre d'avoir terminé leurs études ou établi leur carrière avant de se marier. Pour beaucoup, l'idée du mariage n'est même pas entretenue jusqu'au milieu de la vingtaine ou au début de la trentaine. En outre, l'idée du mariage ne semble pas aussi obligatoire que par le passé. Il est de plus en plus normal de vivre et d'élever une famille ensemble sans être mariés.



Le saviez-vous?

La notion de mariage a des résultats différents selon la classe socio-économique, la géographie ou même les différences culturelles.

Les individus issus de milieux socioéconomiques défavorisés ont tendance à se marier plus jeunes. De même, l'âge moyen de mariage varie en fonction du pays d'origine. Le tableau qui suit présente des détails sur la moyenne d'âge de mariage des filles en fonction de leur pays d'origine.

Pays industriels	Âge	Pays en voie de développement	Âge
États-Unis	25	Nigéria	17
Australie	26	Égypte	19
Canada	26	Ghana	19
France	26	Indonésie	19
Allemagne	26	Inde	20
Italie	26	Maroc	20
Japon	27	Brésil	21

Remarque. Tiré de Emerging Adulthood. Extrait le 27 octobre 2009 du site http://www.Parenthood.com/article-topics/emerging_adulthood.html

Figure A-1 Âge médiane de mariage des filles en fonction de leur pays d'origine



Quels pays énumérés indiquent la moyenne d'âge de mariage la plus élevée et la plus basse? Pouvez-vous en expliquer la raison?

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Avoir des enfants

Autrefois. Après le mariage, avoir des enfants était l'étape majeure suivante de la transition à l'âge adulte. Les couples récemment mariés avaient un enfant dans l'année qui suivait leur mariage. Le rôle de la jeune femme était de rester au domicile et peu de femmes avaient une carrière à l'extérieur du domicile ce qui permettait aux couples d'avoir plus d'enfants. L'âge moyen des couples avec enfants allait du début de la vingtaine au milieu de la vingtaine.

De nos jours. Avoir des enfants n'est plus au premier plan de la transition à l'âge adulte. La plupart des individus sont de nouveau plus intéressés à compléter leurs études et à établir leur carrière avant de commencer une famille. Les couples étant nombreux à travailler tous les deux, il leur est souvent plus difficile de se charger d'une famille. En conséquence, les familles ont moins d'enfants que par le passé. L'âge auquel les couples ont des enfants est passé à la fin de la vingtaine et au début de la trentaine.

Indépendance financière

Autrefois. Lorsqu'il quittait le domicile parental, un individu devait être financièrement indépendant. Le soutien n'était généralement assuré par les parents qu'aux événements de transition à l'âge adulte tels que les mariages et la naissance d'enfants. Ils faisaient souvent des sacrifices (p. ex., logement, véhicules, etc.) pour qu'un individu puisse vivre dans la mesure de ses moyens. La plupart ne commençaient pas leur vie d'adulte avec un endettement élevé.

De nos jours. Les parents doivent souvent soutenir leurs enfants financièrement jusqu'à leur transition à l'âge adulte, étant donné qu'ils demeurent au domicile parental plus longtemps et/ou ont besoin d'aide pour assumer les frais d'études additionnelles et/ou pour s'établir à leur compte (p. ex., logement, véhicules, etc.). Même lorsqu'un individu quitte le domicile parental, il tend à retourner vivre avec ses parents à un certain point parce qu'il n'est pas en mesure de former son propre ménage. Lorsque les parents ne sont plus capables de soutenir leurs enfants financièrement, ces derniers sont souvent forcés de s'endetter pour financer des études additionnelles ou pour s'établir à leur compte. Ils ne sont pas toujours en mesure de devenir financièrement indépendants jusqu'à ce qu'ils aient terminé leurs études additionnelles; c'est pourquoi l'étape de l'indépendance financière est l'un des signes les plus représentatifs du passage à l'âge adulte.

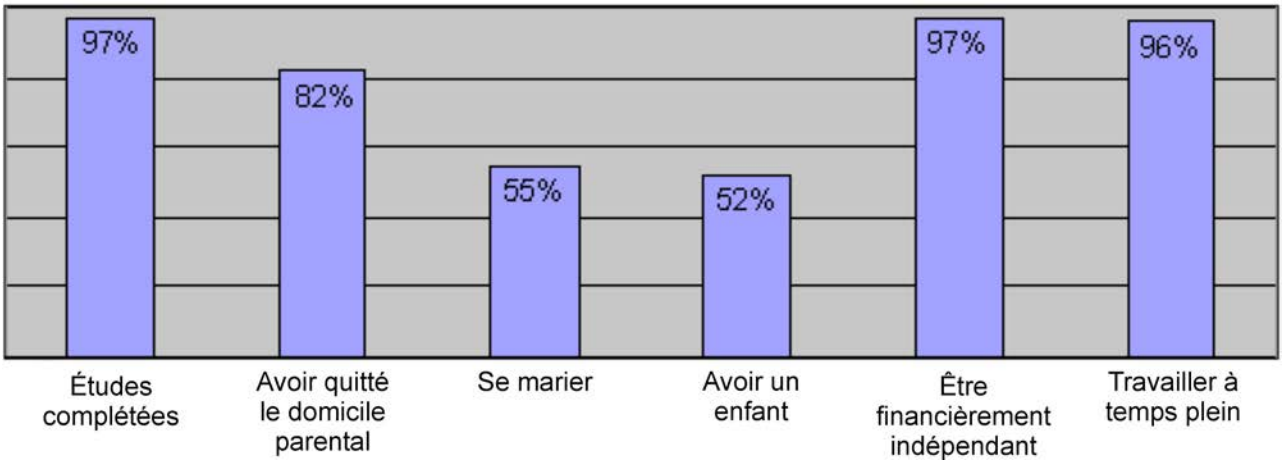
Avoir une carrière

Autrefois. Les individus poursuivaient souvent une carrière plus tôt dans leur vie. Un individu passait souvent vingt ou trente ans dans une même carrière (souvent au sein de la même compagnie). Les employeurs formaient un individu et lui offraient plusieurs moyens d'avancement. La carrière était une façon de soutenir la famille et la notion agréable d'une carrière n'était pas souvent une préoccupation majeure.

De nos jours. On passe bien plus de temps à se préparer pour une carrière. Ceci étant dit, une carrière est devenue plus qu'un moyen de soutenir une famille, aux yeux de beaucoup, elle doit être une source de satisfaction. En fait, beaucoup associent étroitement l'actualisation de soi à leur moyen de subsistance. C'est pourquoi de nombreux individus changent plusieurs fois d'emploi dans le cadre de leur profession. La notion de réussite d'une carrière est très importante et souvent d'autres aspects de la transition à l'âge adulte sont mis de côté en faveur de la poursuite d'une carrière réussie.

Dans le cadre d'une enquête sociale générale menée en mars 2002, il fut demandé aux participants d'estimer l'importance de chacun des facteurs d'une transition à l'âge adulte. Le pourcentage des répondants ayant répondu que le facteur de la transition à l'âge adulte est quelque peu important ou plus important est représenté au tableau ci-dessous.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Remarque. Tiré de Between Adolescence and Adulthood : Expectations About the Timing of Adulthood. Extrait le 28 octobre 2009 du site http://www.transad.pop.upenn.edu/downloads/between.pdf

Figure A-2 Pourcentage qui avait estimé l'évènement important pour une transition à l'âge adulte

Comme vous le voyez, compléter des études, travailler à temps plein et être financièrement indépendant ont été cotés en tant que les facteurs les plus critiques d'une transition à l'âge adulte et que chacun d'eux est directement lié à la poursuite d'une carrière. La notion d'obtention d'une carrière chez les jeunes d'aujourd'hui constitue l'un des facteurs les plus importants de la transition à l'âge adulte.



D'après vous, quels sont les facteurs discutés les plus importants d'une transition à l'âge adulte? Dresser la liste des facteurs dans votre ordre d'importance.

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Existe-t-il d'autres facteurs d'une transition à l'âge adulte que vous jugez importants?

PRÉPARATION À L'ÂGE ADULTE



L'OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*, stipule :

La mission du programme des cadets est de contribuer au développement et à la préparation des jeunes à devenir adulte en les rendant aptes à relever les défis de la société moderne par l'entremise d'un programme dynamique ancré dans la collectivité.

La mission du programme des cadets est de préparer les jeunes à la transition à l'âge adulte. Il a déjà été indiqué en détail que la transition à l'âge adulte est plus complexe aujourd'hui que par le passé. La façon

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

fondamentale dont le programme des cadets prépare les jeunes à la transition à l'âge adulte est de leur permettre d'acquérir des compétences lorsqu'ils participent au programme.

Les compétences sont de deux catégories : les compétences transversales et les compétences non transversales

Compétences transversales. Ces compétences s'appliquent à de nombreux aspects de la vie adulte. Elles sont aussi hautement commercialisables auprès des employeurs.



Le saviez-vous?

Il est parfois nécessaire d'ajouter aussi des compétences polyvalentes au répertoire. Voici quelques-unes des catégories possibles pour les compétences polyvalentes :

Communication. Ce sont les compétences qui s'appliquent à l'expression, la transmission des connaissances, l'interprétation des connaissances et l'expression des idées.

Recherche et planification. Ce sont les compétences qui s'appliquent à la recherche de connaissances spécifiques et à l'aptitude de conceptualiser les besoins futurs et les solutions pour satisfaire à ces besoins.

Relations humaines. Ce sont les compétences interpersonnelles qui permettent de résoudre des conflits, de s'entendre avec les autres et de les aider.

Organisation, gestion et leadership. Ce sont les compétences qui permettent de superviser, de diriger et d'orienter les individus ou les groupes à compléter des tâches et à atteindre des objectifs.

Survie au travail. Ce sont des compétences journalières qui aident à encourager une production efficace et la satisfaction de l'emploi.

Compétences non transversales. Ce sont des compétences souvent spécifiques à une tâche et qui par conséquent, ne s'appliquent pas d'un aspect de la vie adulte à un autre.



Les compétences non polyvalentes peuvent être aussi hautement commercialisables auprès des employeurs. Ainsi, les compétences de métier ne sont pas des compétences polyvalentes (p. ex., travail du bois, soudage, plomberie). Elles sont souvent en forte demande.

Retourner à la liste des compétences que vous avez dressée à la section précédente de la trousse d'autoformation. Répertoriez la liste des compétences que vous avez dressée dans les listes de compétences polyvalentes et non polyvalentes.



Pouvez-vous trouver des compétences acquises en dehors du programme des cadets? Ajoutez-les à la liste ci-dessus et les répertorier en tant que compétences polyvalentes et non polyvalentes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Compétences transversales	Compétences non transversales

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SECTION 3
ÉLABORER UN PLAN D'ACTION

L'âge adulte est devenu plus difficile à définir. Le parcours pour passer à l'âge adulte est plus long qu'autrefois. Les jeunes en transition à l'âge adulte prennent souvent des voies différentes pour atteindre l'objectif final. Il arrive qu'un jeune prenne plusieurs voies et reparte à zéro chaque fois. Pour beaucoup, la transition à l'âge adulte est une phase d'autoévaluation au cours de laquelle plus d'importance est accordée à la détermination du soi avant de solidifier le parcours qui les mènera à l'âge adulte.

Il est important de prendre le temps d'essayer d'élaborer un plan d'action pour l'avenir. Un plan d'action comporte plusieurs aspects importants :

- un objectif final;
- des critères pour atteindre cet objectif;
- une série d'actions pour répondre aux critères; et
- les compétences acquises qui vous permettront d'exécuter l'action.

Objectif final. L'objectif final est ce que l'on souhaite accomplir. Ce qui peut être une carrière, des études, une famille, etc. L'objectif final doit être réaliste et réalisable. Par exemple, vous pouvez devenir médecin en 10 ans, mais il est peu probable que vous deveniez Premier ministre.

Critères pour atteindre cet objectif. Les critères pour atteindre cet objectif sont variés. L'objectif final a peut-être des exigences en matière d'études ou peut-être en matière financière. Certains objectifs sont de grande envergure et d'autres de moindre envergure (p. ex., diplôme universitaire par opposition au permis de conduire).

Une série d'actions pour répondre aux critères. Les actions nécessaires pour répondre aux critères. Par exemple, si l'un des critères est d'obtenir un diplôme d'études postsecondaires, une série d'actions consécutives seront nécessaires :

1. obtenir un diplôme d'éducation secondaire,
2. présenter sa candidature à un établissement postsecondaire et être accepté,
3. s'inscrire aux cours,
4. faire une demande d'aide financière et l'obtenir,
5. trouver un emploi à temps partiel, et
6. étudier et avoir de bons résultats scolaires.

Les compétences acquises qui vous permettront d'exécuter l'action. Les compétences polyvalentes et non polyvalentes que possédez déjà vous aideront à atteindre votre objectif.

Un plan d'action sert de guide au cours de la transition à l'âge adulte. Ceci étant dit, il est très probable que les objectifs que vous vous êtes fixés pour cette activité changent à mesure que vous passez à l'âge adulte. Vos objectifs risquent de changer ou de perdre de leur pertinence à mesure que vous devenez adulte et que vous avez plus d'occasions d'explorer ce qui vous intéresse.

Complétez le plan d'action fourni. Utilisez-le comme outil pour vous préparer à votre transition à l'âge adulte.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PLAN D'ACTION	
NOM :	DATE :
GRADE :	POSTE :

A. Faire un remue-méninges pour dresser la liste des objectifs possibles pour votre avenir :

Sélectionner trois objectifs dans la liste et les classer dans votre ordre de priorité.

1. _____

2. _____

3. _____

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PLAN D'ACTION		
B. Faire un remue-méninges pour dresser la liste des critères nécessaires pour atteindre chaque objectif.		
Objectif n° un	Objectif n° deux	Objectif n° trois
C. Élaborer une série d'actions nécessaires pour répondre aux critères.		
Objectif n° un	Objectif n° deux	Objectif n° trois

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PLAN D'ACTION		
D. En utilisant votre liste de compétences polyvalentes et non polyvalentes de la section précédente, dressez la liste des compétences que vous possédez déjà qui vous aideront à atteindre votre objectif.		
Objectif n° un	Objectif n° deux	Objectif n° trois

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONCLUSION

Réfléchir à votre expérience de cadet vous permet de passer votre expérience et vos connaissances aux cadets que vous serez amenés à diriger et à instruire. Réfléchir à la façon dont le programme des cadets vous a influencé vous permet de mettre en pratique les leçons apprises en vue d'expériences futures de cadet. De même, réfléchir aux expériences de cadet vous prépare à faire la transition de l'adolescence au monde adulte en vous donnant l'occasion d'élaborer un plan d'action qui fait appel aux compétences acquises au cours du programme des cadets.



Félicitations, vous venez de compléter votre trousse d'autoformation de l'OCOM C507.03 (Réfléchir sur sa propre expérience du programme des cadets). Complétez le plan d'action et remettez la trousse complétée à l'officier d'instruction / officier du niveau, qui inscrira la réalisation de votre compétence dans votre journal de bord de cadet-maître.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PF-002/A-CR-CCP-705-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.