



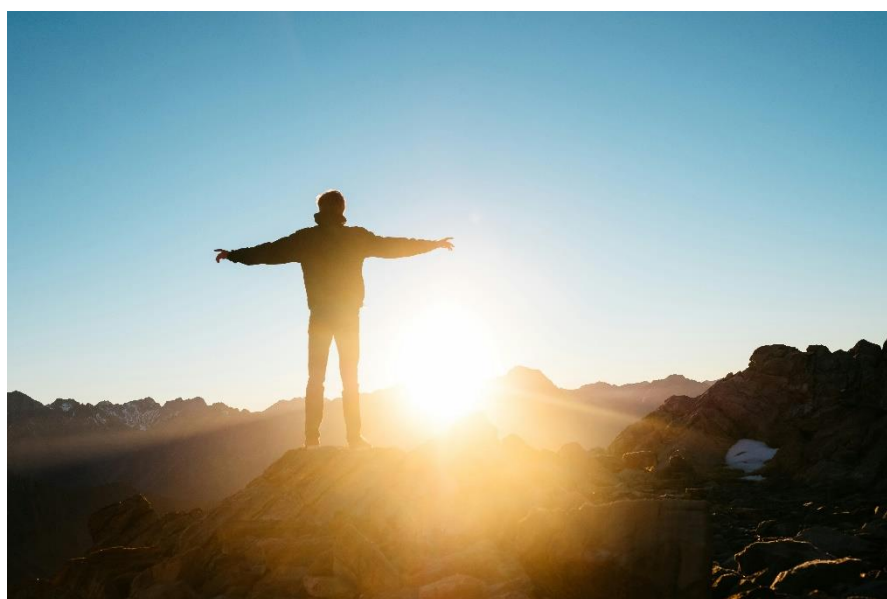
NOUVEAU DEPART

Manuel du participant

Module 4 :

Mon Futur :

Poursuivre mon chemin vers la réussite



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

Traduction française
Manuel Bermejo, PsyM

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 27 Croire dans mon futur



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 26.



Exercice pratique de la Concentration en séance

Certaines personnes imaginent leur futur. Elles ont des rêves et des objectifs quand elles pensent à leur avenir. Elles réfléchissent à ce qu'elles veulent pour leur vie. Elles s'imaginent qu'un jour elles vont vieillir.

D'autres personnes ne s'imaginent pas dans le futur. Elles ne pensent pas à leur avenir. Elles peuvent même penser n'en auront pas.

D'autres personnes pensent que leur futur n'aura pas de sens. Certaines pensent qu'elles vont mourir jeunes. D'autres s'attendent à être incarcérées pendant longtemps et décident que leur vie ne peut pas avoir de sens.



Discussion de groupe

Pourquoi pensez-vous que certaines personnes n'imaginent pas leur futur (ou un futur qui a du sens) ?

Qu'est-ce que ça change si quelqu'un imagine son futur ou s'il ne l'imagine pas ?

Fiche de compétences : Croire dans mon Futur

- **Utilisez un discours intérieur positif sur votre avenir.** Dites-vous des choses encourageantes comme :
 - « *Je suis en train de changer.* »
 - « *Je **vais** trouver un travail.* »
 - « *Je retrouverai l'amour.* »
- **Remarquez les erreurs de pensée sur votre futur et remplacez-les par des pensées réalistes qui vous donnent de l'espoir.** Revoyez la Séance 14 - *Gérer les émotions difficiles avec des pensées et l'imagination* pour plus d'informations sur ce sujet.

Erreur de pensée	Description	Erreur de pensée sur votre futur	Remplacer les erreurs de pensée
La pensée tout ou rien	Penser dans les extrêmes. C'est souvent une pensée qui a des mots comme « toujours, jamais, tout, rien, tout le monde » et « personne ».	« <i>Rien ne va jamais s'arranger pour moi.</i> »	« <i>De bonnes choses vont m'arriver.</i> »
La télépathie (Lire les pensées des autres)	Croire que vous savez ce que les autres pensent ou ressentent.	« <i>Tout le monde se fiche de ce qui m'est arrivé.</i> »	« <i>Je peux penser à des personnes qui tiennent à moi</i> »
La dévalorisation	Pensées négatives qui vous rabaissent et font que vous vous sentez mal dans votre peau	« <i>Je suis trop bête pour passer mon diplôme.</i> »	« <i>Je vais étudier et m'entraîner. Ça va augmenter mes chances de réussir l'examen</i> »
S'attendre au pire	Se dire que les choses ne vont pas s'arranger.	« <i>Ma famille ne m'acceptera jamais.</i> » « <i>Je vais mourir jeune.</i> »	« <i>Je peux améliorer mes relations avec les membres de ma famille.</i> » « <i>Je prends soin de moi et j'évite les ennuis. J'aurais sûrement une longue vie.</i> »

- **Imaginez un futur positif.** Imaginez-vous avoir un avenir plein de réussite. Imaginez-vous en train d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Exercice en groupe

Votre animateur va vous guider dans un exercice de pratique de l'imagination d'un futur positif.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 28

Fixer et atteindre mes objectifs



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 27.



Exercice de pratique du modèle ACC en séance.

Commencez par voir un futur positif. Puis fixez des objectifs qui vont construire ce futur. Aujourd'hui, nous allons voir comment fixer et atteindre des objectifs. Apprendre à fixer et à atteindre vos buts augmente vos chances de réussir.

Pensez à la ligne offensive d'une équipe de rugby ou de football



Si un joueur garde son but en tête pendant un match, comment est-ce que ça influence son jeu ? S'il ne garde pas son but en tête comment est son jeu ?

Si vous gardez votre objectif en tête, comment est-ce que ça va vous influencer ?



- ✓ **Fixez-vous un objectif suffisamment haut pour qu'il vous motive, mais pas trop haut sinon il vous met en échec.**

Comment est-ce que vous pouvez voir si votre objectif est motivant ?

- Demandez à quelqu'un qui connaît le sujet.
- Trouver plus d'informations sur comment atteindre cet objectif.
- Vous pouvez viser haut si vous voulez, à condition d'être bienveillant avec vous-même si vous n'y arrivez pas tout à fait.
- Si vous n'êtes pas sûr, vous pouvez choisir un objectif facile, parce que quand vous l'aurez atteint, vous pourrez en choisir un autre qui sera plus ambitieux.

- ✓ **Rendez votre objectif le plus précis possible.**

- Ayez une image claire dans votre esprit de votre objectif quand vous l'aurez atteint.
- Fixez une date pour commencer à avancer sur votre objectif, et une date limite pour l'atteindre. Pensez aux choses qui peuvent influencer le temps que ça va prendre. Fixez une date limite qui prend compte de ces choses-là.
- Vous pouvez ajouter un chiffre à votre objectif. Par exemple, si votre objectif est de vous entraîner à une compétence, combien de fois par semaine voulez-vous le faire ?

- ✓ **Rendez votre objectif plus solide.**

- Écrivez-le.
- Parlez de votre objectif à quelqu'un, surtout à quelqu'un qui vous a déjà apporté un soutien positif.
- Pensez aux difficultés qui peuvent vous empêcher d'atteindre votre objectif. Si possible faites un plan à l'avance pour faire face à ces difficultés. La prochaine séance se concentrera sur la « Résolution de problèmes », elle sera utile pour ça.

Atteindre mon objectif

Faites un plan pour atteindre votre objectif.

Décomposez-le étape par étape.

Ecrivez le.



1. Utilisez d'abord le *brainstorming* pour imaginer plein d'étapes possibles. Faites attention à bien y mettre ces étapes :
 - La recherche d'informations dont vous avez besoin.
 - Demander de l'aide.
 - Trouver tout le matériel nécessaire.
 - Faire une liste des autres sous-étapes qui sont nécessaires pour atteindre l'objectif



2. Choisissez les étapes qui sont nécessaires pour atteindre votre objectif. Barrez celles qui ne sont pas nécessaires.
3. Choisissez dans quel ordre les étapes doivent être faites. Ecrivez les dans cet ordre.

Exercice de pratique en groupe

Atteindre mon objectif

Utilisez les trois étapes d'«*Atteindre mon objectif* » de la page précédente pour trouver les étapes de l'objectif ci-dessous.

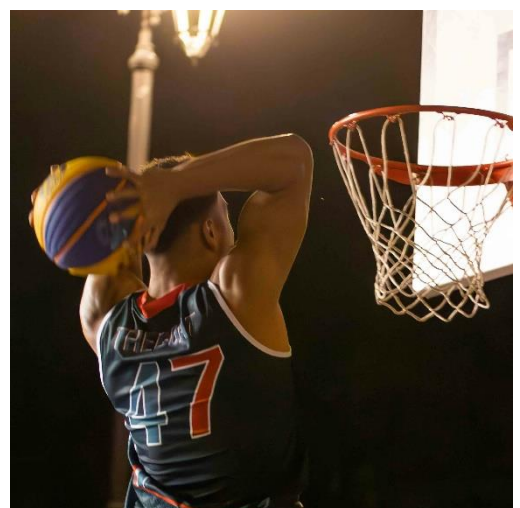
Objectif : *Je passerais mon Code de la route d'ici six mois.*

Espace de brouillon pour écrire toutes les étapes possibles vers l'objectif

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Étapes pour atteindre mon objectif

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 29 **La Résolution de Problèmes**



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 28.



Exercice pratique de la Concentration en séance

Donc maintenant vous avez une vision positive du futur, vous vous fixez un objectif et vous faites un plan pour l'atteindre.

Malgré ça, vous rencontrerez toujours des obstacles pendant que vous vous dirigez vers un futur plein de réussite. C'est normal, les problèmes arrivent à tout le monde. Il y a toujours des difficultés qu'on ne peut pas prévoir.



Quand des problèmes arrivent, certains d'entre nous continuent d'avancer et d'autres s'arrêtent.

Les compétences de Résolution de Problèmes font la différence entre les deux. La Résolution de Problèmes est une méthode qui fonctionne bien pour grand nombre de problèmes différents.

Les étapes de Résolution de Problèmes



1. **Définissez le problème aussi clairement que possible.**
Décrivez le problème. Soyez précis sur ce qui ne va pas. Décrivez le résultat que vous recherchez.
2. **Utilisez le brainstorming pour trouver plein de solutions possibles.**
Réfléchissez et notez autant de solutions possibles auxquelles vous pouvez penser. À ce stade, n'essayez pas de voir quelles solutions vont marcher ou non.
3. **Classez les solutions possibles et faites un plan.**

Il y a 2 méthodes pour ça :

- a. Regardez la liste de solutions et choisissez celle qui a le plus de chances de marcher.
 - b. Regardez la liste et notez chaque solution de 0 à 3 points (certaines personnes aiment dessiner entre 0 et 3 étoiles ou préfèrent faire des croix). Ensuite, regardez les solutions qui sont le mieux notées et faites un plan avec.
4. **Suivez le plan. Regardez s'il a marché.**
Répétez les étapes de 2 à 4 si nécessaire.



Exercice pratique en groupe :

Utiliser la méthode de Résolution de Problèmes

1. **Définissez le problème aussi clairement que possible.**

Décrivez le problème. Soyez précis.

2. **Utilisez le brainstorming pour trouver plein de solutions possibles.**

Faites une liste de toutes les solutions possibles ici (continuez au dos de la page si nécessaire).

3. **Classez les solutions possibles et faites un plan.**

Quel est le plan ?

4. **Suivez le plan. Regardez-s'il a marché.**

Comment est-ce que le plan a fonctionné ?



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 30

Fixer et atteindre des objectifs de formation



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 29.



Exercice de pratique du modèle ACC en séance.



Discussion de groupe

A quoi est-ce que ça peut servir d'être formé ?

Qu'est-ce qui vous a empêché d'avoir une formation ?

Fixer des objectifs de formation

- Quand vous réfléchissez à vos objectifs de formation, ayez une attitude ouverte et équilibrée. Vous pensez peut-être que continuer les études ça n'est pas fait pour vous. Si vous adoptez une façon de penser ouverte et équilibrée alors vous pourriez voir qu'en fait, c'est encore possible pour vous de continuer les études.
- Utilisez les compétences pour Fixer des Objectifs. Ça passe par définir un objectif suffisamment élevé pour vous motiver, mais sans vous mettre en échec parce qu'il est trop élevé. Puis décomposez-le en petit objectifs intermédiaires, sachant que vous pourrez toujours ajouter les étapes d'après quand vous aurez atteint ces petits objectifs. Voici quelques exemples :
 - S'engager à suivre des cours à l'école de l'établissement pénitentiaire sans forcément décider à l'avance de passer l'examen.
 - Chercher des informations sur un programme de formation spécialisé, pour devenir charpentier ou cuisinier par exemple. Renseignez-vous sur le programme, même si vous ne savez pas si vous souhaitez postuler.
 - Suivre un cours à l'université, même si vous n'êtes pas sûr de vouloir aller jusqu'au bout pour obtenir un diplôme.
- Utilisez le brainstorming pour trouver des idées possibles de formation.

Première activité de brainstorming en groupe : En groupe, faites la liste de tout ce qui vous vient à l'esprit sur la façon dont on peut travailler sur notre formation pendant l'incarcération.

Deuxième activité de brainstorming en groupe : En groupe, faites la liste de tout ce qui vous vient à l'esprit sur la façon dont on peut travailler sur notre formation après l'incarcération.

Compétences pour atteindre les objectifs de formation

► Utiliser les compétences de Concentration pour atteindre vos objectifs de formation.

- **Pendant les cours de formation**, les compétences suivantes peuvent vous aider à vous concentrer :
 - Si possible, choisissez un siège devant. Ça aide à pas être moins distrait.
 - Rappelez-vous de rester concentré. Si votre attention s'est égarée, remettez-là doucement, encore et encore, vers le sujet du cours.
 - Faites des choses qui vous aident à vous concentrer plus activement, comme prendre des notes, poser des questions ou faire des commentaires.
- **Pendant vos révisions**, les stratégies suivantes peuvent vous aider à vous concentrer :
 - Choisissez un endroit où vous vous sentez le plus à l'aise possible, avec le moins de distractions possible.
 - Choisissez de vous concentrer pendant un certain temps, puis prenez une pause bien méritée.
 - Trouvez des façons de rendre vos études actives comme prenez des notes, posez-vous des questions, faites des tableaux, etc.

► Utiliser les compétences sur les Relations pour atteindre vos objectifs de formation.

- **Renforcez votre réseau d'Aide et de Soutien.** Cherchez des personnes qui peuvent vous aider à atteindre votre objectif de formation. Passez du temps avec eux et apprenez à les connaître.



- **Utilisez une communication Affirmée.** L'affirmation de soi peut vous être très utile quand vous demandez de l'aide pour vos objectifs de formation.
- ❖ **Utiliser les compétences d'acceptation de soi pour atteindre vos objectifs de formation. Encouragez-vous.** Dites-vous que vous pouvez réussir. Si vous vous dévalorisez avec un discours intérieur négatif, remplacez-le par un discours intérieur positif.



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 31

Fixer et atteindre des objectifs professionnels



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 30.



Exercice pratique de la Concentration en séance



Dans cette session, nous allons voir comment les compétences de START NOW – NOUVEAU DEPART peuvent être utilisées pour une chose très importante : trouver un emploi.

Beaucoup de gens pensent que le travail, qu'il soit rémunéré ou bénévole, est une partie très importante de la vie. Qu'est-ce que le travail peut apporter de bien dans votre vie ? Les avantages peuvent être en vous ou en dehors de vous :

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Discussion de groupe

Qu'est-ce qui vous a empêché de trouver ou de garder un travail ?



Ce qu'il faut retenir quand on cherche un travail :

Soyez conscient de qui vous êtes

Dans cette partie nous allons utiliser plusieurs compétences qui viennent du Module 1, Ma Fondation. Pour savoir qui vous êtes, vous pouvez utiliser toutes les compétences que nous avons vues dans ce premier Module :

- o Les compétences de Concentration**
- o Le modèle ACC**
- o M'accepter moi-même et ma situation**
- o Avoir une attitude ouverte**
- o Construire ma spiritualité**
- o Développer mes valeurs**
- o Respecter mes limites personnelles**



Discussion de groupe

Gabriel a grandi dans une famille qui valorisait le fait d'être « un bricoleur ». Quand quelque chose se cassait, quelqu'un de la famille savait forcément comment le réparer. Gabriel a appris à réparer beaucoup de choses avec ses mains. Quand il ne savait pas comment réparer quelque chose, il apprenait en regardant quelqu'un d'autre le faire. Même si Gabriel peut passer du temps avec d'autres personnes, il aime être seul. Gabriel se connaît, il est conscient de qui il est.

Puisque Gabriel se connaît, quel genre d'emploi est-ce qu'il va chercher ?

Se renseigner sur les offres d'emploi



Il existe plusieurs façons de s'informer sur les offres d'emploi. La liste suivante n'est qu'un exemple. Certains de ces conseils sont pour des emplois dans l'établissement pénitentiaire. D'autres sont pour l'extérieur. Certains conseils marchent pour les deux. Il y a un peu d'espace à chaque fois pour compléter par les idées du groupe.

► **Parlez à votre famille, vos amis, vos formateurs, vos conseillers et d'autres personnes positives dans votre vie sur les pistes d'emploi possibles.**

Vers qui est-ce que vous pourriez vous tourner pour obtenir de l'aide ? _____

► **Soyez à l'affût des offres d'emploi affichées.**

Où est-ce que vous avez vu des affichages ? _____

► **Consultez les petites annonces ou le site internet de votre journal local. Allez voir sur Internet pour les offres d'emploi.**

Quels sont les sites internet qui publient des offres d'emploi ? _____

► **Participez à un groupe de soutien sur l'emploi.**

► **Si vous connaissez des personnes qui ont des emplois qui vous intéressent, posez-leur des questions sur le travail et sur comment ils l'ont obtenu.**

► **Contactez les services publics d'emploi, les agences ou les associations de recrutement pour voir s'ils peuvent vous fournir de l'aide.**

Autres suggestions du groupe : _____

Initier le premier contact

- Ayez une présentation soignée. Soyez bien habillé et coiffé/rasé.
- Demandez le responsable.
- Répétez ce que vous allez dire et demander.
- Apportez un CV et une lettre de motivation. Vous pouvez demander de l'aide à une personne bienveillante pour vous aider à les écrire.
 - Dans votre CV, pensez à mettre :
 - Vos informations personnelles (nom, prénom, coordonnées).
 - Votre objectif professionnel ou le titre du poste visé.
 - Votre expérience professionnelle (liste des emplois précédents, dates, responsabilités).
 - Votre formation, niveau d'études (diplômes, organismes, dates).
 - Vos compétences clés (votre savoir, vos compétences).
 - Les langues que vous savez parler.
 - Vos centres d'intérêt (ça n'est pas obligatoire mais ça peut personnaliser votre candidature).
 - Dans votre lettre de motivation, pensez à mettre :
 - Vos coordonnées et celles du destinataire en haut de la feuille.
 - Une courte introduction où vous dites votre intérêt pour le poste.
 - Le texte où vous mettez en avant vos compétences et vos expériences en lien avec le poste.
 - Une courte conclusion où vous exprimez votre enthousiasme, et vos disponibilités pour un entretien.
 - Finissez par une formule de politesse.
- Apportez avec vous toutes les informations qui vous concernent. Si vous devez remplir un formulaire, ayez avec vous toutes les informations dont vous avez besoin, comme les adresses, le numéro de sécurité sociale, vos numéros de téléphone etc.
- Appelez au téléphone le responsable environ trois jours plus tard, à moins qu'il ne vous ait dit de faire autrement.
- Fixez-vous un objectif sur le nombre de candidatures à déposer dans un certain laps de temps.



Exercice en groupe Jeu de rôle-

- ✓ **Comment demander un travail à un responsable.**
- ✓ **Quoi dire quand vous appelez un responsable quelques jours après avoir déposé une candidature.**



Passez en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 32

Me féliciter et poursuivre mes progrès



Passez en revue l'exercice pratique de la Séance 31.



Exercice de pratique du modèle ACC en séance ou pratique de la Concentration

Nous espérons que vous êtes sur le chemin d'un changement positif. Sinon, il est toujours temps pour prendre cette direction. Pendant que vous êtes sur le chemin d'un changement positif, c'est important de s'arrêter de temps en temps et de vous féliciter de ce que vous avez accompli.



Exercice en groupe

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

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Compétences pour poursuivre mes progrès

- **Acceptez que le chemin du changement positif est sinueux.** Même quand nous sommes sur le chemin d'un changement positif, il y a généralement des creux et des fossés à franchir. La plupart des gens rencontrent des difficultés en cours de route. Rappelez-vous que nous sommes tous en train d'apprendre. Ça veut dire qu'on n'a jamais fini de devenir le meilleur de nous-mêmes. Il n'est jamais trop tard pour faire des changements pour nous améliorer. N'abandonnez pas. Continuez d'apprendre. Continuez de vous améliorer.
- **Soyez un coach positif pour vous-même.** Utilisez un discours intérieur positif pour vous encourager à continuer à avancer vers la réussite.
- **Reprenez et relisez vos Manuels START NOW – NOUVEAU DEPART.** Quand vous faites face à des situations nouvelles, refaites encore quelques exercices pour continuer d'apprendre.
- **Restez avec les personnes positives.** Passez du temps avec des personnes que vous admirez et qui vous tirent vers le haut.
- **Construisez de nouveaux soutiens à mesure que votre vie change.** Les gens vont entrer et sortir de votre vie au fil du temps. Ne laissez pas les adieux vous abattre et vous détruire. Construisez de nouvelles relations en utilisant les compétences que vous avez apprises ici.
- **Prenez conscience que la plupart des gens sont stressés face à des changements positifs.** Les changements positifs sont souvent angoissants parce qu'en fait, c'est un territoire inconnu, hors de notre zone de confort. Utilisez vos compétences pour faire face à ce stress.



Passez en revue l'exercice pratique à faire après le groupe