



/ NOUVEAU DEPART

**Manuel d'exercices
des participants
ÉDITION PENITENTIAIRE**

Susan Sampl, Ph.D.
Robert L. Trestman, Ph.D.
Julie Wright, Psy.D.

Avec des améliorations de réadaptation cognitive par
Diana Fishbein, Ph.D.
RTI International

Traduction française
Manuel Bermejo, PsyM

**Exercice pratique
Séance 1**

***Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine séance de groupe.
Fixez-vous un objectif de changement positif que vous aimeriez atteindre.
Soyez le plus précis possible afin que vous puissiez dire si oui ou non vous
avez atteint votre objectif.***

MON OBJECTIF PERSONNEL START NOW

Points clés :

- ✓ On ne peut pas changer le passé, mais on peut commencer à changer maintenant.
- ✓ Votre objectif doit être clair et précis.
- ✓ Ecrire un objectif donne plus de chance de l'atteindre.

Voici mon objectif personnel START NOW :



Pourquoi est-ce que cet objectif est important pour moi :

**Exercice pratique
Séance 2**

Veillez faire cet exercice avant prochaine séance

LA CONCENTRATION

Points clés pour la Concentration :

- ✓ Décidez de vous concentrer en vous le disant à vous-même.
 - ✓ Ralentissez et calmez-vous.
 - ✓ Remarquez ce qui se passe en ce moment.
 - ✓ Quand vous perdez votre concentration, remettez simplement votre attention sur l'action que vous aviez choisi.
-
- Choisissez l'une des actions suivantes pour vous entraîner à la Concentration.
 - Cochez celle que vous allez essayer :
 - ☐ Se brosser les dents
 - ☐ Prendre le temps de manger un aliment d'un repas
 - ☐ Regarder une image
 - Pendant environ 3 minutes, faites cette action en utilisant les techniques de Concentration que vous avez vues pendant la séance.

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

Qu'est-ce qui était difficile ?

Est-ce que vous avez remarqué autre chose ?

**Exercice pratique
Séance 3**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine séance de groupe. Lisez chacun des exemples et regardez les deux extrêmes écrits en dessous des balances. Ensuite, écrivez une pensée ouverte et équilibrée entre les deux extrêmes. Ecrivez une pensée qui pourrait vous aider dans ces situations.

L'ATTITUDE OUVERTE ET EQUILIBREE

Points clés :

- ✓ Vous aurez plus de chances de réussir et d'avoir une vie agréable en ayant une **attitude ouverte et équilibrée**
- ✓ Quelqu'un qui a une attitude ouverte et équilibrée :
 - Est facile à vivre
 - Est à l'écoute les idées des autres
 - Essaie de nouvelles choses
 - Regarde une situation **dans son ensemble**, pas seulement une seule version des choses
- ✓ Remplacez les *mots extrêmes*, comme « toujours », « jamais », « personne », « tout le monde » etc., par des mots moins extrêmes et plus réalistes.

Mettez un "X" sur la ligne ci-dessous, pour montrer comment vous vous voyez en ce moment dans votre vie, est-ce que vous avez une attitude plutôt ouverte ou fermée ?

FERMÉ _____ **OUVERT**

1. Imaginez que vous postulez pour un travail que beaucoup de gens recherchent.



FERMÉ _____ **OUVERT**

Un extrême « Je peux pas le faire Ca marchera jamais »	Attitude équilibrée « Je ferais de mon mieux »	Un autre extrême « Ca va marcher, c'est certain, je réussis toujours »
--	--	--

2. Imaginez qu'un membre de votre famille annule votre parloir au dernier moment



FERMÉ

OUVERT

Un extrême :

« Personne prend jamais soin de moi, tout le monde s'en fiche, je suis seul »

Attitude équilibrée

Un autre extrême :

« Ils doivent faire ce que je veux, ils doivent m'obéir et venir me voir »

3. Imaginez que vous avez une affaire judiciaire qui prend beaucoup de temps.



FERMÉ

OUVERT

Un extrême :

« Mon affaire a intérêt à se finir aujourd'hui, je peux pas le supporter cette prison ! Ça doit finir ! »

Attitude équilibrée

Un autre extrême :

*« J'abandonne, cette affaire finira **jamais** ! »*

COMMENT UTILISER LE MODELE ACC

Exercice pratique Séance 4

ACTIVATEURS Qu'est-ce qui m'a déclenché ?		COMPORTEMENT Qu'est-ce que j'ai fait ?	CONSEQUENCES Qu'est ce qui s'est passé après ?	
Activateurs autour de moi	Activateurs à l'intérieur de moi	L'action que j'ai fait	Conséquences positives +	Conséquences négatives -
Quoi ? Le codétenu a changé la chaîne de la télé Où ? En cellule Quand ? Le matin juste avant la promenade	Pensées ? « Je déteste cet endroit » « Je le déteste, il me met la pression » Emotions ? En colère Frustré	Action Je suis parti en colère à la promenade	Je me suis pas battu	J'ai pas pu finir mon émission J'ai pas parlé aux gens pendant la promenade



Pour les Comportements qui n'ont pas bien fonctionné pour vous, remplissez les cases à droite, en y mettant une autre action que vous pouvez faire à la place pour des Activateurs similaires.



COMPORTEMENT Qu'est-ce que je peux faire à la place ?	CONSEQUENCES Qu'elles auraient été les conséquences ?	
	Conséquences positives +	Conséquences négatives -
Dire au codétenu que je voulais continuer de regarder le programme. Parler de mon problème pendant la promenade.	Je peux continuer à regarder mon émission Il sait ce que je ressens	Je suis tendu quand je lui parle. Les autres sentent ma tension

COMMENT UTILISER LE MODELE ACC

Exercice pratique Séance 4

ACTIVATEURS <i>Qu'est-ce qui m'a déclenché ?</i>		COMPORTEMENT <i>Qu'est-ce que j'ai fait ?</i>	CONSEQUENCES <i>Qu'est ce qui s'est passé après ?</i>	
<i>Activateurs autour de moi</i>	<i>Activateurs à l'intérieur de moi</i>	<i>L'action que j'ai fait</i>	<i>Conséquences positives</i> +	<i>Conséquences négatives</i> -
Quoi ?	Pensées ?	Action		
Où ?	Emotions ?			
Quand ?				



Pour les Comportements qui n'ont pas bien fonctionné pour vous, remplissez les cases à droite, en y mettant une autre action que vous pouvez faire à la place pour des Activateurs similaires.



COMPORTEMENT <i>Qu'est-ce que je peux faire à la place ?</i>	CONSEQUENCES <i>Qu'elles auraient été les conséquences ?</i>	
	<i>Conséquences positives</i> +	<i>Conséquences négatives</i> -

Exercice pratique
Séance 5

Veillez faire cet exercice avant prochaine séance

M'ACCEPTER

Points clés :

- ✓ C'est important de se traiter soi-même et les autres avec bienveillance et acceptation
- ✓ La manière dont vous vous « parlez à vous-même » montre souvent si vous vous acceptez ou non.

Voici des moments dans ma vie pendant lesquels je n'avais pas d'acceptation de moi-même :

Voici des moments dans ma vie pendant lesquels je commence à avoir de l'acceptation pour moi-même :

Ecrivez quelques exemples de voix intérieure négative que vous pouvez avoir et remplacez-les par une voix intérieure positive.

Voix intérieure négative	Voix intérieure positive
Exemple : <i>Je passerais jamais le niveau à l'école.</i>	Exemple : <i>Même si j'ai loupé l'examen une fois, je vais étudier plus et je vais réussir.</i>

Exercice pratique
Séance 6

Veillez faire cet exercice avant prochaine séance

ACCEPTER MA SITUATION

Points clés :

- ✓ On a tous des situations qu'on ne veut pas accepter parce que ce sont des réalités qui font mal et qui sont difficiles à regarder en face.
- ✓ Accepter et faire face à la réalité nous permet de commencer à gérer la situation.
- ✓ On peut apprendre à accepter notre situation :
 - En apprenant des compétences pour gérer nos émotions.
 - En utilisant la Concentration pour regarder la situation avec du recul.
 - En se rappelant qu'on ne peut pas contrôler les actions des autres.
 - En étant patient avec nous-même et avec les autres.

Situations que j'ai déjà acceptées par le passé :

Situations que j'ai du mal à accepter maintenant :

Prenez une situation que vous avez du mal à accepter maintenant :

Qu'est-ce que vous pouvez faire pour mieux accepter cette situation ?

**Exercice pratique
Séance 7**

Veillez faire cet exercice avant prochaine séance

PRENDRE SOIN DE SOI : BILAN DE SANTE

Repensez à la façon dont vous avez pris soin de vous ces derniers mois. Combien de marques « ✓ » est-ce que vous vous donnez pour chacun des domaines de santé suivants ? Regardez le deuxième tableau pour voir à quoi correspond le nombre de marques « ✓ » que vous allez dessiner.

Mettez les marques « ✓ » ici :	Domaines de bien-être :
	Manger sainement
	Faire du sport
	Avoir un bon sommeil
	Avoir une bonne hygiène dentaire (brossage deux fois par jour)
	Faire de l'exercice mental
	Construire la confiance en soi
	S'entourer de personnes saines
	Prendre les médicaments prescrits

Pas de marque	= C'est un domaine que je fais pas du tout, ou presque pas. Je peux vraiment m'améliorer et devenir plus fort dans ce domaine.
✓	= C'est un domaine que je fais un peu. Je peux m'améliorer et devenir plus fort dans ce domaine.
✓ ✓	= C'est un domaine dans lequel je fais assez bien les choses, je suis assez fort dans ce domaine.
✓ ✓ ✓	= C'est un domaine dans lequel je fais bien les choses, je suis vraiment fort dans ce domaine.

Mon domaine de bien-être le plus important en ce moment c'est : _____

Pourquoi ? _____

Le domaine dans lequel c'est difficile pour moi c'est _____

Qu'est-ce que j'aimerais faire différemment : _____

Exercice pratique
Séance 8

Veuillez faire cet exercice avant prochaine séance

MA SPIRITUALITE

Points clés :

- ✓ Les croyances et pratiques spirituelles de chaque personne doivent être respectées.
- ✓ La spiritualité peut être exprimée de ces façons :
 - En étant concentré et centré "sur le moment présent"
 - Par la pratique de la prière (religieuse ou non)
 - En cherchant du sens aux choses qui arrivent et en voyant le « bon côté des choses »
 - Par la musique ou la lecture spirituelle

Ma spiritualité actuelle : Quelles sont les actions spirituelles que vous faites ?

Comment est-ce que j'aimerais développer ma spiritualité : Quelles sont les nouvelles actions spirituelles que je pourrais faire ?



**Exercice pratique
Séance 9**

Veuillez faire cet exercice avant prochaine séance

IDENTIFIER ET DEVELOPPER MES VALEURS

Points clés au sujet de mes valeurs :

- ✓ Personne d'autre que vous ne peut choisir vos valeurs.
- ✓ Pour les valeurs, les actions valent plus que les mots.
- ✓ Si vous changez, vos valeurs peuvent changer aussi.
- ✓ Vous pouvez garder les mêmes valeurs pendant que vous changez, mais vous pouvez trouver de nouvelles actions pour les vivre. Par exemple, quelqu'un peut choisir l'Excitation comme valeur, mais parce qu'il gagne en maturité il peut chercher d'autres actions pour vivre une vie excitante sans se mettre en danger.

MES VALEURS

***Utilisez l'espace sur cette page pour afficher vos valeurs.
Vous pouvez le faire en dessinant, en écrivant, etc.***

Exercice pratique
Séance 10

Veillez faire cet exercice avant prochaine séance

MES LIMITES PERSONNELLES

Points clés sur les limites personnelles :

- ✓ Chacun a le droit de décider de ses propres limites.
- ✓ Connaître et fixer vos limites :
 - Peut-être agréable et désagréable en même temps, surtout si vous n'êtes pas habitué à fixer des limites.
 - Peut vous aider à vous sentir plus en sécurité pour vous connecter avec les autres.
- ✓ Vous devez connaître et définir vos limites pour plusieurs choses de la vie, dont :
 - Votre temps
 - Vos biens
 - Vos valeurs (honnêteté, comportements criminels, sexualité, respect, etc.)

Je connais et je respecte les limites personnelles de ces manières :

J'aimerais développer des limites personnelles plus claires dans ce domaine :

Voici des actions que je peux faire pour développer mes limites dans ce domaine (cochez l'action qui peut vous être utile et que vous allez essayer avant la prochaine séance) :

- ☐ passer du temps à réfléchir à mes limites
- ☐ en parler à quelqu'un - qui ? _____
- ☐ lire à ce sujet - lire quoi ? _____
- ☐ quelque chose d'autre - quoi ? _____

**Exercice pratique
Séance 11**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

MES EMOTIONS, PARTIE 1.

Points clés :

- ✓ Certaines personnes ont vécu des choses difficiles dans leur vie, ils ont pu apprendre à se méfier de leurs émotions.
- ✓ Les émotions nous donnent des informations utiles.
- ✓ Les émotions nous aident à avoir une vie plus remplie.

Emotion	Indices	Mots pour les sentiments
Joie 	Sourire, avoir une sensation de chaleur, parler d'une manière excitée, rire, chanter, danser, penser que beaucoup de bonnes choses sont possibles	Être heureux, plein d'espoir, excité, enthousiaste, joyeux, content, satisfait, ravi, enjoué, léger
Tristesse 	On baisse la tête, on pleure, on pense que tout va mal et que rien ne va s'améliorer, on a peu d'énergie, une sensation de fatigue, on s'isole	Triste, déprimé, sombre, maussade, morose, solitaire, avoir le moral bas
Colère 	Serrer les dents et les poings, penser encore et encore à la façon dont on a été blessé, penser à la vengeance, jurer, insulter de plus en plus, avoir les pupilles (le point noir au milieu de l'oeil) qui semblent plus petites,	En colère, ennuyé, irrité, enragé, grincheux, furieux, frustré, être plein de ressentiment
Peur et Stress 	Avoir mal au ventre, les yeux écarquillés, les mains tremblantes, regarder rapidement autour de soi, être énervé, avoir le corps tendu, penser que vous ou quelqu'un que vous aimez va être blessé	Anxieux, effrayé, nerveux, inquiet, paniqué, tendu, terrifié
Honte et Culpabilité 	Ne pas regarder les gens dans les yeux, avoir le visage qui devient rouge, penser que tout le monde nous regarde et nous juge, se sentir mal à propos d'une erreur qu'on a faite (la culpabilité) ou se sentir inférieur (la honte)	Honteux, coupable, embarrassé, humilié, gêné, mortifié

Exercice pratique

Décrivez en quelques mots une situation stressante que vous avez vécue pendant les deux dernières semaines :

Ecrivez les émotions que vous avez ressenties pendant cette situation. Écrivez les indices qui allaient avec cette émotion. Ecrivez comment cette émotion vous a été utile :

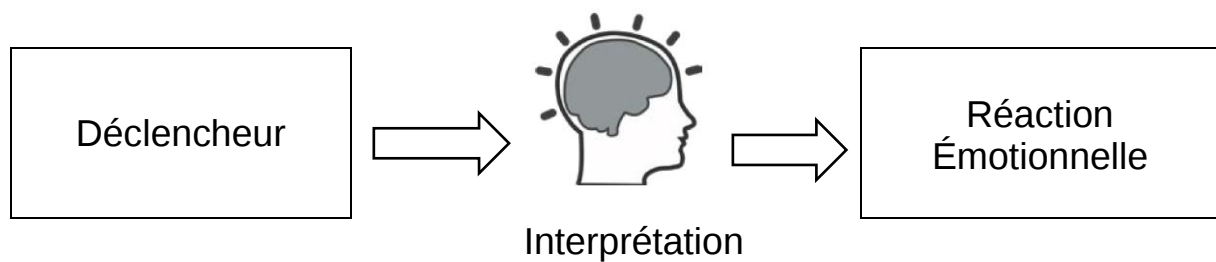
Emotions	Indices	Comment cette émotion m'a été utile

Exercice pratique Séance 12

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

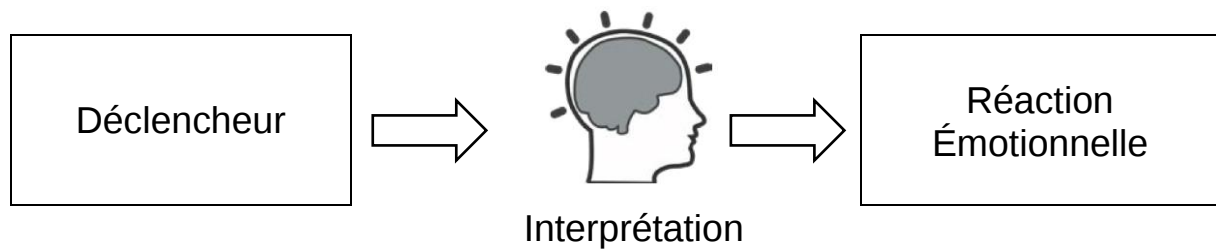
MES EMOTIONS, PARTIE 2 : COMPRENDRE MES EMOTIONS

Cet exercice vous demande d'utiliser le tableau des émotions pour comprendre une réaction émotionnelle que vous avez eue. Cette page montre un exemple. La page suivante est une page vierge à remplir.



Quel a été le déclencheur ? Ecrivez ce qui s'est passé, ce que vous avez vu ou une pensée que vous avez eue. <i>Le chef m'a dit que j'allais devoir changer de cellule.</i>	Comment avez-vous interprété ? Ecrivez comment vous avez interprété le déclencheur, ce que vous avez pensé et comment votre interprétation a été influencée par votre humeur et votre niveau de stress. <i>J'ai eu l'impression de repartir à zéro. Je me suis dit « Pourquoi moi ? ».</i> <i>J'étais déjà de mauvaise humeur et stressé parce que j'avais mal au dos.</i> <i>J'ai interprété ce que le chef m'a dit avec de la colère.</i>	Quelle a été votre réaction émotionnelle ? Regardez le tableau de Séance d'avant à la page 15 pour vous aider. <i>Je me sentais en colère, plein de ressentiment et triste.</i> <i>J'avais envie d'insulter le chef.</i>
---	---	---

Pensez maintenant à une réaction émotionnelle que vous avez eue il y a pas longtemps. Remplissez le tableau vide ci-dessous, comme l'exemple de la page précédente.

[illegible]

**Exercice pratique
Séance 13**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

GERER LES EMOTIONS DIFFICILES AVEC DES ACTIONS.

Points clés :

- ✓ Participer à des activités qui stimulent les sens
- ✓ Faites des choses qui vous aident à vous calmer. Si une action marche pour une personne, elle ne marchera pas forcément pour une autre.

Donnez quelques exemples d'actions qui vous feraient du bien pour chacun des domaines suivants. Veillez apporter vos réponses à la prochaine réunion de groupe

Regarder quelque chose qui vous plaît - Des photos de famille, la nature (nuages, plantes), de l'art ...

Écouter quelque chose d'agréable - De la musique, le silence, le chant des oiseaux,

Goûter quelque chose que vous aimez - Quelque chose de sucré, quelque chose de chaud comme du café ou de la soupe ...

Sentir quelque chose de bon - L'odeur du petit-déjeuner, celle de l'air frais, du shampoing ...

Toucher quelque chose d'agréable - Une crème, du linge qui vient d'être lavé, etc.

**Exercice pratique
Séance 14**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

GERER LES EMOTIONS DIFFICILES AVEC LES PENSEES ET L'IMAGINATION

En général, Thomas s'entend bien avec les autres et il fait des choix positifs. Mais on vient de lui dire que le chef veut le voir. C'est pour lui parler de comment il a agi avec un nouveau détenu. Thomas commence à avoir des pensées qui le désespèrent.

- Quelles sont les erreurs de pensée que fait l'esprit de Thomas ?
- Comment est-ce que Thomas pourrait remplacer ces erreurs de pensée ?

Pensées	Cochez les erreurs de pensée	Pensées de remplacement
« Tous mes efforts sont gâchés. Je vais tout abandonner. »	☐ <i>Pensée tout ou rien</i> ☐ <i>Télépathie</i> ☐ <i>Dévalorisation</i> ☐ <i>S'attendre au pire</i>	
« Je vais avoir des problèmes. Je ne sortirai jamais d'ici. »	☐ <i>Pensée tout ou rien</i> ☐ <i>Télépathie</i> ☐ <i>Dévalorisation</i> ☐ <i>S'attendre au pire</i>	
« Ils veulent me mettre la pression. Ils veulent que je craque »	☐ <i>Pensée tout ou rien</i> ☐ <i>Télépathie</i> ☐ <i>Dévalorisation</i> ☐ <i>S'attendre au pire</i>	

Comment est-ce que Thomas peut utiliser l'imagination pour faire face à cette nouvelle difficile ?

Exercice pratique
Séance 15

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

MON PLAN POUR RECONNAITRE ET FAIRE FACE A LA DEPRESSION

Points clés :

- Se sentir triste de temps en temps est normal et ça n'est pas une dépression.
- Les signes de la dépression sont :
 - ☐ Se sentir triste la plupart du temps
 - ☐ Se sentir vide
 - ☐ Ne plus s'amuser
 - ☐ Avoir des changements d'appétit (manger plus ou moins qu'avant)
 - ☐ Avoir des changements de sommeil (dormir plus ou moins qu'avant)
 - ☐ Se sentir coupable sans raison
 - ☐ Être irritable
 - ☐ Ne pas arriver à se concentrer
 - ☐ S'isoler
 - ☐ Se sentir fatigué ou agité
 - ☐ Être désespéré
 - ☐ Avoir des pensées sur la mort
- Le traitement (par la thérapie et/ou les médicaments) aide à sortir de la dépression
- Il faut prendre au sérieux les pensées sur la mort et le suicide ; si ça vous arrive à vous ou à quelqu'un que vous connaissez, demandez de l'aide à un professionnel.

Comment faire face à la dépression :

- **Faites face avec des actions**
 - Faites des activités positives, même si à cause de la dépression vous n'êtes pas motivé.
 - Continuez à prendre soin de vous, de ce que vous mangez et votre hygiène de base.
 - Poussez-vous à faire des activités agréables, à passer du temps avec les autres et à demander de l'aide.
 - Si vous avez un traitement (par une thérapie ou des médicaments), soyez actif dans le traitement
- **Faites face avec des pensées et l'imagination**
 - Les erreurs de pensée sont très courantes pendant la dépression.
 - Remplacez-les par des pensées ouvertes et équilibrées.
 - Parlez-vous comme vous parleriez à un ami.
 - Imaginez-vous vous sentir mieux.
 - Prenez des vacances loin de la dépression en imaginant un bel endroit.

D'après ce que je sais de moi, voici mes signes qui peuvent m'avertir que je tombe en dépression :

Si je remarque des signes de dépression, voici ce qu'il faudrait que je fasse :

Si j'ai l'impression de vouloir me faire du mal, voici ce que je ferai :

Si je pense que quelqu'un que je connais peut vouloir se faire du mal, voici ce que je ferai :

**Exercice pratique
Séance 16**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

GERER LA COLERE

Points clés :

- D'abord, apprenez à reconnaître vos déclencheurs de colère et les signes de la colère
- Ensuite, utilisez les compétences suivantes pour gérer la colère en évitant les actions impulsives :
 - Ralentissez et respirez lentement.
 - Dites-vous : « Je ne suis pas obligé d'agir maintenant »
 - Changez votre façon de penser. Remplacez les erreurs de pensée.
 - Remplacez les pensées chaudes, comme « Je peux pas accepter ça ! »
 - Avec des pensées froides comme « Laisse tomber ».
 - Prenez le temps de réfléchir.
 - Faites un ACC de la situation.
 - Pensez aux conséquences possibles des actions que vous pourriez faire sous le coup de la colère.

Ecrivez un moment récent où vous n'avez pas géré votre colère aussi bien que vous l'auriez voulu :

Quelles compétences est-ce que vous auriez pu utiliser pour gérer cette colère d'une meilleure manière ?

Exercice pratique
Séance 17

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

GERER LE STRESS ET L'ANXIETE :

Points clés :

- Le stress peut être un signal utile qui nous avertit d'un danger. Le stress peut nous aider à réagir à une situation dangereuse.
- Nous sommes tous plus ou moins stressés, c'est dans nos gènes.
- Certaines personnes ont appris à ressentir moins de stress et d'anxiété en consommant des produits et/ou en évitant leurs émotions. Quand ils commencent à ressentir du stress, ils peuvent penser qu'ils ne pourront pas faire face à cette émotion. Avec le temps et la pratique, ils peuvent apprendre à gérer le stress.

Comment gérer le stress et l'anxiété :

- Mettez des mots dessus, parlez de ce que vous ressentez. Cela peut vous aider à vous calmer et à obtenir de l'aide.
- Affrontez votre peur. Poussez-vous à faire l'action que vous évitez à cause du stress. Eviter une situation stressante augmente le stress et l'anxiété.
- Prenez quelques respirations lentes et profondes.
- Utilisez une voix intérieure qui vous calme comme « Je peux m'en sortir » ou « Ça va aller ».
- Changez-vous les idées. Essayez de faire du sport, écoutez de la musique, regardez la télé, parlez avec quelqu'un d'un sujet qui vous intéresse, etc.

Décrivez une situation qui vous stresse ou qui vous rend anxieux. Ou décrivez une situation qui pourrait vous inquiéter plus tard.

Comment est-ce que vous pourriez gérer ce stress ? Notez les actions que vous aimeriez faire pour gérer ce stress et essayez ces compétences avant la prochaine séance.

Exercice pratique
Séance 18

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

FAIRE FACE A LA PERTE ET AU DEUIL

Points clés :

- La perte et le deuil font partie de la vie.
- En plus des décès, nous pleurons d'autres pertes, comme la perte de liberté, le fait de moins voir sa famille, etc.
- Même un changement positif, comme un nouvel emploi, nous fait souvent ressentir de la perte.
- Les personnes qui ont eu une enfance stressante ont souvent vécu plus de pertes.
- Parfois, la perte ressemble à de la colère. C'est souvent parce que nous ne voulons pas ressentir la tristesse qui est derrière la colère. Faites attention à ne pas agir avec colère.
- Quand on s'autorise à ressentir notre tristesse, cela nous aide à faire notre deuil et à guérir.

Comment faire face à la perte et au deuil :

- Parlez à d'autres personnes de la perte que vous vivez.
- Trouvez des personnes qui vous écouteront avec bienveillance.
- Exprimez votre perte par l'écriture, le dessin, la musique ou en trouvant un symbole de qui/ce que vous avez perdu.
- Apprenez à dire « au revoir » à la personne avant de vous séparer d'elle.
- Dites à ces personnes ce qu'elles représentaient pour vous.
- Rappelez-vous les bonnes choses de votre relation avec cette personne.
- N'oubliez pas que nous faisons tous notre deuil à notre rythme.
- Soyez patient et bienveillant avec vous-même.

Décrivez une perte que vous avez vécu dans le passé ou une perte qui va arriver dans les prochains mois.

Si elle déjà est arrivée, comment est-ce que vous avez fait face à cette perte ?

Selon vous, qu'est-ce qui pourrait vous aider pour faire face à une perte ?

**Exercice pratique
Séance 19**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

CONSTRUIRE DES RELATIONS POSITIVES

- Choisissez une personne avec qui vous pensez avoir une relation positive :

- Qu'est-ce que vous avez fait pour que cette relation soit bonne ?

- Choisissez une personne avec qui vous aimeriez améliorer votre relation :

- Quelles sont les actions que vous pourriez faire pour améliorer et construire cette relation ?

- Choisissez une de ces actions que vous avez écrites au-dessus et **essayez-la** avant la prochaine séance. Racontez comment ça s'est passé ci-dessous :

Ma réaction

La réaction de l'autre personne

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Exercice pratique Séance 20

Veuillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

L'ÉCOUTE ACTIVE

- Faites exprès d'avoir une conversation avec quelqu'un avant la prochaine séance. Pendant cette conversation, essayez les compétences d'Ecoute Active.
- **Décrivez la discussion :**
 - Avec qui parliez-vous ? _____
 - Sujet général de la conversation : _____
- Cochez les cases du tableau ci-dessous si vous avez utilisé les compétences d'Ecoute Active.

Compétences d'écoute active	J'ai pu utiliser cette compétence	Je n'ai pas pu utiliser cette compétence
Concentrez- vous vraiment sur ce que vous dit la personne en face.		
Langage corporel d'écoute active Regardez dans les yeux, hochez de la tête, etc.		
Écoutez sans interrompre Laissez l'autre personne finir ses phrases.		
Utilisez les questions ouvertes Ces questions poussent la personne à répondre avec plus d'un seul mot		
Faites des réponses miroir Dites à l'autre personne ce que vous avez compris de ce qu'elle dit : « Alors tu me dis que .. » « Tu dis que. . . » etc.		

Quels ont été les résultats ?

Comment est-ce que votre écoute active a affecté celui qui écoute ?

Comment est-ce que votre écoute active vous a affectée vous ?

Comment est-ce que vous aimeriez améliorer votre écoute active à l'avenir ?

Autres remarques :

Exercice pratique Séance 21

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

L’AFFIRMATION DE SOI

- Avant la prochaine séance, faites exprès d’avoir une situation où vous pourrez pratiquer la communication affirmée.
- Décrivez la discussion :
 - Avec qui parliez-vous ? _____
 - Qu’avez-vous dit : _____
- Cochez le tableau ci-dessous si vous avez utilisé chaque compétences de communication affirmée.

Compétences de communication affirmée	J’ai utilisé cette compétence	Je n’ai pas utilisé cette compétence
Gardez une posture détendue.		
Faites une réponse miroir de ce que vous avez compris et faites preuve de respect.		
Exprimez votre point de vue en disant « Je »		
Parlez de manière claire et simple.		
Proposez des solutions ou des compromis.		
Invitez l'autre personne à répondre.		
Soyez patient.		

Quels ont été les résultats ?

Comment est-ce que l'autre personne a répondu ?

Comment est-ce que vous vous êtes senti pendant vous utilisiez des compétences d’affirmation de soi ?

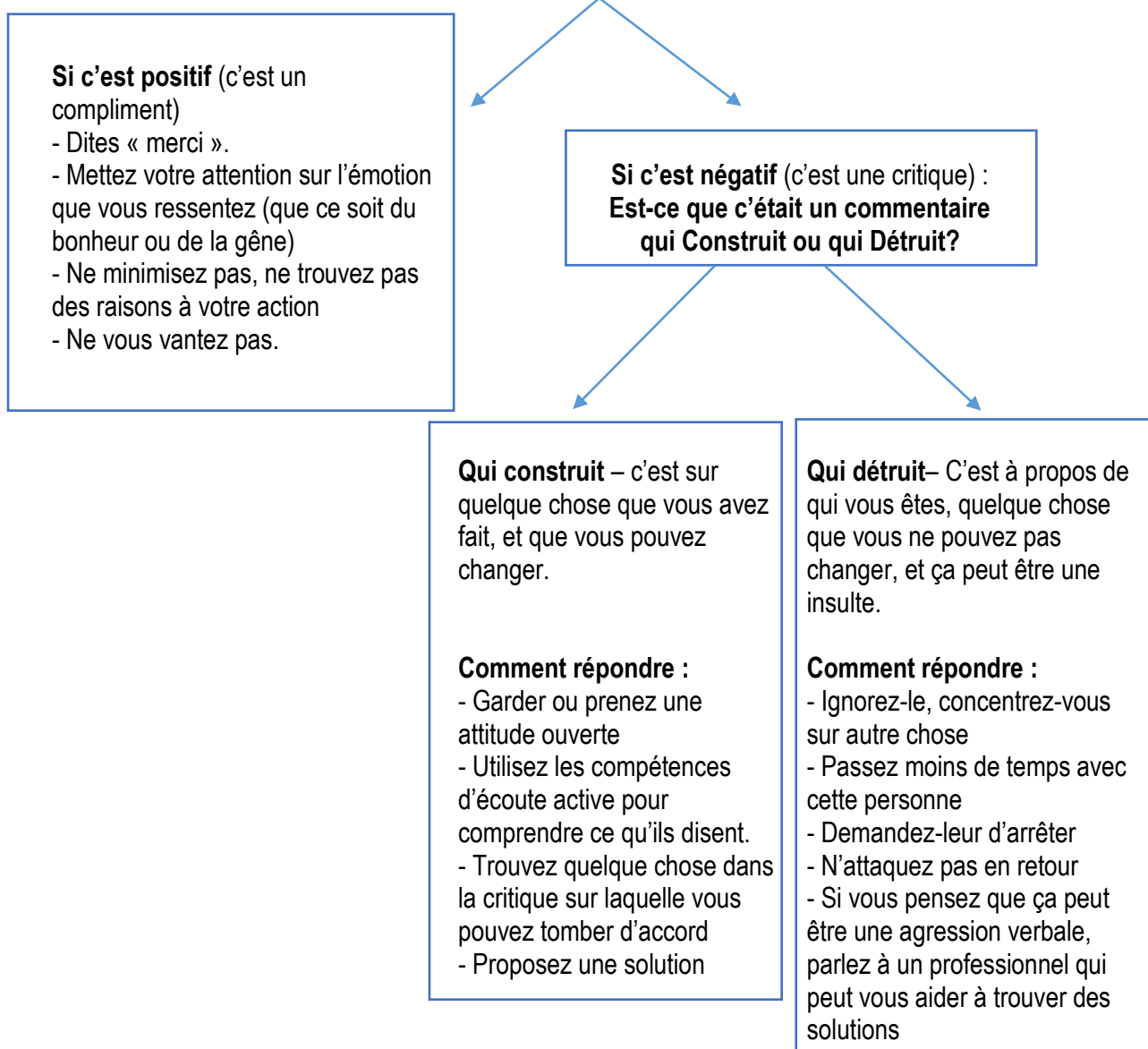
**Exercice pratique
Séance 22**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

REPONDRE AUX COMMENTAIRES

Points clefs :

**Quand quelqu'un vous fait un commentaire,
Est-ce que le commentaire était positif ou négatif ?**



Cherchez une situation avant la prochaine séance où quelqu'un va vous faire des commentaires. Si personne ne vous fait de commentaires, notez une situation du passé quand quelqu'un vous a fait part de ses commentaires.

➤ Qui vous a fait un commentaire ? _____

➤ Qu'est-ce que la personne a dit ?

➤ Est-ce que le commentaire était : ☐ positif
ou
☐ négatif

S'il était négatif, est-ce que c'était un commentaire qui :

☐ Construit
ou qui
☐ Détruit

➤ Comment est-ce que vous avez répondu au commentaire ? Qu'est-ce que vous avez dit ?

Regardez les conseils de la page précédente pour répondre aux commentaires :

➤ Quels sont les conseils de cette page que vous avez utilisé quand vous avez répondu au commentaire ?

➤ Quels sont les autres conseils de cette page que vous auriez pu utiliser quand vous avez répondu au commentaire ? Comment est-ce que vous auriez fait ?

**Exercice pratique
Séance 23**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

RENFORCER MON RESEAU D'AIDE ET DE SOUTIEN

- À partir de votre Manuel du Participant, choisissez une personne ou un groupe que vous avez mis dans « Les relations d'aide que je veux construire ». Choisissez une personne ou un groupe avec lequel vous pouvez travailler dès maintenant.

Qui avez-vous choisi ? _____

- **Notez une action précise que vous ferez avant la prochaine réunion de groupe pour faire un pas vers la construction de cette relation.**

- **Résultats de l'expérience :**

Quand est-ce que vous avez franchi le pas ? _____

Qu'est-ce que vous avez fait (soyez précis) ? _____

Est-ce que vous pensez que ça a marché ?

Comment est-ce que l'autre personne (ou le groupe) a l'air de réagir ?

**Exercice pratique
Séance 24**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

RECONNAITRE ET EVITER LES RELATIONS NEGATIVES

Points clés :

- Vous pouvez reconnaître les relations qui peuvent être négatives en faisant attention à ces signes :
 - Vous vous sentez mal ou vous faites des actions négatives quand vous passez du temps avec cette personne.
 - La relation est inégale - une personne donne presque tout pendant que l'autre prend sans donner en retour.
 - Une minute tout va bien, la minute suivante vous vous disputez, encore et encore.
 - C'est une relation intense, avec beaucoup de jalousie et/ou l'un ou les deux essaie de contrôler l'autre.
- Vous pouvez éviter les relations négatives en faisant ceci :
 - Soyez honnêtes envers vous-même en faisant face aux problèmes que vous voyez dans cette relation
 - Parlez à une personne positive de ces signes qui avertissent que la relation est négative.
 - Passez du temps avec des personnes et faites des activités positives.
 - Essayez d'anticiper les problèmes que cette relation peut causer
 - Identifiez s'il existe un type (ou des types) de relation négative dans laquelle vous avez tendance à tomber.

Est-ce qu'il y a un type spécifique de relation négative que vous voudriez éviter ? Si oui, comment est-ce que vous décririez cette relation ?

Pour vous aider à reconnaître ce type de relation négative, à quoi est-ce que vous devez faire attention ?

Si vous commencez à entrer dans une relation négative ou risquée, quelles sont les actions que vous pourriez faire pour vous protéger ?



**Exercice pratique
Séance 25**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

FIXER DES LIMITES

Points clés :

- Soyez clair sur vos limites. Connaissez vos propres limites.
- Quand vous voulez dire « non », dites « non » d'un ton calme et respectueux.
- Si vous avez du mal à fixer des limites, commencez à fixer des limites sur des choses faciles.
- Si la demande est agressive ou intimidante, soyez bref et passez à autre chose si possible. Demandez de l'aide si l'intimidation ne s'arrête pas.
- S'il s'agit d'une demande simple qui n'est pas intimidante et que vous dites « non », vous pouvez ajouter une explication courte.

Pensez à une situation pour laquelle vous avez besoin ou avez eu besoin de fixer des limites.

Décrivez la situation

Regardez les compétences listées ci-dessus. Comment est-ce que vous pourriez (ou comment vous avez) utilisé ces compétences pour fixer des limites dans cette situation ?

Qu'est-ce que vous avez fait et qu'est-ce que vous avez dit ?

Quel a été le résultat ?

Qu'est-ce que vous pourriez apprendre pour fixer des limites plus efficacement ?

Exercice pratique
Séance 26

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

FAIRE FACE AU REJET

Points clés :

- Nous sommes tous rejetés à un moment ou un autre de notre vie :
 - Quand une relation se termine
 - Quand on nous refuse un emploi ou une libération
 - Quand nos proches ne nous rendent pas visite ou n'appellent pas
 - Quand on nous exclut de quelque chose
- Tout d'abord, faites attention à ne pas réagir de manière impulsive.
 - Les actions impulsives de colère ne font qu'empirer les choses.
 - Rappelez-vous que plus tard vous aurez des options pour que les choses s'améliorent.
- Parlez-vous avec une voix intérieure positive et des pensées calmes et froides.
- Changez-vous les idées, faites des activités agréables pour ne pas rester bloquer dans vos émotions difficiles.
- Parlez à des personnes qui vous aident et vous soutiennent.
- Demandez de l'aide à des personnes positives.
- Utiliser l'imagination
 - Au lieu de vous concentrer uniquement sur le rejet actuel, imaginez-vous dans un avenir meilleur.
 - Imaginez-vous trouver un nouvel amour, trouver un nouvel emploi, vous faire de nouveaux amis, etc...

Pensez à une situation que vous vivez actuellement ou que vous avez vécue dans le passé et qui vous a obligé à faire face au rejet.

Décrivez la situation

Comment est-ce que vous pourriez (ou comment est-ce que vous avez) utilisé les compétences pour faire face au rejet ?

Si la situation s'est produite dans le passé, qu'est-ce que vous avez fait ou dit ?

S'il c'est une situation actuelle, essayez les compétences listées à la page précédente. Écrivez ce que vous avez fait ou dit.

Comment est-ce que ça a fonctionné ?

Qu'est-ce que vous pourriez faire d'autre pour mieux faire face au rejet ?

Exercice pratique
Séance 27

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

CROIRE DANS MON FUTUR

Points clés :

- Quand on imagine un futur positif, on a plus de chances pour qu'il arrive vraiment. Avoir de l'espoir pour un avenir heureux nous aide à prendre des mesures pour y arriver.
- Peut-être que vous vous dites des choses négatives sur votre avenir. Vous vous dites peut-être même que vous ne vivrez pas assez longtemps ou que vous continuerez à être incarcérés. Si c'est le cas, essayez de vous rattraper et remplacez ces erreurs de pensées par des pensées positives.

*Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire ou dessiner
une image positive de votre futur :*



Exercice pratique
Séance 28

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

FIXER ET ATTEINDRE MES OBJECTIFS

- Fixer vous un objectif.
- Rendez-le précis, comme ça vous saurez quand vous l'atteindrez.
- Faites-en sorte qu'il ne soit ni trop facile ni trop difficile à atteindre. Écrivez-le ci-dessous.

Mon objectif :

Ensuite, faites un brainstorming, réfléchissez à toutes les étapes possibles pour atteindre votre objectif.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Maintenant, placez les étapes dans l'ordre nécessaire pour atteindre votre objectif. Écrivez-les ci-dessous.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

**Exercice pratique
Séance 29**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

UTILISER LA METHODE DE RESOLUTION DE PROBLEMES

- Utilisez cette méthode pour résoudre un problème ou une situation qui vous stresse dans votre vie.
- Remplissez les étapes ci-dessous.
- Apportez cette page complétée à la prochaine réunion de groupe.

Définissez le problème aussi clairement que possible.

Décrivez le problème. Soyez précis.

Utilisez le brainstorming pour trouver plein de solutions possibles. Notez toutes les solutions possibles ici (si vous n'avez pas assez de place, continuez derrière la page)

Classez les solutions possibles et faites un plan.

Quel est votre plan ?

Suivez le plan. Regardez s'il a marché.

Comment est-ce que le plan a fonctionné ?



**Exercice pratique
Séance 30**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

SE FIXER DES OBJECTIFS DE FORMATION

Points clefs :

- Gardez l'esprit ouvert pour pouvoir apprendre.
- Choisissez un objectif qui n'est pas trop difficile, mais pas trop facile non plus pour qu'il vous motive.
- Encouragez- vous en vous concentrant sur les avantages possibles à vous former.

Fixez-vous un objectif de formation.

Ça peut être un objectif qui est très important pour vous ou une idée qui vous plait.

Si vous deviez chercher une formation, quel genre de formation est-ce que ça serait ?

Quels seraient les avantages à avoir la formation que vous avez écrite ci-dessus ?

ATTEINDRE LES OBJECTIFS DE FORMATION :

- Demandez de l'aide pour atteindre votre objectif. Cherchez un formateur ou quelqu'un qui s'y connaît.
- Encouragez-vous avec une voix intérieure positive. Dites-vous : « Je peux le faire ».
- Divisez votre objectif de formation en plusieurs étapes. Faites un pas après l'autre.
- Utilisez la résolution de problèmes pour surmonter les obstacles à la formation.

Pour se concentrer pendant les cours de la formation :

- Asseyez-vous devant.
- Rappelez-vous de vous concentrer.
- Restez actif : prenez des notes, posez des questions et faites des commentaires.

Quand vous révisez ce que vous avez vu en cours :

- Installez-vous confortablement.
- Concentrez-vous pendant un certain temps. Puis prenez des pauses que vous avez prévues à l'avance.
- Restez actifs : prenez des notes, faites des tableaux, etc.

Anticipez les obstacles possibles. Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de poursuivre votre formation ? Faites un brainstorming et faites une liste de toutes les solutions possibles pour chaque problème :

Obstacle possible n°1 : _____

Solutions possibles : _____

Obstacle possible n°2 : _____

Solutions possibles : _____

Faites un premier pas vers votre objectif de formation.

Quelle étape est-ce que je pourrais franchir maintenant pour commencer à travailler sur mon objectif de formation ?

Si possible, faites cette première action avant la prochaine séance de groupe et notez les résultats.

Exercice pratique
Séance 31

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

FIXER ET ATTEINDRE DES OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Pour quel type d'emploi est-ce que je devrais postuler ?

- **Qu'est-ce que sais bien faire ?**

- **Est-ce que j'aime travailler avec mes mains ? De quelle manière ?**

- **Est-ce que je préfère travailler seul ? Pourquoi ?**

- **Qu'est-ce que j'ai toujours rêvé de faire en grandissant ?**

- **Quelle étape est-ce que je pourrais franchir maintenant pour commencer à travailler sur mon futur emploi ?**

- **Si possible, faites cette première action avant la prochaine séance de groupe et notez les résultats.**



**Exercice pratique
Séance 32**

Veillez remplir cette page et l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

ME FELICITER ET POURSUIVRE MES PROGRES

Points clefs :

- Un changement positif n'est pas un chemin droit et tranquille. Les difficultés surviennent forcément, continuez à avancer quand les problèmes arrivent.
- Soyez un coach positif pour vous-même. Entraînez-vous à utiliser une voix intérieure positive qui vous encourage et vous rappelle vos forces.
- Reprenez et relisez vos Manuels START NOW / Nouveau Départ pour faire face à de nouvelles situations.
- Restez avec des personnes positives, les personnes dont vous admirez la vie.
- Construisez de nouveaux soutiens à mesure que votre vie change.
- Rappelez-vous que c'est normal de se sentir stressé quand votre vie change, même si c'est pour un futur positif.

Voici quelques changements positifs que j'ai accomplis et/ou des mesures que j'ai prises pour atteindre mes objectifs :

Poursuivre mes progrès :

- Écrivez-vous une lettre à vous-même ou dessinez ce que vous avez accompli pendant votre participation à START NOW / Nouveau Départ. Dites-vous comment vous pouvez continuer votre chemin vers la réussite.

Cher _____ ,

[illegible]