



NOUVEAU DEPART

Manuel du participant 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

Remerciements

Ce document est basé sur le travail et la contribution de plusieurs autres personnes, notamment : Kelly Beckom, Rocio Chang, Paul Chaplin, Marisol Cruz-St. Juste, Karen Davis, Jennifer Faloretti, Diana Fishbein, Julian Ford, Cynthia Garrett, Andrew Goldberg, Catherine Gonillo, Megan Goodfield, Joseph Grzelak, Nancy Hogan, Amy Houde, Marc Levant, Christopher Innes, André Ivanoff, Karen Kesten, Walter Krauss, Phil Magaletta, Alix McLearn, Michael Nicholson, Deborah Shelton, Patricia Sollock, Amy Stomsky, Cara Sullivan, Malini Varma, Jesse Wagner et Sarah Wakai. Cette présentation a été soutenue par des fonds du National Institute of Justice (#2002-IJ-CX-K009).

Nous tenons à remercier le *Connecticut Department of Correction* d'avoir contribué à nos recherches antérieures sur l'efficacité de la psychothérapie en milieu pénitentiaire. Particulièrement l'ancienne commissaire Theresa Lantz, l'ancien commissaire John Armstrong et le directeur des services de santé mentale Dan Bannish. Nous remercions également les directeurs et le personnel de l'établissement pénitentiaire de Garner, de l'établissement correctionnel de York et de l'établissement pour jeunes de Manson qui ont soutenu ces efforts, ainsi que les personnes détenues de ces établissements qui ont participé à l'étude.

START NOW

NOUVEAU DEPART

Manuel du participant

Module 1 :

Ma Fondation :

Commencer par moi



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

Traduction française
Manuel Bermejo, PsyM.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 1

Comprendre le programme START NOW – NOUVEAU DEPART Et pourquoi le changement commence par MOI

START NOW – NOUVEAU DEPART et résister à un changement positif

Le programme NOUVEAU DEPART est basé sur l'idée qu'il n'est jamais trop tard pour changer. On peut commencer à avancer maintenant en nous concentrant sur nous-même.

C'est normal de résister au changement. On peut tous se souvenir qu'à un moment de notre vie, on ne voulait pas que les choses changent, même si ça aurait été bien pour nous.

Discussion de groupe

- *Pourquoi* est-ce qu'on résiste au changement ?

- *Comment* est-ce qu'on résiste au changement ?

L'approche de START NOW – NOUVEAU DEPART

Discutez des phrases suivantes.

Veillez dessiner un ✓ devant les phrases de la liste qui correspondent à la façon dont vous voyez les choses :

- « Au lieu d'attendre le changement, je commence maintenant. »
- « Je me contrôle moi. Je ne peux pas contrôler les autres. »
- « Le changement commence par moi. »
- « Tous les petits pas positifs que je fais me font aller dans une direction positive. »
- « Je suis responsable de mes actes. »
- « Je ne peux pas changer le passé mais je peux commencer maintenant à construire un nouveau départ. »



Les 4 modules de compétence de START NOW – NOUVEAU DEPART

Voici les différents modules et comment ils aident à changer positivement :

1. **Ma fondation : Commencer par moi** - Le changement positif commence par vous. Ce module vous aide à vous connaître. Vous commencerez à apprendre deux compétences de base :

La Concentration

Se concentrer, c'est faire attention à ce qui se passe maintenant, à l'intérieur de vous et autour de vous. Plus on pratique la Concentration, plus c'est facile. Elle vous aidera pour toutes les autres compétences que nous verrons dans **START NOW – NOUVEAU DEPART**.

Le modèle ACC

Le modèle ACC vous donne un moyen de comprendre vos actions. En utilisant l'ACC, vous apprendrez à décomposer vos actions en 3 parties. L'ACC vous aide à voir ce qui déclenche vos actions et à anticiper leurs conséquences. Ça vous aide à avoir plus de contrôle.

2. **Mes émotions : Gérer les émotions difficiles** - Beaucoup de gens disent que la plupart de leurs problèmes arrivent parce qu'ils réagissent de manière impulsive à leurs émotions parce qu'ils n'arrivent pas à les gérer. Ce module vous permet d'apprendre de nouvelles techniques pour gérer vos émotions. Surtout celles qui sont difficiles.
3. **Mes relations : Construire des relations positives** - La plupart des gens veulent des relations heureuses, avec des amis, de la famille et peut-être une relation de couple. Ce module vous aide à développer les compétences pour avoir des relations saines.
4. **Mon avenir : Poursuivre mon chemin vers la réussite** - Toutes les compétences des modules précédents augmentent les chances d'avoir un avenir heureux. Ce module se concentre sur le renforcement de ces compétences pour que votre nouveau départ vous donne une vie heureuse.

Bienvenue au groupe de compétences START NOW – NOUVEAU DEPART !



Voici quelques informations et attentes concernant le groupe :

1. Votre groupe est animé par : _____
2. Les séances de groupe durent environ une heure. Veuillez arriver à l'heure. Assistez à toutes les réunions de groupe, sauf si vous êtes excusé.
3. Vous devez vous respecter entre vous à l'intérieur et à l'extérieur du groupe.
4. C'est important que tout le monde participe car chacun de vous est important pour le groupe. S'il vous plaît, écoutez les autres sans leur couper la parole.
5. Veuillez respecter la confidentialité de chacun. Ce qui se dit en groupe reste en groupe.
6. C'est important que vous pratiquiez les compétences vues en groupe entre les séances.
7. Vous devez apporter votre Manuel d'Exercices à chaque séance de groupe en ayant fait les exercices pour la séance.
8. Pour que le groupe soit un endroit sécurisant et positif, les comportements suivants sont interdits :
 - Remarques ou comportements menaçants
 - Comportements ou commentaires sexuellement inappropriés
 - Les « histoires de guerre », se vanter de comportements à risque ou destructeurs
 - Être sous l'influence de produits illégaux
9. Enfreindre les règles peut entraîner le renvoi du groupe.
10. Règle ajoutée : _____



*Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance
« Mon objectif personnel START NOW – NOUVEAU DEPART »*

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 2



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 1

Les compétences de concentration

Se concentrer, c'est faire attention de ce qui se passe en ce moment.



Beaucoup de personnes pensent que la plupart du temps, on ne se concentre pas vraiment sur ce qu'on est en train de faire. On peut traverser notre vie de tous les jours en « pilote automatique ». On fait les choses par habitude, sans vraiment faire attention à ce qu'on fait.

Quand on ne se concentre pas, quel genre de problème est-ce que ça peut causer ?

À propos des compétences de concentration



Les compétences de concentration nous sont utiles.

- La concentration nous aide à avoir des informations. Quand on est distrait et pas concentré, on ne peut pas comprendre tout ce qui est en train de se passer. Même si ça peut sembler fatiguant, en étant concentré on économise en fait beaucoup d'énergie. La concentration vous aide à être le meilleur de vous-mêmes.
- La concentration nous aide à nous contrôler, à nous sentir maître de notre esprit et de notre corps.

La concentration peut devenir une habitude.

- Prendre une nouvelle habitude demande de l'entraînement. Plus vous vous entraînez, plus la concentration devient une nouvelle habitude.

Avec la pratique, votre niveau de compétence augmente.

- Apprendre à se concentrer peut aider tout le monde. Même si vous avez un problème d'apprentissage ou des difficultés à garder votre attention longtemps. En fait, si vous avez ces difficultés c'est encore plus utile de s'entraîner à la concentration.



Selon vous, comment est-ce que les sportifs ou les musiciens utilisent les compétences de concentration ?

Comment pratiquer la concentration

- **Commencez par choisir une chose précise sur laquelle vous concentrer.**

Voici ce que vous pouvez faire :

- Faire du sport comme marcher ou faire de la musculation
 - Écouter une chanson
 - Faire un exercice mental comme des mots croisés, du sudoku ...
 - Regarder une photo
 - Prendre le temps de regarder précisément une chose à côté de laquelle vous passez tous les jours sans y faire attention
 - Vous brosser les dents
 - Manger quelque chose
- **Choisissez une durée pour pratiquer.**
 - 2 à 5 minutes c'est suffisant, surtout au début.
 - **Entraînez-vous à vous concentrer.**
 - Dites-vous que vous allez vous entraîner à vous concentrer sur cette chose-là pendant ce temps que vous avez choisi.
 - Essayez de dire le mot « *concentration* » ou « *je me concentre* » dans votre tête.
 - **Ralentissez.**
 - C'est difficile de se concentrer quand on se précipite. Prenez votre temps et concentrez-vous sur ce que vous faites.
 - Mettez votre attention sur ce qui se passe en ce moment. Si vous commencez à penser à ce qui va se passer après, ou à ce qui s'est passé avant, ramenez votre attention sur l'ici et maintenant.
 - Sachez que si vous parlez en même temps, ça va vous distraire.
 - **Ça n'est pas grave de perdre votre concentration. C'est comme ça que vous vous entraînez vraiment à vous concentrer. Quand vous décrochez, apprenez à recentrer votre attention sur ce qui vous intéresse.**
 - Acceptez que ça arrive de perdre la concentration. C'est normal de penser à autre chose au bout d'un moment. Ça ne veut pas dire que vous faites mal les choses donc ne vous rabaissez pas.
 - Recentrez-vous : Quand vous remarquez que vous avez perdu votre concentration, ramenez simplement votre esprit vers ce que vous aviez choisi.
 - Préparez-vous à devoir recentrer votre attention souvent, encore et encore.



Exercice pratique de concentration

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 3



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 2



Exercice pratique de la Concentration en séance

L'attitude ouverte et équilibrée

Pour l'instant, dans NOUVEAU DEPART, nous avons vu les compétences que vous allez apprendre et qui vont vous permettre de réussir. C'est comme les sportifs qui s'entraînent pour un match important. Ils travaillent sur leur force et leurs capacités physiques, mais ils doivent aussi préparer leur mental.



Beaucoup d'athlètes et d'entraîneurs disent que ce qui détermine le succès c'est l'attitude.

Qu'est-ce que vous en pensez ?

Qu'est-ce qu'on entend par « attitude » ?

Regardons deux attitudes différentes :



OUVERTE	FERMEE
Être facile à vivre	Être têtu et borné
Écouter les commentaires des autres	Avoir une attitude de « je sais tout »
Être à l'écoute de plusieurs possibilités	Penser que d'une seule manière
Essayer de nouvelles façons de faire	Vouloir faire les choses toujours de la même façon
Voir les choses avec une vision d'ensemble	Voir les choses que d'une manière ou que d'une autre
Voir les choses par des points de vue différents	Être centré uniquement sur soi
Être intéressé par différents avis	Ne pas écouter les idées des autres personnes
Faire des choix sains qui sont bons pour moi	Essayer de contrôler les choses
Comprendre que les choses ne se passent pas toujours comme on le voudrait	Rester bloqué sur le fait que la vie n'est pas juste

Exercice en groupe

Nous avons examiné les attitudes fermée et ouverte. Comment est-ce qu'un athlète réagit aux commentaires de son coach en fonction de son attitude ?



Comment est-ce qu'il réagit si son attitude est

FERMEE :



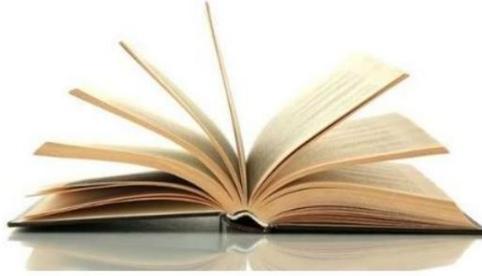
Comment est-ce qu'il réagit si son attitude est

OUVERTE :



L'attitude équilibrée

Avoir une attitude équilibrée c'est pouvoir regarder une histoire dans son ensemble -

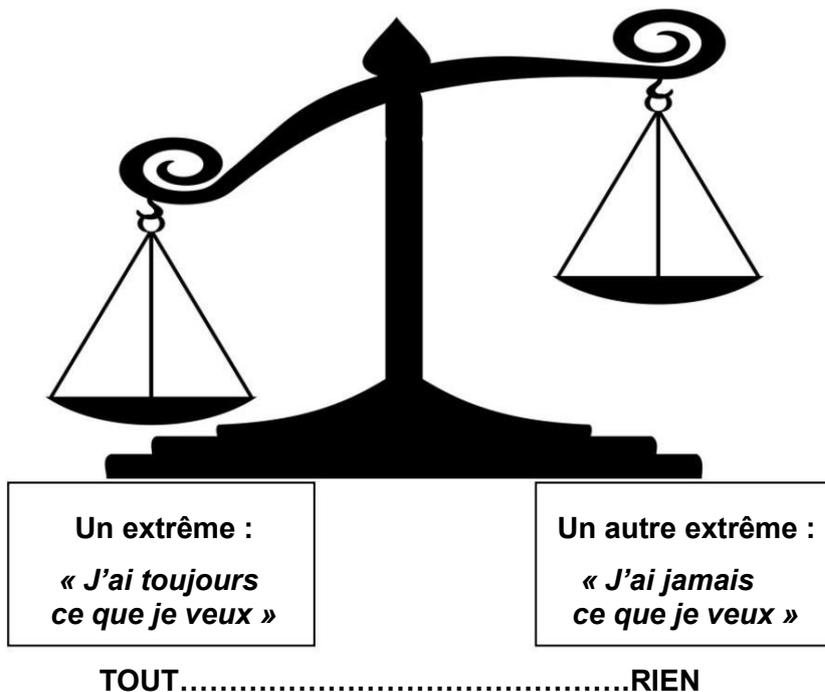


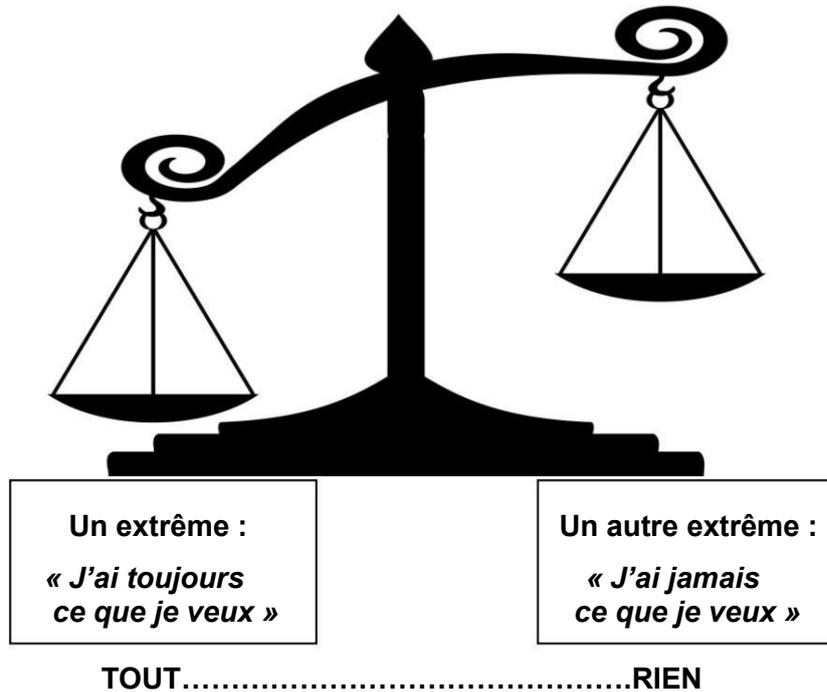
- pas juste une partie de celle-ci.

Voyons d'abord ce qui se passe quand notre attitude n'est pas équilibrée :

- On ne voit qu'un côté de l'histoire.
- On ne se concentre que sur un extrême.
Certains appellent cela la pensée « tout ou rien » ou « tout noir tout blanc ».

Regardez l'exemple ci-dessous. Ça montre une pensée « tout ou rien », une personne se concentre uniquement sur un seul des extrêmes :





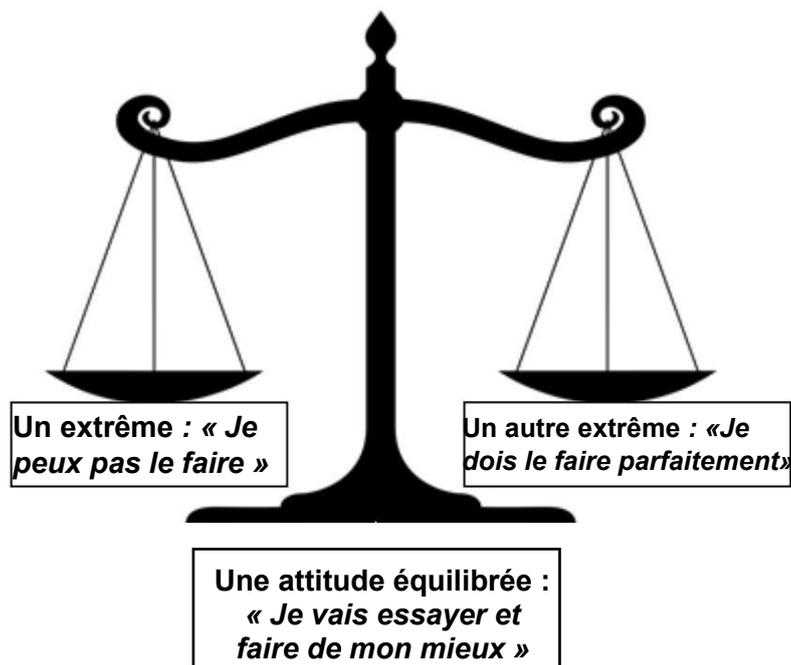
En quoi est-ce que le fait de voir les choses que d'un côté extrême peut-il être un problème ?

Au lieu de penser en tout ou rien, essayez d'équilibrer les deux extrêmes, comme ceci :



Conseils pour avoir une attitude équilibrée :

- Ayez une attitude ouverte. Ça vous aide à voir l'ensemble de l'image, à prendre du recul.
- Remplacez les mots extrêmes comme « toujours », « jamais », « tous », « rien », « tout le monde » ou « personne » avec des mots plus équilibrés, comme « parfois » ou « certaines personnes ».
- Cherchez un équilibre entre les deux extrêmes.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Ma Fondation : Commencer par moi

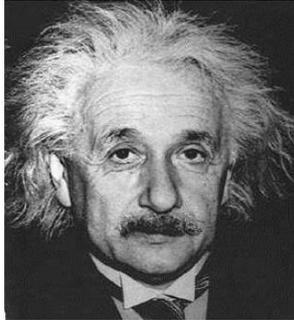
Séance 4



Passez en revue le contenu et l'exercice pratique de la Séance 3

Comprendre les répétitions ACC

Il y a un vieux dicton-



**« Le savoir c'est le pouvoir »
Albert Einstein**

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Savoir des choses peut augmenter notre pouvoir de prendre des décisions. Savoir comment nous réagissons aux choses nous aide à contrôler nos actions. Dans START NOW – NOUVEAU DEPART, vous apprendrez à utiliser le modèle ACC.

L'ACC vous permet de gérer les situations difficiles en vous donnant plusieurs options sur la façon dont vous pouvez réagir. Une meilleure maîtrise de soi peut améliorer votre vie à l'intérieur et à l'extérieur de la prison.

Comment est-ce qu'une meilleure maîtrise de vous-même pourrait améliorer votre vie ?

?

Le modèle ACC

Le système ACC est une façon d'examiner votre comportement. C'est une manière de décomposer vos actions en 3 parties :

A = Activateurs

Qu'est-ce qui vous déclenche ? Qu'est-ce qui vous provoque ?

A quoi est-ce que vous réagissez ?

C = Comportement

Ce que vous faites.

C = Conséquences

Qu'est-ce qui se passe après ce comportement ?

Voici un exemple d'un modèle ACC. Celui en taille réelle se trouve à la page suivante. →

ACTIVATEUR <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>
Quoi ?	Action	<i>Conséquences négatives</i>
Où ?		+ -
Quand ?		
Pensées ?		
Emotions ?		

Pendant tout le programme, vous l'utiliserez pour décomposer votre comportement. On l'utilisera aussi pour les discussions de groupe.



Pour les Comportements ci-dessus qui n'ont pas bien fonctionné pour vous, remplissez les cases à droite, en indiquant ce que vous pouvez faire à la place face à 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>
	+ -

Voici quelques éléments à connaître sur l'utilisation du modèle ACC :

1. Vous pouvez l'utiliser pour comprendre les comportements positifs et négatifs.
2. Dans un premier temps, vous l'utiliserez pour examiner les actions que vous avez déjà faites, celles qui se sont déjà passées. L'objectif est de commencer petit à petit à l'utiliser pendant que l'action est en train d'arriver.
3. La concentration aide quand on utilise le modèle ACC. Elle aide à ralentir et à réfléchir. Le modèle ACC vous donne un moyen de réfléchir. Le but est de penser d'abord, puis d'agir ensuite.

COMMENT UTILISER LE MODELE ACC

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 ? Où ? Quand ?	Pensées ? Emotions ?	Action		



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



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> -

Exemple 1 : COMMENT UTILISER LE MODELE ACC

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 ? <i>On a voulu me passer quelque chose. Un surveillant m'a vu et m'a dit qu'il allait écrire un rapport.</i> Où ? <i>A la promenade</i> Quand ? <i>Le matin</i>	Pensées ? <i>Je voulais savoir ce que c'était. J'ai insulté le surveillant dans ma tête, j'ai pensé à le détruire</i> Emotions ? <i>En colère, ennuyé, frustré</i>	Action <i>J'ai frappé le mur de la cellule</i>	<i>J'ai pas attaqué le surveillant ce qui a pas aggravé ma peine.</i>	<i>J'ai la main qui saigne et qui est gonflée</i>



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



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> -
<i>Contester le rapport auprès du chef</i>	<i>Ma main n'est pas en sang et pas gonflée</i> <i>Pas de Quartier Disciplinaire</i>	<i>C'est possible que je ne gagne pas l'appel</i>

Exemple 2 : COMMENT UTILISER LE MODELE ACC

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 ? <i>J'ai appelé mon frère pour qu'il m'envoie de l'argent. Il a dit non.</i> Où ? <i>Le téléphone dans l'UV</i> Quand ? <i>Mardi après-midi</i>	Pensées ? <i>« C'est pas juste. Il a oublié tout ce que j'ai fait pour lui ? » « Il pense qu'à lui »</i> Emotions ? <i>En colère, déçu, triste, irrité et abandonné</i>	Action <i>J'ai crié, je l'ai insulté et j'ai raccroché.</i>	<i>Je me suis défoulé, ça m'a fait du bien.</i>	<i>Maintenant il viendra sûrement plus me voir et il m'enverra plus d'argent.</i>



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



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> -
<i>Lui dire que je comprends qu'il n'ait pas d'argent en plus en ce moment</i>	<i>Je garde une bonne relation avec mon frère</i>	<i>Je suis toujours en colère qu'il n'ait pas essayé plus dur de m'aider</i>

Exemple 3 : COMMENT UTILISER LE MODELE ACC

ACTIVATEUR <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 ? <i>J'ai fait une demande pour un travail en cuisine.</i> Où ? <i>Dans un restaurant du coin</i> Quand ? <i>Il y a quelques semaines</i>	Pensées ? <i>« Je tente le coup, si j'essaie pas, je peux pas savoir si j'en suis capable »</i> Emotions ? <i>Inquiet, stressé, tendu, avec de l'espoir.</i>	Action <i>J'ai écrit la lettre de motivation avec l'aide d'un ami</i> <i>Je suis allé la déposer.</i>	<i>Je suis content, je l'ai enfin fait.</i> <i>Peut-être que j'aurais le travail.</i>	<i>Peut-être qu'on va me dire non.</i> <i>Je serais déçu.</i>



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



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> -



Voir et discuter l'exercice pratique pour la prochaine séance

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 5



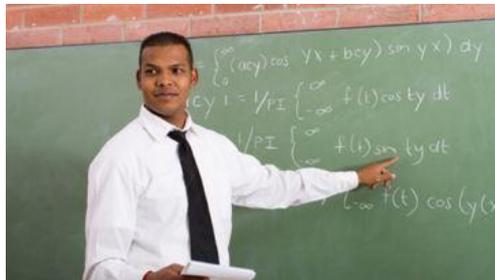
Passer en revue l'exercice pratique de la Séance 4



Exercice pratique de la Concentration en séance

M'accepter

Imaginez quelqu'un qui essaie d'apprendre quelque chose avec un coach ou un professeur. Sur la première photo, le professeur a du respect et de la patience. Mais il s'attend aussi à ce que son élève soit responsable et qu'il travaille dur.



Pensez maintenant à un coach ou à un professeur qui est irrespectueux et impatient. Il n'attend rien de son élève. Il pense qu'il n'en a rien à faire et qu'il va perdre son temps avec lui.



Discussion :

Lequel des deux coach ou professeur aura le meilleur résultat ? Pourquoi ?

Lequel de ces deux coach ou professeur vous préférez avoir ? Pourquoi ?

Certaines personnes se traitent et se parlent à elles-mêmes comme le deuxième type de coach. Quand elles essaient d'apprendre de nouvelles choses, leur attitude envers elles est négative et ça rend l'apprentissage encore plus difficile. Elles n'ont pas d'acceptation d'elles-mêmes.

Voici comment reconnaître ce schéma de pensée négatif :

Caractéristiques d'une faible acceptation de soi
<input type="checkbox"/> Se rabaisser souvent
<input type="checkbox"/> Être impatient avec soi-même, surtout quand on fait des erreurs
<input type="checkbox"/> Penser à l'avance que de toutes façons, on va finir par échouer
<input type="checkbox"/> Abandonner rapidement
<input type="checkbox"/> Penser qu'on n'est pas capable de travailler dur
<input type="checkbox"/> Se trouver beaucoup d'excuses
<input type="checkbox"/> Se mettre dans des situations malsaines

Quand vous apprenez quelque chose de nouveau, comme les compétences de START NOW – NOUVEAU DEPART :

- Traitez-vous comme le ferait le premier type de coach.
- Soyez patient et bienveillant envers vous-même.
- Mais attendez-vous aussi à travailler dur et à être responsable. Quand vous faites cela, vous montrez de l'acceptation de vous.



Fiche de compétences :

M'accepter

Partie 1

Utiliser les compétences de concentration

- Quand vous vous concentrez, vous êtes à l'écoute de vous-même. Vous faites attention à comment vous pensez et à ce que vous ressentez.
- Les compétences de concentration vous aident à vous accepter.
- Quand vous êtes concentré, vous êtes plus en contrôle.
- Continuer à pratiquer la concentration peut vous aider à vous accepter.

Pratiquez la méditation de la bienveillance

Cette méditation vous aide à avoir de la bienveillance pour vous-même. Répétez silencieusement dans votre tête une de ces phrases, ou les deux :

- « Que je sois bien et heureux. »
- « Que je sois fort, confiant et en paix. »

Traitez-vous comme vous le feriez avec un ami

Pour beaucoup d'entre nous, nous sommes plus bienveillants avec nos amis qu'avec nous-mêmes, surtout si nous n'aimons pas quelque chose chez nous. Traitez-vous comme vous traiteriez un ami qui est important pour vous. Quand on se traite avec bienveillance et qu'on s'accepte, notre acceptation de nous-mêmes grandit.

De quelles façons est-ce que vous pourriez vous traiter comme vous le feriez avec un ami ?



Fiche de compétences :

M'accepter

Partie 2

Remplacez la voix intérieure négative par une voix intérieure positive

- Remarquez comment vous parlez aux autres « de vous-même » et comment vous vous parlez « à vous-même ». C'est ce que vous dites dans votre propre tête, à voix haute ou dans des conversations avec d'autres personnes.
- Souvent, les personnes qui ont une faible estime de soi disent beaucoup de choses négatives sur elles-mêmes, elles se rabaissent. Quand vous remarquez que vous avez dit quelque chose de négatif sur vous, remplacez la voix intérieure négative par une voix intérieure positive.

Voici quelques exemples :

Voix intérieure négative	Voix intérieure positive
<i>« J'ai eu l'air bête quand j'ai lu ça. Je suis débile. »</i>	<i>« C'est bien d'avoir eu le courage de lire à haute voix comme tout le monde. Même si j'ai fait des erreurs, je suis fier d'avoir essayé. »</i>
<i>« J'ai pas reçu de courrier pendant deux semaines. Tout le monde s'en fout de moi. »</i>	<i>« J'ai pas reçu de courrier parce que ma famille et mes amis travaillent. Ils m'écrivent quand ils le peuvent. »</i>
<i>« Tous les surveillants me détestent. »</i>	<i>« Il y a certains surveillants avec qui ça ne passe pas, mais il y en a d'autres avec qui je m'entends bien. »</i>
<i>« J'ai toujours des problèmes. »</i>	<i>« La plupart du temps, j'ai pas de problèmes et je peux travailler pour en avoir encore moins. »</i>
<i>« Je fais toujours n'importe-quoi, je gère rien. »</i>	<i>« J'ai fait des erreurs dans mon passé mais je suis le premier à l'admettre. Et il ne faut pas oublier qu'il y a beaucoup de choses que je fais bien. »</i>



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 6



Revoir le contenu et l'exercice pratique de la Séance 5



Exercice pratique du modèle ACC en séance

Accepter ma situation

Les situations difficiles à accepter

On doit tous faire face à des situations difficiles qu'on ne peut pas changer mais qu'on a du mal à accepter.

Discussion de groupe



Quelles sont les situations qui peuvent être difficiles à accepter ?

D'après vous, pourquoi est-ce qu'on ne veut pas les accepter ?

Pourquoi certaines situations sont difficiles à accepter :

- On ne veut pas se sentir tristes ou faibles.
- On fait semblant de pouvoir remonter an arrière et de pouvoir changer les choses.
- On est en colère contre la situation et on veut la combattre.
- On ne veut pas que ce soit vrai.
- On pense que ce n'est pas juste.
- On pense qu'on peut faire disparaître la situation.
- On pense qu'on n'est pas responsables.

Discussion de groupe



**NE PAS ACCEPTER LA RÉALITÉ DE NOTRE SITUATION ACTUELLE
PEUT PRENDRE BEAUCOUP D'ÉNERGIE ET NOUS EMPÊCHER
D'AVANCER.**

COMMENT ?

A quoi ça sert d'accepter ma situation ?

- A partir du moment où on arrête de lutter contre notre situation, on peut y **faire face**. On peut utiliser l'énergie dépensée à combattre la réalité pour faire face et vivre avec.
- Accepter nous permet de voir réellement ce qui se passe, au lieu de voir ce que nous aimerions qu'il se passe. Ça nous aide à faire face aux choses telles qu'elles sont vraiment.



Comment est-ce que je peux accepter ma situation ?

- Choisissez « d'accepter les choses qu'on ne peut pas changer ». Ces mots viennent de la Prière de la Sérénité :

*« Donnez-moi le courage
D'accepter les choses que je ne peux pas changer,
Le courage de changer les choses que je peux,
Et la sagesse de connaître la différence. »*

- Dites-vous que vous pouvez supporter toutes les émotions difficiles qui peuvent accompagner l'acceptation. Dans NOUVEAU DEPART, vous apprendrez des compétences pour faire face à ces émotions difficiles.
- Utilisez la concentration pour observer la situation telle qu'elle est réellement et les réactions qu'elle déclenche chez vous. Encouragez-vous à regarder les choses telles qu'elles sont vraiment.
- C'est parfois difficile d'accepter les actions d'une autre personne. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas changer ce que font les autres. Ce que vous pouvez changer c'est la façon dont vous réagissez aux actions des autres.
- Sachez que l'acceptation prend souvent du temps. Soyez patient avec vous-même.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 7



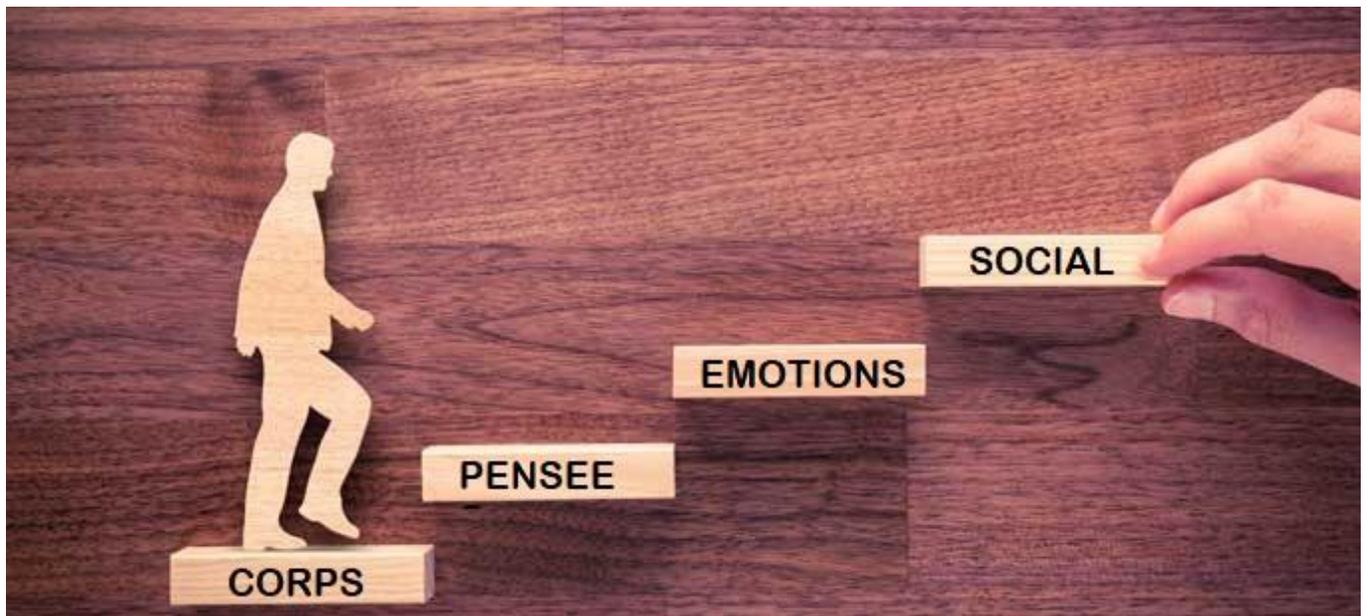
Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 6



Exercice pratique de la Concentration en séance

Compétences pour prendre soin de soi

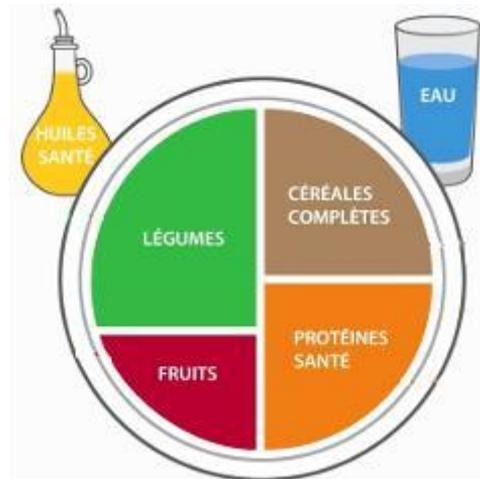
Vous pouvez construire une vie plus stable
en améliorant la façon dont vous prenez soin de vous.



Fiche de compétences

Compétences pour prendre soin de soi : la santé physique

Une alimentation saine : *Comment est-ce qu'on peut manger sainement ?*



- **Ayez une alimentation équilibrée** (en faisant attention quand on fait les courses)
- **Limitez la quantité de malbouffe que vous mangez** (ne mangez pas que ça)
- **Mangez trois repas par jour** (ne prenez pas l'habitude de sauter des repas)
- **Buvez beaucoup d'eau, surtout quand vous êtes actif et/ou quand il fait chaud** (essayez de boire de l'eau tout au long de la journée)

De l'exercice physique : *Comment faire du sport régulièrement ?*



- **Faites de l'exercice régulièrement** (allez en salle de sport quand vous le pouvez, marchez pendant la promenade ou faites de l'exercice chez vous)
- **Participez à des activités en plein air.**

Un bon sommeil : *Comment faire face à l'insomnie ?*



- **Écoutez de la musique qui vous calme, méditez et lisez pour faire face à l'insomnie**
 - Si possible, écoutez de la radio pour vous aider à vous détendre
 - Si vous pouvez écouter de la musique, choisissez des morceaux relaxants
- **Participez à des activités physiques pendant la journée**
 - Allez à la salle de sport si vous pouvez
 - Marchez pendant les heures de promenade
 - Faites de l'exercice chez vous
- **Limitez votre consommation de café l'après-midi**
- **Visez 7 à 8 heures de sommeil par nuit**

Les soins médicaux et dentaires : *Pourquoi est-ce parfois on évite de faire les étapes ci-dessous ?*



- **Lavez-vous les mains régulièrement et prenez une douche chaque fois que vous le pouvez.**
- **Prenez les médicaments prescrits.**
- **Brossez-vous les dents régulièrement.**

Fiche de compétences

Compétences pour prendre soin de soi : la santé mentale

Exercez votre esprit : faites des choses qui vous intéressent et qui vous stimulent.



- **Apprenez de nouvelles choses (essayez de postuler à un travail, à une formation, un groupe d'activité ou à l'école)**
- **Lisez**
- **Dessinez**
- **Ecrivez**

Construisez votre confiance en vous :



- **Soyez fier d'avoir essayé quelque chose de nouveau.**
- **Quand vous faites quelque chose de bien, prenez en conscience.**
- **Soyez fier de faire quelque chose de positif, même si le résultat n'est pas aussi bon que vous l'espérez.**
- **N'oubliez pas de remplacer la voix intérieure négative par une voix intérieure positive.**
- **Faites chaque jour une chose qui vous rend fier.**

Restez proche des personnes saines et positives :



- **Remarquez les gens autour de vous qui vont bien et qui sont stables.**
- **Recherchez des personnes dont la vie ressemble à celle que vous voudriez avoir.**
- **Passez plus de temps avec des personnes positives.**

Fiche de compétences

Sujet spécial : Quand les médicaments sont prescrits

Voici quelques conseils pour améliorer votre bien-être quand des professionnels de santé vous ont prescrit des médicaments pour traiter des problèmes de santé physique et/ou mentale.



Discutez avec votre équipe de soin. Voici comment :

- Si quelque chose vous empêche de prendre les médicaments qui vous ont été prescrits, parlez-en avec le personnel de santé. Ils peuvent vous aider à résoudre la situation.
- Voici des exemples :
 - Vous avez des effets secondaires
 - Vous ne croyez pas aux effets des médicaments
 - Vous pensez que les médicaments ne vont pas vous aider
 - Ayez une attitude ouverte et équilibrée face aux commentaires du personnel de santé mentale. Parfois, une attitude ouverte permet de comprendre que même si certains effets secondaires sont désagréables, le médicament peut être utile pour d'autres symptômes.
- Si vous avez des questions, prenez des notes et apportez-les à votre prochain rendez-vous ou envoyez-les par courrier à l'équipe de soin.
 - C'est utile si vous avez tendance à oublier ce que vous vouliez dire quand vous êtes au rendez-vous.
- C'est important de savoir que la plupart des médicaments fonctionnent mieux quand on les prend régulièrement.
- Si vous n'aimez pas vos médicaments ou les effets secondaires, n'arrêtez pas de prendre vos médicaments sans en parler à votre médecin. Vous et votre équipe de soins pouvez réfléchir ensemble comment changer les choses.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 8



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 7



Exercice pratique du modèle ACC en séance

Identifier et développer ma spiritualité

Beaucoup de gens pensent que c'est très important d'avoir une spiritualité.

Les croyances et pratiques spirituelles de chacun doivent être respectées.

« Être spirituel », pour vous, ça veut dire quoi ?

Voici ce que d'autres personnes on dites sur ce que veut dire « Être spirituel » pour elles (il n'y a pas qu'une seule bonne réponse) :

Une sensation de paix

**Nourrir la bonté en moi et en
les autres** *Une vie qui a du sens*
*Croire que quelque chose est plus
grand que nous*

*Savoir qu'il y a toujours quelqu'un qui est
là pour moi, quelqu'un pour me guider*

**La spiritualité c'est quelque chose que
personne ne peut décider à part moi-même**

Comment identifier et développer ma spiritualité



Pratiquer la concentration

La concentration peut nous aider à faire l'expérience de notre vérité, à écouter une voix plus profonde qui est à l'intérieur de nous. La concentration peut nous aider à rester « centrés » et honnêtes envers nous-mêmes.

Par la prière

Certaines personnes choisissent de parler à un être suprême, à une puissance supérieure ou à une plus grande sagesse. Elles peuvent demander de l'aide et des conseils. Récitez une prière, une chanson ou un poème qui vous remplit de force et d'inspiration positive.

Participer à une association spirituelle

Certaines personnes assistent à des réunions spirituelles en association. Cela peut leur apporter du soutien et de la camaraderie. Ces associations ne sont pas forcément religieuses.

Rechercher du sens aux choses qui arrivent

Trouver un sens à une situation douloureuse, c'est être capable de voir « le bon côté des choses », de voir que ce qui arrive est « un mal pour un bien » ;

- Exemple : « *Un autre détenu me met la pression, ça me rend fou. Mais ça m'apprend à être patient avec les autres.* »

Lisez de la littérature spirituelle

Vous pouvez lire des livres spirituels. Allez voir ceux qui sont disponibles à la bibliothèque.

Ecoutez de la musique spirituelle

Vous pouvez chanter, écouter ou d'apprendre à jouer de la musique spirituelle.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 9



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 8



Exercice pratique de la Concentration en séance

Identifier et développer mes valeurs



Les valeurs

Voici une définition des « valeurs » -

Ce qu'une personne pense de ce qui est le plus important dans la vie ;
C'est les croyances qui guident les actions d'une personne

Que signifie pour vous le mot « valeurs » ?

Exercices en groupe sur les valeurs :



Qu'est-ce que j'apporterais sur une île déserte ?



Un souvenir d'une fois où j'étais fier de moi



Un souvenir d'une journée vraiment agréable

Ce qu'il faut savoir sur les valeurs :

- Personne d'autre que vous ne peut choisir vos valeurs.
- Pour les valeurs, les actions sont plus importantes que les mots.

Quand les valeurs s'opposent entre elles :

- C'est possible d'avoir deux valeurs différentes qui sont à l'opposé l'une de l'autre et qui font que c'est difficile de choisir entre elles.

Par exemple : La loyauté est importante pour Matthieu. C'est important pour lui de rester proche de ses amis, même dans les problèmes. L'honnêteté aussi, c'est important pour lui, il veut que ses amis soient sincères.

Matthieu découvre qu'un ami lui a menti à plusieurs reprises. Il pense qu'il doit faire un choix : soit rester loyal et continuer à être amis, soit de mettre fin cette l'amitié parce qu'il n'était pas honnête.

Que feriez-vous ?



- Parfois, les gens changent de style de vie mais gardent les mêmes valeurs. Ils trouvent de nouvelles façons de les vivre.
- Les valeurs des gens peuvent changer avec le temps.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 10



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 9



Exercice pratique du modèle ACC en séance

Identifier et respecter mes limites personnelles



La grande muraille de Chine

En quoi est-ce que c'est utile pour les pays d'avoir des frontières claires ?

Les limites aident les gens de la même manière.

Les limites personnelles

- **Sont votre zone de confort**
- **Comment vous vous attendez à ce que les gens vous respectent vous, vos affaires et votre temps**
- **Comment vous vous attendez à ce que vous, vous respectiez les autres, leurs affaires et leur temps**

À propos des limites personnelles

- **Tout le monde a le droit de décider de ses propres limites.**
- Certaines personnes ont appris à penser aux besoins et aux désirs des autres. Mais ils n'ont pas l'habitude de respecter leurs propres besoins à eux. Commencer à définir nos propres limites, c'est une façon de commencer à respecter nos émotions et nos besoins.
- Les limites personnelles nous aident à nous connecter avec les gens et pas seulement à les tenir éloignés de nous.



- Certaines personnes ont tellement souffert dans certaines relations que pour se protéger, ils repoussent presque tout le monde. Quand ils apprennent à poser des limites et qu'ils voient que les autres peuvent les respecter, ils apprennent à avoir de nouveau confiance dans certaines personnes.
- Avoir et fixer ses limites, et respecter celles des autres, ça peut être agréable et désagréable en même temps.
- Avoir des limites et respecter celles des autres ça peut sembler bizarre parce que vous n'y êtes peut-être pas habitué. Mais on sait que ça fait souvent du bien d'être au clair sur les limites personnelles de chacun.

Exemples de limites personnelles

Votre temps. Questions à se poser :



- Comment est-ce que vous préférez utiliser votre temps libre ?
- Comment savoir si vous donnez trop de temps à une autre personne ?
- À quelle heure est-ce que vous préférez vous coucher ?

Vos affaires. Questions à se poser :



- Comment voulez-vous que les autres traitent vos affaires ?
 - Quand est-ce que vous prêtez des objets ? À qui ? Dans quelles circonstances ?

Vos valeurs. Questions à se poser :



- Est-ce que vous êtes prêt à tricher ou à mentir pour avoir quelque chose ?
- À partir de quand est-ce que la malhonnêteté d'une personne vous pousse à mettre fin à la relation ?
- À quel point le respect des différences est important pour vous ?
- Qu'est-ce qui peut vous pousser à abandonner ce que vous faites pour aider quelqu'un d'autre ?



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance