



/ NOUVEAU DEPART

MANUEL DE L'ANIMATEUR

Version 3.0 05-24-2018

Version française

Susan Sampl, Ph.D.

Robert L. Trestman, Ph.D.,

M.D. Walter J. Krauss, Psy.D.

Julie Guiher, Psy.D.

Avec des améliorations de réadaptation cognitive par

Diana Fishbein, Ph.D.

RTI International

Traduction française

Manuel Bermejo, PsyM

Remerciements

Version 3.0

START NOW a considérablement évolué depuis son premier déploiement en 2007. De nombreuses personnes ont été impliquées dans son développement. Nous souhaitons remercier sincèrement Cheri Hartman PhD, David Hartman MD, Emily Painter MA, Heather Saunders NP, Anders Sylvester-Johnson. Painter MA, Heather Saunders NP, Anders Sylvester-Johnson NP, et Albert Truong.

Version originale

Ce document est basé sur le travail, les apports et les contributions de plusieurs autres personnes, notamment : Kelly Beckom, Paul Chaplin, Rocio Chang, Marisol Cruz-St. Juste, Karen Davis, Jennifer Faloretti, Julian Ford, Cynthia Garrett, Andrew Goldberg, Catherine Gonillo, Megan Goodfield, Joseph Grzelak, Jane Harrison, Nancy Hogan, Amy Houde, Marc Levant, Christopher Innes, Andre Ivanoff, Linda Kersten, Karen Kesten, Phil Magaletta, Alix McLearen, Daveon McMullen, Michael Nicholson, Stacey Rich, 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-CXK009). Nous remercions les personnes du Connecticut Department of Correction qui ont contribué à notre recherche sur les thérapies fondées sur des données probantes pour les personnes détenues. Nous remercions également les personnes détenues de ces institutions qui ont participé à l'étude.

Table des matières

Remerciements	2
Introduction à START NOW / NOUVEAU DEPART	4
Module 1 – Ma Fondation – Commencer par moi :	28
<i>Séance 1 – Comprendre la thérapie START NOW</i>	30
<i>Séance 2 – Les compétences de Concentration</i>	33
<i>Séance 3 – L'attitude Ouverte et Equilibrée</i>	37
<i>Séance 4 – Le modèle ACC</i>	41
<i>Séance 5 – M'accepter</i>	45
<i>Séance 6 – Accepter ma situation</i>	48
<i>Séance 7 – Compétences pour prendre soin de soi</i>	51
<i>Séance 8 – Identifier et développer ma spiritualité</i>	53
<i>Séance 9 – Identifier et développer mes valeurs</i>	56
<i>Séance 10 – Identifier et respecter mes limites personnelles</i>	61
Module 2 – Mes Emotions – Gérer les émotions difficiles :	64
<i>Séance 11 – Mes émotions, Partie 1</i>	66
<i>Séance 12 – Mes Emotions, Partie 2</i>	69
<i>Séance 13 – Gérer les émotions difficiles avec des actions</i>	72
<i>Séance 14 – Gérer les émotions difficiles avec les pensées et l'imagination</i>	74
<i>Séance 15 – Reconnaître et faire face à la dépression</i>	78
<i>Séance 16 – Gérer la colère</i>	81
<i>Séance 17 – Gérer le stress et l'anxiété</i>	85
<i>Séance 18 – Faire face à la perte et au deuil</i>	90
Module 3 – Mes Relations – Construire des relations positives	93
<i>Séance 19 – Construire des relations positives</i>	95
<i>Séance 20 – L'Ecoute active</i>	99
<i>Séance 21 – L'affirmation de soi</i>	103
<i>Séance 22 – Répondre aux commentaires</i>	106
<i>Séance 23 – Renforcer mon réseau d'aide et de soutien</i>	109
<i>Séance 24 – Reconnaître et Eviter les relations négatives</i>	112
<i>Séance 25 – Fixer des limites</i>	115
<i>Séance 26 – Faire face au rejet</i>	117
Module 4 – Mon Futur – Poursuivre mon chemin vers la réussite :	120
<i>Séance 27 – Croire dans mon futur</i>	121
<i>Séance 28 – Fixer et atteindre mes objectifs</i>	125
<i>Séance 29 – La résolution de problèmes</i>	127
<i>Séance 30 – Se fixer et atteindre des objectifs de formation</i>	130
<i>Séance 31 – Se fixer et atteindre des objectifs professionnels</i>	133
<i>Séance 32 – Me féliciter et poursuivre mes progrès</i>	138
References	145

Introduction à START NOW / NOUVEAU DEPART

START NOW [NDT : NOUVEAU DEPART dans sa version Française] est un groupe psychothérapeutique qui intègre la recherche, la théorie et l'expérience clinique. Il s'agit d'une approche fondée sur les points forts, axée sur un style clinique d'acceptation et de collaboration tout en donnant la responsabilité principale du changement au participant. Cette intervention a également été conçue pour prendre en compte les facteurs pragmatiques d'une variété d'environnements de prestation de soins qui font souvent face à des ressources limitées. Développée à l'origine pour les établissements pénitentiaires, cette approche a été adaptée pour être utilisée dans d'autres environnements qui font face à des contraintes similaires et à un besoin important de traitement efficace, fiable et guidé par un manuel. Cela dans le but de prendre en charge toute personne présentant des déficits dans le contrôle des impulsions, la régulation des émotions et la gestion des relations interpersonnelles. Le thème sous-jacent est que, bien que de nombreuses personnes auxquelles nous fournissons des soins soient prises en charge dans des unités différentes à différents moments de leur vie, elles présentent des déficits de compétences qui peuvent bénéficier d'un traitement où qu'elles soient.

L'objectif de ce manuel de l'animateur est de fournir un cadre théorique et pratique à START NOW en détaillant chaque séance une à une pour guider l'animateur. L'objectif est de favoriser une pratique efficace et durable grâce à des cliniciens entraînés en général à un niveau Master.

Etablissements pénitentiaires

Le programme *START NOW Skills* a été conçu à l'origine pour être utilisé spécifiquement dans les établissements pénitentiaires afin de proposer un traitement aux personnes détenues souffrant de troubles du comportement et de problèmes comportementaux associés. Il a été développé pour répondre aux besoins divers d'un traitement standardisé et guidé par un manuel pour ce type de troubles. Le système pénitentiaire se trouve actuellement à un carrefour difficile. En effet, il doit faire face aux restrictions budgétaires, à la réduction de la capacité du parc immobilier pénitentiaire (Patel, 2011) tout en maintenant la volonté de réduire les taux de récidive et en fournissant des soins efficaces aux personnes détenues souffrant de difficultés en santé mentale alors que celles-ci étaient autrefois prises en charge par les établissements de santé mentale publics. Bien que le processus de désinstitutionalisation des personnes atteintes de maladie mentale ait commencé en 1955 (Fagin, 1985), celui-ci se poursuit encore aujourd'hui avec un nombre croissant de ces personnes impliquées dans le système de justice pénale et aucune indication d'un déclin futur de cette tendance (Thigpen, 2007). Sur la base des données de la population carcérale obtenues auprès du *Bureau of Justice Statistics* en 2005, une source estime qu'il y a aux Etats-Unis d'Amérique 319 918 (16 %) personnes détenues souffrant de troubles mentaux qui nécessitent un traitement en santé mentale (Torrey, 2010). Ce besoin de traitement de la santé mentale des personnes incarcérées est grand mais les établissements font souvent face à des ressources limitées (Trestman, Appelbaum, Metzner 2015). Il existe donc un besoin de thérapies efficaces et peu coûteuses pour traiter les personnes incarcérées ayant des problèmes de santé mentale importants.

Unités médico-légales

En collaboration avec le *Forensics Executive Committee* de la *National Association of State Mental Health Program Directors*, nous avons adapté START NOW pour qu'il puisse être utilisé dans les hôpitaux psychiatriques médico-légaux. Une version distincte des manuels du participant existe désormais à cette fin avec des images spécifiquement adaptées à ces environnements. Une version pour les groupes mixtes a été développée pour ce contexte.

Etablissements addictologiques

En 2017 et 2018, des travaux ont été menés à la Carilion Clinic et à la *Virginia Tech Carilion School of Medicine* pour adapter START NOW aux populations prises en charge au sein d'établissements addictologiques, notamment celles qui participent à des programmes de traitement ambulatoire d'addictions aux opioïdes. Des groupes de discussion ont été organisés avec les participants pour un essai pilote de START NOW afin d'optimiser cette version. Un ensemble de manuels du participant est disponible pour une utilisation dans ces contextes. Compte tenu de la nature des environnements ambulatoires un seul jeu de manuels de travail est fourni, les questions spécifiques au genre doivent être abordées le cas échéant par les animateurs.

Le développement de START NOW

START NOW est un modèle de traitement intégratif fondé sur des données probantes issues d'une étude financée par l'Institut National de la Justice des Etats Unis (*National Institute of Justice* - 2002-IJ-CX-K009), qui a testé l'application de la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) adaptée au milieu carcéral. La TCD a été développée à l'origine pour traiter les personnes diagnostiquées d'un trouble de la personnalité limite en ciblant les comportements impulsifs et autodestructeurs associés (Linehan et al., 1991). McCann, Ball et Ivanoff (2000) suggèrent que la TCD est particulièrement adaptée au traitement d'individus issus d'une population carcérale, étant donné la forte incidence des troubles de la personnalité ainsi que la priorité à gérer et réduire les agressions dans ces environnements. Plusieurs établissements pénitentiaires américains ont mis en œuvre la TCD (Berzins et Trestman, 2004), mais les coûts de maintien de tels programmes peuvent être prohibitifs dans certains systèmes pénitentiaires (Shelton et al., 2009). Compte tenu des constatations de Shelton et collaborateurs et des ressources financières généralement limitées accordées aux soins de santé mentale en milieu carcéral, un groupe de travail a été formé pour élaborer un guide pratique pour thérapeutes adapté à la prise en charge des détenus souffrant de troubles comportementaux et émotionnels.

Une première étape essentielle consistait à créer une intervention solide fondée sur des données probantes avant de tester le résultat de ce travail qui a nécessité de nombreuses sous-étapes. La littérature a été examinée par un groupe de cliniciens et de chercheurs spécialisés dans les traitements de santé mentale en milieu carcéral. Cela a participé à l'élaboration et à l'évaluation de l'intervention START NOW (voir Remerciements). Étant donné que l'objectif de START NOW est d'enseigner aux participants une gamme de compétences d'adaptation, plusieurs cliniciens ont contribué au processus d'élaboration d'une liste des types de compétences d'adaptation qui doivent être développées et renforcées au sein de cette population. En outre, Diana Fishbein, neuroscientifique cognitive spécialisée dans les problèmes cognitifs des détenus (Fishbein et al., 2009), a été consultée à plusieurs reprises au cours du processus de développement afin d'adapter l'intervention pour qu'elle tienne compte des résultats de la recherche.

L'intervention qui en résulte utilise la thérapie de groupe comme approche de traitement principale pour augmenter le rapport coût/efficacité du traitement et pour permettre aux détenus de se soutenir mutuellement. La thérapie de groupe est souvent considérée comme plus pratique et plus rentable par rapport à la thérapie individuelle, qui permet cependant de prendre davantage en compte l'idiosyncrasie de chaque individu tout en permettant une confidentialité accrue (DiFazio, Abracen et Looman, 2001). Une source a expliqué : « *Une thérapie cognitivo-comportementale hautement individualisée, dispensée par des psychologues cliniciens ou d'autres praticiens de la santé mentale, n'est tout simplement pas pratique à grande échelle dans notre système pénitentiaire* » (Wilson, Bouffard et Mackenzie, 2005). Depuis son développement, START NOW a été utilisé dans plus d'une douzaine de systèmes correctionnels différents et dans de nombreuses unités hospitalières médicaux-légales dans plusieurs pays. Les résultats d'une évaluation de plus de 850 participants dans le système correctionnel du Connecticut ont démontré une amélioration significative du risque d'infractions disciplinaires et des journées d'hospitalisation en psychiatrie (Kersten et al 2016 ; Cislo et al 2016).

Approche thérapeutique :

Le programme START NOW est un modèle de traitement intégratif fondé sur des données probantes, basé sur plusieurs approches théoriques. Ces approches ont été choisies pour un certain nombre de raisons : les résultats de la recherche, la pertinence pour le traitement des personnes détenues souffrant de troubles du comportement et l'intégration de ces approches avec d'autres aspects de l'intervention.

La Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) est le fondement théorique clé de l'approche START NOW ; le comportement est appréhendé dans le contexte de ses antécédents et de ses conséquences anticipées, c'est à dire par « l'analyse fonctionnelle ». En outre la TCC met l'accent sur le rôle majeur de la compréhension des processus cognitifs comme influant significativement l'humeur et le comportement. Ainsi, les réponses comportementales et émotionnelles ne sont pas simplement déterminées par un stimulus activateur, mais par la façon dont une personne interprète ce qu'elle est en train de vivre. Cette formulation globale facilite de nombreuses opportunités pour les participants d'acquérir une compréhension et un contrôle accrus de leur comportement, y compris l'identification et la gestion de leurs déclencheurs, la modification des pensées et le remplacement de comportements inadaptés par des comportements alternatifs et plus efficaces. La TCC implique l'apprentissage et la pratique de nouvelles compétences à la fois pendant et entre les séances de thérapie (Monti, Kadden, Rohsenow, Cooney et Abrams, 2002).

Il existe des indications positives pour l'utilisation de la TCC auprès des personnes détenues. Ceux traités à l'aide d'approches cognitivo-comportementales ciblées ont rapporté des changements positifs, notamment : la diminution des symptômes liés à la dépression (Wilson, 1990); la réduction des attitudes vengeresses (Holbrook, 1997); une meilleure estime de soi ainsi qu'une diminution de l'anxiété et des traits d'agressivité (Valliant et Antonowicz, 1991). Les femmes incarcérées ayant bénéficié d'un traitement TCC pour des troubles liés à l'utilisation de substances et un trouble de stress post-traumatique (TSPT) ont signalé des niveaux élevés de satisfaction concernant cette intervention et une réduction significative des symptômes du TSPT (Zlotnick, Najavits, Rohsenow et Johnson, 2002).

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est devenue la « *méthode psychologique prédominante pour traiter non seulement la maladie mentale, mais aussi un large éventail de comportements socialement problématiques, notamment la toxicomanie, la conduite criminelle et la dépression* » (Thigpen, 2007). De nombreux débats ont eu lieu concernant l'efficacité de la réhabilitation des personnes détenues, cependant, « *un thème récurrent dans de*

nombreuses revues de la littérature sur la réhabilitation concerne les effets positifs des approches cognitives et cognitivo-comportementales pour le traitement de la population carcérale » (tel que cité par Wilson, Bouffard et Mackenzie, 2005). Plusieurs méta-analyses soulignant l'efficacité de la TCC en tant qu'outil pour réduire la récidive ont été menées (Pearson, Lipton, Cleland et Yee, 2002) de même que la pertinence des programmes cognitivo-comportementaux dispensés en groupe pour réduire le comportement criminel jusqu'à 20-30% par rapport aux groupes témoins (Wilson, Bouffard et MacKenzie, 2005).

En règle générale, les thérapies de restructuration cognitive, d'adaptation ou de résolution de problèmes sont les approches principalement utilisées en TCC auprès des populations détenues. La restructuration cognitive considère les comportements problématiques comme le résultant de processus de pensée dysfonctionnels ou inadapté (Ross et Fabiano, 1985). La plupart des programmes cognitivo-comportementaux élaborés pour les personnes détenues se concentrent principalement sur l'apprentissage de la restructuration cognitive par la réévaluation des distorsions cognitives (Henning et Frueh, 1996) et sont dispensés principalement en groupe.

La TCC répond aux critères d'une intervention pragmatique, car les psychologues et psychothérapeutes formés à la TCC ont montré des niveaux élevés de compétences dans la mise en œuvre de la psychothérapie, une confiance certaine dans leur capacité à utiliser l'approche avec succès et une satisfaction à l'égard de leur formation en TCC (Morgenstern, Morgan, McCrady, Keller, & Carroll, 2001). De plus, la TCC est fréquemment pratiquée en psychothérapie de groupe, ce qui est pratique compte tenu des contraintes économiques du milieu pénitentiaire (Morgan, Winterowd et Ferrell, 1999).

START NOW aide les participants à comprendre leurs propres actions à l'aide d'un cadre TCC et un certain nombre de stratégies :

- Des exercices et discussions de groupe en séance pour renforcer les concepts présentés et encourager l'essai de nouvelles compétences mais également des méthodes d'apprentissage TCC telles que les jeux de rôle, le *brainstorming*, la résolution de problèmes et l'apprentissage de comportements adaptés.
- Le « modèle ABC » pour l'analyse fonctionnelle du comportement (décrit dans consignes pour la séance 4).
- Des exercices à faire entre les séances pendant lesquels les participants sont invités à accomplir des tâches qui leur permettent de mettre en pratique de nouvelles compétences.

L'Entretien Motivationnel (EM) est une approche centrée sur le patient conçue pour aborder l'ambivalence et susciter la motivation au changement (Miller et Rollnick, 2002). L'EM complète l'approche TCC de START NOW. Cette approche combinée a été choisie parce que l'EM peut développer la motivation des personnes détenues à changer leurs comportements inadaptés (Chambers et al., 2008 ; Howells et Day, 2006) et la TCC fournit les outils pour mener à bien ce changement. La TCC et l'EM ont été combinés dans d'autres interventions thérapeutiques efficaces (Dennis et al., 2004 ; Diamond et al., 2002 ; Steinberg et al., 2005). Un certain nombre d'études appuient l'utilisation de l'EM auprès des personnes détenues. Les anciens combattants incarcérés qui ont participé à des entretiens motivationnels étaient significativement davantage susceptibles de planifier des rendez-vous de suivi pour le traitement de la toxicomanie et avaient tendance à en maintenir les acquis trois mois après l'incarcération (Davis et al., 2003). L'EM est de plus en plus recommandé aux agents de probation (Clark et al., 2006) ; les personnes détenues supervisées avec une approche basée sur l'Entretien Motivationnel ont montré des changements positifs plus importants dans les attitudes liées à la criminalité, ainsi qu'une réduction des problèmes liés à la toxicomanie

(Harper et Hardy, 2000). Dans une autre étude (Stein et al., 2006), des adolescents incarcérés ont été assignés au hasard à une brève intervention (deux séances) d'EM ou d'entraînement à la relaxation. Après l'incarcération, les personnes ayant reçu les entretiens motivationnels avaient des taux inférieurs de conduite en état d'ébriété ainsi qu'un taux inférieur au fait d'être passager dans un véhicule dont le conducteur était, lui, en état d'ébriété. Dans une étude quasi expérimentale, les personnes détenues auxquelles on a dispensé une brève intervention en EM ont été comparés à celles qui recevaient un traitement habituel (Antiss, Polascek et Wilson, 2011); à deux ans de suivi, les personnes du groupe EM ont montré des taux de récidive significativement réduits (57 % contre 78 %). Parallèlement, la recherche évaluant l'impact de l'EM sur les personnes détenues en est encore à ses débuts ; dans une revue de 2009, McMurran a constaté que l'EM peut entraîner des améliorations dans la préparation au changement, mais que les résultats concernant la mise en place effective de ce changement de comportement étaient mitigés.

Les aspects suivants de l'EM sont inclus dans START NOW :

- L'hypothèse selon laquelle l'ambivalence face au changement est normale, ce principe est explicite dans les manuels du participant et le manuel de l'animateur ;
- De nombreuses opportunités pour susciter le changement et travailler l'ambivalence sont créées dans les différentes discussions et les exercices proposés ;
- De nombreuses occasions de renforcer le sentiment d'auto-efficacité et les comportements adaptés sont également présentés tout au long de la thérapie.

Compte tenu de cela, les animateurs de START NOW doivent être préparés à utiliser les stratégies d'EM suivantes :

- **Exprimer leur empathie et faire preuve d'acceptation** à la fois de manière non verbale, par le contact visuel, la position du corps et l'expression faciale ; et verbalement par le biais de commentaires reflète.
- **Travailler l'ambivalence** en aidant les participants à observer et à décrire le décalage entre les résultats que produisent leurs comportements actuels et les résultats qu'ils aimeraient obtenir.
- **Rouler avec résistance.** Ne pas être désarmé lorsque les participants s'opposent à la possibilité d'un changement en essayant de ne pas les forcer à changer positivement. Les réponses alternatives de l'animateur face à la résistance incluent :
 - **Le reflet**, effectuer une observation mettant en valeur les deux côtés de la résistance
 - « *Vous avez dit que la consommation de drogues vous a causé beaucoup de problèmes comme les arrestations répétées et les problèmes relationnels avec votre famille et en même temps vous aimez les sensations que la consommation de produits vous procure. »*
 - « *Vous voulez que votre vie s'améliore, mais vous pensez qu'il est peut-être trop tard pour changer. »*
 - **Effectuer des observations en mettant l'accent sur le choix personnel**
 - « *Que vous essayiez ou non de mettre en place ces nouvelles compétences, c'est votre choix. »*
 - « *Vous seul pouvez décider de ce que vous voulez pour votre avenir. »*
 - **Reflète empathiques**
 - « *On dirait que faire cet exercice pratique dans la vie quotidienne a été frustrant pour vous. »*

- *« Je crois comprendre qu'il était difficile de vous concentrer sur cette tâche car vous vous inquiétiez pour votre fils. »*
- **Renforcer le sentiment d'auto-efficacité** en utilisant deux approches différentes :
 - Renforcez toute expression de volonté d'entendre des informations de votre part, d'identifier et d'admettre le(s) problème(s) et/ou de prendre des mesures en vue d'un changement.
 - Faire le lien entre des changements accomplis par le passé et la possibilité de changer la situation problématique actuelle.
- **L'utilisation de questions ouvertes** qui invitent à l'élaboration sont favorisées aux questions fermées ou à une communication directive et descendante.
- **Renforcer le patient** en exprimant la compréhension et l'appréciation de leurs qualités humaines.
- **Inciter l'échange verbal** en posant des questions et en faisant des commentaires qui encouragent le participant à vous dire pourquoi le changement est souhaitable, plutôt que d'essayer de convaincre le participant à changer.
- **Résumer** ce que les participants disent sur leur ambivalence au changement en se concentrant particulièrement sur les raisons pour lesquelles il souhaite changer.
 - **Offrir un commentaire** qui renforce le fait que : 1) c'est le choix des participants de mettre en œuvre ou non les changements ; et 2) toutes les conséquences associées sont de leur responsabilité.

Une approche clinique adaptée aux altérations cognitives a été intégrée à START NOW. Des études montrent qu'un nombre important de personnes incarcérées ont subi des lésions cérébrales traumatiques (Williams et al., 2010) et que les thérapies standard peuvent échouer si ces déficiences ne sont pas prises en compte (Fishbein et al., 2009). Les conséquences d'un traumatisme crânien peuvent inclure une capacité verbale réduite et un empan attentionnel plus court. START NOW est conçu pour tenir compte de ces limitations après consultation du Dr Fishbein. Le manuel du participant est rédigé à un niveau de lecture de cinquième année [NDT : Niveau CM2 en France], avec peu ou pas de jargon, et comprend de nombreuses images emblématiques tout au long pour améliorer la compréhension et la consolidation mnésique. Les concepts clefs sont répétés tout au long de l'intervention et la mise en pratique des compétences entre les séances favorisent leur apprentissage.

La thérapie comportementale dialectique (TCD), développée par Linehan (1993a), est une psychothérapie cognitivo-comportementale combinant des principes comportementaux, des concepts orientaux de pleine conscience et une approche « dialectique » alternant entre l'acceptation de la situation actuelle et la préparation au changement futur. La TCD a été développée à l'origine pour traiter les personnes diagnostiquées avec un trouble de la personnalité limite en ciblant les comportements impulsifs et autodestructeurs associés. Il est devenu le premier traitement empiriquement soutenu pour ce trouble de personnalité (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon et Heard, 1991 ; Linehan, Tutek, Heard et Armstrong, 1994 ; Miller et Rathus, 2000). McCann, Ball et Ivanoff (2000) suggèrent que la TCD est bien adaptée au traitement d'une population carcérale pour un certain nombre de raisons : la forte incidence des troubles de la personnalité chez les personnes incarcérées, les résultats antérieurs de l'efficacité des interventions TCC dans les environnements médico-légaux (hospitalisation en milieu fermé pour les personnes jugées dont la santé mentale n'est pas compatible les conditions de détention classiques), la priorité de la gestion et de la réduction de l'agressivité dans les environnements médico-légaux, et leurs données d'efficacité selon lesquelles la mise en œuvre de la TCD dans une unité de médecine légale était associée à une réduction de l'épuisement professionnel du personnel.

START NOW est compatible avec certains concepts clés de TCD :

- L'accent mis le concept dialectique d'acceptation qui va pouvoir, par exemple, renforcer l'idée qu' « *être privé de liberté est difficile à accepter mais il est aussi temps pour moi de faire face à mes conséquences juridiques* ».
- La pleine conscience comme compétence fondamentale. La pleine conscience est un champ de compétences vaste issue de pratiques spirituelles orientales. La TCD a combiné de manière innovante des pratiques de pleine conscience avec la TCC pour améliorer les compétences d'acceptation émotionnelle. START NOW intègre une version synthétique des compétences de pleine conscience qui est nommée « *Focusing* » [NDT : - en version originale et « *Concentration* » dans la version Française]. La Concentration privilégie l'attention soutenue davantage à des stimuli externes plutôt qu'internes. La Concentration est utilisée dans START NOW, plutôt que la pleine conscience à proprement parler, ce pour un certain nombre de raisons :
 - Comparativement à la population générale, un pourcentage plus élevé d'individus au sein du système pénitentiaire a des antécédents de difficultés d'apprentissage et d'altérations cognitives, et peuvent donc bénéficier d'une approche un peu plus concrète et structurée.
 - START NOW est une thérapie assez brève, conçue pour se dérouler sur 16 semaines. La concentration est susceptible d'être plus facilement apprise dans ce laps de temps relativement court.
 - La capacité des détenus à faire preuve de pensée abstraite et symbolique varie grandement en fonction des participants, ceux dont la capacité d'abstraction est limitée sont davantage susceptibles de comprendre et d'utiliser avec succès la Concentration par rapport à la pleine conscience telle qu'elle est habituellement dispensée.

Soins prenant en compte les traumatismes (Trauma Sensitive Care) est une approche qui tient compte de l'impact des expériences traumatisantes sur les individus et sur le processus thérapeutique. L'une des hypothèses des soins prenant en compte les traumatismes est que certains comportements peuvent être jugés au premier abord comme problématiques et dysfonctionnels alors qu'ils sont en réalité des stratégies d'adaptation à des situations très stressantes. Ce point de vue a été intégré dans l'approche START NOW. START NOW utilise également certains concepts et termes du programme Trauma Sensitive Care, Trauma Affect Regulation: Guide for Education and Therapy, abrégé en « TARGET » (Ford & Cruz-St. Juste, 2006a&b). Certains de ces concepts inclus sont :

- Le développement et l'utilisation des compétences de Concentration comme une stratégie alternative aux comportements automatiques qui sont activés par les traumatismes.
- L'auto-observation en tant que compétence d'autorégulation.

START NOW peut être déployé en tant qu'intervention autonome et indépendante mais dans le cas où la population présente une incidence élevée d'antécédents traumatiques et de symptômes associés, il peut être utilisé en association avec TARGET. Dans ce cas, il est recommandé que ces interventions soient proposées l'une après l'autre, les participants prenant d'abord part à TARGET puis à START NOW.

L'approche globale de START NOW. Compte tenu de l'intégration de ces approches, la démarche globale de START NOW comprend les points suivants qui sont renforcés tout au long du protocole de traitement : 1) Renforcer la responsabilité personnelle du comportement. 2) Cherchez de multiples occasions d'enseigner les liens entre les pensées, les émotions et le comportement, y compris les points clés suivants : 2a) « *Ralentir et réfléchir avant d'agir* » ; 2b) « *Personne ne nous impose nos émotions, c'est la manière dont nous interprétons les*

choses qui fait qu'on se sent comme cela » ; 2c) « Nos émotions ne nous font pas agir d'une certaine manière, c'est nous-même qui choisissons comment nous réagissons aux situations » ; 3) Identifier les points forts et travailler à les renforcer ; et 4) Evaluer et respecter les différences des participants dans les capacités et les limites de chacun.

L'ajustement de l'intervention START NOW en fonction du genre des participants.

Bien que l'on puisse s'attendre à ce que le traitement proposé par START NOW soit standardisé entre les différents groupes, les animateurs sont encouragés à ajuster leur approche en fonction du genre des participants étant donné que les besoins psychosociaux et les réponses au traitement des participants masculins et féminins ont tendance à différer. Ainsi, les manuels fournis aux participants sont différents selon leur genre, notamment pour les images et le langage utilisés. En plus de cela, la section d'introduction de chacun des quatre modules START NOW comprend un résumé des particularités liées au genre des participants et des stratégies qui permettent d'en adapter le contenu. En addition, les instructions de l'animateur spécifiques à chaque séance incluent des conseils pour animer en fonction du genre. Ces informations servent de guide général et les animateurs sont encouragés à utiliser leurs connaissances cliniques des participants pour adapter davantage leur style d'intervention.

Différences entre les sexes parmi les personnes incarcérées. La compréhension des différences spécifiques au genre est essentielle au succès du traitement des personnes détenues hommes et femmes. Une première étape vers un traitement adapté au genre dans les services pénitentiaires consiste à prendre connaissance des différences entre les sexes autant sur le plan des facteurs d'incarcération que sur le plan démographique et les différents éléments qui différencient les modèles comportementaux des femmes par rapport à ceux des hommes (Grande, Hallman, Underwood, Warren et Rehfuess, 2012). Un bref aperçu des résultats les plus récents et les plus pertinents de la recherche sur les différences entre les sexes est proposé ci-dessous.

En ce qui concerne les facteurs liés aux infractions, plusieurs études ont révélé que les femmes détenues sont moins susceptibles de commettre des infractions avec violence et davantage enclines à commettre des infractions liées aux drogues ou aux biens (Sorbelllo, Eccleston, Ward et Jones, 2002). De plus, les infractions avec violence ont été identifiées comme le principal facteur de croissance de la population carcérale masculine, tandis que les infractions liées à la drogue représentent la plus grande source de croissance pour la population de femmes détenues (Bartlett, 2006 ; Bloom Owen et Covington, 2003). L'incarcération des deux sexes a été associée à des problèmes de dépendance à la drogue, cependant, il a été constaté que les femmes en particulier présentaient une probabilité plus élevée d'être dépendantes et/ou sous l'influence de substances lorsqu'elles commettent un crime (Lemmon, 2008). Alors que la consommation de drogue est généralement plus élevée chez les femmes détenues, l'abus d'alcool est plus fréquent chez les hommes (Bloom et al., 2003). De plus, les détenus de sexe masculin ont tendance à avoir des antécédents criminels plus longs et des taux de récidive plus élevés que leurs homologues féminins (Hubbard, 2007; Jiang, David, Min et Ing, 2013).

Les caractéristiques démographiques distinctes des deux groupes évoquent en outre un contraste marqué. Les femmes détenues ont tendance à être désavantagées à l'égard de plusieurs facteurs. En général, elles ont tendance à être sous-éduquées, non qualifiées et susceptibles d'avoir un très faible revenu, ce qui les expose à un risque élevé de connaître une situation de pauvreté (Ney, Ramirez et Van Dietsen, 2012). Bien que ces facteurs caractérisent également un nombre élevé d'hommes impliqués dans le système judiciaire, les femmes détenues ont tendance à présenter ces malheurs dans une mesure encore plus importante (Covington, 1998). Il n'est donc pas surprenant que les femmes détenues

éprouvent des problèmes de santé plus graves que ceux des hommes, notamment par une mauvaise alimentation, des soins de santé inadéquats et la consommation de drogues (Owen, Wells, Pollock, Muscat et Torres, 2008). Une forte proportion de femmes détenues a au moins un enfant mineur (environ 70 %) et peu de ces femmes reçoivent la visite de leurs enfants pendant leur incarcération (Bloom et al., 2003). De plus, la recherche a révélé un taux élevé d'antécédents de violence physique et/ou sexuelle, prédisposant ces femmes à développer des maladies mentales telles que le TSPT, la dépression majeure, les troubles anxieux et/ou la toxicomanie (Owen et al., 2008; Women's Advocacy Projet, 2007). Enfin, une incidence plus élevée de problèmes de santé mentale, ainsi qu'une forte probabilité de souffrir de troubles concomitants caractérisent la population de femmes détenues (Lemmon, 2008).

Des schémas comportementaux ont également été observés entre les sexes dans le cadre de la recherche. Alors que les hommes sont davantage enclins à se replier sur eux-mêmes pendant leur incarcération, les femmes sont davantage susceptibles d'entretenir leurs relations avec des personnes importantes pour elles telles que leurs parents et/ou leurs enfants (Bloom et al., 2003). Le maintien de ces relations joue un rôle important dans la notion d'identité, d'estime de soi et du sens de la vie de ces femmes (Bloom et al., 2003). Le modèle relationnel, introduit pour la première fois par Miller (1976), offre un meilleur aperçu de l'importance des relations interpersonnelles pour le bien-être émotionnel des femmes. Le modèle postule que la connexion interpersonnelle représente la principale motivation des femmes tout au long de leur vie, tandis que le développement émotionnel des hommes se définit par un processus de séparation des autres (Miller, 1976). Le développement émotionnel féminin dépendrait des relations interpersonnelles, et l'expérience de la rupture des liens ou de l'isolement entraîne de l'anxiété, un sentiment d'impuissance et de la dépression (Owen et al., 2008).

Les différences entre les styles de communication masculins et féminins sont également prises en compte. Dans les groupes mixtes, il a été constaté que les hommes parlent plus que les femmes et interrompent davantage la parole, mais s'engagent moins dans la révélation d'eux-mêmes par rapport à leurs homologues féminins (Bloom et al., 2003). À l'inverse, les femmes ont tendance à poser plus de questions, à contester l'autorité et les décisions imposées et à montrer un plus grand besoin de s'engager dans des discussions (Bloom et al., 2003). Alors que les hommes sont davantage susceptibles de recevoir des sanctions disciplinaires pour des infractions violentes, les femmes sont, elles, davantage susceptibles de recevoir des sanctions pour des violations du règlement moins graves (Owen et al., 2008), certaines de ces infractions étant liées à la remise en question de l'autorité. Enfin, les femmes ont été identifiées pour montrer des comportements plus empathiques et pour être plus aptes à comprendre les comportements non verbaux (Bloom et al., 2003).

Lorsque l'on considère les résultats mentionnés ci-dessus, il devient évident que l'animation d'un groupe d'hommes par rapport à un groupe de femmes nécessitera parfois différentes approches pour certains sujets et/ou compétences afin d'adapter l'intervention aux besoins spécifiques du groupe de participants. Par exemple, alors que les hommes peuvent avoir besoin que l'on mette l'accent sur l'identification et la réponse aux émotions, les femmes peuvent bénéficier d'un travail appuyé sur la gestion des relations interpersonnelles. Lorsqu'ils animent des groupes START NOW auprès de femmes détenues, les animateurs doivent être prêts à faire face au taux particulièrement élevé de remise en question du cadre et de comorbidités auxquelles sont confrontées les participantes. Chaque groupe de genre peut également représenter ses propres défis : Alors qu'il peut être plus difficile pour les animateurs d'obtenir la révélation de soi et le partage émotionnel chez les participants masculins, il peut être plus difficile de limiter la quantité de discussions au sein des groupes féminins. Tout au long de ce manuel, des considérations et des conseils spécifiques au genre seront fournis pour aider à adapter l'approche START NOW aux besoins de son groupe cible.

Structure et design de START NOW

Utilisation en milieu pénitentiaire. Ce programme a été développé pour être utilisé dans un environnement structuré et investi dans le traitement. Cela signifie qu'en plus du personnel de santé ou social formé à cette approche, le personnel pénitentiaire doit connaître à la fois START NOW et doit être prêt à renforcer l'approche du programme dans ses interactions avec les personnes détenues. Des conseils seront fournis pour développer l'adhésion du personnel pénitentiaire.

Bien que la mise en œuvre et le succès de START NOW nécessite l'engagement et les ressources du personnel pénitentiaire, ce programme de formation professionnelle a été conçu en tenant compte de nombreux facteurs pragmatiques de ces contextes (par exemple, des durées d'incarcération variables et des limitations fréquentes du personnel). La prise en compte des facteurs pragmatiques est l'une des raisons pour lesquelles la thérapie START NOW est dispensée en groupe, de cette manière plusieurs participants sont vus simultanément. La thérapie de groupe est également utilisée parce que les participants bénéficient d'un échange structuré entre pairs qui permet le soutien mutuel, l'échange de commentaires et le partage de mise en pratique des compétences apprises. Cependant, s'il existe des raisons cliniques ou pragmatiques de fournir ces séances individuellement, il s'agit d'une option tout à fait possible.

Critères d'admission en groupe. Le programme START NOW est conçu pour traiter les personnes présentant un schéma de comportements fréquemment inadaptés et des capacités d'adaptation limitées. Les participants sont référés par des professionnels de santé et des membres du personnel de détention qui identifient ces modèles de comportement et leurs déficits d'adaptation respectifs. En voici les critères :

- Les personnes détenues dont les problèmes de santé mentale nécessitent des consultations en santé mentale ou un niveau de prise en charge supérieur.
- Celles qui présentent des antécédents de comportements suicidaires ou parasuicidaires
- Celles qui nécessitent ou qui pourraient nécessiter de poursuivre leur soin après leur libération

Le vocabulaire et le niveau de lecture du manuel du participant ont été conçus pour être adapté aux personnes détenues qui peuvent avoir des limitations cognitives. Le manuel du participant est rédigé à un niveau de lecture de cinquième année [NDT : Niveau CM2 en France], avec un vocabulaire simplifié et de nombreuses icônes qui servent de repères visuels. Les exemples écrits et les images ont été choisis pour correspondre aux personnes incarcérées. Les participants qui comprennent et parlent l'anglais, mais qui sont totalement ou partiellement analphabètes ont pu participer à START NOW [NDT : En version originale]. Les personnes pour lesquelles l'anglais n'est pas la langue maternelle et celles qui sont natives mais qui ont des difficultés à lire ou à écrire l'anglais participent verbalement. Comme le reste des membres du groupe, on leur demande de mettre en pratique les compétences enseignées entre les séances, cependant, soit ils ne complètent pas les exercices pratiques écrits, soit ils le font avec l'aide d'autres personnes, s'ils peuvent se faire aider.

[NDT : Le manuel du participant est donc disponible en Anglais, Espagnol et Français pour rendre ce traitement accessible à ceux dont ces langues sont la langue principale.]

Animateurs de groupe. Les séances de groupe sont animées ou co-animées par des personnes formées au programme START NOW qui sont désireuses et capables de mettre en œuvre cette approche structurée et collaborative telle que décrite ci-dessus. Les animateurs doivent avoir des connaissances et de l'expérience en matière de travail pénitentiaire, être formés au counseling et avoir un intérêt et de l'expérience d'interventions auprès des détenus souffrant de troubles du comportement.

Le programme START NOW peut être animé de manière appropriée par un seul animateur cependant la co-animation des groupes peut être indiquée dans des groupes composés de membres de groupes à risque de sécurité plus élevé. Dans de tels cas, les co-animateurs peuvent inclure un membre du personnel pénitentiaire dûment formé ou un membre supplémentaire du personnel médical ou de santé mentale.

Conception et paramètres d'intervention. START NOW comporte trente-deux séances de thérapie de groupe axées sur le développement et le renforcement de nouvelles habiletés d'adaptation. Chaque séance devrait durer une heure et quart. Bien que le programme ait été conçu pour être dispensé deux fois par semaine, en raison des préoccupations logistiques et pragmatiques souvent rencontrées dans le milieu pénitentiaire, les options alternatives en ce qui concerne la fréquence sont de dispenser le groupe une fois par semaine ou une fois toutes les deux semaines.

Le programme comporte quatre modules de compétences : Ma Fondation, Mes Émotions, Mes Relations et Mon Futur. L'intervention est conçue de manière à ce que les participants puissent obtenir un diplôme à la fin de chaque module. Avant de lancer START NOW dans un système pénitentiaire, les superviseurs doivent vérifier auprès de l'administration pénitentiaire la politique et les procédures relatives à la remise de diplômes aux personnes détenues. Si les certificats sont autorisés, les absences excessives non justifiées empêchent les participants de recevoir un diplôme. Les personnes détenues sont éligibles à la fin de chaque module à condition qu'ils n'aient pas eu plus de deux absences non excusées pendant le Module 1, ou pas plus d'une absence non excusée pendant les Modules 2 à 4.

Certains participants peuvent accumuler plusieurs absences excusées au cours d'un module particulier en raison de facteurs indépendants de leur volonté, comme les dates d'audience, les visites légales ou les absences médicales justifiées. Lorsque les circonstances le permettent, des dispositions peuvent être prises pour que les participants rattrapent le matériel manqué par le biais d'un bref entretien individuel et de quelques lectures et exercices pratiques à effectuer par eux-mêmes. Dans le cas de plusieurs absences excusées au cours d'un module, les animateurs doivent prendre une décision clinique quant à savoir si le participant est admissible à un diplôme, c'est à dire si ce participant a fourni un effort suffisant pour apprendre et pratiquer la compétence couverte dans ce module. Dans certains cas, des participants ont été invités à répéter un module spécifique avec un autre groupe. Des copies des diplômes pour chaque module sont disponibles en annexe.

Fréquence et structure du groupe. Les séances des quatre modules de compétences sont conçues pour avoir lieu deux fois par semaine de sorte que, lorsqu'elles sont délivrées comme prévu, la séquence entière devrait prendre 4 mois. Chaque séance est prévue pour une durée de 75 minutes. Il y a une progression logique dans les séances. Idéalement, les nouveaux participants peuvent commencer au début du premier module, puis progresser au fil des séances. En outre cette thérapie a aussi été conçue pour tenir compte des transferts de détenus à l'intérieur et entre les établissements pénitentiaires.

Groupes ouverts ou fermés. Chaque groupe développe sa personnalité unique. L'ajout de membres supplémentaires modifiera probablement la dynamique du groupe et les animateurs du groupe doivent faire particulièrement attention lorsqu'ils décident d'autoriser ou non l'adhésion de membres supplémentaires. Le cas échéant, il peut y avoir des raisons pragmatiques d'ajouter les participants dans le groupe à n'importe quel moment de la séquence. Il est recommandé que, dans la mesure du possible, les membres du groupe soient ajoutés au début d'un module et non pendant qu'un module est en cours.

Les différents modules de START NOW.

- **Module 1 - Ma fondation : Commencer par moi** (10 séances)

Ce module est axé sur le développement et le renforcement de la maîtrise de soi et de la capacité à gérer les facteurs de stress. Les éléments de ce Module comprennent l'identification d'un objectif de traitement, l'amélioration des compétences en matière de bien-être, le développement de l'acceptation de soi et de sa situation, l'amélioration de la spiritualité, le développement des valeurs et les limites personnelles.

- **Deux compétences primaires** sont enseignées au début de ce Module : 1) la Concentration et 2) l'ABC. Ces compétences sont ensuite renforcées par la pratique régulière tout au long du reste du programme. Voici une description de ces deux compétences primaires :

1. La Concentration - Cette compétence implique de prêter activement attention à ce qui se passe dans le moment présent en utilisant ses sens et en étant à l'écoute de son environnement. La Concentration augmente la probabilité que les participants soient proactifs plutôt que réactifs et impulsifs. Au fur et à mesure qu'ils participent au programme START NOW, la pratique continue et le renforcement de la compétence de Concentration visent à accroître leur capacité à apprendre ces nouvelles compétences.

2. Le modèle ABC pour l'analyse fonctionnelle du comportement - L'ABC implique l'utilisation d'une méthode structurée pour décomposer les schémas de comportement de manière à augmenter la possibilité pour le participant de réfléchir avant d'agir et de développer un contrôle accru sur ses actions. [NDT : en version originale, ce modèle classique d'analyse fonctionnelle TCC se nomme « ABC », correspondant respectivement à : *Activator, Behavior, Consequences*. L'acronyme coutumier « ABC » permet une rétention mnésique accrue qui n'est malheureusement pas possible à retranscrire en version française. A défaut, l'acronyme a donc été modifié pour y correspondre au mieux en utilisant « ACC », pour *Activeurs, Comportement et Conséquences*.] Les participants utilisent la feuille vierge du modèle disponible en annexe pour examiner leurs comportements de manière systématique, dans le but de mieux reconnaître les déclencheurs, d'anticiper les conséquences et de réfléchir avant d'agir. Tout d'abord, les participants sont initiés à cette manière de comprendre leur propre comportement ; le thérapeute les aide à décomposer la séquence ; à passer en revue les comportements récents, en se concentrant à la fois sur les comportements dysfonctionnels et fonctionnels. Après s'être familiarisés à l'utilisation du modèle ABC, les participants sont invités à utiliser régulièrement cette compétence pour décomposer leurs propres comportements. Chaque semaine, le thérapeute consacre une partie de la séance à la pratique de l'ABC.

Même si les méthodes d'analyse fonctionnelle sont utilisées dans certaines thérapies principalement pour comprendre les comportements inadaptés, les comportements adaptés sont également encouragés en étant aussi analysés par un ABC, ce pour un certain nombre de raisons :

- o Pour illustrer que les comportements adaptés ne se produisent pas simplement, mais qu'ils sont déterminés de la même manière que les comportements inadaptés ;
- o Pour réduire la probabilité que les participants voient l'« ABC » comme une punition ;
- o Pour offrir des occasions de souligner et de renforcer les comportements positifs.

- **Module 2 - Mes émotions : Gérer les émotions difficiles (8 séances)**

Ce module vise d'abord à aider les participants à comprendre les émotions. Cela comprend la compréhension du fait que nos interprétations des événements influencent nos émotions, l'apprentissage des moyens pour reconnaître et verbaliser les émotions et la psychoéducation sur la fonction des émotions. Ensuite, les participants apprennent deux domaines généraux de compétences pour faire face aux émotions : faire face par des actions et faire face par des pensées et des images. Au cours des quatre dernières séances de ce module, les participants apprennent à appliquer ces compétences à des émotions spécifiques, notamment la tristesse, la colère et le stress.

- **Module 3 - Mes relations : Construire des relations positives (8 séances)**

Ce module se concentre sur le développement et le renforcement des compétences relationnelles positives, en particulier sur l'amélioration d'une variété de compétences de communication : capacités d'écoute, d'affirmation de soi, établissement de limites, demande de soutien et réception de commentaires positifs et négatifs. De plus, les participants apprennent à reconnaître et à gérer les relations destructrices ainsi que le sentiment d'être rejetés.

- **Module 4 - Mon futur : fixer et atteindre mes objectifs (6 séances)**

Ce module se concentre d'abord sur le développement de l'espoir pour son avenir, puis sur le fait d'aider les participants à acquérir des compétences pour construire un avenir prospère. Ce module comprend la définition d'objectifs, leur décomposition en étapes pour atteindre des objectifs de formation, professionnels et autres, ainsi que les compétences en résolution de problèmes pour surmonter les obstacles à l'atteinte de ces objectifs.

Protocole d'orientation pour les nouvelles admissions. Pour les admissions continues, le protocole d'orientation pour introduire de nouveaux participants est le suivant :

- Passez en revue les règles du groupe
- Établissez un objectif de traitement avec chaque participant qui entrera dans le groupe
- Introduire les 2 principales compétences qui sont la Concentration et l'analyse fonctionnelle par le modèle ABC avant leur entrée dans le groupe.

Matériel nécessaire pour la prise en charge START NOW. Le matériel suivant est nécessaire pour START NOW :

- **Manuels du participant**

Ces manuels fournissent un aperçu écrit des compétences START NOW qui sont dispensées chaque semaine avec un manuel correspondant à chaque module de compétence START NOW. Il est recommandé de relier ces manuels séparément, cela pour des raisons pratiques de reluire (la reliure thermique est préférée afin de limiter tout matériel potentiellement dangereux pour soi ou les autres) et pour facilement replacer les manuels. Il est également préférable de les imprimer en couleurs bien que la fonction d'impression « nuances de gris » soit envisageable.

- **Les pages des exercices pratiques entre les séances**

A chaque séance correspond un exercice de pratique de la compétence travaillée ; ces pages sont à distribuer à la fin de chaque séance.

- **Manuels de l'animateur**

Chaque animateur aura besoin d'un exemplaire du manuel de l'animateur qui fournit les instructions pour mener les séances de START NOW.

- **Des copies vierges des pages du modèle ACC**

Celles-ci doivent être distribués selon les besoins, les participants peuvent les glisser au dos des cahiers.

- **Du matériel d'écriture**

Conformément à la politique de sécurité de l'établissement, apportez des instruments d'écriture (crayons, stylos, etc.) à la séance de groupe que les participants peuvent utiliser pendant la réunion de groupe.

- **Deux tableaux blancs, avec des marqueurs effaçables de couleur et un effaceur**

L'un de ces tableaux blancs doit être vierge. Un tableau à feuilles ou un tableau noir, avec des marqueurs ou des craies peuvent remplacer le tableau blanc.

Sur l'autre tableau blanc, le modèle ACC doit être dessiné au feutre indélébile, conformément aux instructions de la Séance 4 du manuel de l'animateur. Ce dernier tableau peut soit rester dans la salle de groupe, soit être amené aux séances pendant lesquelles le modèle ACC sera pratiqué.

- **Tout le matériel requis pour la pratique de la Concentration**

La Concentration est pratiquée une semaine sur deux conformément aux instructions de la Séance 2 de ce manuel. Les semaines où cela est fait, apportez tout le matériel nécessaire pour effectuer cet exercice (par exemple, des images, des puzzles, etc.) le tout conformément aux directives de votre établissement.

- **Une salle de groupe fermée**

Cette salle doit assurer la sécurité des animateurs et des participants, conformément aux politiques de votre établissement. De plus, la pièce doit être suffisamment de calme et intime pour animer la communication entre les participants et pour pratiquer la concentration dans les meilleures conditions. Étant donné que les participants ont diverses occasions d'écrire pendant la réunion de groupe, idéalement, ils auront des chaises avec des bureaux attachés ou seront assis à des tables. Les animateurs auront également besoin de tables ou de pupitres. Les animateurs peuvent choisir de s'asseoir ou de se tenir debout et doivent être situés à un endroit où il peut voir tous les membres du groupe.

Les composants de chaque séance START NOW sont décrits ci-dessous :

- **Accueil de nouveaux membres** Si votre programme a des admissions continues, accueillez tous les nouveaux membres du groupe, comme vous seriez susceptible de le faire dans n'importe quel autre groupe de psychothérapie. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants et qu'ils en connaissent les règles. Il est utile d'afficher ces règles et les attentes dans la salle de groupe. Cette partie de la séance devrait prendre cinq minutes ou moins.
- **Revue des exercices assignés à la séance précédente**

Cette partie est prévue pour durer quinze à vingt minutes. Les thérapeutes passent en revue les expériences des participants concernant l'exercice pratique assigné lors de la séance de groupe précédente. Beaucoup de ces exercices pratiques impliquent d'essayer une compétence enseignée lors de la séance précédente. D'autres exercices encouragent les membres du groupe à personnaliser certaines des idées introduites en groupe. Bon nombre de ces exercices sont conçus pour renforcer la motivation au changement, par exemple en demandant aux participants de décrire les avantages possibles du changement ou en leur demandant de décrire à quoi ressemblerait le changement pour eux. Lors de l'examen des réponses des participants à l'exercice pratique, l'accent est mis sur le fait de renforcer toute tentative de mettre en pratique les compétences acquises dans les groupes START NOW. La revue des exercices à plusieurs objectifs :

- 1) Elle offre l'occasion de revoir et de renforcer les concepts abordés dans la séance précédente.
- 2) Si les participants reçoivent des commentaires ou des encouragements cela augmente la probabilité qu'ils mettent en pratique les compétences.
- 3) La pratique augmente la probabilité que les compétences soient utilisées plus fréquemment et peuvent se généraliser à leur vie quotidienne.

Il existe deux méthodes possibles pour examiner les réponses des participants aux exercices entre-séances : 1) par le biais d'une discussion en grand groupe ; 2) par un examen individuel suivi d'une discussion en grand groupe. La première méthode est susceptible d'être la méthode préférée pour les groupes dans lesquels les comportements agressifs impulsifs sont particulièrement préoccupants car cette méthode implique moins de proximité avec les participants du groupe. Lors de l'utilisation de cette méthode, les animateurs invitent les participants à partager leurs réponses à l'exercice. Au fur et à mesure que chaque participant décrit sa réponse à cet exercice, les animateurs et les autres participants du groupe donnent leur avis. L'inconvénient de cette méthode est que les participants qui n'ont pas compris l'exercice ou qui ne savent pas écrire en [français] pourraient être désavantagés car ils peuvent se sentir gênés de partager leurs difficultés devant tout le groupe. Voici quelques stratégies qui peuvent être utilisées pour aider ces participants :

- Assurez-vous de reformuler les instructions de l'exercice pratique avant d'inviter participants à partager leurs réponses.
- Invitez les participants à partager à l'oral leurs réponses à l'exercice pendant le groupe même s'ils n'ont pas écrit leur réponse.
- Faites un *brainstorming* sur les options pour les participants rencontrant des difficultés de compréhension afin d'obtenir de l'aide pour faire l'exercice entre les séances. Ces options peuvent inclure la vérification de l'un des animateurs ou l'aide d'un autre membre du groupe ou d'un autre membre du personnel de l'établissement.

- Si un participant refuse de partager sa réponse à l'exercice, roulez avec la résistance et continuez à vous déplacer dans le groupe. À l'occasion, Précisez aux participants qu'il existe des options d'aide pour réaliser ces exercices. En dehors de cela, évitez de vous lancer dans des luttes de pouvoir autour de la pratique des exercices ou du partage de vos réponses. L'idée est de renforcer la participation positive par l'attention.

Après avoir donné à tous les participants du groupe l'occasion de partager leurs réponses à l'exercice avec le groupe, menez brièvement une discussion générale sur le sujet. Par exemple, si l'exercice était axé sur l'utilisation de « l'écoute active » en tant que compétence, vous pourriez poser au groupe des questions telles que :

- « *Alors, qu'avez-vous remarqué à propos de la façon dont vous avez tous essayé la compétence d'écoute active ?* »
- « *De quelle manière est-ce que les gens ont réagis quand vous utilisiez l'écoute active ?* »
- « *Qu'est-ce qui était difficile dans l'utilisation de l'écoute active ?* »

Dans certains cas, les animateurs peuvent choisir d'utiliser une méthode alternative pour passer en revue les réponses aux exercices pratiques. C'est l'examen des réponses individuelles de chaque participant, suivi d'une discussion de groupe. Les animateurs se promènent dans la salle au début de la séance et examinent brièvement les réponses de chaque participant à l'exercice pratique précédemment assigné. Cette méthode de revue de l'exercice entre-séance peut être utilisée si la sécurité de votre établissement et de votre groupe vous permet cette plus grande proximité avec les participants. Comme pour la méthode précédente, une approche basée sur les forces est utilisée, c'est-à-dire renforcer les efforts déployés et se concentrer sur ce qui est positif dans la réponse du participant et enfin partager éventuellement une brève suggestion pour améliorer la réponse. Si le participant n'a pas terminé l'exercice, essayez brièvement de découvrir pourquoi et essayez d'utiliser une approche de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles. Si la raison est le manque de motivation, l'animateur est encouragé à « rouler avec résistance », c'est-à-dire à faire une réflexion empathique pour comprendre le manque de motivation du participant à faire l'exercice, ainsi qu'un bref commentaire plein d'espoir indiquant que le participant pourrait être prêt à faire certains de ces exercices pratiques à l'avenir. Passez ensuite à autre chose pour éviter de fournir un renforcement secondaire de la non-conformité. Évitez de donner des leçons ou de vous laisser entraîner dans un débat. L'idée est de renforcer principalement, par une attention positive, les participants qui ont terminé l'exercice.

Après l'examen des réponses individuelles, dirigez le groupe vers une discussion générale sur leurs réactions à cet exercice pratique, de la même manière que la discussion décrite ci-dessus pour la première méthode d'examen de l'exercice pratique. De plus, lorsque vous avez examiné les réponses à l'exercice pratique individuellement, vous aurez peut-être vu un exemple particulier qui peut fournir une illustration utile pour le reste des participants. Demandez à ce participant s'il accepterait de partager son exemple pendant la discussion de groupe. Vous ou lui pouvez éventuellement écrire son exemple au tableau, ou bien vous pouvez lui demander de partager son exemple à l'oral.

L'examen de l'exercice pratique précédemment attribué offre aux animateurs l'occasion de collecter les modèles ABC remplis et/ou de mettre en évidence des exemples à utiliser dans l'exercice pratique du modèle ABC en groupe. Si le participant est disposé à partager cette expérience avec le groupe, les animateurs peuvent utiliser l'exemple du participant pour illustrer la compétence ABC et comment le comportement de ce participant a entraîné une réaction positive ou négative.

• **Pratique et renforcement des compétences fondamentales : Alternance entre Concentration et ABC** Après avoir passé en revue l'exercice pratique, la prochaine partie de la séance permet de pratiquer et de renforcer l'une des 2 compétences fondamentales : La Concentration ou l'ABC. Cette alternance commence une fois que ces compétences ont été enseignées dans la Séance 2 pour la Concentration et dans la Séance 4 pour l'ABC. Cette partie dure 10 à 20 minutes, la pratique de la Concentration nécessitant généralement moins de temps que la pratique de l'ABC. Les instructions pour animer cette pratique sont fournies dans les descriptions des séances 2 et 4 plus loin dans ce manuel.

• **Introduction et explication du nouveau sujet de compétences** À ce stade, le sujet de compétences de cette séance est présenté dans le manuel du participant. L'introduction de chaque nouveau sujet est facilitée par des images et des écrits dans le manuel du participant, ainsi que par des conseils inclus dans le manuel de l'animateur. Cela devrait prendre environ 10 minutes, voici quelques conseils généraux pour introduire chaque nouveau sujet :

- Utiliser une approche socratique, c'est-à-dire en posant des questions pertinentes sur lesquelles les participants peuvent réfléchir. Laissez-les prendre le rôle d'experts pour qu'ils trouvent, dans la mesure du possible, l'intérêt de la compétence.
- Pour augmenter la pertinence perçue, essayez de lier le sujet des compétences à des situations que les participants au groupe ont décrites. Essayez d'inclure des exemples qui se rapportent à la vie des participants au sein de l'établissement et en dehors de celui-ci, à leurs interactions avec les personnes qui sont dedans ou dehors.
- Essayez de trouver un équilibre entre présenter avec enthousiasme le nouveau sujet et rouler avec résistance. Évitez de faire pression sur les participants pour qu'ils adoptent la nouvelle compétence. N'oubliez pas qu'il est normal que les participants aient des sentiments ambivalents quant à l'apprentissage de ces nouvelles compétences. Cela peut-être parce que :
 - De multiples expériences d'échec et de déception peuvent les avoir conduits à penser qu'un changement positif est impossible.
 - Des difficultés cognitives et d'apprentissage peuvent les amener à être pessimistes quant à leur capacité d'acquérir de nouvelles compétences.
 - Le changement peut être anxiogène car il implique d'aller en territoire inconnu.
 - Ils peuvent ressentir la pression de leurs pairs et de leur famille pour qu'ils continuent à adopter les comportements actuels, même s'ils peuvent causer des problèmes. Ces comportements comprennent la toxicomanie, les activités de gangs, les comportements agressifs, d'autres activités criminelles, etc.
 - Dans une certaine mesure, leurs comportements peuvent leur permettre d'obtenir ce qu'ils veulent.
- Les introductions des nouveaux sujets offrent de nombreuses opportunités de discuter et de commencer à travailler sur l'ambivalence. À plusieurs moments, vous poserez pendant la séance des questions ouvertes au groupe, y compris les exemples suivants tirés du manuel du participant :
 - « En quoi est-ce que le fait de ne pas se concentrer peut-être un problème ? »
 - « Comment est-ce que des frontières claires sont-elles utiles aux pays ? »
 - « Comme pour toutes les autres émotions, la colère peut être positive et utile. Qu'en pensez-vous ? »
 - « Comment est-ce que la colère peut-elle être un problème ? »

Essayez d'encourager la participation en recherchant quelque chose de précis et de constructif dans les différentes réponses proposées par les participants, et travaillez avec. Si une réponse particulière enfreint les règles du groupe, fixez une limite et rappelez cette règle aux participants.

• Discussion sur le sujet du module ou exercice de groupe

Après l'introduction, chaque séance fait l'objet d'une discussion ou d'un exercice de groupe. Cette partie devrait durer de 20 à 25 minutes. Souvent, une partie de ce temps est consacrée à l'examen des fiches de compétences qui expliquent comment utiliser la compétence spécifique enseignée. Essayez d'impliquer les participants aussi activement que possible dans ces discussions et exercices en séance, en encourageant leur participation active à la lecture de certains documents (s'ils sont dans la capacité et volontaires pour lire à haute voix) ainsi que pour les discussions de groupes et les pratiques des exercices pratiques.

Les groupes START NOW offrent de nombreuses occasions aux participants d'écrire leurs propres réactions et notes dans leurs manuels. Voici quelques conseils à ce sujet :

- Précisez aux participants que le fait d'écrire ces notes pendant le groupe est facultatif. Précisez que ce manuel leur appartiendra et que certaines personnes aiment revenir sur certaines de ces notes pour se souvenir de ce qui s'est passé en groupe. Ajoutez que parce que ces notes sont pour eux-mêmes, qu'ils ne se soucient pas de l'orthographe, de la grammaire, etc. Informez-les qu'ils peuvent tout aussi bien dessiner des choses qui représentent ce qui a été discuté. Ceci pour plusieurs raisons :
 - o Encourager un éventail d'expressions pour les personnes limitées dans leur expression écrite.
 - o Pour augmenter la probabilité que les participants se sentent responsables de leur travail dans le groupe.

Certains animateurs peuvent craindre que le fait d'inviter à s'exprimer par le dessin ou l'esquisse pendant les séances de groupe puisse amener les participants à « gribouiller » d'une manière distraite ou perturbatrice. Cela n'a pas tendance à être un problème, surtout lorsque la discussion verbale est menée d'une manière engageante. Certaines personnes, en particulier celles qui ont des troubles de la concentration ou des processus verbaux, constatent qu'elles peuvent se concentrer et apprendre plus efficacement lorsqu'elles dessinent ou esquissent tout en écoutant.

- Alors que la prise de notes pendant les séances est encouragée, ne critiquez pas les participants qui choisissent de ne pas le faire. Roulez avec résistance à la place. Cela correspond à l'approche de l'Entretien Motivationnel selon laquelle les individus sont davantage susceptibles d'apporter des changements positifs lorsque la motivation vient de l'intérieur.

• Attribution d'un nouvel exercice pratique

Dans les 5 dernières minutes de la séance de groupe, assignez l'exercice pratique pour cette séance. Passez en revue les instructions de l'exercice, répondez à toutes les questions et demandez l'accord des participants pour effectuer cet exercice. Précisez aux participants que le but principal de ces exercices est de mettre en pratique les compétences enseignées en groupe, de renforcer leur compréhension des idées présentées en groupe et d'en apprendre davantage sur eux-mêmes.

Communiquez l'enthousiasme et l'attente positive que les participants termineront ces exercices. Rappelez-leur qu'il s'agit de l'une des attentes examinées lors de la première séance de groupe. Lorsque les participants ne terminent pas ces exercices, essayez d'abord de savoir s'il y avait des obstacles pragmatiques qui les ont empêchés de le faire. Si c'est le cas, essayez de résoudre les problèmes pour surmonter ces obstacles. Par exemple, si le participant éprouve des difficultés de lecture et d'écriture, quelqu'un pourrait l'aider entre les séances, un membre du personnel, un autre participant du

groupe ou un ami. Une autre possibilité est que le participant puisse recevoir une aide supplémentaire pour comprendre les consignes de l'exercice à la fin de la séance de groupe, et qu'il puisse utiliser modes d'expression alternatifs pour répondre à l'exercice comme dessiner ou écrire dans une langue maternelle autre que celle du manuel.

Comme pour le fait d'écrire dans les manuels pendant les séances, précisez aux participants que ce qui est important ça n'est pas la manière dont ils peuvent écrire leurs réponses dans le Manuel d'Exercices. Mais que c'est bien la pratique des compétences et des concepts dans des situations réelles entre les séances qui est le plus important. Il est très important qu'ils aient une attitude ouverte pour réfléchir à leurs propres réactions, aux compétences enseignées et à la manière dont ils peuvent les utiliser dans leur vie. Précisez que l'écriture ou l'esquisse de leurs réponses est simplement un moyen de renforcer cet apprentissage.

Procédures pour une utilisation réussie :

Cette section décrit les procédures de formation, de certification, d'assurance qualité et de suivi des résultats.

Formation et certification

Les procédures suivantes sont recommandées pour la formation des animateurs START NOW. Les animateurs et leurs superviseurs sont invités à lire le manuel de l'animateur START NOW ainsi que le manuel du participant avant d'assister à la formation. Ils participent ensuite à deux journées entières de formation en direct qui couvrent les domaines suivants :

- L'approche et les principes généraux de START NOW et la manière dont ils affectent le travail de l'animateur
- Les procédures de sûreté et de sécurité
- Les procédures de séance
- Les informations pratiques sur l'utilisation de START NOW
- Les procédures d'assurance qualité.

Plusieurs méthodes de formation sont utilisées : des cours magistraux, des discussions ouvertes, des démonstrations (par le biais de jeux de rôle en direct ou d'exemples vidéo) et des exercices pratiques.

Le deuxième jour, tous les futurs superviseurs et animateurs effectuent un jeu de rôle d'une séance de START NOW. Toute personne ayant déjà été certifiée pour START NOW n'a pas besoin de remplir cette condition. Le processus de certification est décrit dans une section ci-dessous. Le dernier jour, tous les participants passent un test écrit sur les concepts couverts par la formation.

Un programme de formation des formateurs de deux jours est disponible pour START NOW, comprenant un programme de formation, des diapositives pour les formateurs, des documents supplémentaires à utiliser avec ce manuel de l'animateur et des exercices pratiques recommandés. Les candidats au statut de formateurs START NOW sont des professionnels de la santé mentale agréés qui ont déjà suivi la formation START NOW et qui ont animé au moins un groupe START NOW complet.

Le personnel de l'établissement pénitentiaire qui ne dispensera pas directement START NOW mais qui sera en contact avec les participants recevra de préférence une introduction de trois heures aux concepts de START NOW. Les co-animateurs dispensent cette formation à l'aide du matériel fourni par les. L'objectif de cette formation est de renforcer les efforts des participants ainsi que la collaboration entre les animateurs et les autres membres du personnel de l'établissement.

Assurance qualité

Structure de la supervision clinique

La supervision clinique de START NOW est effectuée par un professionnel de la santé mentale agréé formé à START NOW ou par un autre clinicien certifié formateur START NOW. Les formats recommandés pour la supervision START NOW tiennent compte du fait que les animateurs START NOW ont probablement un plus large éventail de responsabilités cliniques pour lesquelles ils ont besoin d'être supervisés. Les formats recommandés sont les suivants : une supervision générale toutes les deux semaines en réservant une partie de la supervision hebdomadaire spécifiquement à START NOW ; une supervision supplémentaire pour START NOW uniquement en plus de la supervision régulière des animateurs ; ou encore une supervision de groupe comprenant uniquement des animateurs START NOW.

Les procédures d'assurance qualité (AQ) sont utilisées pour augmenter la probabilité que l'intervention se déroule conformément à celle prévue par le manuel. Le « contrôle de la fidélité » est la forme d'AQ la plus fréquemment utilisée dans la mise en œuvre d'interventions cliniques guidées par un manuel. Tout comme l'approche globale de START NOW qui consiste à orienter le travail avec les participants en fonction de leurs points forts, cette démarche est appliquée à l'AQ de l'animation de groupe. L'objectif principal est d'identifier et de développer les points forts des animateurs.

Dans de nombreux contextes, l'assurance qualité des interventions guidées par manuel est réalisée en examinant des séances enregistrées. Toutefois, dans la plupart des établissements pénitentiaires, l'enregistrement des séances n'est généralement pas autorisé en raison de mesures réglementaires liées à la sécurité. L'observation directe des séances de thérapie est donc une autre méthode suggérée pour l'AQ et le contrôle de la fidélité (Powell, 2004) qui est donc recommandée pour START NOW.

Les animateurs informent les participants que leur superviseur viendra périodiquement observer le groupe. Ils indiquent alors que le superviseur se concentrera sur ce que font les animateurs afin de s'assurer qu'ils fassent du bon travail avec le groupe. Précisez que le superviseur suivra la même politique de confidentialité pour le groupe. Lorsque cette observation périodique est présentée de manière objective, les participants ont tendance à l'accepter et à se sentir à l'aise pendant qu'elle a lieu.

Il est recommandé que le superviseur de START NOW utilise un modèle de supervision de type coaching, en soulignant et en renforçant les compétences positives démontrées par l'animateur, en offrant des suggestions constructives spécifiques et en utilisant des méthodes telles que l'apprentissage par modèle ou les jeux de rôle pour améliorer les compétences de l'animateur. Certaines réunions de supervision se concentrent presque exclusivement sur « l'analyse de cas clinique » mais ce n'est pas l'approche souhaitée ici. Bien que les animateurs soient susceptibles de demander de l'aide pour travailler avec des détenus particulièrement difficiles, l'accent est mis sur le soutien et le développement des compétences de l'animateur de START NOW à fournir un traitement efficace et à utiliser les approches décrites dans ce manuel. Le superviseur doit prendre des notes pendant qu'il observe le groupe, afin de fournir à l'animateur ou aux animateurs des exemples précis. Notez ce que les animateurs ont dit et fait, et quelles interventions ont été particulièrement efficaces. Notez également les idées de choses à dire ou à faire pour rendre la séance plus efficace.

Une fois le groupe terminé, le(s) animateur(s) et le superviseur remplissent chacun les formulaires d'assurance qualité comme ceci :

- S'il y a deux animateurs, le superviseur ne remplit qu'une seule fiche d'évaluation du travail combiné des deux animateurs plutôt qu'évaluer chaque animateur séparément. En effet, leurs efforts sont conçus pour être complémentaires car chaque animateur peut prendre la direction du groupe pour des parties différentes. Chacun des deux animateurs remplit une fiche d'évaluation qui évalue également leurs efforts combinés.
- On ne s'attend pas à ce que la plupart des notes soient des 5, c'est-à-dire « très efficace ». De nombreuses compétences et procédures doivent être mises en œuvre avec plusieurs participants dans un laps de temps relativement limité. Il n'est pas réaliste de s'attendre à ce que toutes les compétences soient mises en œuvre de manière très efficace tout le temps. Il est beaucoup plus réaliste de penser que les notes attribuées par les animateurs compétents varieront entre 3 et 5. L'utilisation d'un éventail de notes fournit beaucoup plus d'informations sur les forces relatives des animateurs.
- Voici des précisions sur les notes en dehors de la fourchette de 1 à 5 :
 - **0 = Non couvert**
Cette note est attribuée lorsqu'une compétence ou une procédure qui devrait être couverte au cours de la séance est omise ou sautée par erreur. Par exemple, les animateurs peuvent oublier de mener un exercice de *brainstorming* inclus dans une séance ou ils peuvent ne pas renforcer et encourager verbalement les efforts des participants en vue d'un changement positif. Dans ce cas, la note est de 0.
 - **9 = Non applicable**
Cette note est attribuée lorsqu'une compétence ou une procédure figurant sur la feuille d'évaluation n'a pas besoin d'être dispensée compte tenu des circonstances du groupe. Une procédure précise peut être inutile compte tenu de la présentation clinique du groupe. Par exemple, dans le cas rare où il n'y a pas de résistance, il n'est pas nécessaire de rouler avec la résistance.
La note « 9 » s'applique également si les animateurs doivent sauter certaines procédures en raison de facteurs situationnels. Par exemple, les séances de groupe doivent parfois être écourtées en raison d'événements survenant dans les établissements pénitentiaires, tels que des fermetures, des fouilles, etc.

Dans la mesure du possible, prenez le temps, juste après la séance de groupe et une fois les formulaires d'AQ remplis, de discuter du groupe avec les animateurs. Demandez-leur comment ils se sont sentis et répondez à toutes les questions ou préoccupations qu'ils ont soulevées. Ensuite, passez en revue vos notes d'observation, en renforçant les points forts et en suggérant des améliorations. Enfin, le superviseur et les animateurs examinent leurs évaluations, les comparent et en discutent, en renforçant à nouveau les points forts et en faisant des suggestions constructives. Portez une attention particulière aux évaluations qui présentent un écart de plus d'un point, car ces écarts suggèrent qu'une clarification des procédures cliniques est nécessaire.

Ces formulaires sont utilisés pour contrôler l'AQ de la manière suivante. Voici l'ordre recommandé des étapes pour l'observation et l'évaluation du superviseur :

Phase 1 - Formation et pratique en pré-groupe. A la fin de la formation START NOW, les co-animateurs et formateurs potentiels organisent un jeu de rôle en groupe de la Séance 1 de START NOW. Cette séance doit être évaluée à la fois par le participant lui-même et par le superviseur/formateur. Toute note de « 0 » ou « 1 » ou deux notes ou plus de « 2 » indiquent que les animateurs doivent bénéficier d'un accompagnement et d'une pratique supplémentaires des compétences associées avant de commencer à animer le groupe. Ensuite, un autre groupe de pratique du jeu de rôle est organisé et noté à nouveau. Si nécessaire, répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez atteint un niveau de compétence suffisant avant de démarrer le groupe proprement dit.

Les personnes qui jouent le rôle de participants au groupe reçoivent des instructions sur la personnalité du participant qu'ils incarnent (renfermé, adapté ou bruyant et opposant sont les trois rôles typiques) ; par ailleurs, de nombreux stagiaires ont tendance à préférer jouer le rôle de personnages bruyants et opposants. Immédiatement après chaque jeu de rôle de groupe, les personnes qui l'ont animé reçoivent un retour d'expérience de la part de celles qui ont joué le rôle des participants. Le formateur insiste sur le fait que le retour d'expérience doit d'abord porter sur ce que les animateurs ont bien fait. Ensuite, les participants ajoutent des commentaires sur ce qui pourrait améliorer la performance des animateurs.

Phase 2- Statut de pré-certification. Les animateurs conduisent les deux premières séances sans l'observation du superviseur, afin d'établir un certain leadership et un lien de collaboration avec les participants avant l'observation. Le superviseur vient ensuite observer et évaluer la séance de groupe suivante. Si toutes les notes attribuées à cette séance sont égales ou supérieures à 3, et s'ils ont remplis tous les critères de certification (voir la section ci-dessous), les animateurs sont considérés comme certifiés dans l'animation de START NOW. Si ce critère d'évaluation n'est pas encore rempli, le superviseur propose un coaching supplémentaire et continue d'observer les participants jusqu'à ce que toutes les évaluations soient égales ou supérieures à 3 et que la certification du/des animateur(s) soit complète.

Phase 3 - Statut de certification. Après la certification des animateurs, le superviseur observe et évalue une séance de groupe par module. Si l'animateur reçoit une note de « 0 » ou de « 1 » ou deux notes de « 2 » ou plus, la fréquence d'observation et de coaching doit être augmentée à une fois par mois, jusqu'à ce que deux groupes consécutifs reçoivent une note de 3 ou plus.

Critères de certification pour les animateurs et superviseurs START NOW

Tous les critères suivants doivent être remplis pour obtenir la certification d'animateur ou de superviseur START NOW :

1. Lire et comprendre les manuels de l'animateur et du participant START NOW.
2. Participer à la formation START NOW. Pour former les nouveaux candidats (mais pas pour le démarrage initial), cette condition peut être remplie en visionnant un enregistrement vidéo de la formation initiale START NOW. Dans ce cas, les exercices pratiques effectués pendant la formation doivent être réalisés par le stagiaire avec un collègue ou un superviseur sur place.
3. Réussir un test écrit sur les concepts et les procédures START NOW avec un score de 75 % ou plus.

4. Coanimer un groupe en jeu de rôle dans lequel toutes les notes attribuées par un superviseur observateur sont supérieures à 1, et pas plus de deux notes sont des 2.

5. Coanimer deux groupes START NOW consécutifs dans l'établissement pénitenciaire dans lesquels toutes les évaluations sont supérieures à 3 (animateurs uniquement).

Certaines de ces exigences seront expliquées plus en détail dans les sections ci-dessous.

Suivi des résultats

Cette section décrit le type d'informations les plus utiles et les plus faciles à collecter pour le suivi des résultats. Il est recommandé d'obtenir ces informations pour chaque participant :

- **En établissement pénitenciaire**

- Date de l'incarcération initiale
- Durée de la peine
- Informations diagnostiques si elles sont disponibles
- Résultats de la classification DOC

NDT : Le *Department Of Correction Inmate Classification* établit le profil général de classification d'un détenu. Ce score détermine l'affectation appropriée dans l'établissement, l'approche de la surveillance, l'affectation au logement, l'accessibilité à la communauté et le placement dans un programme ou un emploi.

- Dates de participation au groupe, y compris les raisons des absences.

Pour chaque participant, il est recommandé de noter les comportements suivants au cours des quatre mois précédant le groupe, pendant leur participation et après la fin du groupe :

- Le nombre et le type de rapports disciplinaires reçus au sein de l'établissement
- Le nombre de jours passés en isolement et en quartier disciplinaire
- Le nombre de jours passés dans une unité de santé mentale pour patients hospitalisés en raison de maladie mentale.

Si le participant quitte le groupe avant la fin de celui-ci, ou pendant les mois de la collecte de données après la fin du groupe, les informations suivantes doivent être enregistrées :

- Date de libération ou date de transfert dans un autre établissement
- Raison de l'abandon du groupe

- **Unité psychiatrique médico-légale**

- Date d'admission
- Informations sur le diagnostic
- Dates de participation au groupe, y compris les raisons des absences aux séances du groupe

Pour chaque participant, il est recommandé de noter les comportements suivants jusqu'à quatre mois précédant le groupe, pendant les quatre mois de participation et dans les quatre mois suivant la fin du groupe (si le participant reste dans l'établissement).

- Fréquence des interventions nécessaires
- Fréquence des comportements d'automutilation ou d'agression

Si le participant quitte le groupe avant la fin du groupe ou dans les mois de la collecte des données après la fin du groupe les informations suivantes devraient être récoltées :

- Date de libération ou date de transfert dans un autre établissement
- Raison pour laquelle le participant a quitté le groupe
- **Etablissements addictologiques**
 - Date d'admission
 - Informations sur le diagnostic
 - Dates de participation au groupe, y compris les raisons des absences aux séances du groupe

Pour chaque participant, il est recommandé de noter les comportements suivants jusqu'à quatre mois précédant le groupe, pendant les quatre mois de participation et dans les quatre mois suivant la fin du groupe (si le participant reste dans l'établissement).

- Fréquence des interventions nécessaires
- Fréquence des comportements d'automutilation ou d'agression
- Fréquence d'utilisation de substance (hétéro ou auto évaluée)

Si le participant quitte le groupe avant la fin du groupe ou dans les mois de la collecte des données après la fin du groupe les informations suivantes devraient être récoltées :

- Date de la dernière séance de groupe
- Raison pour laquelle le participant a quitté le groupe (si connue)

En outre, il peut être utile d'inclure une mesure d'auto-évaluation de l'agressivité avant et après la participation au groupe. Le questionnaire *Buss-Perry Aggression* (Buss & Perry, 1992) est recommandé à cet effet. Le BPA est une version actualisée de l'inventaire d'hostilité de Buss-Durkee (Buss & Durkee, 1957) et évalue quatre dimensions : l'agression physique, l'agression verbale, la colère et l'hostilité ; le *Barratt Impulsivity Scale* (Stanford et al 2009); l'*Index of Interpersonal Problems* (Horowitz 1988); le *Drug Use Disorders Identification Test* (Voluse et al 2012); et le *Treatment Effectiveness Assessment* (Ling 2012).

Module 1 :
Ma Fondation :
Commencer par moi

Particularités liées au genre du Module 1

Ma Fondation : Commencer par moi

Ce module est axé sur le développement et l'amélioration des compétences de maîtrise de soi et les capacités de flexibilité des participant. Pour cela, il est important de garder à l'esprit leurs circonstances de vie. En effet, les difficultés rencontrées par un individu tout au long de la vie et les facteurs de stress qu'il a éprouvés expliquent le manque de stratégies d'adaptation chez celui-ci. La population carcérale se caractérise généralement par un niveau d'éducation minime, un manque de compétences professionnelles ainsi qu'un très faible revenu, voire même une situation de pauvreté (Lemmon, 2008). Bien que les deux sexes soient concernés par ces difficultés, les femmes détenues ont tendance à être impactées à un degré encore plus sévère, significativement plus que les hommes (Bloom et al., 2003). De plus, les femmes sous peines aménagées sont davantage susceptibles d'avoir grandi dans des foyers monoparentaux, d'avoir subi des abus physiques et/ou sexuels dans l'enfance ainsi qu'à l'âge adulte, et d'avoir des problèmes de santé plus graves que ceux des hommes, notamment associés à un mauvaise alimentation, des soins de santé inadéquats et la consommation de drogues (Covington, 1998; Ney et al., 2012). Ces femmes sont également davantage susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale, comme la dépression, le TSPT et/ou la toxicomanie (Sacks, McKendrick, Hamilton, Cleland, Pearson et Banks, 2008). De plus, les femmes détenues sont particulièrement susceptibles d'avoir à charge la responsabilité parentale de jeunes enfants (Bloom et al., 2003). Toutes ces caractéristiques représentent et agissent comme des facteurs de stress significatifs. Il n'est donc peut-être pas surprenant qu'un nombre élevé de femmes en milieu correctionnel présentent des problèmes d'estime de soi et de sentiment d'auto-efficacité (Covington et Bloom, 2007).

Plusieurs éléments de ce module portent sur l'identification des objectifs de traitement, le développement de l'acceptation de soi et de sa situation, l'établissement de valeurs personnelles ainsi que le travail sur les limites personnelles. En plus de tenir compte des aspects susmentionnés, il peut être utile de prendre connaissance des stratégies d'adaptation spécifiques au genre des personnes détenues. En détention, alors que les hommes ont tendance à rompre leurs liens sociaux avec l'extérieurs, les femmes sont au contraire susceptibles de maintenir des relations plus étroites avec leurs proches (Bloom et al., 2003). En s'appuyant sur les travaux de Miller (1976), nous pouvons anticiper que le concept de soi d'une femme intégrera de nombreuses caractéristiques interpersonnelles, alors que le concept de soi d'un homme peut être principalement basé sur lui-même, indépendamment de son environnement. Ces tendances peuvent donc influencer la manière dont les participants aborderont les différents sujets de ce module. Les participants hommes pourront ainsi aborder les concepts d'autonomie et d'acceptation avec une individualité plus marquée que lorsque l'on travaille avec des participantes femmes. On peut également s'attendre à ce que le travail sur les valeurs et les limites personnelles diffèrent dans une certaine mesure entre les deux sexes comme indiqué dans les sections de ces séances respectives. L'établissement de règles promouvant le respect et la sécurité pour les groupes START NOW est important pour les deux sexes. Cependant, compte tenu des caractéristiques spécifiques aux femmes détenues, par la prévalence de traumatismes subits, il est essentiel de mettre davantage l'accent sur le cadre au sein de ces groupes afin que les participantes se sentent comprises et motivées à s'engager dans une thérapie

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 1

Comprendre la thérapie du programme START NOW Et pourquoi le changement commence par MOI

L'objectif de cette séance est de présenter et d'engager les participants dans cette psychothérapie, d'établir les règles du groupe et de développer la motivation au changement.

Particularités liées au genre des participants

Comme indiqué dans la présentation générale du Module 1, commencer par créer un groupe sécurisant et respectueux est essentiel pour les groupes des deux sexes, mais en particulier pour les femmes compte tenu de la forte incidence des antécédents traumatiques.

La première partie de cette séance se concentre également sur le développement de la motivation au changement en aidant les participants à établir leurs objectifs de traitement. Les participantes sont davantage susceptibles de choisir des motivations liées aux relations interpersonnelles, dont le maintien et l'amélioration de leur rôle de mère, de partenaire, de relation mère-fille, etc. Lorsqu'une participante choisit un tel objectif, aidez-la à partager au groupe de quelle manière est-ce *qu'elle-même* pourrait changer pour y parvenir. Les participants masculins, eux, sont davantage susceptibles de verbaliser des changements axés sur le pouvoir ou leur autonomie, comme gagner plus d'argent. Il y a un risque qu'ils se concentrent sur cette fin et pourraient bénéficier d'une aide de la part des animateurs pour préciser les moyens qui pourraient leur permettre d'accomplir un tel but.

START NOW et Résister au changement positif

Demandez à un volontaire du groupe de lire cette section et obtenez des réponses du groupe. Orientez la discussion sur les raisons pour lesquelles les gens résistent au changement et sur les manières dont ils y résistent. Écrivez les suggestions du groupe au fur et à mesure sur le tableau. Essayez de normaliser cette ambivalence en transmettant que le fait d'avoir des sentiments ambivalents à propos du changement est tout à fait normal et que nous faisons tous cela. Essayez d'aider le groupe à générer plusieurs raisons, dont celles-ci :

- La peur de l'inconnu
- S'attendre à ce que notre chance tourne d'elle-même
- Ne pas croire en nous
- Croire qu'on va perdre certaines personnes si on change
- Abandonner
- S'attendre que quelqu'un d'autre change la situation pour nous
- Être en colère et buté
- Être fatigué et découragé
- Être coincé dans un cycle qui se répète encore et encore
- Aller de crise en crise, être toujours dans l'urgence
- Penser que changer va aggraver la situation
- Être dans une zone de confort

Aidez le groupe à faire une liste de raisons pour lesquelles beaucoup d'entre nous résistent au changement, puis discutez sur ce qu'ils remarquent. Précisez aussi que s'ils le souhaitent, ils peuvent noter certaines de leurs propres raisons dans leurs manuels du participant. Précisez que cela est facultatif, faire pression pour qu'ils écrivent n'est pas efficace pour entraîner un changement positif.

Cherchez des exemples dans la liste que le groupe a générée pendant que vous discutez des points suivants :

- Souvent, quand on résiste au changement, on s'attend à ce que quelqu'un ou quelque chose d'autre améliore les choses pour nous.
- Le changement, même positif, est souvent difficile et nécessite un travail sur la durée.
- Souvent, nous faisons l'effort d'apporter des changements positifs parce que nous ne sommes pas satisfaits de nos vies en ce moment.

L'approche de START NOW

Discutez des points énumérés dans cette section en encourageant les participants à mettre une marque au crayon devant les éléments dans lesquels ils se reconnaissent. Là encore, il n'y a aucune pression pour choisir un ou plusieurs points. Le but de cet exercice est de présenter une perspective de responsabilité personnelle et un ton optimiste pour le changement.

Facultatif : La discussion suivante est particulièrement utile si vous remarquez que plusieurs participants ont placé des marques devant certains éléments. Invitez-les à partager avec le groupe ceux dans lesquels ils se sont reconnus et à dire au groupe en quoi cela correspond à leur façon de voir les choses. Cela aide à renforcer la responsabilité personnelle et l'espoir pour le changement. Si d'autres participants ne sont pas d'accord avec ce que quelqu'un dit, soulignez que chaque personne peut voir les choses différemment. Il est important de modérer et de clore le débat s'il a pour sujet « qui a raison, qui a tort ». Dites au groupe qu'il n'y a ni bonne ou mauvaise réponse à ce sujet et que le but est de respecter l'opinion de chacun. De plus, si certains participants n'ont choisi aucun élément auquel ils se rapportent, acceptez cela en disant par exemple : « *Aucun problème, je suis sûr que vous avez des raisons tout à fait valables qui font que ces phrases ne vous correspondent pas* ».

Passez en revue les 4 modules de compétences START NOW

Cette partie est généralement explicite. Passez en revue le contenu de cette section dans le but de vérifier que les participants ont bien compris le matériel, de répondre aux questions et d'essayer de susciter l'espoir d'un changement.

Consultez la page « Bienvenue dans le groupe de compétences START NOW »

Les informations et les attentes sont lues à haute voix, soit par l'animateur, soit par les membres du groupe. Vous pouvez ajouter des règles de groupe additionnelles spécifiques à votre environnement carcéral. Encouragez les membres du groupe à poser des questions ou à faire des commentaires sur ces règles. Invitez également les participants à suggérer des règles supplémentaires qui pourraient contribuer à leur sentiment de sécurité au sein du groupe, celles-ci pourront être ajoutées d'un commun accord entre les animateurs et les participants. Demandez aux membres du groupe de s'engager verbalement à respecter ces directives. Si un membre du groupe exprime son désaccord et refuse de s'engager à suivre ces règles (Remarque : d'après notre expérience, cela est très rare), n'entrez pas dans un conflit ouvert pendant le groupe. Discutez-en après avec votre co-animateur et votre superviseur afin de trouver une solution adéquate. Le plus souvent, il est recommandé d'organiser un bref entretien individuel avec ce participant afin d'explorer sa résistance et de discuter de la façon dont les règles du groupe visent à maintenir un environnement sécuritaire pour tous les participants. Si le participant ne souhaite toujours pas s'engager à respecter ces directives il ne pourra pas être inclus dans les séances futures.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Mon objectif personnel START NOW »

Rappelez aux membres du groupe qu'il leur sera demandé de réaliser un exercice pratique entre chaque séance. Passez en revue l'exercice assigné. Expliquez aux participants que le fait de mettre un objectif par écrit ou de l'énoncer à haute voix peut renforcer les chances de succès. Dites-leur que l'objectif qu'il vont choisir doit être un but sur lequel ils peuvent travailler et évoluer pendant qu'ils participent à START NOW. Discutez de ce que signifie le fait de le rendre *spécifique*. Demandez aux participants de donner leur accord pour réaliser cet exercice et l'apporter à la prochaine séance de groupe.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 2

Les compétences de concentration

L'objectif de cette séance est d'enseigner aux participants du groupe l'une des principales compétences de START NOW qui consiste à porter leur attention sur le moment présent. Cette séance enseigne aux participants que la capacité de Concentration s'améliore et s'apprend avec la pratique, elle leur permet d'initier une pratique personnelle et ainsi d'améliorer progressivement leur capacité de concentration.

Particularités liées au genre des participants

Il a été observé qu'un pourcentage plus élevé de participants masculins, en particulier les jeunes hommes, ont tendance à afficher une certaine résistance face aux exercices de Concentration, en particulier ceux impliquant la respiration et/ou l'imagerie, associant certaines activités à celles que les femmes sont davantage susceptibles de faire, comme la pratique du yoga ou de la méditation. Acceptez leur résistance et encouragez-les à « simplement essayer ». Aussi, assurez-vous de mentionner qu'il est facultatif de garder les yeux fermés pendant de tels exercices de concentration. Ceci est particulièrement important pour les participants qui ont vécu des traumatismes (particulièrement fréquents chez les femmes détenues).

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Mon objectif personnel START NOW »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue les réponses des participants de l'exercice pratique « Mon objectif personnel START NOW ». Si le participant a rempli cette page, la priorité de l'animateur est de le renforcer par des commentaires positifs sur le fait qu'il ait complété l'exercice (à moins que l'objectif choisi soit manifestement inapproprié). Si l'objectif choisi est positif mais trop vague, aidez le participant à réfléchir à un moyen de le rendre plus spécifique. Demandez-leur comment ils sauraient s'ils ont atteint leur objectif ou à quoi cet accomplissement ressemblerait. Invitez les membres du groupe à réagir aux objectifs des uns et des autres et à exprimer leur soutien mutuel.

Introduire les compétences de concentration

Lisez, ou demandez à un participant de lire l'énoncé du Manuel du participant « *Se concentrer, c'est faire attention à ce qui se passe en ce moment* ». Demandez aux participants ce qu'ils pensent que cela signifie. Soulignez également les déclarations dans les bulles de pensée du Manuel du participant – « *Bon, je suis là, je suis concentré !* », etc, et encouragez-les à discuter de leurs réactions. Le but de ces bulles est d'illustrer que nous pensons souvent que la concentration est facile alors que nous ne réalisons même pas que nous ne sommes pas concentrés.

Encouragez les participants à réfléchir à la différence entre le moment où une personne **est concentrée ou non**. Essayez de les engager dans une discussion sur la façon dont nous ne faisons parfois que suivre vivre notre vie sur « pilote automatique » en traversant les moments de celle-ci sans y prêter attention. Partagez des exemples de ce manque de concentration avec le groupe et essayez d'en obtenir de leur part. Voici quelques exemples qui peuvent aider à clarifier la différence entre le fait de se concentrer et de ne pas se concentrer :

Exemples de pilote-automatique :

- Aller dans une autre pièce pour y chercher quelque chose et oublier ce que nous étions allé y chercher.
- Raconter une histoire et oublier pourquoi nous étions en train de parler de ça.
- Regarder un film et réaliser que nous ne comprenons pas ce qui se passe dans l'histoire parce que nous pensions à autre chose.
- Poser un objet quelque part sans réfléchir puis ne pas réussir à le retrouver après.
- Quand nous marchons ou conduisons, nous pouvons réaliser que nous sommes déjà arrivés sans nous être rendu compte d'avoir fait le trajet.

Exemples de concentration, de focalisation attentionnelle :

- Un sportif qui travaille son physique mais aussi son mental pour un match qui arrive.
- Un maître d'arts martiaux
- Un cuisinier qui est très efficace en préparant des plats
- Un musicien qui est à fond dans sa musique

Posez la question : « **Quand on ne se concentre pas, quel genre de problème est-ce que ça peut causer ?** » Obtenez diverses réponses des membres du groupe et écrivez-les au tableau. Dites-leur que, s'ils le souhaitent, ils peuvent écrire tout ou une partie de ces éléments dans leurs propre manuel du participant.

Passez en revue la feuille : « À propos des compétences de concentration »

Avant la séance de groupe, vous pouvez écrire les 3 points principaux de cette feuille au tableau pour les utiliser comme support visuel. Passez en revue les informations de chaque point en essayant d'engager activement les membres du groupe dans cette discussion

Passez en revue la fiche : « Comment pratiquer la concentration »

Aidez le groupe à passer en revue tous les éléments de cette feuille, en encourageant des questions et des commentaires de la part des participants.

Exercice pratique de concentration

Ensuite, dites au groupe que vous allez leur demander d'essayer cette compétence pendant les séances de groupe. Une séance sur deux débutera par un exercice de Concentration. Un fichier est disponible avec les exercices de concentration et les instructions de l'animateur. Certains exercices peuvent ne pas fonctionner dans tous les établissements pénitentiaires compte tenu des réglementations de sécurité et des restrictions en vigueur. Choisissez ceux qui conviennent à votre établissement et à votre population. Vous pouvez également ajouter des exercices de concentration supplémentaires qui proviennent d'autres sources ou que vous concevez vous-même pour répondre aux exigences de votre environnement de pratique. Voici quelques conseils généraux pour présenter ces exercices de concentration :

- Dites au groupe combien de temps l'exercice durera.
- Soyez attentif à ce que vos instructions soient aussi claires et simples que possible.
- Donnez aux participants des instructions sur ce qu'ils doivent faire lorsqu'ils perdent leur concentration.
- Fournissez un large éventail d'exercices attentionnels, en variant les modalités sensorielles (ouïe, vue, toucher, odorat, goût), la nature des tâches cognitives et d'autres éléments inclus.
- Lorsque vous présentez des exercices de concentration non visuels comme l'écoute de musique, faites-en sorte de ne pas obliger les participants à fermer les yeux. Dites aux participants que certaines personnes préfèrent faire ces exercices les yeux fermés et que d'autres préfèrent choisir de fixer un point précis, de préférence près du sol, etc. Il peut être utile d'indiquer que s'ils ne ferment pas les yeux, ils doivent faire attention à ne pas fixer un autre participant, pas même leurs chaussures, car cela risquerait de mettre cette personne mal à l'aise.
- Demandez si quelqu'un a des questions avant de commencer.
- Donnez aux participants un signal clair quand l'exercice doit commencer. Par exemple, en disant « Ok, commencez », et quand c'est fini, par exemple, en disant « Ok, c'est fini ».
- À chaque fois, un co-animateur prend la responsabilité principale de présenter l'exercice, dont la présentation des instructions, la surveillance de la participation du groupe, le début et la fin de l'exercice ainsi que le suivi de la durée de l'exercice. L'autre animateur pratiquera l'exercice de concentration en même temps que les participants, en fixant un point les yeux ouverts plutôt que fermés. Cela permet aux animateurs d'obtenir des informations supplémentaires sur les réactions du groupe, notamment l'aisance ou les difficultés éprouvées par les participants. Bien sûr, dans le cas où il existe un risque important concernant la sécurité, les deux animateurs surveillent visuellement le groupe.
- Après l'exercice, invitez les participants à décrire leurs réactions à l'exercice. De nombreux groupes le font grâce à un tour de table classique, chaque membre prenant la parole à tour de rôle. C'est généralement efficace, cependant, si un participant souhaite passer son tour sans s'exprimer, donnez simplement la parole à la personne suivante. Il est rarement, voire jamais, productif d'insister pour obtenir une réponse. Rouler avec résistance entraîne généralement moins de résistance à long terme.

Exercice de concentration : comptez vos respirations

Durée : 2 minutes

Zoom sur : Compter ses respirations

Dites aux participants qu'ils se concentreront sur le comptage de leurs respirations pendant deux minutes. Dites-leur de respirer normalement et demandez-leur qu'à chaque fois qu'ils expirent, de se dire silencieusement un chiffre (« un », « deux », « trois », « quatre », « cinq »), puis de recommencer à « un ». Rappelez-leur les éléments qui viennent d'être discutés sur la feuille « Concentration : Comment la pratiquer ». Notamment le fait qu'il est probable que la plupart ou la totalité d'entre eux seront distraits par d'autres pensées et perdront leur concentration sur le comptage de leurs respirations. Dites-leur que lorsque cela se produit, ils n'ont qu'à ramener leur attention sur le comptage de leurs respirations. Dites-leur que certaines personnes préfèrent faire cet exercice les yeux fermés et que d'autres préfèrent choisir de fixer un point sur le sol. Demandez si quelqu'un a des questions. Après avoir répondu aux

questions, commencez l'exercice en disant quelque chose comme « Ok, on commence ». Au bout de deux minutes, annoncez au groupe que l'exercice est terminé en disant quelque chose comme « Ok, c'est terminé ». Invitez les participants à partager leurs réactions à cet exercice, en mettant particulièrement l'accent sur le fait que cela soit normal qu'ils aient rencontré des difficultés à maintenir leur concentration.

Ensuite, dites aux participants qu'une séance sur deux, le groupe effectuera un exercice de concentration en début de la séance. Dites que cela commencera une fois que le modèle ACC aura été travaillé, c'est-à-dire dès la semaine prochaine pour les groupes effectuant deux séances par semaine. Rappelez-leur que la pratique de leurs compétences de concentration renforcera cette compétence. Ils peuvent également la pratiquer seuls entre les séances pour l'améliorer.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Concentration »

Rappelez-leur qu'il leur est demandé de réaliser un exercice pratique entre chaque séance. Demandez à un volontaire de lire l'exercice au groupe. Résumez les principaux points de l'exercice et voyez si quelqu'un a des questions à ce sujet. Demandez leur accord pour faire l'exercice de concentration, prenez des notes sur leurs réactions et revenez-dessus à la prochaine séance.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 3

L'attitude ouverte et équilibrée

L'objectif de cette séance est d'encourager les participants du groupe à observer et à ajuster leur attitude. Nous entendons ici par « attitude fermée » une réticence à considérer de nouvelles idées et une tendance à aggraver des problèmes existants et par « attitude ouverte » une ouverture d'esprit face aux commentaires d'autrui, aux expériences nouvelles et au changement positif.

Particularités liées au genre des participants

La première partie de cette séance se concentre sur le contraste entre une attitude ouverte et une attitude fermée. Le modèle relationnel du développement féminin souligne une tendance sociale à considérer particulièrement les besoins et les opinions des autres ; par conséquent, les participantes sont davantage susceptibles de présenter des caractéristiques associées à une attitude ouverte, comme s'intéresser à des opinions différentes et voir les choses d'un autre point de vue. Les participants masculins sont quant à eux susceptibles de subir une pression sociale à montrer une attitude virile en étant en contrôle, ce qui est une caractéristique d'une attitude fermée. Compte tenu de ces deux facteurs, les participants masculins peuvent être davantage réticents à adopter une attitude ouverte. La clé pour les animateurs n'est pas de faire pression ou de débattre avec les participants de l'un ou l'autre sexe pour qu'ils changent leurs attitudes. Cela serait d'autant moins productif avec des participants masculins, qui pourraient alors répondre à ce défi en soulignant toutes les raisons pour lesquelles il vaut mieux garder une attitude fermée.

Cette séance illustre les différences entre une attitude ouverte et fermée en utilisant la métaphore d'un coach sportif. Certaines participantes plus âgées, qui étaient des enfants avant l'adoption du *Title IX* [NDT : Aux Etats Unis, le Titre IX a permis le développement de compétitions sportives féminines dans les universités américaines, qui jusqu'alors étaient discriminées.], sont moins susceptibles d'avoir participé à des sports collectifs et d'avoir eu un entraîneur sportif. Si tel est le cas, encouragez ces participants à penser soit à l'entraîneur d'équipe de leur enfant, soit à un autre domaine de leur vie dans lequel ils ou elles ont eu un entraîneur ou un mentor, comme un formateur professionnel, une figure spirituelle ou un parrain d'association.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Présentez l'exercice pratique : La concentration

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue les réponses de chaque participant à l'exercice de concentration. Renforcez positivement toute tentative de faire cet exercice par des commentaires positifs. Si la page n'est pas remplie, demandez

brèvement ce qui a gêné le participant. S'il indique qu'il ne voulait tout simplement pas le faire, roulez avec la résistance et poursuivez. S'il signale que quelque chose d'autre l'en a empêché, comme des difficultés à écrire, ou environnementales, essayez brièvement de résoudre ces problèmes ensemble. Essayez d'engager l'ensemble du groupe dans une discussion sur les manières dont ils ont réalisé l'exercice de concentration.

Présentez l'exercice de concentration : « Abécédaire – Objets qui se trouvent dans la maison »

Présentez un exercice pratique de concentration en séance. Celui-ci prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 3 est « Abécédaire – Objets qui se trouvent dans la maison » et c'est un exercice de type cognitif-verbal. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice est un matériel d'écriture et des copies du polycopié « Abécédaire – Objets qui se trouvent dans la maison ».

Introduire « L'attitude ouverte et équilibrée »

Passez en revue le texte qui introduit cette séance, en parlant de l'importance de l'attitude comme étant un facteur déterminant pour tout accomplissement. Invitez les participants à discuter de leurs idées sur la façon dont l'attitude affecte les performances et le succès des athlètes. Discutez également de ce que signifie le mot « attitude ». Étant donné que les pages suivantes du Manuel du participant éclaireront davantage la signification et la distinction entre l'attitude ouverte et fermée, la discussion n'a pas besoin d'être longue. Voici quelques significations possibles, basées à la fois sur les définitions traditionnelles et sur l'usage courant du terme « attitude » :

- Comment une personne aborde les choses
- Dans quelle mesure elle est ouverte aux commentaires et aux directives des autres
- Le type d'énergie que quelqu'un projette - positive ou négative
- La vision des choses - rechercher des solutions ou rechercher des problèmes
- La posture d'une personne
- Attitude positive = être efficace, faire les choses, avoir un esprit axé sur l'action, croire en soi, savoir coopérer, être optimiste, être prêt à écouter les idées, les conseils et les commentaires des autres
- Attitude négative = être fermé, sur la défensive, toujours à critiquer, ne jamais faire d'effort, dire que c'est les autres le problème, ne jamais être d'accord, être fermé d'esprit, toujours critiquer les idées des autres

Passez en revue la page « Regardons deux attitudes différentes »

Demandez à des volontaires de lire cette partie et encouragez les réactions du groupe. Veillez à ne pas véhiculer une attitude de jugement, comme si les personnes avec une attitude fermée étaient mauvaises et les personnes dont l'attitude ouverte seraient bonnes. Au lieu de cela, il est utile de souligner que, souvent, les personnes qui manifestent des comportements fermés peuvent avoir développé cette attitude en réponse à un stress extrême, comme un moyen de se protéger. Il peut être utile d'ajouter que nous sommes plus susceptibles de montrer une attitude ouverte quand nous nous sentons en sécurité et soutenus dans notre vie. Invitez les membres du groupe à parler des façons dont ils ont pu avoir des attitudes fermées ou ouvertes durant leur vie, et comment ils pensent que cela a affecté l'accomplissement de leurs objectifs. Ajoutez que le groupe START NOW a encore plus de succès et quand les participants adoptent une attitude ouverte. Le groupe peut y contribuer dès maintenant un climat de sécurité.

Présenter l'exercice en groupe

Ensuite, l'exercice revient sur l'exemple de l'athlète et de l'entraîneur en insistant sur l'influence de l'attitude. Précisez aux participants que même s'ils n'ont pas eu de pratique sportive, ils ont probablement déjà observé cela dans des programmes de sport à la télévision. Dessinez les cases au tableau comme celles du manuel et demandez aux membres du groupe de partager leurs idées et leurs réactions à haute voix. Comme pour les autres exercices en groupe, précisez aux participants qu'écrire ces éléments dans leurs propres manuels est facultatif. Après avoir rempli ces cases en groupe, posez aux participants les questions suivantes :

- « *Est-ce que vous croyez qu'une de ces attitudes peut permettre à l'athlète de mieux réussir ? Si oui, laquelle ? Pourquoi ?* »
- « *Comment est-ce que le fait d'avoir une attitude ouverte ou fermée peut affecter la réussite des participants dans START NOW ?* »

L'intention est de présenter l'idée qu'avoir une attitude ouverte est susceptible d'augmenter les chances de succès. Essayez de faire en sorte que le groupe arrive lui-même à cette conclusion plutôt que de l'imposer. Roulez avec toute résistance que vous pourriez rencontrer.

Passez en revue « L'attitude équilibrée »

Présentez et discutez les informations en haut de la page, celles-ci sont généralement explicites. Dites aux participants que les gens ont tendance à penser en « tout ou rien », ou à voir les choses en « tout noir ou tout blanc » lorsqu'ils en souffrent. Écrivez quelques exemples supplémentaires de pensée en tout ou rien au tableau. Voici quelques exemples :

Tout	Rien
« Tout le monde m'aime. »	« Personne ne m'aime »
« Je sortirais d'ici très vite »	« Je ne sortirai jamais d'ici. »

Invitez les participants du groupe à donner leurs propres exemples, si possible.

Posez la question-

« *En quoi le fait de voir les choses en « tout ou rien » peut-il poser problème ?* »

Invitez les participants à verbaliser leurs réactions. Essayez d'obtenir, de renforcer et de proposer les points suivants :

- Cela peut nous empêcher de comprendre toute la situation.
- Si on ne regarde que le côté négatif des choses, ça peut être décourageant et ça nous pousse à abandonner.
- Si on ne regarde que le côté positif des choses, on peut avoir trop confiance en nous et on pourrait arrêter d'essayer de changer.
- Si on se concentre uniquement sur notre vision des choses sans chercher à comprendre les autres, ils pourraient se mettre en colère et ne pas nous écouter.
- Si on croit uniquement la version d'une autre personne, on pourrait se tromper.

Passez maintenant en revue les points de la page suivante, en vous concentrant particulièrement sur les exemples et les conseils qui y sont présentés.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « L'attitude ouverte et équilibrée »

Dites au groupe que le but de cet exercice est de s'entraîner à trouver et à faire preuve d'une attitude ouverte et équilibrée. Demandez à un membre du groupe de lire les instructions et encouragez le groupe à regarder ensemble le premier exemple. Demandez aux membres du groupe s'ils ont des questions. Essayez d'obtenir un engagement verbal pour faire l'exercice entre cette séance et la suivante. Si les participants de votre groupe ont des difficultés avec cet exercice, il peut être utile de faire ensemble le premier des trois exercices.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 4

Le modèle ACC

Le but de cette séance est d'enseigner aux participants une méthode d'analyse fonctionnelle nommée « ACC ». Cette méthode est structurée pour décomposer leurs propres modes de comportement pour qu'ils apprennent à les contrôler en anticipant les conséquences d'une action avant d'agir. « ACC » signifie « Activateur », « Comportement » et « Conséquences ». [NDT : en version originale, ce modèle classique d'analyse fonctionnelle TCC se nomme « ABC », correspondant respectivement à : *Activator, Behavior, Consequences*. L'acronyme coutumier « ABC » permet une rétention mnésique accrue qui n'est malheureusement pas possible à retranscrire en version française. A défaut, l'acronyme a donc été modifié pour y correspondre au mieux en utilisant « ACC ».] Après s'être familiarisés à l'utilisation du modèle ACC, les participants apprennent à pratiquer l'analyse fonctionnelle en vie quotidienne.

Particularités liées au genre des participants

L'objectif de cette séance est d'apprendre la méthode globale d'analyse fonctionnelle basée sur la TCC, à cet égard, les concepts généraux s'appliquent de la même manière pour les participants des deux sexes. Le genre des participants est cependant susceptible d'influencer les scénarios auxquels ils peuvent s'identifier, leurs réactions émotionnelles à ceux-ci et les conséquences positives et négatives qui sont les plus importantes à leurs yeux. Afin de favoriser la motivation au changement il est important de garder à l'esprit les nombreux facteurs psychosociaux qui peuvent influencer un individu.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « L'attitude ouverte et équilibrée »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice et insistez sur trois points : renforcez tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice ; tâchez d'identifier tout besoin de clarification des concepts et encouragez toute motivation à un changement positif.

Voici quelques exemples de réponses ouvertes et équilibrées pour l'item 2- *Imaginez qu'un membre de votre famille annule votre parloir au dernier moment*

- « *Peut-être qu'ils ont eu un problème sur la route, peut-être qu'il s'agit d'une erreur administrative ou qu'ils ont dû gérer une urgence* » ; « *Je vais leur en parler la prochaine fois* »
- « *S'ils ont oublié, je peux leur dire que c'est gênant pour moi de devoir les attendre, que je suis frustré qu'ils aient oublié et je peux leur demander de faire attention la prochaine fois* »

Voici quelques exemples pour l'item 3- *Imaginez que vous avez une affaire judiciaire qui prend beaucoup de temps.*

- « *Je sortirais bien d'ici un jour, je peux pas rester là pour toujours* ».
- « *Je fais ce qu'il faut pour que ma peine soit la plus réduite possible* »
- « *Je peux peut-être faire une demande à un personnel pénitentiaire ou juridique pour connaître l'état d'avancement de mon affaire* ».

Pendant que vous passez en revue les réponses de chaque participant à cet exercice, insistez et mettez en évidence pour le groupe les propositions qui démontrent au mieux une attitude ouverte et équilibrée.

Introduire « Comprendre les répétitions ACC »

Demandez aux participants de regarder la première page de la séance Comprendre les répétitions ACC. Les sujets de discussion sur cette page sont destinés à développer la motivation pour commencer à observer ses propres comportements et la manière dont ils ont tendance à se répéter. Tout d'abord, discutez de ce que signifie pour eux la citation « *le savoir c'est le pouvoir* ». Les participants pourront illustrer cela par des exemples de situations externes, validez le fait que leur connaissance est utile. Faites remarquer ensuite qu'il est parfois plus facile pour nous de voir des répétitions de comportements chez les autres, mais qu'il est souvent plus difficile de voir nos propres schémas. Dites-leur que le modèle ACC se concentre sur le fait de comprendre nos propres comportements et que cette compréhension nous donne plus de contrôle sur nous-même. Posez la question en bas de la page, « *Comment est-ce qu'une meilleure maîtrise de vous-même pourrait améliorer votre vie ?* ». Écrivez les réponses des participants au tableau et précisez que, s'ils le souhaitent, ils peuvent écrire certaines de ces réponses dans leurs propres manuels.

Présentez « Le modèle ACC » et les exemples suivants

Passez en revue les points de cette page avec les participants. Dites-leur que cela aura probablement plus de sens dans les prochaines semaines quand ils commenceront à voir plusieurs exemples du modèle ACC. Demandez-leur de regarder les prochaines pages de leurs manuels du participant. Montrez-leur que la première de ces pages est une copie vierge du modèle ACC. Informez-les qu'ils seront invités à remplir ce tableau à différents moments pendant leur participation à START NOW, et que le groupe travaillera dessus ensemble. Indiquez-leur que la grille du modèle a été tracée au tableau avec un marqueur indélébile.

Au fil des semaines, le groupe remplira au marqueur effaçable les exemples que les participant partageront. Dites-leur que même si cela semble déroutant au début, l'utilisation de ce modèle deviendra plus facile avec la pratique.

Passez maintenant en revue les trois pages suivantes qui montrent les modèles ACC remplis. Soulignez que les deux premiers exemples sont des comportements qui « n'ont pas bien fonctionnés », tandis que le troisième décrit un comportement constructif. Les comportements adaptés et inadaptés peuvent être décomposés à l'aide du modèle ACC afin qu'une personne puisse mieux comprendre ce qui la conduit à adopter de tels comportements et à analyser les conséquences qui en résultent. Cette connaissance nous permet d'être plus efficaces.

Bien qu'il puisse être intéressant de discuter du contenu de ces exemples, l'un des principaux objectifs de la discussion est d'illustrer **comment** le modèle fonctionne. Par exemple, il est important de souligner que les « **activateurs autour de moi** » dans l'exemple 1 sont ce qui se passait autour de la personne, en particulier **où** et **quand** la situation s'est produite et **comment cela s'est passé**.

Ensuite, concentrez-vous sur la colonne du modèle ACC, « **Activateurs à l'intérieur de moi** ». Soulignez que cette section comporte les **pensées** et les **émotions** de la personne à propos de ce qui s'est passé. De nombreux participants rencontreront probablement des difficultés à identifier leurs pensées et leurs émotions. Dites-leur qu'ils en apprendront davantage à ce sujet au fil du temps et que ce sera plus facile par la suite. Il peut être utile d'attirer leur attention sur la page « Comment identifier et parler des émotions » de la Séance 11 du Manuel du participant pour obtenir de l'aide pour identifier et nommer les émotions. Dites-leur également qu'une façon de reconnaître nos pensées est « ce que vous vous dites dans votre tête ». Dans l'exemple 2 de l'ACC il s'agit des pensées : « *C'est pas juste, il a oublié tout ce que j'ai fait pour lui ?* ».

La colonne suivante, « **Comportement** », est l'endroit où ils écrivent les actions qu'ils ont faites. Ce comportement est la cible principale du modèle ACC. Le but est de voir ce qui a conduit à ce comportement et ce qui en a résulté.

Maintenant, attirez leur attention sur la troisième colonne intitulée « **Conséquences** » en soulignant que pour presque tous les comportements il y a à la fois des résultats positifs et négatifs. L'idée est d'utiliser une attitude ouverte et équilibrée pour regarder les deux côtés.

Enfin, signalez la section au bas de la page du modèle ACC, « **Comportement – Qu'est-ce que je peux faire à la place** ». Lisez les instructions de cette section qui sont affichées sous l'image de la main tenant le crayon, en notant que cette section est remplie lorsque le comportement ci-dessus n'a pas bien fonctionné. Notez que puisque l'exemple 3 montre un comportement constructif, la section du bas n'a pas besoin d'être remplie. Sinon, les participants doivent écrire un comportement positif alternatif au lieu d'une action destructrice. Ensuite, ils indiquent quelles conséquences positives et négatives auraient été susceptibles de découler de ce comportement alternatif.

Maintenant, voyez si quelqu'un dans le groupe serait prêt à décrire une situation récente dans laquelle son comportement a eu des résultats positifs et négatifs. Pendant qu'ils décrivent cette situation, remplissez les colonnes du tableau en aidant le groupe à voir comment vous pouvez utiliser le modèle ACC pour décomposer ce qui s'est passé.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Comment utiliser le modèle ACC »

Faites remarquer qu'il y a un autre modèle ACC vierge à la fin de cette séance. Dites aux participants qu'entre aujourd'hui et la prochaine séance, vous aimeriez qu'ils le remplissent. Dites-leur que le plus souvent, il est utile de se concentrer sur un type de situation stressante à laquelle ils ont réagi d'une manière ou d'une autre. Rappelez-leur d'adopter une attitude ouverte et équilibrée au cours de cet exercice. Essayez de résoudre des problèmes avec les participants pour qui il pourrait être difficile de faire l'exercice (par exemple, en demandant de l'aide à quelqu'un ou simplement en remplissant partiellement le tableau). Essayez d'obtenir un engagement verbal qu'ils essayeront.

Instructions pour la pratique continue de l'ACC

Précisez aux participants qu'une séance sur deux, le groupe fera une revue de leurs modèles ACC. Expliquez que plus ils pratiquent cette méthode et plus ils voient les autres comprendre leur comportement en utilisant le modèle ACC, plus ils seront susceptibles de l'utiliser en situation difficile. S'entraîner au modèle en groupe peut leur permettre de ralentir et de réfléchir avant d'agir. Donnez à tous les participants des copies vierges de rechange du modèle ACC à conserver au dos de leurs manuels. Dites-leur qu'ils sont encouragés à les remplir lorsqu'ils vivent une situation dans laquelle ils aimeraient mieux comprendre comment ils se sont

comportés ou ont réagi. Suggérez au groupe que même si une situation provoque des comportements problématiques ou destructeurs, ceux-ci peuvent également être utilisés pour réfléchir sur un comportement positif et constructif. Dites-leur que vous aimeriez qu'ils apportent au moins un modèle ACC rempli le jour de la semaine où ces formulaires sont travaillés. Faites-leur savoir qu'il peut être utile de conserver tous les modèles ACC remplis au dos du Manuel du participant. Indiquez que, s'ils souhaitent avoir vos commentaires, ils peuvent remettre ces formulaires à n'importe quelle séance de groupe, pas seulement les jours où le modèle ACC est pratiqué.

Chaque fois qu'un participant remet un modèle ACC, il est essentiel de le lui rendre avec un bref commentaire écrit à la prochaine séance. Cela renforce l'utilisation de ce modèle et la pratique de la compétence associée. Il peut être utile d'utiliser plusieurs couleurs de stylos ou de feutres pour écrire ces commentaires, afin de permettre aux commentaires d'avoir un impact visuel agréable. Essayez de garder vos commentaires écrits assez brefs, car cela représentera une charge de travail supplémentaire pour vous et votre co-animateur entre les séances. Chaque semaine, le groupe discutera d'un ou de deux exemples de participants. Demandez au participant qui a rempli un modèle s'il accepterait de partager son exemple au groupe. Essayez d'éviter de choisir fréquemment ceux des participants qui sont les plus à l'aise à l'oral. Choisissez parfois l'exemple d'un participant dont les compétences en écriture sont limitées puis écrivez l'exemple au tableau pendant la séance de groupe. Variez également les exemples pour décomposer des comportements problématiques et constructifs. Essayez d'impliquer l'ensemble du groupe dans la discussion et pas seulement la personne qui le présente. L'objectif de la discussion ne doit pas être de décider si la personne a fait du bon travail ou non, mais de comment utiliser cette méthode pour que chacun comprenne son propre comportement. Soulignez les éléments auxquels les autres membres du groupe peuvent s'identifier et invitez-les à partager leurs réactions.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 5

M'accepter

Cette séance a pour but de développer l'acceptation de soi par l'apprentissage du discours intérieur positif. Autrement dit, apprendre aux participants à adopter la posture d'un coach positif pour eux-mêmes tout au long du processus de changement.

Particularités liées au genre des participants

Lors de l'animation de cette séance, gardez à l'esprit que les hommes et les femmes ont tendance à avoir des concepts de soi différents. Le concept de soi des hommes dépend principalement d'évaluations internes et d'attentes qu'ils ont face à eux-mêmes. Celles-ci sont souvent liées à des thèmes de pouvoir et de statut. En revanche le concept de soi des femmes est fortement influencé par les relations interpersonnelles et les attentes que d'autres personnes pourraient avoir sur elles. Ainsi, les thèmes de discours intérieur négatif, autrement dit les ruminations les plus fréquemment rencontrées, sont susceptibles de varier selon le genre du groupe. Par exemple, les hommes peuvent être davantage susceptibles de penser : « *Je ne vauds rien parce que je n'ai toujours pas de voiture.* » ; ou « *Ces autres gars peuvent soulever plus que moi donc j'ai l'air faible.* » Les femmes, en revanche, peuvent être plus enclines à penser : « *Je suis une mauvaise mère parce que je ne suis pas avec mes enfants* » ou « *Je ne vauds rien parce que j'ai déçu mes parents* ». Les groupes d'hommes et de femmes peuvent nommer les problèmes de dépendance à la drogue comme des facteurs contribuant à leur image de soi négative. Notez que les raisons de l'abus de drogues diffèrent également en fonction du sexe. Alors que les hommes ont tendance à abuser de drogue pour bloquer ou engourdir l'intensité de leurs émotions ou pour satisfaire leurs besoins en matière de sensations fortes, l'apparition des comportements toxicomanes des femmes est souvent due aux relations avec leurs proches et pour faire face aux conséquences de psycho-traumatismes.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Comment utiliser le modèle ACC »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Tout d'abord, concentrez-vous sur les réponses individuelles des participants à l'exercice pratique. Si le participant a rempli une partie ou la totalité du tableau du modèle ACC, concentrez-vous principalement sur ce qu'il a rempli et/ou sur ce qui montre qu'il adopte une attitude ouverte quant à l'observation de son propre comportement. Renforcez verbalement ces tentatives par des commentaires positifs. Après cela, vous pouvez offrir quelques suggestions pour clarifier et préciser davantage leurs réponses. Il est probable qu'il n'y aura pas assez de temps pour passer précisément en revue le travail de chaque participant. Si personne n'a tenté de remplir l'ACC, explorer pourquoi. Si cela est dû à une résistance, faites un commentaire plein d'espoir sur le fait qu'ils pourraient

bien essayer à l'avenir, puis passez à autre chose. Si cela est dû à un problème pragmatique, essayez de résoudre le problème. Rappelez aux participants qu'ils apprendront de plus en plus comment remplir le modèle ACC tout au long des groupes START NOW. Cherchez un participant qui a écrit un exemple utile et qui est prêt à le partager avec le groupe. Au fur et à mesure que le participant le lit, remplissez-le sur le tableau et discutez-en avec le groupe.

Présenter l'exercice de concentration : « Être à l'écoute »

À ce stade présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à revoir. L'exercice de concentration pour la Séance 7 est « Être à l'écoute » et c'est un exercice de type Auditif - Musique/Son. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice est un équipement multimédia pour diffuser de la musique ou des sons de nature (ceux que vous voulez tant qu'ils sont appropriés à votre environnement pénitentiaire).

Présentation de « M'accepter »

Discutez des éléments de cette section. Posez les deux questions en bas de la page :

- *Selon vous, lequel des deux coach ou professeur obtiendra le meilleur résultat ? Pourquoi ?*
- *Lequel des deux coach ou professeur préférez-vous avoir ? Pourquoi ?*

Obtenez les réponses des participants. La majorité des participants sont susceptibles de dire qu'ils apprennent mieux d'un entraîneur qui est respectueux, patient et qui a des attentes positives. Si certains participants ne sont pas d'accord avec cette position, roulez simplement avec la résistance et échangez avec eux sur ce qu'ils disent. Dans l'ensemble, la plupart des gens apprennent mieux lorsqu'ils sont traités avec respect, cela inclut également le respect de soi. Discutez des points de la page suivante qui liste les caractéristiques qui témoignent d'une personne qui manque d'acceptation d'elle-même. Invitez les participants à partager leurs réactions et/ou des exemples tirés de leur propre vie.

Parlez également de la façon dont l'acceptation de soi et la véritable estime de soi diffèrent de la *street pride* ou autrement dit de l'attitude exagérée d'arrogance que de nombreuses personnes détenues peuvent avoir adoptée pour se protéger dans diverses situations et environnements. Alors qu'une personne avec une attitude comme celle-ci peut ressembler à celle de quelqu'un qui a de l'estime pour lui-même, elle peut être décrite comme un rôle joué par la personne. On ne sait pas comment la personne se sent vraiment et cela n'indique pas si la personne s'accepte ou non. Parfois quand on se sent en sécurité, il est possible d'essayer de faire preuve d'authenticité en faisant apparaître le vrai « moi ». De nombreuses personnes détenues qui ont adopté longtemps cette attitude fausse peuvent trouver difficile, voire parfois un peu effrayant, de commencer à lâcher prise en faisant preuve d'authenticité. Le but de cette discussion ne devrait pas être de faire pression sur les participants pour qu'ils abandonnent cette attitude, mais de présenter la possibilité de pouvoir le faire.

Un autre point qu'il peut être utile de discuter est que la plupart des gens trouvent qu'ils acceptent ou jugent les autres exactement la même manière qu'ils s'acceptent ou se jugent eux-mêmes. De nombreux participants peuvent comprendre intuitivement que même si les gens qui intimident ou cherchent à dominer les autres semblent sûrs d'eux, ils ont tendance à manquer de confiance en eux et à douter d'eux-mêmes.

Passez en revue la fiche de compétences « M'accepter »

Il y a deux pages de fiches de compétences « S'accepter » : « Partie 1 » et « Partie 2 ». Passez en revue chacun des points de ces pages en encourageant les participants à discuter de leurs réactions et de la manière dont ils pourraient appliquer ces compétences. Faites remarquer que plusieurs exemples d'un discours intérieur négatif en Partie 2 utilisent des mots extrêmes comme « *idiot* », « *haine* », « *toujours* » ou « *personne* ». Dites-leur que cela peut être un indice pour repérer un discours intérieur négatif en eux, ce qui donne l'occasion de le remplacer par un discours intérieur positif.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : M'accepter

Lorsque vous demandez aux participants d'effectuer cet exercice pratique, informez-les que le but principal de cet exercice n'est pas de se concentrer sur le négatif, mais plutôt de se concentrer sur la façon dont ils commencent à s'accepter. Précisez que vous êtes conscient qu'ils ne souhaitent peut-être pas écrire dans leur Manuel certaines façons dont ils ont pu ne pas s'accepter. Indiquez que le fait qu'ils respectent cette limite, c'est en fait une façon de s'accepter en prenant soin d'eux-mêmes. Vous pouvez ajouter que cela est vrai tout au long de leur participation au groupe, qu'ils peuvent respecter leur confort quant à ce qu'ils choisissent d'écrire ou non dans leurs manuels. Dites-leur que la chose la plus importante est qu'ils réfléchissent sérieusement et essaient en action certaines des idées qu'ils apprendront lors de ces réunions de groupe.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 6

Accepter ma situation

Pendant la durée d'incarcération des personnes détenues, une grande partie de leur énergie peut être dépensée dans la lutte contre leur situation actuelle, ce qui n'est pas constructif. Le but de cette séance est d'aider les participants à accepter leur condition et à avancer à partir de là. L'un des concepts clés est qu'en acceptant la réalité de leur situation actuelle, les participants peuvent mieux faire face à ce qui leur arrive.

Particularités liées au genre des participants

Premièrement, les participants des deux sexes ont tendance à décrire leur incarcération comme une situation pour laquelle ils éprouvent de la difficulté à l'accepter, c'est compréhensible étant donné le stress que la détention provoque. Deuxièmement, les participants masculins ont tendance à se concentrer sur la perte de contrôle au sein de l'établissement pénitentiaire, notamment le fait qu'on leur dit quand manger, qu'on puisse contrôler leur accès aux sanitaires, qu'ils manquent de loisirs, qu'il existe des contraintes liées à la circulation ou à d'autres problèmes. Les hommes détenus témoignent aussi souvent sur les obstacles à l'obtention d'un emploi. Notez que ces thèmes ont tendance à se rapporter au pouvoir, au contrôle et à l'autonomie. Bien que les participantes abordent également ces situations, des thèmes relationnels émergent souvent dans les groupes féminins, notamment la perte d'êtres chers par la mort ou la maladie, la perte des droits parentaux et le manque de visites ou d'autres contacts sociaux. En animant ce groupe, soyez conscient que ces thèmes spécifiques au genre peuvent être susceptibles de susciter de fortes réactions émotionnelles chez les participants, et le besoin de soutien qui y est associé.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « M'accepter »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice ; en identifiant tout besoin de clarification des concepts et en encourageant toute motivation à un changement positif. Après cela, donnez aux membres du groupe la possibilité de dire au groupe ce qu'ils ont écrit en précisant qu'ils n'y sont pas obligés. Laissez quelques minutes pour l'échange de commentaires entre participants en essayant de maintenir cette discussion centrée sur le thème général de l'acceptation.

Présenter l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait

prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Les situations difficiles à accepter

Faites remarquer aux participants que la dernière fois, l'accent était mis sur l'acceptation d'eux-mêmes, et que maintenant nous allons étendre cela pour accepter également leur situation. Demandez au groupe de regarder la première page de cette séance dans leurs manuels du participant. Demandez au groupe de proposer des situations qui peuvent être difficiles à accepter et écrivez leurs réponses au tableau. Voici quelques réponses possibles :

- Le décès ou la maladie d'un proche
- La fin d'une relation amoureuse
- Se faire condamner ; être incarcéré
- Être transféré dans un autre établissement pénitentiaire ou changer d'UV à l'intérieur de l'établissement
- Avoir un problème de santé physique, psychologique ou de toxicomanie
- Perdre son emploi

Une fois qu'un certain nombre d'éléments ont été répertoriés, attirez l'attention du groupe sur la question au bas de la page. Encouragez le groupe à réfléchir à certaines des raisons pour lesquelles nous luttons souvent contre l'acceptation des situations qu'ils ont énumérées ci-dessus. Face aux commentaires des participants, essayez de renforcer positivement leur participation en recherchant quelque chose avec lequel vous êtes d'accord dans le contenu de ce qu'ils disent. Passez ensuite à la page suivante et passez en revue les raisons énumérées sous « *Pourquoi certaines situations sont difficiles à accepter* ». Concentrez-vous particulièrement sur les raisons qui n'ont pas encore été proposées par le groupe.

Discutez maintenant de la déclaration : « *NE PAS ACCEPTER LA RÉALITÉ DE NOTRE SITUATION ACTUELLE PEUT PRENDRE BEAUCOUP D'ÉNERGIE ET NOUS EMPÊCHER D'AVANCER.* » Voici quelques-unes des façons dont combattre la réalité demande beaucoup d'énergie :

- Rester très occupé et distrait nous empêche de ressentir.
- Trouver et consommer de la drogue et de l'alcool pour écarter la réalité demande beaucoup d'énergie.
- Pousser constamment contre quelque chose est épuisant !
- Souvent, la lutte prend la forme de disputes et de débats constants, ce qui peut être fatigant.
- Ne pas accepter la réalité nous empêche de voir les informations dont nous avons besoin pour commencer à faire face.

Pourquoi est-ce qu'accepter ma situation est utile ?

Passez en revue et discutez des points sur cette page. Progressivement, associez-les aux exemples de situations difficiles à accepter que le groupe a proposé plus tôt. Par exemple : « *Vous pouvez vous concentrer sur l'exemple d'avoir un problème de santé comme le diabète. Vous pouvez vous battre pour l'accepter en refusant d'écouter ce que le médecin ou l'infirmière vous dit. Lorsque vous arrêtez de le combattre, vous pouvez commencer à apprendre à gérer la maladie avec un régime alimentaire, de l'exercice et des médicaments.* »

Revoyez la fiche de compétences « Comment est-ce que je peux accepter ma situation ? »

Passez en revue et discutez des points de cette fiche de compétences. Encouragez les participants à décrire leurs réactions. Invitez-les à partager des exemples de manières dont ils ont pu utiliser certaines des compétences énumérées ici.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Accepter ma situation »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en disant aux participants que le but de l'exercice est de leur donner une chance de réfléchir davantage à la façon dont ce sujet s'applique à leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 7

Compétences pour prendre soin de soi-même

Cette séance est l'une des pierres angulaires du module « Ma Fondation : Commencer par moi » car elle met l'accent sur les compétences globales en matière de bien-être pour promouvoir la santé physique et mentale. Elle comprend aussi une partie spécifique au traitement médicamenteux afin de renforcer l'observance thérapeutique des participants qui prennent un traitement médicamenteux pour un problème somatique et/ou psychiatrique.

Particularités liées au genre des participants

Lors de l'animation de cette séance, gardez à l'esprit les circonstances de vie des participants, non seulement dans le cadre pénitentiaire, mais aussi en dehors de celui-ci. La recherche indique que les deux genres se caractérisent par une éducation minimale, des compétences réduites, des problèmes de dépendance, une grande précarité économique ainsi qu'une surreprésentation de l'absence de domicile fixe. *A fortiori*, la population des femmes détenues présente ces adversités à un degré encore plus élevé comparativement aux hommes détenus. De ce fait, même en dehors de l'établissement pénitentiaire, les participants sont à même de rencontrer un certain nombre de limites en raison de leur situation socio-économique. Par exemple, vos participants peuvent rencontrer de grandes difficultés pour accéder à des aliments frais et sains, à un abonnement à une salle de sport, à des douches, sans oublier les conditions de vie familiale et professionnelle qui peuvent interférer avec l'hygiène de sommeil. Les participants des deux sexes peuvent être responsabilisés en utilisant le groupe pour réfléchir à des solutions alternatives à ces problèmes (par exemple, faire de l'exercice dans un parc, donner la priorité à une quantité suffisante de sommeil par rapport aux autres activités et si possible, demander de l'aide à d'autres personnes de confiance). Les participantes peuvent avoir tendance à privilégier les soins aux autres plutôt que leurs soins personnels ; aidez-les à réaliser que ce n'est qu'en prenant bien soin de soi que l'on peut bien prendre soin des autres.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Accepter ma situation »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe en renforçant tout effort fait par les participants pour l'accomplir ; en d'identifiant tout besoin de clarification des concepts et en encourageant toute motivation à un changement positif. Proposez ensuite au groupe de partager ce qu'ils ont écrit en précisant qu'ils n'y sont pas obligés. Laissez quelques minutes pour que les participants échangent des commentaires en essayant de maintenir cette discussion centrée sur le thème général de l'acceptation.

Présentez l'exercice de pratique de Concentration en séance

Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 7 est « Objets cachés – Nature », c'est un exercice de type cognitif-visuel. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice est un matériel d'écriture et des copies du polycopié « Objets cachés – Nature ».

Introduire les compétences pour prendre soin de soi

Discutez de l'énoncé présenté sur la page – « *Vous pouvez construire une vie plus stable en améliorant la façon dont vous prenez soin de vous.* » En utilisant la métaphore d'une maison ou d'une autre structure, expliquez comment la façon dont nous prenons soin de nous équivaut à construire les fondations, la charpente, les murs, le toit, etc. Discutez des réactions des participants.

Passez en revue les fiches de compétences « Compétences pour prendre soin de soi : la santé physique et mentale »

Pendant que vous examinez ces fiches de compétences avec le groupe, essayez d'obtenir des participants ce qu'ils savent déjà sur certaines des idées proposées. Invitez-les à verbaliser leur compréhension de la raison pour laquelle faire ces choses peut aider à être en bonne santé et se sentir bien. Si certains membres du groupe ont eu des expériences réussies avec les domaines de santé énumérés, encouragez-les à partager au groupe comment ils l'ont fait et/ou quels en ont été les bénéfices qu'ils ont retirés.

Les participants peuvent dire qu'ils ont peu de contrôle sur certains aspects de leur bien-être physique en raison de certains aspects de l'environnement pénitentiaire, par exemple, l'absence de choix possible concernant la nourriture servie. Roulez avec résistance en faisant des réponses reflet à leurs préoccupations et en exprimant votre empathie sur la difficulté qu'impose cet environnement. Ensuite, aidez le groupe à réfléchir aux façons dont une personne détenue peut encore faire certains choix concernant ce qui est encore en son contrôle. Par exemple, le fait qu'elle choisit quoi manger, compte tenu de ce qui est servi. Il peut être utile de préciser aussi que ces compétences de bien-être sont applicables tout au long de la vie, en leur rappelant qu'après leur détention, s'ils font attention à ces différents domaines, cela pourrait faire une différence sur le long terme.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Bilan de santé »

Dites aux membres du groupe que pour cet exercice, il leur est demandé de réfléchir et d'évaluer comment ils se sont débrouillés récemment dans chacun des domaines de bien-être dont nous venons de parler. Dites-leur que ce n'est pas une compétition, mais une chance d'observer et d'examiner honnêtement leur propre situation. Indiquez la section au bas de la page où ils sont invités à choisir n'importe quel domaine comme étant le plus important pour eux en ce moment. Dites-leur que c'est peut-être important parce qu'ils se débrouillent déjà bien dans ce domaine et qu'ils veulent continuer, ou peut-être que c'est important parce qu'ils se concentrent sur l'amélioration de ce domaine, ou peut-être qu'il y a une autre raison pour laquelle c'est important pour eux. Demandez-leur d'effectuer cet exercice et de l'apporter à la prochaine réunion de groupe.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 8

Identifier et développer ma spiritualité

Pour de nombreuses personnes, les croyances et les pratiques spirituelles sont associées à des processus participant à une bonne santé mentale et à de meilleurs résultats pour le rétablissement de la toxicomanie, un plus grand optimisme, une résilience au stress, un soutien social perçu, ainsi qu'une anxiété moindre (Pardini, Plante, Sherman et Stump, 2000). L'objectif de cette séance est d'encourager les participants qui pensent que développer une pratique spirituelle de leur choix pourrait les aider dans leur propre processus de changement.

Particularités liées au genre des participants

Avec les deux sexes, il est crucial de mettre l'accent sur les concepts de respect des différences lors des discussions sur le contenu de cette séance en insistant sur le fait que chaque participant choisira ce qui a du sens pour lui. Il est probable qu'il y ait des différences entre les sexes liées quant à réaction des participants à certains aspects de cette séance. Par exemple, chez un large échantillon d'adultes non institutionnalisés, les femmes ont rapporté un nombre de prières privées et de pratiques spirituelles plus fréquentes (telles que se sentir la « présence de Dieu » ou se sentir « touchées par la beauté de la création »), et celles-ci étaient toutes deux indépendamment associées à un bien-être. L'activité religieuse publique hebdomadaire était le principal prédicteur du bien-être chez les hommes, ainsi qu'un prédicteur supplémentaire pour les femmes (Maselko et Kubzansky, 2006). Parmi les participants au programme d'observance d'un traitement à la méthadone, les femmes afro-américaines ont déclaré trouver la spiritualité plus utile à leur rétablissement que les hommes afro-américains (Arnold, Avants, Margolin et Marcotte, 2002). Compte tenu à la fois des résultats examinés ici et de la sensibilisation aux différences entre les sexes en général, il est probable que certains participants masculins soient moins à l'aise à discuter ou à participer à des pratiques religieuses et spirituelles privées. Encouragez-les, mais soyez prêt à respecter la vie privée de chaque participant en n'insistant pas.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique « Faire un état des lieux ! »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue les réponses des participants à cet exercice en offrant des commentaires encourageants sur la réalisation de cet exercice et sur l'identification de leurs priorités pour améliorer leur bien-être physique et mental. Engagez ensuite le groupe pour discuter de leurs réactions à la réalisation de cet exercice. L'idée principale est qu'en écrivant et en énonçant à haute voix nos objectifs et notre volonté d'améliorer notre bien-être, la probabilité d'engager de nouveaux comportements est augmentée. Certains participants peuvent dire qu'en remplissant ce questionnaire ils ont constaté qu'ils voulaient se donner une note plus élevée que ce que leur comportement reflète

en réalité. Si quelqu'un dit cela, dites que l'un des objectifs de cet exercice est aussi de remarquer que parfois, nous avons du mal à admettre certaines difficultés, et que cela peut être le premier pas vers le changement.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Ma spiritualité »

Présentez la déclaration en haut de cette page – « *Beaucoup de gens pensent que c'est très important d'avoir une connexion spirituelle* ». Invitez les participants à partager leurs réactions à cette idée en soulignant qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Soulignez la déclaration qui suit : « *Les croyances et pratiques spirituelles de chacun doivent être respectées* ». Rappelez aux participants que le respect des croyances de chacun est attendu à chaque séance, mais qu'il est particulièrement utile de s'en souvenir lors de discussions sur la spiritualité car ce sujet est personnel et peut être très important pour de nombreuses personnes. Il peut être utile de mentionner que faire preuve de respect pour les opinions des autres inclus à la fois le fait d'écouter poliment leurs opinions et ne pas leur faire la leçon ou leur faire pression pour qu'ils adoptent votre point de vue.

Posez la question « *Être spirituel* », pour vous, ça veut dire quoi ? »

Attirez l'attention des participants sur cette page et demandez à quelqu'un de lire la question à haute voix. Précisez que vous ne souhaitez pas qu'ils répondent tout de suite. Dites que puisque la réponse à cette question est personnelle, ils peuvent prendre quelques minutes pour y réfléchir individuellement. Dites-leur que, s'ils le souhaitent, ils peuvent écrire, dessiner, griffonner, etc., tout ce qu'ils souhaitent sur cette page pendant qu'ils réfléchissent à ce sujet. Donnez-leur environ 3 à 5 minutes pour travailler sur cet exercice. Observez leurs comportements non verbaux pour décider s'il faut laisser plus ou moins de temps. Si vous remarquez que les participants ont arrêté d'écrire et que vous percevez une agitation ambiante, mettez fin à l'exercice plus tôt. Invitez ensuite les participants qui souhaitent partager leurs réponses à le faire. Rappelez aux participants que l'objectif du groupe est d'accepter les croyances des autres sur la spiritualité, et non de débattre ou de se juger. Si l'un d'entre eux commence à aller un peu trop loin en prêchant le groupe, demandez-lui respectueusement et avec empathie de conclure afin qu'il y ait du temps de parole pour tout le monde. Par exemple, vous pourriez dire quelque chose comme : « *C'est évident que ce sujet est important pour vous et que vous y avez beaucoup pensé. Je voudrais vous demander de passer à autre chose et que nous prenions le temps d'entendre la prochaine personne afin que quiconque souhaite prendre la parole ait une chance de le faire.* ».

Présentez la partie « Voici ce que d'autres personnes ont dites. . . »

Cette partie est destinée à présenter des idées supplémentaires sur la spiritualité. Attirez l'attention des participants sur cette page et lisez-la ensemble. Discutez brièvement des réactions des participants.

Présentez « Comment identifier et développer ma spiritualité »

Passez en revue les idées énumérées sur cette page, en soulignant à nouveau que ces propositions sont utiles à certaines personnes qui souhaitent développer leur spiritualité mais que ces activités ne conviennent pas à tout le monde. Invitez les participants à partager les façons dont eux-mêmes, ou d'autres personnes qu'ils ont connues, ont essayé certaines de ces activités, et à quoi ressemblait cette expérience. Si vous remarquez que certains participants tentent de convaincre les autres que l'une de ces idées est bonne ou mauvaise, rappelez à l'ensemble du groupe que le but n'est pas de convaincre les autres de ce qu'ils devraient faire, mais de respecter les opinions et les expériences de chacun.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Identifier et développer ma spiritualité »

Dites aux participants que cet exercice leur donne plus de temps pour réfléchir et écrire leurs opinions et leurs objectifs concernant leur spiritualité. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 9

Identifier et développer mes valeurs

De nombreux participants ne sont pas conscients de leurs valeurs et idéaux personnels malgré le fait que ces derniers guident leurs comportements et leurs attitudes. Cela s'applique aussi bien aux individus ayant des valeurs antisociales qu'à ceux montrant des valeurs éthiques puisque qu'il s'agit d'un concept abstrait. Cette séance utilise des exercices de groupe pour expliquer aux participants le concept de valeurs et pour les aider à commencer à identifier les leurs. Ensuite, les participants seront capables d'utiliser ces connaissances pour une meilleure maîtrise d'eux-mêmes. Une approche d'Entretien Motivationnel peut être utilisée dans cette séance pour développer les écarts entre les comportements et les valeurs de certains participants.

Particularités liées au genre des participants

Encore une fois, vous remarquerez peut-être des différences liées au genre dans certains des thèmes que les participants nommeront. Chez les hommes, les valeurs peuvent avoir tendance à être liées au pouvoir et à l'accomplissement personnel, tandis que les femmes peuvent attacher plus de sens aux liens interpersonnels et à la réciprocité sociale. La famille peut être une valeur importante pour les deux sexes, mais elle a des implications différentes selon le genre. Alors que pour les hommes il peut être plus important de pouvoir subvenir aux besoins d'une famille, les femmes peuvent davantage ressentir le besoin d'avoir un lien affectif sûr et des compétences parentales adéquates.

Pour cette séance, si les participants ne peuvent s'empêcher d'exprimer un jugement sur les valeurs et pratiques exprimées par les autres, il peut être utile d'inclure une discussion sur la sensibilisation au genre (en fonction de la pertinence des points critiqués). Informez les participants que, parfois, le genre peut façonner ce que nous voyons, comment nous interprétons certains comportements et croyances, et ce que nous définissons comme important (Macfarlane & Knudson-Martin, 2003). Certaines qualités/valeurs traditionnellement masculines ou féminines exprimées par certains participants peuvent être jugées moins désirables par d'autres simplement parce que la société a défini des comportements différents comme plus ou moins acceptables selon le sexe. De plus, les qualités féminines en général ont toujours été étiquetées comme moins désirables. Ici, il peut être utile d'examiner les façons dont les valeurs/croyances/comportements critiqués peuvent être adaptatifs. Par exemple, placer votre famille au-dessus de vos propres besoins peut vous nuire, mais peut parfois être nécessaire pour faire avancer les choses ; ou être passif et subordonné peut être jugé comme moins « viril », mais peut parfois augmenter la productivité en diminuant les luttes de pouvoir.

En tant qu'animateur, soyez conscient du fait que votre propre genre peut influencer ce que vous appréciez le plus. Surveillez-vous et veillez à ne pas renforcer différemment les valeurs exprimées par les participants en fonction de vos propres préférences fondées sur le genre.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique « Identifier et développer ma spiritualité »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Roulez avec résistance vis-à-vis de ceux qui ont choisi de ne pas le faire. Discutez des questions pragmatiques qui ont interféré avec la pratique et essayez de résoudre les problèmes avec le participant. Après cet examen individuel, rappelez aux participants l'importance de respecter les points de vue de chacun. Invitez ensuite les participants à partager leurs réactions à cet exercice avec le groupe s'ils le souhaitent.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la Séance 9 est la « Recherche de mots – Commencer par moi », 'est un exercice de type cognitif-verbal. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice est du matériel d'écriture et les copies du polycopié « Recherche de mots – Commencer par moi ».

Introduire « Identifier et développer mes valeurs »

Présentez et discutez de la définition des « valeurs » figurant sur la première page de cette séance dans le Manuel du participant, et répondez à toute question ou commentaire à ce sujet. Présentez ensuite la question : « *Que signifie pour vous le mot « valeurs » ?* » Demandez aux membres du groupe de partager leurs réactions à haute voix. Faites remarquer qu'il y a de la place pour qu'ils écrivent leurs propres réponses à cette question s'ils le souhaitent.

Présentez les exercices en groupe sur les valeurs

Dites aux participants que les trois exercices de cette page peuvent aider certaines personnes à reconnaître certaines de leurs valeurs. Dites que vous aimeriez qu'ils écrivent ou dessinent leurs réponses après leur avoir donné les instructions pour chaque section. Au cours de cet exercice, si un participant dit qu'il ne peut trouver de réponse dans l'un des domaines suivants, roulez avec la résistance et dites-lui qu'il aura suffisamment d'informations pour travailler grâce aux autres éléments de la séance et qu'il peut ignorer celui-ci.

Voici les instructions pour chaque section-

« Qu'est-ce que j'apporterais sur une île déserte : »

« Imaginez que vous découvriez que vous allez devoir vivre seul sur une île déserte pendant un an. Imaginez que l'on vous donne les choses de base nécessaires à la survie, comme des allumettes, un seau d'eau, une tente, etc. On vous dit que vous pouvez apporter deux objets supplémentaires, autrement dit, des « objets de luxe », qui ne peuvent pas être une autre personne. Notez ou dessinez les deux éléments qui vous viennent à l'esprit. »

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

« Pensez à une fois où vous étiez fier de quelque chose que vous avez fait. Écrivez ou dessinez ce que vous avez fait et dont vous étiez fier. » [Vous craignez peut-être que certains participants ne soient pas capables de penser à quelque chose dont ils ont été

fiers, mais l'approche basée sur les forces de cette thérapie soutient l'idée que, peu importe le degré de négativité dans lequel les participants se sont engagés, ils ont tous fait des choses dont ils peuvent être fiers. Si un membre du groupe dit quelque chose comme « *Je n'ai jamais rien fait de tel* », répondez en disant quelque chose comme ceci : « *Réfléchissez-y encore un peu, vous trouverez sûrement quelque chose.* »]

« Un souvenir d'une journée vraiment agréable »

« Pensez à une journée vraiment agréable et heureuse, soit une que vous avez déjà eue, soit une que vous pouvez imaginer vivre un jour. Écrivez ou dessinez quelque chose pour décrire ce jour-là. »

Dites maintenant au groupe que les réponses qu'ils ont apportées à chacun de ces éléments peuvent les aider à en apprendre davantage sur leurs valeurs et leurs croyances. Reproduisez ce tableau vierge sur votre support mural :

Réponses	Valeurs et croyances

Invitez les membres du groupe à partager leurs réponses s'ils le souhaitent, et travaillez avec eux pour déterminer quelles valeurs et croyances peuvent être reflétées par ces réponses. La compréhension de cet exercice nécessite une réflexion abstraite et certains participants pourraient être limités dans cette capacité, ils auront probablement besoin d'aide pour le faire. Les membres du groupe peuvent suggérer une variété de valeurs qu'une réponse donnée peut refléter. Dressez la liste de toutes les possibilités et informez le groupe des deux points suivants :

1. Une réponse peut refléter un certain nombre de valeurs différentes.
2. Seule la personne qui a donné cette réponse peut déterminer quelles valeurs elle reflète. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples, qui ne sont certainement pas exhaustifs, pour chaque section de l'exercice. Notez que les valeurs reflétées ne doivent pas toujours être quelque chose de noble.

« Qu'est-ce que j'apporterais sur une île déserte : »

Réponses	Valeurs possibles et croyances reflétées
Une télévision	- Le divertissement ; - La connexion au reste du monde ; - S'il y a un type particulier de programme qu'ils veulent voir en particulier, il pourrait y avoir une valeur liée à cela comme le sport, les films, la musique, etc.
Des photos de personnes proches	- La famille ; - La connexion avec les autres ; - Les choses visuelles ; la beauté etc.
Une guitare	- La musique ; - La créativité ; - L'apprentissage et la pratique ; - Le son ; etc.

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

Réponses	Valeurs possibles et croyances reflétées
J'ai aidé quelqu'un	- L'empathie ; - La gentillesse ; - La force ; - L'intégrité (« être une personne qui intervient quand il le faut »); la loyauté etc.
Avoir été diplômé de quelque chose (un programme, un examen d'école)	- L'atteinte des objectifs ; - Finir ce que vous commencez ; - Le travail dur; etc.

« Un souvenir d'une journée vraiment agréable »

Réponses	Valeurs possibles et croyances reflétées
Une sortie à la plage	- L'amusement ; - La nature ; - L'eau ; - La relaxation ; - Faire partie d'un groupe ; etc.
Une sortie en voiture	- L'excitation ; - L'amusement ; - Les sensations fortes ; - Faire partie d'un groupe ; etc.

Les animateurs de groupe ne seront probablement pas surpris de constater que certains participants sont susceptibles d'énumérer certains éléments antisociaux, comme la consommation de produits ou d'autres activités criminelles, dans le cadre de la description de leur journée agréable, comme objet qu'ils apporteraient sur l'île, ou même comme un accomplissement dont ils sont particulièrement fiers. Lorsque cela se produit, demandez à ce participant de garder la description des détails limitée pour éviter de déclencher sur lui-même ou chez quelqu'un d'autre une émotion intense. Ensuite, aidez cette personne et le groupe à déterminer quelles peuvent être les valeurs associées et dressez-en la liste, comme vous le feriez pour d'autres réponses. Cela peut être les sensations fortes, la prise de risque, oublier une relation, etc. Encouragez le groupe à examiner comment le fait d'avoir de telles valeurs augmente la probabilité de rester dans un mode de vie délictueux. Essayez de ne pas utiliser un ton moralisateur ou de réprimande lorsque vous en parlez. Informez-les que de nombreuses personnes constatent que si elles apportent des changements à leur vie, soit elles trouvent de nouvelles choses à faire qui expriment les mêmes valeurs, soit elles constatent que leurs valeurs commencent à changer (ces deux points sont les deux derniers éléments de la page suivante de leurs manuels du participant).

Passez en revue et discutez des « Ce qu'il faut savoir sur les valeurs »

Passez en revue la page « Ce qu'il faut savoir sur les valeurs » en discutant de chaque point. Quelques idées de discussion sont listées ci-dessous, correspondant à chacun des points :

- **Personne d'autre que vous ne peut choisir vos valeurs.** Dites au groupe que les personnes qui vous entourent peuvent avoir certaines valeurs, qui peuvent aller d'adorer faire la fête, à une religion ou à certains types de biens matériels ; cela peut vous donner l'impression de devoir valoriser les mêmes valeurs qu'eux, mais vous n'êtes pas obligé de le faire. Vous pouvez décider vous-même de vos valeurs.

- **Pour les valeurs, les actions sont plus importantes que les mots.** Par exemple, quelqu'un peut dire qu'il apprécie l'honnêteté, mais peut ensuite mentir aux gens. Demandez aux membres du groupe de penser à d'autres exemples où les valeurs exprimées par une personne peuvent différer de ses actions. Aidez-les à voir que la façon dont nous agissons compte plus l'expression de nos intentions.
- **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, vous appréciez peut-être à la fois vos amis et votre famille, et vous pouvez vous retrouver à devoir choisir pour le weekend entre aller à la plage avec des amis ou aller à la fête d'anniversaire de votre grand-mère. Ou encore quelqu'un peut apprécier d'être sobre et abstinant et peut aussi aimer s'amuser avec des amis. Ils peuvent constater que ces deux valeurs entrent en conflit lorsqu'ils sont invités à une fête où il y aura sûrement de l'alcool et des drogues.
- **Parfois, les gens changent de style de vie mais gardent les mêmes valeurs. Ils trouvent de nouvelles façons de les vivre.** Par exemple, une personne peut valoriser l'excitation. Peut-être que quand ils étaient plus jeunes, ils tiraient une partie de leur excitation des activités criminelles. Ils sont peut-être arrivés à un moment de leur vie où ils en ont assez des conséquences négatives de l'activité illégale, mais ils apprécient toujours l'excitation et l'obtiennent par la pratique d'un sport d'aventure comme l'escalade, le parachutisme ou le rafting. Ils peuvent également faire autre chose qui fait battre leur cœur d'excitation, comme parler ou chanter devant un public, ou courir dans des courses organisées.
- **Les valeurs peuvent changer avec le temps.** Quelqu'un peut découvrir que même s'il apprécie une partie de l'excitation que procure une activité criminelle, il apprécie maintenant d'autres choses pour éviter les problèmes et la récidive. Voyez si le groupe peut trouver des exemples, qui peuvent inclure la sécurité, se sentir fier de soi, être un exemple positif pour ses frères et sœurs plus jeunes ou pour son propre enfant, savoir que l'argent est gagné légalement, l'éducation, etc.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Identifier et développer mes valeurs »

Dites aux participants que cet exercice pratique leur donne l'occasion de réfléchir davantage à leurs valeurs. L'introduction de cet exercice permet de renforcer le message selon lequel nos valeurs peuvent continuer à se développer pendant longtemps, peut-être tout au long de notre vie. Ainsi, alors qu'ils utilisent l'espace sur cette page pour préciser leurs valeurs et leurs croyances, ils peuvent garder à l'esprit que ce qu'ils montrent peut-être un travail en cours, qu'ils continueront à développer au fil du temps. Insistez sur le fait qu'ils peuvent montrer leurs valeurs en utilisant diverses options, y compris le collage, l'écriture, le dessin, la bande dessinée, etc.

Ma Fondation : Commencer par moi

Séance 10

Identifier et respecter mes limites personnelles

Le but de cette séance est d'initier les participants au concept des limites personnelles. La compréhension de ce concept aide à préparer le terrain pour un meilleur fonctionnement interpersonnel. Étant donné que les limites personnelles sont un concept abstrait, cette séance commence par présenter quelques exemples concrets pour se développer ensuite.

Particularités liées au genre des participants

Pour cette séance, il est important de garder à l'esprit la forte probabilité d'antécédents d'abus prolongés chez les personnes incarcérées des deux sexes, avec une prévalence d'autant plus élevée chez les femmes détenues. Ces expériences rendent les participants plus vulnérables à la revictimisation, autrement dit au fait de subir à nouveau un acte d'abus. Identifier et développer des limites saines est donc une étape importante afin de construire des relations prosociales et saines. De plus, il est utile de promouvoir la sécurité personnelle, de renforcer l'estime de soi et consolider le sentiment d'auto-efficacité.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique « Identifier et développer mes valeurs »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue les réponses des participants à cet exercice. Étant donné la nature personnelle des valeurs, il est particulièrement important de ne pas juger les réponses des participants comme bonnes ou mauvaises mais de renforcer l'achèvement de l'exercice. Si certaines des réponses sont susceptibles de déclencher des réactions émotionnelles négatives chez d'autres participants, limitez le temps que le groupe passe sur ces réponses. Par exemple, un participant peut partager qu'il apprécie la recherche de sensation procurée par la cocaïne basée en dessinant une pipe à crack. Dans un tel cas, dites-lui individuellement que lorsque les participants partagent leurs réponses à l'exercice, vous aimeriez qu'il déclare simplement qu'il a dessiné quelque chose qui représente le fait qu'il valorise la consommation de drogues. Précisez que c'est dans le but d'éviter de déclencher une envie de consommation chez d'autres participants. Il peut être utile d'ajouter aussi que vous comprenez qu'il a dépeint ce qu'il apprécie particulièrement en ce moment de sa vie.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le

participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Identifier et respecter mes limites personnelles »

Posez la question écrite sur la première page de cette séance, « *En quoi est-ce que c'est utile pour les pays d'avoir des frontières claires ?* » Écrivez les réponses au tableau. Certaines réponses peuvent inclure :

- Les frontières définissent un pays, là où il commence et se termine.
- Elles empêchent les personnes qui ne sont pas autorisées d'entrer.
- Elles aident à élaborer un plan de protection.
- Les frontières aident à garder les biens là où ils sont censés être. On doit savoir où se trouvent les frontières pour réguler les importations et les exportations.

Ensuite, lisez la déclaration au bas de la page, « *Les limites aident les gens de la même manière* ». Passez en revue les idées que le groupe a générées sur la façon dont les frontières sont utiles aux pays et traduisez-les en la façon dont cela s'applique aux personnes. Voici les parallèles à chacune des déclarations ci-dessus :

- Les limites aident à définir une personne.
- Les limites nous aident à garder l'intimité et l'espace dont nous avons besoin.
- Les limites nous aident à nous protéger et à protéger ce qui est important pour nous.
- Les limites nous aident à protéger vos biens.

Rappelez au groupe que la dernière réunion était axée sur le développement des valeurs. Dites-leur que nos valeurs influencent la façon dont nous définissons nos limites. Par exemple, si une personne valorise sa vie privée elle pourra avoir fixé ses limites pour la protéger.

Dites au groupe que cette séance de groupe est axée sur comment établir leurs propres limites. Indiquez-leur que dans quelques semaines, l'une des séances du Module Mes Relations : Construire des relations positives portera sur la manière de communiquer efficacement et de fixer vos limites avec les autres. Mais que dans un premier temps, tout commence par établir nos propres limites.

Présenter « À propos des limites personnelles »

Les points sur cette page sont généralement explicites. Passez-les en revue et discutez-en avec le groupe. Vous devrez peut-être être prêt à rouler avec résistance. Par exemple, les participants peuvent souligner que pendant leur incarcération, ils ne peuvent pas décider de leurs propres limites, étant donné plusieurs décisions échappent à leur contrôle. Ils peuvent également parler des façons dont la culture carcérale ne fait pas beaucoup de place aux frontières individuelles. Souvent, vous pouvez rouler avec la résistance en validant à quel point cette situation peut être difficile et à quel point il peut être difficile de maintenir une image de soi et un sens de l'individualité dans de telles circonstances. Vous pouvez ajouter que vous espérez qu'il y aura peut-être encore quelque chose d'utile pour eux dans cette séance, malgré ces difficultés. Un autre point à souligner lors de la présentation de ce sujet est qu'il y a généralement un lien direct entre le respect de nos propres limites et le respect des autres.

Présentez « Exemples de limites personnelles »

Attirez l'attention du groupe sur cette page. Examinez et discutez de chacune des catégories de limites illustrées ici. Dites aux participants que les questions énumérées ici visent à les faire commencer à réfléchir à leurs limites. Indiquez-leur que le but n'est pas pour eux d'énoncer leurs réponses aux questions énumérées sous chacune de ces catégories au cours de cette séance de groupe. En effet, de nombreuses personnes trouvent que répondre à de telles questions prend du temps et nécessite d'expérimenter.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Mes limites personnelles »

Dites aux participants que le but de cet exercice est de les encourager à prendre plus de temps pour développer leurs propres limites personnelles. Passez en revue les trois domaines de cet exercice et résumez ce que les participants sont invités à faire. Soulignez qu'en bas de l'exercice, il y a des réponses à cocher qui ont des sections vides à remplir, par exemple, « parlez à quelqu'un à ce sujet - qui ? _____ » Demandez aux participants de remplir ces sections vides, car cela les aidera à appliquer concrètement ces idées à leur propre vie. Répondez à toutes les questions des participants et essayez d'obtenir un engagement verbal de leur part à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Distribuez les questionnaires de satisfaction des participants

Accordez aux participants quelques minutes pour remplir les questionnaires de satisfaction, en donnant leur avis sur le module qu'ils viennent de terminer. Le but de ces questionnaires est d'obtenir des commentaires utiles pour améliorer START NOW et sa mise à disposition. Les commentaires ne doivent pas être utilisés pour l'évaluation des performances des animateurs. Récupérez les questionnaires remplis et transmettez-les au membre désigné de l'équipe de votre établissement.

Déterminez l'éligibilité des participants à l'obtention des Certificats d'Accomplissement pour ce module

Les absences excessives non excusées disqualifient les participants de recevoir un certificat. Les personnes détenues sont éligibles à l'obtention d'un certificat à la fin de chaque module à condition qu'ils n'aient pas eu plus de deux absences injustifiées pendant le Module 1 - Ma fondation.

Certains participants peuvent avoir accumulé plusieurs absences excusées au cours d'un module particulier en raison de facteurs indépendants de leur volonté, comme des dates d'audience, des rendez-vous judiciaires ou médicaux justifiés. Lorsque les circonstances le permettent, des dispositions peuvent être prises pour que les participants rattrapent le contenu qui a été manqué par le biais d'un bref entretien individuel, en lisant les Manuels en Unité de Vie et en effectuant les exercices pratiques par eux-mêmes. Dans le cas de plusieurs absences excusées au cours d'un module, les animateurs doivent prendre une décision clinique quant à savoir si le participant est admissible à un certificat, c'est-à-dire si ce participant a fourni un effort suffisant pour apprendre et pratiquer la compétence qui a été couverte dans ce module. Des participants ont déjà été invités à répéter un module précis avec un autre groupe. Des copies des certificats pour chaque module sont présentées en Annexe : Certificats.

Présentez les certificats dans un esprit de célébration et d'accomplissement, avec éventuellement des applaudissements, des discours, des félicitations, etc.

Module 2 :
Mes émotions :
Gérer les émotions difficiles

Ce module comprend deux sections :

Compétences générales pour comprendre et gérer les émotions

&

Compétences de gestion pour des émotions difficiles spécifiques

Particularités liées au genre des participants du Module 2

Mes émotions : Compétences générales pour comprendre et gérer les émotions difficiles

Ce module se concentre sur la compréhension et l'identification des émotions. L'accent est mis sur le développement et la mise en œuvre de compétences d'adaptation prosociales en ciblant la gestion des émotions difficiles.

La forte prévalence de la maladie mentale dans le milieu correctionnel implique que de nombreuses personnes détenues ont d'importantes difficultés à comprendre et à gérer leurs émotions difficiles. Des taux élevés d'impulsivité, une dysrégulation émotionnelle chronique, un échec de l'autorégulation et une humeur négative persistante sont caractéristiques des personnes détenues, hommes et femmes (Murdoch, Vess et Ward, 2012).

Il est important de prendre en compte les différences de genre quant au traitement et à l'expression émotionnelle. Par exemple, comparativement aux femmes, les hommes sont moins enclins à partager leurs émotions et sont moins aptes à décoder et à donner un sens aux comportements non verbaux. En revanche, les femmes s'expriment plus facilement et sont souvent plus sensibles à la fois à leurs émotions et à celles d'autrui. De plus, il a été constaté que les femmes détenues présentaient une symptomatologie plus intense et un nombre plus élevé de troubles psychiatriques aigus comparativement aux détenus masculins (Trestman et al., 2007). En addition, l'utilisation de traitements psychotropes dans le milieu pénitentiaire est plus élevée chez les femmes détenues que chez leurs homologues masculins.

Mes émotions :

Compétences générales pour comprendre et gérer les émotions difficiles

Séance 11

Mes émotions, partie 1

Le but de cette séance est d'augmenter la capacité des participants à parler de leurs émotions et de leurs sentiments. Cette séance met l'accent sur l'identification, la description et la compréhension d'une variété de réponses émotionnelles et l'apprentissage de leur utilité.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Les femmes détenues présentent des taux plus élevés de violence physique et sexuelle, de problèmes de santé mentale, de comportements suicidaires et parasuicidaires, de difficultés dans les relations interpersonnelles et une opposition au règlement du système correctionnel plus marqués que leurs homologues masculins. Par conséquent, il est important de garder à l'esprit que parler d'émotions peut évoquer des souvenirs liés à des expériences traumatisantes passées, en particulier pour les participantes femmes. Les participants hommes peuvent ressentir un désir accru de partager certains de leurs souvenirs traumatisants. Les discussions sur les expériences traumatisantes des participants peuvent susciter de fortes réactions émotionnelles tant pour lui-même que pour les autres membres du groupe. Bien qu'il soit important de valider le courage des participants à s'exprimer dans le cadre du groupe, il est important de limiter l'étendue de leurs divulgations afin de réduire la probabilité que les participants ne soient activés émotionnellement.

Les participants des deux sexes qui ont déjà été inclus dans un protocole de traitement antérieur, comme la gestion de la colère, peuvent se sentir plus à l'aise pour fournir les premiers exemples concernant la façon dont les émotions peuvent être utiles. Encouragez ces participants à partager leurs connaissances avec le reste du groupe car cela peut être une expérience enrichissante. Soyez attentif et aidez les participants à remarquer les différentes facettes liées aux émotions telles que l'humeur, les sensations physiques et les pensées qui y sont associées. Une fois que plusieurs exemples ont été partagés, encouragez ceux qui n'ont pas encore contribué à la discussion à partager ce qu'ils pensent. Notez qu'il peut être difficile pour certains de parler de leurs émotions en public, si c'est le cas, informez le participant qu'il y aura d'autres occasions de participer tout au long de cette séance.

Au sein des groupes masculins, il est avantageux de créer un dialogue autour de la fonction des émotions. Cela fournit une approche particulièrement concrète pour discuter des émotions. Encouragez-les à partager autant d'exemples que possible avant de susciter un discours lié à la manière dont se manifestent les émotions. Vous pouvez poser des questions telles que : « *Comment est-ce que vous savez vous si vous êtes en colère, triste, stressé ou déprimé ? Comment savez-vous quand les autres personnes sont en colère, tristes, effrayées ou déprimées ?* » Les participants qui ont plus de difficultés à identifier les réactions émotionnelles peuvent bénéficier d'exemples supplémentaires.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Mes limites personnelles »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Roulez avec résistance vis-à-vis de ceux qui ont choisi de ne pas le faire. Discutez des questions pragmatiques qui ont interféré avec la pratique et essayez de résoudre les problèmes avec le participant. Après cet examen individuel, rappelez aux participants l'importance de respecter les points de vue de chacun. Invitez ensuite les participants à partager leurs réactions à cet exercice avec le groupe s'ils le souhaitent.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la Séance 11 est « Garder le rythme », c'est un type d'exercice moteur et auditif. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Aucun document à distribuer aux participants n'est nécessaire pour cet exercice.

Présentez « Mes émotions, partie 1 »

Présentez les concepts de cette première page. Lisez les points énumérés ou voyez si les membres du groupe seraient disposés à en lire les différentes parties. Discutez des idées énumérées ici au fur et à mesure. Il peut être utile de fournir quelques exemples parmi la liste mais gardez aussi à l'esprit que certains de ces points sont susceptibles d'être liés aux expériences traumatisantes des participants. Gardez la discussion de ces exemples assez brève pour réduire la probabilité de provoquer des réactions traumatiques.

Discutez de la page « Les émotions sont utiles. De quelle manière ? »

Au fur et à mesure que vous discutez des concepts sur cette page, clarifiez les en les illustrant d'exemples auxquels les participants peuvent s'identifier. Vous pouvez fournir de tels exemples de différentes manières :

- En demandant aux membres du groupe des exemples de leur propre vie
- En partageant des exemples appropriés de votre propre vie qui ne sont pas trop personnels ou chargés d'émotion
- En inventant des exemples à partir de situations que vous avez vues se produire pour d'autres personnes détenues sans partager leurs informations personnelles

Consultez la page « Comment identifier et parler des émotions »

Dites au groupe que le tableau sur cette page peut être utile pour comprendre les émotions.

Certaines personnes ont pu dire qu'il est difficile de gérer les émotions parce qu'elles ne comprennent pas ce qu'elles-mêmes et les autres ressentent, d'autres témoignages précisent aussi qu'elles n'ont pas de mots pour décrire ou parler de leurs émotions. Ce tableau fournit des informations pour vous aider à résoudre ces problèmes. Précisez que la première colonne indique cinq principaux types d'émotions, la deuxième colonne montre des indices pour les reconnaître et la troisième donne un certain nombre de mots différents pour décrire ces émotions. Dites aux participants qu'ils pourront se référer à l'avenir à ce tableau, quand :

- Ils ressentent une émotion inconfortable, mais n'arrivent pas comprendre ce qu'ils sentent.
- Ils essaient d'exprimer leurs émotions en parlant ou en écrivant à quelqu'un mais qu'ils ne trouvent pas les mots qu'ils veulent pour le dire.
- Ils remplissent un modèle ACC pour START NOW et qu'ils doivent y écrire leurs émotions

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Mes émotions, partie 1 »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en disant aux participants que le but de l'exercice est de leur donner une chance de s'entraîner à identifier, nommer et comprendre leurs émotions. Lisez ou demandez à un volontaire du groupe de lire l'exercice. Indiquez au groupe que l'exercice se concentre sur une situation stressante, car de telles situations peuvent impliquer un mélange de plusieurs émotions. Dites aux participants que même s'il y a de la place pour trois émotions dans la grille, certaines situations peuvent en impliquer moins. Rappelez-leur que le tableau de la page précédente dans leurs manuels pourrait leur être utile lorsqu'ils tenteront cet exercice. Demandez si quelqu'un a des questions et répondez à celles posées. Essayez d'obtenir un engagement verbal de leur part à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes émotions :

Compétences générales pour comprendre et gérer les émotions difficiles

Séance 12

Mes émotions, partie 2.

Le but de cette séance est d'aider les participants à comprendre le lien entre leurs pensées et leurs émotions. Les exercices de cette séance aident les participants à comprendre que les réponses émotionnelles résultent de l'interprétation d'un événement ou d'un déclencheur.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

La Séance 12 est susceptible de se présenter de la même manière pour les deux sexes étant donné qu'elle présente la conceptualisation cognitivo-comportementale principale de la relation entre la cognition et les émotions. Cependant, les hommes sont socialement moins enclins à l'introspection par rapport aux femmes et ont souvent plus de difficulté à reconnaître leurs processus de pensée internes. En conséquence, les participants masculins peuvent éprouver une plus grande difficulté à reconnaître et à identifier leurs émotions ainsi que leurs déclencheurs. Il est préférable d'allouer davantage de temps à fournir une explication précise et à l'illustrer par plusieurs exemples pour aider à la compréhension et à l'intégration des concepts.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Mes émotions, partie 1 »

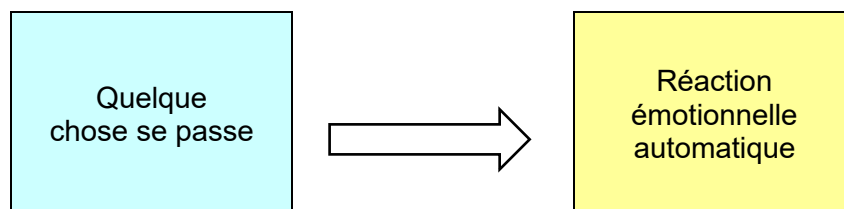
Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Comprendre mes émotions, partie 2 »

Le but de cette page est d'introduire le fait que les émotions ne sont pas une réponse automatique aux événements qui nous arrivent, mais qu'elles sont déterminées par la façon dont nous traitons ou interprétons ce qui se passe. Tout d'abord, passez brièvement en revue le matériel en haut de la page. Au fur et à mesure que vous présentez le matériel au bas de la page, vous pouvez dessiner ceci au tableau :



Utilisez un exemple auquel les membres de votre groupe peuvent s'identifier. Par exemple,

« *Quelque chose se passe* » peut-être que « *Vous venez de récupérer votre cantine et quelqu'un vous demande de lui donner à manger* ». Demandez au groupe quelle émotion ils pourraient ressentir dans cette situation et obtenez leurs réponses. Selon toute vraisemblance, les participants peuvent avoir l'impression que leur réaction se produit automatiquement.

Maintenant, dessinez le schéma suivant-



INTERPRETATION

Soulignez que chacun des membres du groupe peut avoir une réaction différente sur le fait qu'on leur demande de la nourriture en fonction de ce qu'ils se disent à propos de cette demande. Par exemple, si cette personne a déjà fait pression sur eux pour avoir leur nourriture, ils se sentiront probablement en colère. Si au contraire ils se rappellent que cette personne a déjà partagé plusieurs fois leur cantine avec eux, ils peuvent être d'accord avec la demande. Ou encore, peut-être que s'ils pensent au fait que cette personne a très peu partagé de nourriture avec eux ils peuvent se sentir déçus.

Plus tard dans cette séance, les parties du modèle ci-dessus seront expliquées plus en détail. Rassurez les membres du groupe si ce qui est au tableau n'est pas encore clair pour eux.

Présentez : « Comprendre les réactions émotionnelles : les déclencheurs »

Les informations sur cette page sont généralement explicites. Lisez ou demandez à un membre du groupe de lire des sections de cette page. Discutez de chaque section au fur et à mesure. De nombreux participants peuvent avoir du mal à reconnaître leurs pensées. Dites au groupe : « *Une façon de reconnaître vos pensées est de remarquer ce que vous vous dites dans votre tête* ».

Aussi, dites-leur que s'ils continuent à pratiquer les compétences de concentration alors ils reconnaîtront leurs pensées plus facilement. En effet, ralentir et porter attention à ce qui se passe en nous augmente la probabilité que nous remarquions notre processus de pensée.

Présentez « Comprendre les réactions émotionnelles : les interprétations »

De la même manière, passez en revue les informations de la page suivante en discutant des questions associées à l'exemple de l'araignée au fur et à mesure. Voici quelques exemples de pensées possibles et d'émotions correspondantes à la vue d'une araignée en train de tisser sa toile :

Pensées	Émotions possibles
« Y'a une araignée - c'est dégueulasse ici ! »	Grincheux, dégoûté, déprimé
« J'aime comment elle fait sa toile, c'est fort une araignée. »	Gai, intéressé, excité
« C'est une grosse araignée. J'espère qu'elle me tombera pas dessus et qu'elle me mordra pas. »	Stressé, inquiet, dégoûté
« Encore une ? Bah, je m'en fiche. »	Ennuyé

Pendant que vous discutez de l'exemple de l'araignée, les participants peuvent exprimer diverses réactions à la vue de celle-ci. Certains peuvent identifier des émotions désagréables à propos des araignées, mais ne les poussez pas à admettre qu'ils en ont peur s'ils ne veulent pas le faire. L'idée n'est pas de mettre un participant dans l'embarras s'il ressent le besoin de paraître dur et insensible aux yeux des autres.

Présenter l'« Exercice en séance »

Lisez cet exercice et demandez aux membres du groupe de discuter de leurs réactions. Certains animateurs peuvent trouver que votre groupe est bien adapté pour se diviser en petits groupes (tout en restant dans la même salle) pour discuter ensemble brièvement de leurs réactions. Ensuite, un représentant de chacun de ces petits groupes peut en partager les réactions à l'ensemble de la salle. Si vous envisagez cette option, discutez-en avec votre co-animateur et/ou superviseur avant la séance de groupe. Cela nécessite un certain niveau de confiance et de confort entre les participants. Ceci n'est pas recommandé si vous avez des inquiétudes concernant un climat hostile entre les personnes détenues.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Comprendre mes émotions »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique pour la prochaine séance en précisant aux participants que le but de l'exercice est de leur donner une chance de réfléchir davantage à la façon dont ce sujet s'applique à leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes émotions :

Compétences générales pour comprendre et gérer les émotions difficiles

Séance 13

Gérer les émotions difficiles avec des actions

Le but de cette séance est d'enseigner aux participants qu'il existe une relation réciproque entre les émotions et les actions. Les participants apprendront comment leurs émotions influencent leurs actions et inversement, comment leurs actions affectent leurs émotions.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Les participants masculins trouveront probablement que le concept d'action en relation avec les émotions est plus familier que d'autres approches thérapeutiques. Cela est probablement dû aux différences sociales entre les sexes. Grâce à de nombreuses influences médiatiques, les hommes reçoivent des messages forts sur la masculinité et sont souvent encouragés à « se défouler » par des activités adaptées telles que le sport ou des activités désadaptées comme boire de l'alcool. Les femmes, d'autre part, sont influencées socialement à se replier sur elles-mêmes lorsqu'elles éprouvent une détresse émotionnelle.

Compte tenu des effets de socialisation de genre, les participants masculins peuvent avoir une plus grande familiarité avec ce thème que les participantes. Renforcez la compréhension et la participation autour de ce concept avec des commentaires positifs et des encouragements. Les participants des deux sexes peuvent avoir tendance à éprouver des difficultés à envisager des actions qui sortent des stéréotypes de genre traditionnels. Encouragez les participants à explorer un large éventail d'actions en confrontant les attentes et les stéréotypes de genre. Dans ce module de START NOW, les participants masculins peuvent bénéficier d'un plus grand soutien et d'encouragements mutuels pour identifier le lien entre la façon dont les actions auxquelles ils ne sont pas habitués (comme par exemple parler de leurs émotions) ont un effet sur leurs émotions. En revanche, les femmes peuvent avoir besoin d'incitations supplémentaires pour envisager des exemples d'actions qui peuvent être des moyens efficaces et concrets de gérer les émotions difficiles.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Mes émotions, partie 2 »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants aux exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

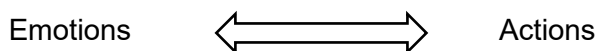
Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la Séance 13 est « Compter en respirant », c'est un exercice de type Respiration et/ou d'imagerie. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice est des copies du polycopié « Compter en respirant – Document du participant ».

Introduire « Gérer les émotions difficiles avec des actions »

Demandez aux participants de regarder la première page de cette séance dans leurs manuels du participant. Discutez ensemble des deux façons dont une émotion difficile peut affecter notre comportement d'une manière négative : l'inaction ou l'action impulsive. Essayez d'obtenir des exemples du groupe de situations dans lesquelles ils ont observé les effets des émotions difficiles sur les actions, dans leur propre vie ou chez les autres.

Présentez maintenant la phrase en bas de page : « *Les émotions influencent nos actions, et nos actions influencent nos émotions* ». Dessinez ceci au tableau et discutez-en :



Invitez les participants à partager leurs réactions à la déclaration en bas de page : *Comment est-ce que vos actions ont déjà influencé vos émotions ?* Écrivez les réponses au tableau.

Passez en revue « Gérer les émotions difficiles avec des actions positives »

Lisez, ou invitez les membres du groupe à lire les trois compétences présentées sur cette page. Aidez-les à personnaliser ces compétences en réfléchissant à la manière dont ils peuvent les utiliser dans leur situation actuelle. Puis dites au groupe que vous allez les inviter à faire quelque chose appelé le « *brainstorming* ». Précisez que les principes clés du *brainstorming* sont les suivants : 1) partagez toutes les idées qui vous viennent à l'esprit ; et 2) sans les changer, ni les critiquer. Tout d'abord, demandez-leur de faire un *brainstorming* en groupe sur les « *activités positives que je peux faire pendant que je suis ici* ».

Écrivez toutes les réponses au tableau au fur et à mesure qu'ils les partagent. Si quelqu'un critique la réponse d'une autre personne, rappelez au groupe qu'on ne peut pas modifier les réponses, toutes les propositions sont bonnes. Après que plusieurs réponses aient été émises, annoncez au groupe qu'ensemble vous allez mettre de côté les idées qui peuvent conduire à des problèmes majeurs, comme nuire à la santé ou prolonger la durée de la peine d'incarcération puis rayez-les. Dites-leur ensuite qu'ils pourraient peut-être recopier quelques-unes de ces idées qu'ils apprécient dans leur Manuel du participant. Puis refaites un *brainstorming* pour les « *activités positives que je peux faire à l'extérieur de la prison* ».

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Gérer les émotions difficiles par des actions » :

La dernière partie de cette compétence est présentée à la page suivante et fournira l'exercice pratique entre les séances. Passez en revue le contenu de cette page ensemble qui décrit les moyens de faire face aux émotions difficiles par l'auto-apaisement. Demandez aux participants de remplir des exemples supplémentaires ci-dessous pour la prochaine séance. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes émotions :

Compétences générales pour comprendre et gérer les émotions difficiles

Séance 14

Gérer les émotions difficiles avec des pensées et l'imagination

Le but de cette séance est d'aider les participants à identifier les erreurs de pensée ou les distorsions cognitives qu'ils peuvent avoir et qui augmentent l'intensité des émotions difficiles. L'objectif est de leur apprendre à remplacer ensuite ces erreurs de pensée par des pensées plus réalistes afin de mieux gérer leurs émotions. Cette séance se termine par une introduction à une stratégie d'adaptation par l'imagination en pleine conscience.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

L'apprentissage de la pleine conscience par l'imagerie [NDT : qui est nommée « Imagination » pour les participants] peut susciter une certaine résistance en particulier chez les hommes. Tout en roulant avec résistance, vous pourriez préciser que l'imagination est utilisée dans d'autres contextes comme le sport en compétition. Il a été constaté que le recours à l'imagerie augmente les performances sportives car elle stimule l'énergie, réduit le risque de blessures et augmente la motivation et le plaisir en général. Encouragez les participants à essayer cette stratégie et observez bien la manière dont ils vivent cette expérience.

Afin de créer un espace sécuritaire pour pratiquer cette compétence, il est important pour l'animateur d'indiquer aux participants la durée approximative de l'exercice, de fournir des instructions claires et simples et de rappeler aux participants comment reprendre l'exercice s'ils perdent leur concentration.

De plus, il est important d'être conscient que même si certains participants peuvent préférer fermer les yeux pendant l'exercice de concentration, d'autres peuvent se sentir vulnérables en le faisant. En effet les participants qui ont subi un traumatisme peuvent ressentir des niveaux élevés de détresse lorsqu'ils effectuent cette tâche les yeux fermés. Cela est vrai pour les deux sexes, cependant, compte tenu de taux plus élevés de traumatismes complexes, cela l'est d'autant plus pour une population de participantes femmes. Ces dernières choisissent souvent de se concentrer les yeux ouverts, en fixant un endroit particulier de la pièce. Les participants doivent être encouragés à écouter leur corps et à ne fermer les yeux que s'ils se sentent à l'aise de le faire. Les animateurs encourageront les participants à partager leurs réactions individuelles à l'exercice de concentration.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : Gérer mes émotions difficiles avec des actions

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions.

Présenter l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Gérer les émotions difficiles avec les pensées et l'imagination »

Revoyez maintenant les points sur la première page de cette séance dans le Manuel du participant. Passez en revue les différents points reprenant la séance précédente puis demandez aux participants de faire l'exercice en bas de page pendant quelques minutes, chacun de leur côté. Si des membres de votre groupe ne savent pas lire, présentez les éléments à haute voix.

Présentez « Les erreurs de pensée »

Cette page présente une version simplifiée des erreurs de pensée qui sont souvent enseignées dans les TCC, celles qui sont les plus courantes et les plus utiles à comprendre ont été sélectionnées. Passez en revue ce tableau. Il peut être utile de le reproduire sur votre support mural avant le groupe afin que vous puissiez pointer les sections au fur et à mesure que vous en discutez avec le groupe. Encouragez les participants à proposer des exemples supplémentaires. Complétez ensuite l'exercice présenté au bas de cette page, en demandant aux membres du groupe d'identifier les erreurs de pensée des bulles de la page précédente.

« *Je ne pourrai jamais faire cette prison.* » correspond principalement une « *Pensée en tout ou rien* » et le fait de « *s'attendre au pire* ».

« *Ma vie n'a pas de sens.* » Correspond principalement à une « *Dévalorisation* » et, dans une certaine mesure, la « *Pensée en tout ou rien* ».

Présentez « Gérer les émotions difficiles en remplaçant les erreurs de pensée »

Passez en revue les concepts de cette page en les lisant et en les discutant. Demandez au groupe de travailler ensemble pour remplir les deux dernières cases vierges. Voici quelques possibilités :

Se dévaloriser	« <i>Je suis bon à rien, comme mes parents me l'ont toujours dit.</i> »	-Ils ont eu tort de me dire ça. J'ai fait des erreurs, c'est vrai, mais je fais de mon mieux pour m'améliorer.
	« <i>Je suis pas capable de bien faire les choses.</i> »	- Je peux faire les choses comme il faut - On fait tous des erreurs parfois. - Je suis capable, j'ai des compétences - Je suis fier de moi parce que : -je me suis inscrit pour une formation / à l'école -j'ai écrit à ma famille
S'attendre au pire	« <i>Je ne sortirai jamais d'ici.</i> »	- Je vais éviter les ennuis et je vais sortir d'ici. - C'est dur d'être patient. Je prends un jour à la fois.

Présenter l'exercice « Gérer les émotions difficiles avec l'imagination »

Lisez les instructions suivantes aux participants. Utilisez un ton de voix calme et détendu sans lire trop vite.

« Cet exercice va vous montrer les étapes pour utiliser une image pour gérer vos émotions difficiles. Vous pouvez utiliser cette méthode pour faire face à de nombreuses émotions difficiles. Les images des scènes de nature dans votre manuel peuvent vous aider.

Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés. Certaines personnes trouvent que garder les yeux fermés les aide à imaginer plus clairement l'image de nature. D'autres sont plus à l'aise les yeux ouverts. Si vous gardez les yeux ouverts, choisissez un point à fixer comme votre manuel sur la table ou un point sur le sol.

Asseyez-vous dans une position confortable. Prenez le temps de vous mettre à l'aise ... Maintenant, prenez quelques respirations lentes et profondes. Inspirez lentement, puis expirez lentement... Encore une fois, inspirez lentement... puis expirez lentement. Chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous prenez de l'air frais et apaisant. Quand vous expirez, imaginez que vous libérez vos émotions stressantes et désagréables. Remarquez comment le simple fait de respirer lentement peut vous aider à vous calmer et à vous détendre...

Maintenant, imaginez une scène de nature agréable et qui vous donne une sensation de paix. C'est peut-être un endroit où vous êtes déjà allé ou alors c'est peut-être un endroit que vous imaginez... Imaginez-vous dans la scène, continuez à respirer avec un souffle lent et relaxant ... Imaginez les couleurs du lieu. Concentrez-vous sur ce qu'il y a autour de vous et sur ce qui est loin de vous... Imaginez tout ce qui bouge autour de vous dans la scène... Continuez à respirer lentement et calmement... Permettez-vous de ressentir une sensation agréable de détente et de calme en vous imaginant cette scène. C'est un endroit magnifique...

Maintenant, imaginez les sons que vous entendez à cet endroit, peut-être des bruissements de feuilles, des chants d'oiseaux ou le son des vagues qui se brisent... Continuez à respirer lentement et calmement ... Imaginez les sensations dans votre corps quand vous êtes à cet endroit, comme la sensation de chaleur du soleil ou la sensation du vent sur la peau, celle de la terre ou de l'herbe sous vos pieds... Imaginez même les odeurs ou les goûts qui vont avec cet endroit... Permettez-vous de profiter de cette image incroyable, tout en continuant à respirer lentement et calmement...

Vous pouvez retrouver l'émotion de détente et de plaisir de cette scène agréable en refaisant par vous-même toutes les étapes que nous avons faites ensemble aujourd'hui. Installez-vous d'abord dans une position confortable, fermez les yeux ou fixez un point, respirez lentement et calmement et imaginez une scène positive. Concentrez-vous sur les images, les sons et les autres sensations de cette scène. Plus vous pratiquez ces étapes, plus vous trouverez que ces images vous seront utiles.

Après avoir fait un exercice d'imagerie comme celui-ci, vous constaterez peut-être que vous ressentez une forte sensation de détente et de calme pendant les prochaines heures, presque comme si vous aviez fait une sieste qui redonne de la force.

Maintenant, remettez votre attention sur cette pièce... Remarquez tous les sons que vous entendez et la sensation de votre corps sur la chaise... Et quand vous êtes prêt, regardez la pièce autour de vous. »

Donnez environ une minute aux participants pour effectuer les dernières étapes de l'exercice, puis invitez-les à partager leurs réactions. N'oubliez pas de rouler avec toute résistance. Si certains participants critiquent l'exercice ou disent qu'il ne leur a pas été utile, prenez simplement connaissance de leurs commentaires sans débat.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Gérer les émotions difficiles avec les pensées et l'imagination »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en disant aux participants que le but de l'exercice est de leur donner une chance de réfléchir davantage à la façon dont ce sujet s'applique à leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions présentées. Demandez- leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes émotions :
Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 15

Reconnaître et faire face à la dépression

L'objectif de cette séance est d'améliorer la capacité des participants à remarquer les symptômes dépressifs chez eux-mêmes et à mettre en œuvre des stratégies d'adaptation saines pour contrer ces symptômes.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

En milieu pénitentiaire, de nombreuses personnes des deux sexes n'ont pas le vocabulaire nécessaire pour décrire adéquatement les symptômes dépressifs de manière spécifique, ce qui s'avère souvent être un obstacle au traitement. Les détenus de sexe masculin, qui se caractérisent généralement par une immaturité émotionnelle et une irritabilité marquée (Panton, 1974), confondent souvent les symptômes dépressifs avec l'émotion de la colère. En conséquence, de nombreux participants peuvent ne pas remarquer les signes de dépression chez eux-mêmes car ils ne savent pas identifier les signes et les symptômes de la dépression et leurs émotions sous-jacentes. De plus, d'autres personnes ont développé des stratégies pour réprimer leurs émotions, ignorant tous signaux émotionnels.

Certains participants peuvent percevoir la dépression comme une faiblesse. Compte tenu des différences sociales entre les sexes, cela est particulièrement susceptible de se produire chez les participants masculins et chez les participants de l'un ou l'autre sexe qui ont adopté une « attitude de rue » qui valorise l'évitement émotionnel et le jugement négatif de l'expression de celles-ci. Rappelez aux participants qu'il faut du courage pour admettre avoir un problème et ensuite s'y attaquer. Des stratégies inadaptées courantes qui consistent à minimiser ou dissimuler des émotions difficiles peuvent aggraver les difficultés émotionnelles.

Il peut être avantageux d'explorer des exemples moins dramatiques comme le fait d'aller chez le dentiste : *« Quand vous pensez avoir une carie, vous pouvez choisir d'aller chez le dentiste et peut-être subir une opération ou alors vous pouvez choisir de rester à la maison, en espérant que la carie disparaisse et courir le risque qu'elle s'aggrave et vous oblige à vous faire extraire la dent. On peut être tenté d'éviter le problème mais si on y fait face, on est gagnants sur le long terme. »*

Par ailleurs, de nombreuses femmes détenues souffrent de dépression, de trouble de stress post-traumatique et d'idées suicidaires (Grande et al., 2012). Par conséquent, cette séance est particulièrement importante pour les participantes car elle leur permet de prendre le temps d'identifier leurs symptômes et la manière dont la dépression affecte leur qualité de vie.

Les hommes détenus, quant à eux, bénéficieront de l'examen de symptômes qu'ils ont peut-être ignorés auparavant ou classés à tort comme autre chose que de la dépression.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Gérer les émotions difficiles avec les pensées et l'imagination »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la Séance 15 est l'« Abécédaire – Mes émotions », c'est un exercice de type cognitif-verbal. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice est des instruments d'écriture et des copies du document « Abécédaire – Mes émotions ».

Présentez « Reconnaître et faire face à la dépression »

Dans cette section, nous allons passer en revue une première émotion difficile : la tristesse. Demandez à un volontaire de lire le premier point de cette section : « *Beaucoup de gens pensent que ressentir de la tristesse, ça fait partie de la vie et que c'est normal.* » Encouragez les participants à partager leurs réactions tout en soulignant les réponses pertinentes. Certaines réponses courantes peuvent inclure :

- C'est impossible d'être tout le temps heureux
- Si on s'est déjà attaché à quelqu'un ou à quelque chose, on a sûrement déjà été triste quand on a dû s'en séparer.
- Les choses ne peuvent pas toujours se passer comme on le souhaite, quand ça ne se passe pas comme on voudrait, c'est normal de se sentir triste

Les images sur la page illustrent le fait que quelqu'un nous manque, de devoir dire au revoir à quelqu'un et d'assister à des funérailles. Elles visent à inciter les participants à penser à des situations de la vie où se sentir triste est une réponse normale et appropriée. Il faut cependant faire la distinction indiquée en bas de page entre se sentir triste occasionnellement et lorsque cela est justifié par le contexte et se sentir triste la plupart du temps. C'est ce à quoi prépare le dernier paragraphe de la page.

Présentez la page « Informations sur la dépression »

Passez en revue ces informations en lisant vous-même les différents points ou en demandant à un volontaire de le faire. Soulignez le fait que la dépression est un problème médical caractérisé par des symptômes bien connus. Encouragez les participants à demander des éclaircissements sur les signes avant-coureurs.

Les deux derniers paragraphes de cette page soulignent la nécessité d'une aide professionnelle pour évaluer et traiter la dépression, en particulier lorsqu'elle inclut des pensées fréquentes sur la mort et le suicide. Soyez prêt à expliquer aux participants comment procéder pour demander de l'aide et du soutien à des services de santé mentale de l'établissement.

Présentez et discutez de « Faire face à la dépression par des actions »

Voici quelques informations supplémentaires sur les conseils de cette section :

- **Poussez-vous à faire des choses positives** - Le but de cette section est de rappeler et de renforcer le fait que les actions influencent et changent les émotions. Encouragez les participants qui ont utilisé une stratégie similaire dans le passé à partager leurs propres expériences, quels comportements ils ont mis en place, comment ils ont fait pour s'y contraindre et quels ont été les résultats. Avec chacune de ces suggestions, l'accent est mis sur le fait que faire certaines actions peut sembler contre-intuitives lorsque l'on se sent déprimé mais qu'il s'agit en fait d'un facteur majeur de guérison.
- **Si vous êtes en traitement, soyez actifs**, notamment en prenant des médicaments et en vous rendant aux rendez-vous avec les professionnels. Certains participants peuvent avoir une forte réticence à l'idée de prendre un traitement médicamenteux. Il convient de souligner simplement que la dépression est une condition médicale et qu'il a été démontré qu'elle réagit positivement aux traitements par médicament. Mais, plus important encore, il convient de souligner que les participants doivent parler ouvertement avec leurs prescripteurs et les tenir informés de leur observance de ce dernier.

Faire face à la dépression avec les pensées et l'imagination

Voici quelques informations supplémentaires concernant les conseils présentés dans cette section :

- **Surveillez et changez vos pensées** - Les participants peuvent se référer à la séance précédente « Gérer les émotions difficiles avec les pensées et l'imagination » pour se rappeler les différents types d'erreurs de pensée. La notion à retenir ici est que la dépression est connue pour augmenter la quantité d'erreurs de pensée. Si quelqu'un apprend à identifier ses erreurs de pensées alors qu'il n'est pas déprimé, il sera mieux équipé pour les reconnaître s'il souffre un jour de dépression.
- **Parlez-vous comme vous parleriez à un ami** - Nous pouvons également faire face à la dépression en changeant la façon dont nous nous parlons à nous-même. Encouragez les participants à partager les façons dont ils ont soutenu un ami déprimé et ce qu'ils ont pu lui dire. Demandez-leur de s'adresser à eux-mêmes ces messages.
- **Faire face à la dépression avec l'imagination** - Faire face aux émotions difficiles avec l'imagerie a été enseigné lors de la séance précédente et assigné comme exercice pratique pour ce jour. Demandez aux membres du groupe si des éclaircissements supplémentaires sont nécessaires.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Mon plan pour reconnaître et faire face à la dépression »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de l'exercice est de leur donner une chance de réfléchir davantage sur comment « Reconnaître et faire face à la dépression » et sur la manière dont ce sujet s'applique à eux. Les participants sont invités à réfléchir à certains signes avant-coureurs qu'ils pourraient identifier chez eux et à ce que serait leur plan pour faire face à la dépression. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes émotions :
Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 16

Gérer la colère

Le but de cette séance est de favoriser la discussion sur le but et l'utilité de la colère. De plus, cette séance vise à aider les participants à reconnaître leurs déclencheurs spécifiques de colère et à remarquer les signes de celle-ci.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Bien qu'il existe de nombreuses fonctions positives de la colère (Novaco, 1976), cette émotion pose des difficultés importantes pour les personnes qui ont un faible contrôle sur son expression.

Cela est particulièrement vrai en milieu pénitentiaire. L'impulsivité, l'agressivité et les conflits interpersonnels sont courants au sein de la population détenue. L'humeur, la toxicomanie, la personnalité et les troubles psychotiques sont particulièrement répandus dans la population carcérale et sont associés à une variété de problèmes interpersonnels et comportementaux. En conséquence, près de 50% des personnes détenues présentent des symptômes de maladie mentale, d'impulsivité et de dérèglement de l'humeur. Après l'incarcération, de nombreux problèmes de comportement persistent, entraînant des problèmes de discipline, de gestion émotionnelle et un risque accru de récidive. La colère peut jouer un rôle dans le comportement violent, les infractions aux règles et les conflits interpersonnels. Elle peut également contribuer à des comportements délictueux et à des difficultés de comportement une fois incarcéré.

Les personnes détenues de sexe masculin sont davantage susceptibles de commettre des infractions avec violence que les femmes détenues. Ils ont généralement des antécédents criminels plus longs et des taux de récidive plus élevés que leurs homologues féminines (Hubbard, 2007; Jiang, David, Min et Ing, 2013).

Les femmes détenues quant à elles présentent des taux plus élevés d'abus physiques et sexuels subits, de problèmes de santé mentale, de comportements suicidaires et parasuicidaires, de difficultés dans les relations interpersonnelles et d'un mauvais respect des règlements au sein du système pénitentiaire. En plus des différences démographiques et de gestion émotionnelle, il existe des différences de communication interpersonnelle qui compliquent davantage la gestion clinique et correctionnelle des femmes détenues. Il a été évalué qu'elles ont tendance à questionner davantage l'autorité en contestant régulièrement les décisions prises par l'administration pénitentiaire, cela étant largement lié aux conflits interpersonnels, aux difficultés avec le personnel et aux infractions disciplinaires.

Contrairement à celui des hommes, le développement émotionnel féminin semble dépendre principalement des relations interpersonnelles, ce qui motive à la recherche de connexions interpersonnelles. Lorsque les femmes se sentent détachées des autres, elles déclarent se sentir impuissantes, instables et anxieuses. Une relation malsaine peut donc entraîner une dérégulation de l'humeur, un conflit interpersonnel et des violations des règles.

Les femmes qui signalent un traumatisme souffrent souvent d'une diminution de leur dignité, de leur pouvoir et de leur contrôle, ce qui peut entraîner une colère chronique et envahissante sans intervention clinique (Horn et Towl, 1997). En milieu correctionnel, le trouble de la personnalité borderline et les troubles de stress post-traumatique sont deux troubles associés

à un traumatisme et se présentent plus fréquemment chez les femmes détenues que chez les hommes détenus. Ces troubles sont souvent problématiques en ce sens qu'ils se caractérisent, entre autres symptômes, par l'impulsivité, des accès de colère intenses et inappropriés, une dérégulation de l'humeur, un mauvais contrôle de la colère, des distorsions cognitives, une hyperexcitation, une perception altérée des stimuli menaçant, entraînant une réaction de combat ou de fuite (APA, 1994).

En général, la littérature indique que les hommes présentent des niveaux plus élevés de trait de colère, une expression comportementale ainsi que des niveaux plus faibles de contrôle de la colère (Milovchevich, Howells, Drew & Day, 2001). À l'inverse, les femmes présentent des niveaux inférieurs de trait de colère et une plus grande capacité à gérer son expression comportementale. Notez que cette recherche fait référence à « l'identification des rôles de genre », qui indique que les femmes qui se perçoivent comme masculines plutôt que féminines sont caractérisées par le premier modèle.

Il est proposé que l'estime de soi joue un rôle modérateur important, des niveaux inférieurs d'estime de soi entraînant des différences plus prononcées entre les hommes et les femmes (Nunn et Thomas, 1999).

Reconnaître, comprendre et gérer sa colère sont donc des compétences très importantes à acquérir, en particulier pour les individus masculins.

Les deux sexes bénéficieront probablement de discussions approfondies sur la façon dont la colère peut se manifester et quelle est son utilité. Invitez les participants à penser à la colère en relation avec leurs pensées et leurs comportements. Les hommes peuvent être plus susceptibles de manifester des expressions extérieures de colère, car cela correspond à une personnalité masculine stéréotypée.

Certaines femmes ont peut-être reçu l'apprentissage qu'il est permis aux hommes d'afficher leur colère, alors qu'elles doivent faire preuve de retenue en gardant le contrôle sur leurs émotions difficiles, dont la colère. Il est donc probable qu'il puisse y avoir une certaine résistance liée à l'expression de la colère chez les participantes femmes. Roulez avec la résistance et aidez les participants à comprendre qu'il existe un continuum d'expression émotionnelle et divers degrés de colère, qui contribuent tous deux à la façon dont les participants interprètent, expriment et comprennent leurs émotions.

L'exercice du modèle ACC s'avérera être un instrument utile pour concrétiser la discussion.

Les participants masculins trouveront probablement cet outil plus digeste que de simplement parler de colère. En effet le modèle fournit une représentation linéaire physique des pensées, des émotions, des comportements et des conséquences qui peut permettre une meilleure compréhension pour les participants.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Mon plan pour reconnaître et faire face à la dépression »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du système ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un exemple ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils souhaitent partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentation de « Gérer la colère »

Ici, nous introduisons la 2ème émotion difficile spécifique, la colère. Rappelez aux participants à quel point les émotions sont utiles (voir Séance 11) :

- Les émotions nous donnent des informations utiles
- Les émotions nous aident à avoir une vie plus remplie

Encouragez leurs commentaires sur la façon dont ils pensent que la colère peut être positive et utile. Certaines réponses courantes pourraient inclure :

- Se sentir en colère peut être un signe que quelqu'un nous a maltraité
- Se sentir en colère peut être un signe que nous pourrions avoir besoin de changer quelque chose
- Se sentir en colère peut vous motiver à communiquer sur une situation problème

« Comment est-ce que la colère peut-elle être un problème ? » Voici quelques réponses courantes :

- Quand elle prend le dessus sur nous
- Quand elle nous consume
- Quand nous y réagissons de manière « fermée » et impulsive
- Quand des actions de colère impulsive entraînent des résultats négatifs, dont :
 - Endommager une relation
 - Perdre un emploi
 - Blesser quelqu'un
 - Des problèmes avec la Justice
 - Se sentir mal, culpabiliser à propos de nos actions

Gérer la colère : identifiez vos déclencheurs et vos signes

Passez en revue et discutez du point principal en haut de cette page - « *On peut contrôler la colère en identifiant nos déclencheurs et nos signes quand ils commencent à apparaître* ». Ensuite, passez en revue et discutez des « Déclencheurs de la colère ». Puis demandez aux participants de cocher quels scénarios ont tendance à déclencher leur colère. Une croix indique que ce déclencheur est susceptible de les activer et deux croix indiquent qu'il déclenchera presque toujours la colère. Encouragez aussi le groupe à personnaliser leurs manuels en écrivant leurs propres déclencheurs spécifiques qui ne seraient pas proposés dans la liste.

Ensuite, passez en revue et discutez de la section « Signes de la colère » de cette page. Demandez ensuite aux participants de personnaliser cette section en cochant les signes de colère qu'ils ont tendance à montrer et sentir. Notez qu'il y a aussi de la place ici pour que les participants puissent ajouter quelques signes supplémentaires qu'ils ont remarqués en eux-mêmes et qui ne seraient pas listés.

Gérer la colère : anticiper les actions impulsives

Passez en revue et discutez des points sur cette page. Voici quelques conseils pour chacun des 4 points principaux.

- *Ralentissez*, comme pendant les exercices de concentration en séance. L'animateur pourrait profiter de l'occasion pour pratiquer cette compétence à ce moment précis de la séance : Demandez au groupe de prendre quelques respirations lentes et profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche puis de compter à rebours à partir de 20.
- Remplacez les pensées brûlantes par des pensées froides, encouragez le groupe à trouver d'autres exemples de pensées froides qui ont un effet apaisant.
- Identifiez les erreurs de pensée et remplacez-les en utilisant une attitude ouverte et équilibrée ; demandez au groupe de trouver des exemples concrets.
- Prenez le temps de réfléchir - similaire à la compétence ACC. Si le temps le permet, demandez au groupe de trouver un exemple de comportement colérique à utiliser pour un modèle ACC.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Gérer la colère »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en disant aux participants que le but de l'exercice est de leur donner une chance de réfléchir davantage sur comment « Faire face à la colère » et à la manière dont ce sujet s'applique à leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes émotions :
Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 17

Gérer le stress et l'anxiété

Le but de cette séance est de favoriser une discussion sur l'utilité du stress et de l'anxiété. En addition, elle vise à aider les participants à reconnaître leurs propres réactions à ces deux états, notamment le processus d'évitement. L'objectif de cette séance est de permettre aux participants de mieux comprendre l'anxiété et de développer des stratégies d'adaptation prosociales et saines pour mieux gérer cette émotion.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

De la même manière que la dépression, discuter de l'anxiété et des symptômes associés peut s'avérer difficile pour les groupes d'hommes. Partager des informations sur ses symptômes de santé mentale tels que l'anxiété peut être perçu, en particulier par les hommes, comme s'exposer ses faiblesses et sa vulnérabilité dans un environnement dans lequel ils pensent que se montrer faible engendrera de graves problèmes de sécurité pour eux.

La violence est presque un synonyme de vie carcérale. Il s'agit d'une dynamique omniprésente et oppressante qui induit des problèmes évidents de sécurité pour les personnes détenues et le personnel pénitentiaire. Malgré les efforts déployés pour la réduire et la faire disparaître, il s'agit d'un phénomène persistant qui complique la vie quotidienne et les soins des personnes détenues (Wolff, Blitz, Shi, Siegel et Bachman, 2007). Les notions de pouvoir et de contrôle sont souvent les motifs sous-jacents de la violence en prison et des comportements d'intimidation. Evidemment l'environnement carcéral restreint strictement et dans de nombreux cas interdit aux détenus d'accéder à des statuts de pouvoir et de contrôle. Par conséquent, les moyens permettant d'avoir un sentiment de maîtrise de sa vie et de son environnement sont donc extrêmement attrayants et constamment recherchés par les personnes détenues. Dans certains cas, cela amène certaines personnes détenues à chercher à dominer leurs pairs (Elliott, 2006).

L'abus sexuel et physique pendant l'enfance a été lié aux troubles anxieux et à la dépression (Mancini, Van Ameringen & MacMillan, 1995). On peut donc s'attendre à ce que les troubles anxieux surviennent plus fréquemment chez les participantes étant donné le nombre élevé d'incidents d'expériences traumatisantes subies. Les femmes seront probablement plus à l'aise à partager leurs expériences individuelles car les taux d'anxiété sont plus élevés alors que la stigmatisation liée au partage social de l'expression des symptômes liés à l'anxiété est moindre.

Lors de l'animation de cette séance, il est important de garder à l'esprit la sécurité des participants, la stigmatisation associée à la maladie mentale et aux symptômes de la maladie mentale, ainsi que les différences entre les sexes. Si les participants semblent hésitants à partager des exemples personnels, il peut être bénéfique de susciter une discussion liée à l'anxiété à travers des exemples plus neutres tels que la performance lors d'un événement sportif ou à l'occasion d'un examen de formation. De plus, il peut être utile de revoir l'exercice de cette séance individuellement plutôt que de passer en revue les réponses dans un format de groupe. Cela pourra augmenter la probabilité que les participants participent.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Gérer la colère »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la Séance 17 est « Mots croisés – Mes émotions », c'est un exercice de type cognitif-verbal. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice est des instruments d'écriture et des copies du polycopié « Mots croisés – Mes émotions ».

Présentez « Gérer le stress et l'anxiété »

Cette séance commence par une brève revue des informations sur la « Peur et [le] stress » qui ont été couvertes dans la Séance 11 de START NOW dans le tableau « Comment identifier et parler des émotions ». Si de nouveaux membres ont rejoint votre groupe en raison d'admissions continues depuis que ce sujet a été couvert, prenez le temps de bien revoir ce contenu.

L'utilité du stress

Le but de cette section est de renforcer l'idée que toutes les émotions, même celles qui sont inconfortables, ont une raison utile de faire partie de nous. Passez en revue les deux manières dont le stress et l'anxiété sont utiles : le signal d'alarme et la motivation. Essayez de les illustrer par des exemples concrets qui se rapportent aux expériences des participants. Invitez également les membres du groupe à partager leurs exemples.

Informations supplémentaires sur le stress et l'anxiété

Passez en revue les points de cette page qui sont listés ci-dessous. Voici quelques informations complémentaires sur la présentation de chacun de ces points.

- « *Certaines personnes sont naturellement plus anxieuses que d'autres. C'est en partie déterminé par les gènes. La recherche a montré des différences même chez les bébés.* »

Ce point est inclus pour deux raisons :

- a. Cela peut intéresser les participants.
- b. Cela peut les faire déculpabiliser de savoir ce qu'est un tempérament anxieux.

- *« Parfois, une personne peut se sentir stressée ou anxieuse sans s'en rendre compte. Certaines personnes ont appris à ne pas faire attention à leurs émotions. »*
Certains participants peuvent penser que le sujet de cette séance ne s'applique pas à eux parce qu'ils ne se sentent jamais stressés ou anxieux. Cela peut être utile de leur faire remarquer que parfois certaines personnes peuvent reconnaître le stress et l'anxiété à leur comportement. Par exemple, ils peuvent s'observer en train d'éviter une situation.
- *« Parfois, les gens prennent l'habitude de consommer de la drogue et de l'alcool pour ressentir moins de stress. Au bout d'un moment, ils s'habituent à ne plus ressentir de stress ni d'anxiété. Ils oublient comment gérer l'anxiété sans consommer des drogues ou de l'alcool. Quand ils arrêtent de consommer, ça peut être très difficile pour eux de gérer le stress ou de savoir comment y faire face. »*
Soulignez qu'avec le temps, plus ils resteront abstinentes, plus ils apprendront de nouvelles stratégies pour gérer le stress et l'anxiété. Au début, ils peuvent simplement se rappeler que l'émotion passera et qu'ils peuvent la tolérer, même si elle est désagréable.
- *« Le stress peut avoir commencé comme un signal utile, comme une sonnette d'alarme qui se déclenche face à des vraies situations de danger. Mais au bout d'un moment, l'alarme peut commencer à se déclencher dans trop de situations. On ne fait plus la différence entre des situations avec un vrai danger et des situations avec un faux danger. Le problème s'aggrave quand on commence à éviter des situations à cause de ce faux signal d'alarme. Si on évite les situations à cause de l'anxiété alors on ne rend pas compte qu'en fait c'était de l'anxiété due à un faux signal d'alarme. »*
Précisez aux participants que ce modèle est particulièrement vrai pour les personnes qui ont vécu un traumatisme. Si certains participants ne semblent pas comprendre ce modèle, indiquez-leur que l'histoire sur la page suivante de leurs manuels du participant fournira un exemple qui peut éclaircir ce modèle.

Le stress, l'anxiété et évitement

Lisez cette histoire au groupe ou demandez à des volontaires du groupe d'en lire des sections. Faites une pause lorsque les questions sont posées pour les discuter en groupe en stimulant le débat. Présentez également les deux points à la fin de cette section. Comprendre le lien entre les symptômes d'anxiété et les traumatismes subits peut aider à normaliser des symptômes qui peuvent sembler anormaux et sortis de nulle part pour certains des participants.

Présentez la fiche de compétences : « Comment gérer le stress et l'anxiété »

Au fur et à mesure que vous passez en revue chacun des points de cette page, essayez de les relier à des situations auxquelles les membres du groupe peuvent s'identifier. Encouragez-les à fournir des exemples et des idées personnelles. Lorsque vous passez en revue le point *« Prenez quelques respirations profondes et parlez-vous avec calme »*, demandez aux participants d'essayer de prendre quelques respirations profondes à ce moment-là.

Voici quelques indications pour animer l'exercice de pratique de la relaxation comme mentionné dans le dernier point de la page. Lisez les instructions suivantes aux participants. Utilisez un ton de voix calme et détendu sans lire trop vite.

« Nous allons faire un exercice de relaxation que vous pourrez utiliser pour faire face au stress et à l'anxiété. Avant de commencer l'exercice, je vais vous dire comment ça va se passer. Certaines parties de cet exercice ressemblent à l'exercice d'imagination d'un lieu de nature que nous avons déjà essayé dans START NOW. Après avoir respiré lentement et calmement, je vais vous demander de vous concentrer sur la relaxation des muscles de votre corps. Une façon d'apprendre à détendre un muscle consiste d'abord à tendre une partie du corps, puis à relâcher cette tension. Essayez ça avec un bras. Serrez les muscles de votre bras, puis relâchez cette tension.

(Vous et votre co animateur êtes également encouragés à le faire, car cela engagera les participants à essayer.) Remarquez la différence entre les deux sensations. D'abord le muscle est tendu, puis quand on relâche cette tension, le muscle est détendu.

Les exercices de relaxation comme celui que nous allons faire dans quelques instants sont utiles pour réduire le stress, pour aider à s'endormir et pour se sentir bien. Plus vous vous entraînez à ces exercices, mieux ils fonctionnent. Certaines personnes trouvent que si elles pratiquent régulièrement des exercices de relaxation, elles n'ont même plus besoin de commencer par tendre leurs muscles et peuvent passer directement à la relaxation des différentes parties de leur corps. Est-ce que vous avez des questions avant qu'on commence ? (Répondez brièvement aux questions.)

Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés. Certaines personnes trouvent que garder les yeux fermés les aide à se détendre. D'autres sont plus à l'aise les yeux ouverts. Si vous gardez les yeux ouverts, choisissez un point à fixer comme votre manuel sur la table ou un point sur le sol.

Asseyez-vous dans une position confortable. Prenez le temps de vous mettre à l'aise ... Maintenant, prenez quelques respirations lentes et profondes. Inspirez lentement, puis expirez lentement... Encore une fois, inspirez lentement... puis expirez. Chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous prenez de l'air frais et apaisant. Quand vous expirez, imaginez que vous libérez vos émotions stressantes et désagréables. Remarquez comment le simple fait de respirer lentement peut vous aider à vous calmer et à vous détendre...

Maintenant, concentrez-vous sur vos jambes et vos pieds. Tendez les muscles de vos jambes et de vos pieds pendant quelques instants; puis relâchez cette tension. Continuez à respirer lentement et profondément tout en détendant vos jambes et vos pieds. (Courte pause.)

Maintenant, concentrez-vous sur vos bras et vos mains. Tendez les muscles de vos bras et de vos mains pendant quelques instants ; puis relâchez cette tension. Continuez à respirer lentement et profondément tout en détendant vos bras et vos mains. Laissez vos jambes et vos bras se détendre. (Courte pause.)

Ensuite, concentrez-vous sur les muscles de votre torse : votre ventre, votre dos et votre poitrine. Tendez ces muscles quelques instants; puis relâchez cette tension tout en continuant à respirer doucement et tranquillement. (Courte pause.)

Ensuite, concentrez-vous sur les muscles de votre cou, de votre mâchoire et de votre visage. Tendez ces muscles quelques instants; relâchez ensuite cette tension tout en continuant à respirer lentement et profondément. (Courte pause.)

Laissez tous les muscles de votre corps se détendre. Continuez à respirer lentement et profondément. Scannez maintenant tout votre corps et si vous trouvez une tension musculaire, relâchez-la doucement. Remarquez et profitez de cette sensation de détente. (Faites une petite pause.) En répétant ces étapes, c'est-à-dire d'abord en ralentissant votre respiration, puis en détendant les différents muscles de votre corps, vous vous détendez et vous vous sentez bien.

Après avoir fait un exercice de relaxation comme celui-ci, vous constaterez peut-être que vous ressentez une sensation forte de calme et de paix pendant les prochaines heures, presque comme si vous aviez fait une sieste reposante.

Maintenant, mettez votre attention sur cette pièce... Remarquez tous les sons que vous entendez, et la sensation de votre corps sur la chaise... Quand vous êtes prêt, regardez la pièce autour de vous. »

Donnez environ une minute aux participants pour effectuer les dernières étapes de l'exercice, puis invitez les à partager leurs réactions. N'oubliez pas de rouler avec toute résistance. Si certains participants critiquent l'exercice ou disent qu'il ne leur a pas été utile, prenez simplement connaissance de leurs commentaires sans débat.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Gérer le stress et l'anxiété »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en disant aux participants que le but de l'exercice est de leur donner une chance de réfléchir davantage à la façon dont ce sujet s'applique à leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes émotions :
Gérer des émotions difficiles spécifiques

Séance 18

Faire face à la Perte et au Deuil

Le but de cette séance est d'aider les participants à identifier les différents types de pertes que l'on peut subir tout au long d'une vie bien remplie et à comprendre comment celles-ci peuvent se manifester.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

De nombreuses personnes détenues subissent une perte à la suite de leur incarcération. Cela peut être par des contacts limités ou rares avec la famille et les amis, la perte de relations ou d'amitiés, la séparation conjugale, le divorce et dans certains cas, la perte de leurs droits de garde sur leurs enfants. Compte tenu de l'importance significative que les femmes ont tendance à accorder aux relations interpersonnelles et considérant la forte proportion de femmes détenues ayant des enfants mineurs, on peut s'attendre à ce que de nombreuses participantes éprouvent des émotions liées à la perte. Les participants masculins peuvent également ressentir la perte, mais cela peut s'exprimer d'une manière légèrement différente. En effet certains hommes comprendront que la séparation avec un ami ou le décès d'un membre de la famille soient des pertes, mais ils incluront probablement aussi la perte d'un emploi, d'un appartement ou d'une maison, d'un véhicule ou d'un statut social comme des scénarios pouvant susciter des réactions émotionnelles similaires. Validez les exemples et les expériences respectives de chaque sexe tout en y ajoutant les autres expériences de perte qui n'ont peut-être pas été mentionnées. Notez que certains des exemples de pertes sont propres au milieu correctionnel, comme la situation d'un membre de la famille qui s'est vu refuser son droit de parloir en raison d'antécédents criminels. Illustrer la perte et le deuil par ces exemples peut aider à réduire l'émotion de culpabilité des participants mais peut rendre difficile le fait de prendre conscience des aspects positifs d'une perte. Suscitez un discours qui met en valeur les processus d'un deuil sain et renforcez l'intégration de compétences d'adaptation prosociales, saines et fonctionnelles pour faire face à la perte et au deuil.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Gérer le stress et l'anxiété »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Faire face à la Perte et au Deuil »

Passez en revue les idées discutées sur cette page du Manuel du participant. En cas de résistance, conservez une posture ouverte en proposant que ce sont simplement des idées à considérer. Le but n'est pas de convaincre les participants qu'il existe une position unique et juste à ce sujet.

Faire face à la Perte et au Deuil : Idées de discussion

Discutez de chacune des « Idées de discussion » sur cette page. Voici quelques suggestions d'arguments à souligner.

On pense souvent aux pertes qui sont causées par des événements tristes ou tragiques. Mais on subit aussi des pertes ou des deuils quand de bonnes choses arrivent. Comment est-ce que c'est possible ?

Lorsque de bonnes choses se produisent dans notre vie, c'est souvent associé à un changement. Ce changement peut signifier dire adieu à d'anciennes situations que l'on peut avoir besoin de pleurer.

Voici des exemples :

- Être diplômé d'une école ou certifié d'une formation peut signifier dire au revoir à son enseignant, formateur, ses camarades de classe, etc.
- Devenir *clean* et abstenir d'un produit peut signifier dire adieu aux personnes, aux lieux et aux choses que nous fréquentions.
- Sortir d'une relation malsaine peut signifier faire le deuil des choses que nous avons apprécié avec cette personne.

Les personnes qui grandissent dans des environnements très stressants ont tendance à subir plus de pertes que les autres.

Pourquoi selon vous ?

Voici quelques exemples :

- Devoir déménager en raison d'expulsions, fuir de mauvaises situations, etc.
- Avoir un risque plus élevé de perdre des personnes à cause de décès prématurés, d'incarcérations ou de dérives
- Perdre des biens ou ne pas avoir les nécessités de base à cause de la pauvreté.

Souvent, quand on perd quelqu'un notre chagrin ressemble à de la colère.

Pourquoi pensez-vous que ça arrive ?

Voici quelques raisons :

- La personne peut être fâchée de devoir dire au revoir.
- Certaines personnes sont mal à l'aise de montrer des émotions difficiles et les transforment automatiquement en colère.

- Les gens se disputent parfois avec quelqu'un à qui ils doivent dire au revoir. C'est comme s'ils essayaient de se convaincre eux-mêmes que : « *Il ne va pas me manquer parce qu'il n'en vaut pas la peine* ».

Présentez : Comment faire face à la perte et au deuil

Ce sujet est traité dans les deux pages suivantes du Manuel du participant. Au fur et à mesure que vous passez en revue ces points, essayez de les relier à des situations auxquelles les membres du groupe peuvent s'identifier. Encouragez les participants à donner des exemples et des idées personnelles.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Faire face à une perte »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en expliquant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer de mettre en action les compétences pour faire face à la perte dans leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Distribuez les questionnaires de satisfaction des participants

Accordez aux participants quelques minutes pour remplir les questionnaires de satisfaction, en donnant leur avis sur le module qu'ils viennent de terminer. Le but de ces questionnaires est d'obtenir des commentaires utiles pour améliorer START NOW et sa mise à disposition. Les commentaires ne doivent pas être utilisés pour l'évaluation des performances des animateurs. Récupérez les questionnaires remplis et transmettez-les au membre désigné de l'équipe de votre établissement.

Déterminez l'éligibilité des participants à l'obtention des Certificats d'Accomplissement pour ce module

Les absences excessives non excusées disqualifient les participants de recevoir un certificat.

Les personnes détenues peuvent obtenir un certificat à la fin de chaque Module à condition qu'ils n'aient pas eu plus d'une absence injustifiée au cours de ce module.

Certains participants peuvent avoir accumulé plusieurs absences excusées au cours d'un module particulier en raison de facteurs indépendants de leur volonté, comme des dates d'audience, des rendez-vous judiciaires ou médicaux justifiés. Lorsque les circonstances le permettent, des dispositions peuvent être prises pour que les participants rattrapent le contenu qui a été manqué par le biais d'un bref entretien individuel, en lisant les Manuels en Unité de Vie et en effectuant les exercices pratiques par eux-mêmes. Dans le cas de plusieurs absences excusées au cours d'un module, les animateurs doivent prendre une décision clinique quant à savoir si le participant est admissible à un certificat, c'est-à-dire si ce participant a fourni un effort suffisant pour apprendre et pratiquer la compétence qui a été couverte dans ce module. Des participants ont déjà été invités à répéter un module précis avec un autre groupe. Des copies des certificats pour chaque module sont présentées en Annexe : Certificats. Présentez-les dans un esprit de célébration et d'accomplissement, avec éventuellement des applaudissements, des discours, des félicitations, etc.

Module 3

Mes relations :

Construire des relations positives

Particularités liées au genre des participants du Module 3 :

Mes relations : Construire des relations positives

Ce module se concentre sur le développement et l'amélioration des compétences relationnelles positives. L'accent a été mis sur l'apprentissage d'une variété de compétences en communication, dont les capacités d'écoute, d'affirmation de soi, d'établissement de limites, la demande d'aide et la réponse aux commentaires positifs et négatifs. En addition, l'objectif est que les participants apprennent à reconnaître les relations malsaines et à relever les défis qui y sont associés, y compris par la gestion saine des sentiments de rejet ou d'abandon.

Le genre a un impact significatif sur les relations interpersonnelles. Comprendre les différences dans les relations interpersonnelles selon le genre améliorera grandement l'efficacité du module et aidera les participants à comprendre et à intégrer les concepts qui y sont présentés. L'utilisation d'exemples spécifiques au genre est recommandée. En addition à cela, il sera particulièrement important d'insister sur les compétences présentant un plus grand intérêt pour chaque sexe et de renforcer leur mise en œuvre en vie quotidienne.

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 19

Construire des relations positives

Le but de cette séance est d'aider les participants à comprendre les caractéristiques des relations saines. Les participants sont encouragés à appliquer les compétences START NOW des modules précédents en plus d'apprendre de nouvelles compétences spécifiques aux relations.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Le modèle relationnel du développement féminin souligne que la principale motivation des femmes tout au long de la vie est la connexion interpersonnelle. Cette tendance sociale se traduit par le fait que les relations jouent un rôle particulièrement important pour les femmes en termes de sentiment d'identité, d'estime de soi et de but dans la vie. Le développement émotionnel des femmes dépendrait donc des relations interpersonnelles. Lorsque qu'elles se sentent détachées des autres, elles déclarent se sentir impuissantes, instables et anxieuses. En milieu pénitenciaire, un réseau de relations dysfonctionnel peut entraîner une dérégulation de l'humeur, des conflits interpersonnels et des troubles disciplinaires. Les femmes détenues sont davantage susceptibles d'entretenir des relations avec leurs pairs et d'autres personnes significatives telles que leurs parents ou leurs enfants pendant leur incarcération pendant leur incarcération comparativement à leurs homologues masculins (Bloom et al., 2003). Le renforcement des relations interpersonnelles positives peut s'avérer bénéfique pour réduire le comportement criminel chez les femmes, car des taux élevés de conflit interpersonnel sont corrélés avec l'arrestation et l'incarcération qui en découle (Ney et al., 2012). De plus, il est probable qu'une meilleure connaissance des relations et l'apprentissage de compétences interpersonnelles saines réduiront la probabilité que les femmes détenues présentent un dérèglement de l'humeur, un conflit interpersonnel et des violations des règles.

Près de 70 % d'entre elles ont au moins un enfant mineur et seule une proportion relative de ces femmes reçoit la visite de leurs enfants pendant leur incarcération (Bloom et al., 2003). Enseigner aux participantes comment reconnaître et pratiquer des compétences interpersonnelles adaptées les aidera à se positionner dans leurs rôles respectifs de mères et de personnes donneuses de soins à des enfants.

L'amélioration des compétences relationnelles contribuera probablement à accroître la stabilité du système familial et peut avoir un impact positif sur les enfants dans les domaines du comportement, de la consommation de substances, de la violence physique et de l'échec scolaire (Durlak, 1998). De bonnes relations parent-enfant, se traduisant par exemple par la chaleur parentale, l'acceptation, le renforcement du comportement prosocial et l'utilisation de stratégies disciplinaires appropriées ont été identifiées comme un facteur de protection contre de telles conséquences négatives.

Le développement émotionnel masculin est quant à lui défini par le processus de séparation interpersonnelle. En conséquence, pendant leur durée d'incarcération, les hommes sont plus enclins à se replier sur eux-mêmes sans chercher à entretenir des relations avec des proches. Il sera particulièrement utile de discuter des objectifs et des types de relations que l'on peut rencontrer pour les détenus de sexe masculin. Par exemple, susciter un dialogue pour comprendre comment une relation employeur / employé positive améliore la qualité de vie au travail et diminue les chances de se faire renvoyer, peut être un moyen utile d'ouvrir le dialogue concernant les relations et d'illustrer les avantages de l'amélioration des connaissances et des compétences relationnelles.

Il est important de rouler avec toute résistance que les participants pourraient présenter tout en tentant d'obtenir des discours orientés vers le changement, aussi modeste soit-il.

Les femmes détenues sont davantage susceptibles que les hommes détenus d'entretenir pendant leur incarcération des relations avec des proches, comme des parents ou des enfants (Bloom et al., 2003). Cela peut s'avérer utile dans la mesure où les participantes fourniront probablement des exemples solides pour illustrer l'application de compétences relationnelles positives.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Faire face à une perte »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 19 est « Puzzle d'objets cachés : Océan », c'est un exercice de type cognitif-visuel. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire pour cet exercice sont des instruments d'écriture et des copies du document « Puzzle d'objets cachés : Océan ».

Présentez « Construire des relations positives »

Passez en revue les idées discutées sur cette page du Manuel du participant. L'objectif est d'encourager les participants à réfléchir à un large éventail de relations lorsqu'ils réfléchissent aux différents sujets de ce module. Encouragez-les à écrire tout autre type de relation qui leur vient à l'esprit sur les lignes vides de cette section.

Ensuite, présentez au groupe la question en bas de la page

« Pourquoi est-ce que c'est utile de construire des relations positives et saines ? »

Écrivez leurs réponses au tableau. Si possible, essayez de trouver quelque chose « d'adapté » dans chacune de leurs réponses, même si vous devez les reformuler légèrement. Le but de cette section est de renforcer la motivation à travailler sur le développement de relations saines tout au long de ce module. Comme pour les sujets précédents, n'adoptez pas la posture de devoir « vendre » aux participants l'idée que les relations saines sont précieuses. Laissez-les entendre et observer les points mentionnés, sachant qu'au final, ils décideront par eux-mêmes. Rappelez-leur que s'ils le souhaitent, ils peuvent écrire dans leur manuel la totalité ou une partie de ces points énumérés.

Voici quelques raisons pour lesquelles il est utile de construire des relations positives. Vous pouvez suggérer certaines de ces idées si le groupe a des difficultés pour en formuler.

- Cela permet d'avoir un soutien dont une aide pratique, un soutien émotionnel et une source d'informations
- Cela permet de réduire la solitude
- Cela permet d'avoir des personnes avec qui on peut faire des choses amusantes
- Le temps passé au travail passe plus vite et il est plus agréable
- Cela permet d'avoir plus de chances de recevoir de l'amour et de l'affection
- Ça augmente les chances d'avoir des relations sexuelles
- On peut être perçu comme quelqu'un sur qui on peut compter, une personne positive
- Avec certaines relations, on peut vivre les valeurs qui sont importantes pour nous
- Cela donne une émotion chaleureuse agréable
- Si une relation est saine, il y a peu de chance qu'on se cherche des problèmes entre nous

Consultez la page « Il existe deux types de relations différentes »

De nombreux participants peuvent avoir été exposés plusieurs fois à des situations interpersonnelles dans lesquelles le pouvoir a été l'objectif principal de la relation. Le but de cette page est de les amener à réfléchir aux différences entre ce style de relation et le développement de relations saines et équilibrées. L'idée est de commencer à développer une divergence entre ces styles dans le but de commencer à développer la motivation pour le changement vers un mode de relation sain et équilibré. De toute évidence, un tel changement est susceptible d'être un processus long et progressif. Un autre objectif à mentionner ces différences de modes est de rouler avec la résistance en validant le fait qu'une personne qui s'oblige à paraître dure et agressive est elle-même soumise à une forte pression. Il est particulièrement important de noter que l'idée n'est pas de communiquer que les personnes ayant le style dans la deuxième colonne sont intrinsèquement mauvaises et fausses, mais que des personnes adoptent ce style de relation pour de nombreuses raisons et que cela présente pour elles des avantages et des inconvénients.

Présentez « Les compétences de START NOW peuvent être utilisées pour construire des relations saines et positives »

Cette page est destinée à aider les participants à relier les compétences et les concepts appris lors des précédentes séances de START NOW à ceux présentés dans cette séance et ce module. Si vous avez animé ce groupe en tant que groupe fermé et que tous les participants y ont participé depuis le début, ils peuvent trouver particulièrement utile de voir ces parallèles. Si vous avez adopté un format de groupe ouvert, utilisez votre jugement quant à la mesure dans laquelle vous revoyez ce matériel.

Présentez « Construire des relations positives : Commencer par les bases »

Enseignez ces compétences en demandant au groupe de voir les points écrits un à un, tout en modélisant certaines de ces compétences par jeu de rôle. Par exemple, vous pouvez jouer un exemple de salutation d'une personne par son nom. Encouragez également les participants à fournir des exemples et des idées qui leur sont propres. Dans la mesure du possible, organisez ces démonstrations de manière à ce qu'elles soient courtes. Il peut être utile de préciser aux participants que parfois, quand quelqu'un apprend à s'adresser aux gens par leur nom et qu'il voit que ça marche, il peut commencer à « en faire trop », en disant leur nom dans presque chaque phrase. Expliquez que c'est l'un des nombreux domaines où la modération est une bonne chose, « ni trop, ni pas assez ».

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Construire des relations positives »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer de commencer à appliquer ces compétences relationnelles à leur propre vie. Il peut être utile de mentionner que, s'ils sont bloqués lorsqu'ils essaient de répondre aux questions, ils peuvent toujours consulter les informations présentes dans les pages précédentes de leurs manuels. Informez-les que la section en haut de la page reflète l'idée que **les relations saines ne se produisent pas par hasard**. Cette section leur donne l'occasion de se féliciter de ce qu'ils ont fait pour construire des relations positives.

La section en bas de la page leur demande de réfléchir à une relation qu'ils souhaiteraient améliorer. Précisez aux participants que la clé est d'être précis sur ce qu'ils pensent devoir faire, puis de l'essayer. Le passage à l'action est la chose la plus importante ici, et même s'ils ne peuvent pas contrôler la réaction de l'autre personne et qu'ils n'obtiennent pas de réponse encourageante, ils peuvent toujours se féliciter d'être passés à l'action. Précisez que, pour la plupart des gens, construire des relations positives est un processus progressif qui nécessite plusieurs étapes au fil du temps. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 20

L'Écoute active

Le but de cette séance est d'aider les participants à pratiquer des compétences d'écoute active et à comprendre pourquoi ces compétences sont importantes pour construire et maintenir des relations saines.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

En plus des différences démographiques et de prise en charge, il existe des différences de communication interpersonnelle qui compliquent davantage la prise en charge clinique et pénitentiaire des personnes détenues. Il a été constaté que les hommes parlent davantage que les femmes et ont une plus forte tendance à interrompre les discussions, en revanche ils s'engagent moins dans la révélation de soi par rapport à leurs homologues féminins (Bloom et al., 2003). Les femmes ont tendance à poser plus de questions, à avoir le désir de discuter ainsi qu'à contester l'autorité et les décisions. En milieu pénitentiaire, cela est largement lié aux conflits interpersonnels, aux difficultés avec le personnel et aux infractions disciplinaires. De plus, les femmes ont été identifiées pour montrer des comportements plus empathiques et pour être plus aptes à comprendre les comportements non verbaux (Bloom et al., 2003). Ce qui peut être des modes de communication naturels comme poser des questions et rechercher des relations peut être considéré comme ennuyeux, gênant et manipulateur. Par conséquent, les différences entre les sexes peuvent avoir des effets négatifs sur la façon dont les comportements des personnes détenues sont compris et gérés lorsqu'elles sont incarcérées.

La neurobiologie nous indique que les femmes ont des connexions neuronales plus denses, ce qui se traduit par de meilleures capacités d'écoute que les hommes dont les connexions neuronales sont moins denses. Les participants masculins auront besoin de plus de pratique et d'attention pour les compétences d'écoute. Il sera particulièrement bénéfique de renforcer positivement tout apprentissage dans le développement et la mise en œuvre des compétences d'écoute chez les participants masculins. L'écoute active aide les individus à se sentir écoutés et que ce qu'ils disent a de l'importance. Pour de nombreuses personnes qui signalent des antécédents traumatiques, cela peut être particulièrement stimulant à apprendre. Obtenez des commentaires sur ce que nous ressentons quand nous sommes écoutés pour renforcer le lien entre l'apprentissage des capacités d'écoute et la construction de relations saines.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Construire des relations positives »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice. Renforcez les participants sur le fait que construire des relations positives n'est pas

simple mais que cela implique des efforts spécifiques de leur part. Encouragez tous les efforts déployés pour appliquer les premières compétences relationnelles positives.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Introduire « L'écoute active »

Présentez la question sur cette page :

« De quelles manières pensez-vous que l'écoute active peut aider à construire des relations positives ? »

Écrivez leurs réponses au tableau. Si possible, essayez de trouver quelque chose d'« adapté » dans chacune de leurs réponses, même si vous devez les reformuler légèrement. L'objectif est de renforcer la motivation à améliorer leurs capacités d'écoute. Comme pour les sujets précédents, ne forcez pas les participants à croire que de bonnes capacités d'écoute sont importantes. Informez-les sachant qu'en fin de compte, ils décideront par eux-mêmes. Écrire la totalité ou une partie de ces points dans leurs propres manuels est facultatif.

Vous trouverez ci-dessous quelques raisons pour lesquelles de bonnes capacités d'écoute aident les gens à construire des relations positives. Vous pouvez suggérer certaines de ces idées si le groupe a des difficultés pour en formuler :

- Les gens ont tendance à aimer ceux qui les écoutent.
- Cela détourne votre attention de vous-même.
- L'écoute active aide l'autre personne à se sentir respectée et valorisée.
- Vous trouverez peut-être que vous avez quelque chose en commun.
- L'écoute active est la moitié d'une communication efficace.
- Vous pouvez trouver des façons d'aider et de soutenir cette personne.
- Vous pouvez trouver des façons dont ils peuvent vous aider et vous soutenir.
- Vous faites preuve d'attention et montrez que vous vous souciez d'elle quand vous l'écoutez activement.

Passez en revue la page qui commence par « Parfois, quand on parle à quelqu'un... »

L'objectif ici est de montrer la différence entre une conversation interactive, d'égal à égal, et une conversation de surface, « parler pour ne rien dire » ou « s'écouter parler ». Tout en stimulant la motivation au changement pour le premier. Lire ou demander à un volontaire de lire la déclaration -

Parfois, quand on parle à quelqu'un, on ne l'écoute pas vraiment. On est occupés à prévoir ce qu'on va dire. Quand on fait ça, on parle à l'autre personne, pas avec elle.

Présentez ensuite les questions suivantes au groupe et sollicitez leurs réactions :

- *Pourquoi pensez-vous que nous faisons ça ?*
- *D'après vous, quels problèmes est-ce que ça peut causer ?*

En ce qui concerne la première question, le principal point à souligner est que nous nous inquiétons souvent de trouver la bonne chose à dire à quelqu'un. Nous sommes tellement concentrés par ce que nous allons dire que nous perdons de vue qu'il y a quelqu'un d'autre dans la pièce.

En ce qui concerne la deuxième question, essayez d'obtenir des participants que le fait de ne **pas écouter** pendant que nous planifions notre réponse signifie que nous **manquons sûrement beaucoup** de ce que l'autre personne dit. Si nous restons détendus et écoutons davantage, nos réponses seront probablement tout à fait correctes et souvent meilleures que si nous avons passé notre temps à préparer quelque chose d'intelligent à dire.

Maintenant, passez en revue « Les faits sur l'Ecoute Active » au bas de la page, qui sont généralement explicites. Il peut être utile de souligner qu'un large éventail de personnes trouvent utile d'apprendre et de pratiquer des techniques d'écoute active. Vous pouvez préciser que de nombreux professionnels, y compris des médecins, des thérapeutes, des commerciaux et des enseignants, apprennent et pratiquent les mêmes compétences qu'eux. Dites-leur que cela devient plus facile avec le temps.

Présentez « Comment faire de l'Ecoute Active »

Ces compétences sont décrites dans les deux pages suivantes du Manuel du participant. Passez en revue chacune des compétences énumérées et essayez de les illustrer avec des exemples pertinents liés aux expériences des participants.

Voici des idées pour certains des points qui peuvent nécessiter une discussion :

Premier point : La Concentration :

Il peut être utile de faire le lien entre les exercices de Concentration en séance et leur application dans la discussion et l'écoute active. Précisez aux participants que les difficultés qu'ils rencontrent pendant la pratique de la Concentration sont exactement les mêmes que pendant l'écoute active. Tout comme pour les exercices en séance, le défi est de se forcer à ramener encore et encore notre attention sur ce que dit l'autre personne.

Second point : Montrez un langage corporel d'Ecoute Active

Pour illustrer cette compétence vous pouvez faire jeu de rôle entre co-animateurs. L'un de vous peut parler de quelque chose à l'autre, celui qui écoute regarde partout sauf celui qui lui parle sans hocher la tête ni donner aucun autre signe non verbal d'écoute.

La fois d'après, celui qui écoute regarde l'orateur et hoche la tête à certains moments. Demandez aux membres du groupe de quelle manière chacun de ces styles d'écoute affecterait celui qui parle. Demandez ensuite à celui qui parle de décrire son expérience. Une autre option consiste à demander à un participant de jouer le rôle de l'orateur, en faisant le même exercice.

Troisième point : Écoutez sans couper la parole

Vous pouvez également illustrer cette compétence par un jeu de rôle de cette manière :

- Premièrement, un animateur parle pendant que l'autre attend patiemment.
- Ensuite, faites-en sorte que le co-animateur lui coupe la parole en disant juste après : « *Désolé, allez-y continuez.* »
- Demandez aux participants de pratiquer cette compétence par paires.

Quatrième point : Posez des questions ouvertes

Revoyez le contenu du tableau, vous pouvez l'illustrer en jeu de rôle en insistant sur la manière dont l'orateur se sent lorsqu'on lui pose des questions ouvertes plutôt que fermées et sur les conséquences positives qu'ont des discussions plus approfondies sur la relation

Cinquième point : Faites des réponses miroir

Notez que le concept de formulation d'un reflet s'appuie sur ce qui a été vu en début de séance. Il est important d'insister sur le fait que lorsque l'on tente de refléter ce que quelqu'un dit, nous adoptons une attitude ouverte et équilibrée. Nous pouvons **penser** que nous savons ce que l'autre personne veut dire, mais nous n'en sommes pas sûrs.

Faire un reflet, ou une réponse miroir, c'est **deviner** ce que l'autre personne est en train de dire. C'est donc normal de se tromper parfois parce que nous ne pouvons pas lire dans l'esprit de l'une autre personne. Encouragez les participants à adopter une attitude ouverte et équilibrée quand ils formulent une réponse miroir mais que l'autre personne leur dit qu'ils se sont trompés. Précisez que nous nous trompons tous parfois. Se tromper nous donne l'occasion de leur demander d'en dire plus pour nous aider à comprendre ce qu'ils veulent vraiment dire. Ensuite, nous pouvons réessayer. Précisez aussi que même s'il est parfois utile de commencer une phrase par « *Alors, tu me dis que . . .* », ce n'est pas toujours nécessaire (comme l'exemple dans leurs manuel).

Pour l'exercice de pratique en groupe, faites quelques déclarations et demandez aux participants de formuler les réponses miroir en reformulant ce que vous avez dit. En plus des déclarations ci-dessous, n'hésitez pas à en inventer d'autres ou à en demander aux membres du groupe.

- « *Ma sœur vient me rendre visite ce week-end. La semaine passe tellement lentement je te jure. Je l'ai pas vue depuis vraiment longtemps.* »
- « *C'est tellement sale ici. Ça m'énerve. Depuis que j'ai commencé à suivre ces nouveaux cours, j'ai été trop occupé, j'ai pas nettoyé comme je le faisais avant.* »
- « *J'ai fait un bon pour une demande de rendez-vous avec l'assistante sociale il y a quelques jours. On m'a encore rien dit. Tous les autres sont vus beaucoup plus rapidement que moi.* »

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « L'Ecoute Active »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer de commencer à appliquer par des actions ces compétences relationnelles à leur propre vie. Il peut être utile de mentionner que, s'ils sont bloqués lorsqu'ils essaient de répondre aux questions, ils peuvent toujours consulter les informations présentes dans les pages précédentes de leurs manuels. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 21

L'affirmation de soi

Le but de cette séance est d'aider les participants à comprendre comment communiquer avec affirmation. Elle met en évidence les différences entre la communication agressive, passive et affirmée avec des exemples afin de générer une discussion et d'aider les participants à améliorer leurs compétences en communication pro-sociale.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Le terme « *s'affirmer* » est parfois compris à tort comme signifiant « *s'imposer* » ou « *insister* » [NDT : Cette précision est présente dans la version originale de ce matériel, le terme *Assertive communication* en anglais peuvent être aisément confondu avec *Aggressive communication*]. Cette mauvaise compréhension du terme induit une interprétation erronée des différents styles de communication et empêche la bonne mise en pratique d'une communication saine et affirmée. Étant donné que les participants peuvent avoir différentes façons de comprendre le terme « *affirmation* », il sera important de le définir et de discuter en quoi le concept diffère de la communication agressive.

Les stéréotypes de genre obscurcissent encore davantage la distinction des concepts et seront probablement mis en évidence par les participants lors de la discussion de groupe. Notons que les participants masculins peuvent être davantage susceptibles d'adopter une position affirmée ou agressive dans la mesure où les hommes sont souvent socialisés pour défendre leur position, leurs valeurs ou leur point de vue. En revanche, les participantes rapporteront probablement moins ces comportements comparativement à leurs homologues masculins.

Bien qu'il puisse y avoir des différences générationnelles quant à l'impact des effets sociaux, les femmes ont toujours été influencées socialement pour être moins actives dans la satisfaction de leurs propres besoins pour maintenir à leur dépend l'harmonie dans les relations interpersonnelles. En conséquence, un pourcentage plus élevé de femmes peut adopter un style de communication passif ou inhibé.

Compte tenu de la forte proportion de participantes qui ont été victimes de violence domestique, il est probable qu'il y ait une profonde inquiétude quant aux conséquences néfastes de la communication affirmée. Il est important de rouler avec toute résistance, sachant que dans de nombreux cas, l'utilisation de compétences de communication affirmées peut avoir entraîné des réponses de violence ou d'autres conséquences néfastes si le participant était dans une relation malsaine. Quand vous enseignez aux participants comment exprimer adéquatement leurs émotions, leurs pensées et leurs besoins, il est important de garder à l'esprit que les groupes d'hommes peuvent avoir besoin de plus d'aide pour paraître moins agressifs, tandis que les groupes de femmes peuvent avoir besoin de plus d'instructions sur la façon d'utiliser une forme de communication plus active et affirmée.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « L'Ecoute Active »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 21 est la « Répétition de mouvements », c'est un exercice de type cognitif moteur. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Il n'y a pas de photocopies ou d'autre matériel nécessaire pour cet exercice.

Introduire « L'affirmation de soi »

Passez en revue les idées discutées sur la première page de cette séance dans le Manuel du participant. Les points qui y sont écrits sont généralement explicites.

Examinez et discutez des exemples de communication agressive, passive et affirmée

Les trois pages suivantes du Manuel du participant fournissent des exemples de styles de communication agressive, passive et affirmée. L'idée est d'illustrer certains des inconvénients de la communication agressive et passive et de renforcer la motivation des participants à apprendre et à utiliser la communication affirmée. Passez en revue ces exemples avec le groupe. Invitez les participants à lire les sections. Utilisez les questions après chaque exemple pour encourager les participants à réfléchir aux conséquences de chaque style de communication. Comme pour les autres sujets, présentez la raison d'être de la communication affirmée sans forcer les participants à être d'accord avec le concept.

Passez en revue les « Conseils pour une communication affirmée »

Passez en revue les points des deux pages suivantes par une discussion interactive. Invitez les participants à lire certaines sections. Encouragez-les également à réagir aux idées listées et à partager ce qu'ils ont compris et comment ils pensent que ces conseils peuvent être utiles.

Exercice de pratique en séance : L'affirmation de soi

Demandez aux participants du groupe des exemples de situations dans lesquelles une communication affirmée serait utile. Tout d'abord, faites un jeu de rôle entre animateurs pour l'illustrer. Demandez à l'autre animateur et au reste des membres du groupe de partager leurs commentaires à l'animateur qui a illustré la communication affirmée. Concentrez-vous surtout sur ce que cette personne a fait de bien. Ensuite, obtenez un ou deux axes d'amélioration pour « rendre les choses encore meilleures ». Cet accent mis sur le positif vise à faire de la pratique du jeu de rôle une expérience aussi positive que possible. Tenez compte du fait que de nombreuses personnes se sentent stressées ou mal à l'aise en faisant des exercices de jeu de rôle. Ainsi, même pour l'animateur qui fait le modèle de la compétence d'affirmation, trouvez une compétence ou une phrase qu'il aurait pu mieux faire. Cela évite de renforcer l'idée que les animateurs savent parfaitement s'exprimer de manière affirmée. Puis organisez des jeux de rôle supplémentaires en essayant d'impliquer tous les membres du groupe. Continuez à cibler l'essentiel des commentaires sur ce que les participants font de bien. Si certains participants ne veulent pas pratiquer, roulez avec résistance.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « L'affirmation de soi »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de celui-ci est d'essayer d'appliquer des compétences de communication affirmée à leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 22

Répondre aux commentaires

Le but de cette séance est d'aider les participants à apprendre comment réagir aux commentaires positifs et négatifs. La séance fait la différence entre les commentaires constructifs et destructeurs, en fournissant des stratégies prosociales pour répondre aux deux types de commentaires.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

De nombreuses personnes ont du mal à accepter la critique. Cela ne fait du bien à personne d'entendre que l'on peut s'améliorer dans plusieurs domaines. Les commentaires destructeurs vont au-delà de la critique et impliquent généralement une attaque personnelle contre le caractère, la morale, les valeurs, etc. Il est probable que tous les participants bénéficieront de stratégies d'adaptation pour répondre aux commentaires destructeurs ainsi que d'occasions de s'entraîner à répondre à ces commentaires.

Certaines personnes ont également du mal à répondre aux commentaires positifs. Cela peut être dû à leur éducation, à leur influence sociale ou à ce qu'ils pensent d'eux-mêmes. Les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes peuvent trouver plus difficile d'accepter des commentaires positifs, en minimisant souvent leurs forces, en niant ce qui vient de leur être dit ou en transférant la responsabilité de la réussite. Les femmes ont tendance à avoir davantage de difficulté à accepter les commentaires positifs. Cela semble être particulièrement important pour les victimes de traumatismes et/ou de violences domestiques et qui présentent une faible efficacité personnelle. Il est important que les animateurs de START NOW prennent en compte cette différence entre les sexes car ils devront créer un climat suffisamment sécuritaire afin que les participants puissent partager un éventuel inconfort et pratiquer la compétence pendant et après la séance. Comme toujours, précisez aux participants que la pratique en vie quotidienne permet l'apprentissage et qu'elle rend la tâche de moins en moins difficile.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « L'affirmation de soi »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Répondre aux commentaires »

Passez en revue l'histoire présentée sur la première page de cette séance dans le Manuel du participant. Posez ensuite la question en bas de la page :

« D'après vous, qui deviendra un meilleur cuisinier ? Pourquoi ? »

Encouragez les participants à partager leurs réactions. Evidemment, l'objectif ici est de présenter l'idée que, très probablement, Reda deviendra le meilleur cuisinier compte tenu de son ouverture aux commentaires. Echangez sur le lien entre l'ouverture aux commentaires et l'apprentissage de nouvelles compétences. Certains participants peuvent ne pas être d'accord, ils peuvent défendre le potentiel de Naël. Si c'est le cas, ne vous laissez pas entraîner dans un débat et roulez avec résistance. Invitez-les à verbaliser les raisons de cette opinion et essayez de trouver quelque chose sur quoi vous entendre. Insistez sur le fait que nous pouvons avoir des opinions différentes sur ce sujet ou sur cet exemple, puis poursuivez.

Passez en revue « Répondre aux commentaires positifs »

Cette notion est présentée sur la page suivante du Manuel du participant et doit être examinée de manière interactive par le groupe. « *Répondre aux commentaires positifs* » est présenté ici pour un certain nombre de raisons. Vous pourriez aborder certains de ces points après avoir obtenu les réactions des participants à la question : *« D'après vous, pourquoi est-ce que c'est utile de savoir accepter les commentaires positifs ? »*

- Les participants ont peut-être eu peu d'occasions d'apprendre et d'appliquer cette compétence. Autrement dit, ils peuvent avoir reçu peu de commentaires positifs.
- Accepter des commentaires positifs peut augmenter l'acceptation de soi et le sentiment d'être soutenu.
- Lorsque nous acceptons les commentaires positifs en étant sympathique, notre relation avec la personne qui vous a fait ces commentaires se renforce. L'autre se sent bien et cela augmente la chance qu'il nous fasse encore des commentaires positifs.

Après avoir examiné ces raisons, passez en revue les conseils au bas de la page. Il peut être utile d'illustrer certains des points par des jeux de rôles rapides.

Passez en revue « À propos des commentaires négatifs »

Passez en revue les exemples de commentaires négatifs décrits en haut de cette page. Précisez aux participants que tout le monde reçoit parfois des commentaires négatifs, cela fait partie de la vie. Ajoutez qu'il existe deux types de commentaires négatifs : constructifs et destructeurs. Passez en revue les définitions de chacun de ces types de commentaires négatifs puis pour chaque type trouvez tous ensemble des exemples. Notez-les afin que ces derniers puissent être utilisés pour la pratique des compétences. En voici quelques-uns au cas où le groupe rencontrerait des difficultés à générer des idées :

Exemples de commentaires négatifs constructifs :

- « Je remarque que vous n'avez pas pris vos médicaments contre la dépression. »
- « Vous avez été en retard au travail deux fois cette semaine. »
- « Je ne t'ai pas vu aux réunions des Alcooliques Anonymes ces derniers temps. »
- « Je suis désolé de vous dire que nous avons sélectionné un autre candidat pour le poste. »

Exemples de commentaires négatifs destructeurs :

- « Tu es un débile. »
- « Tu es moche. »
- « T'arriveras jamais à rien. »
- « Tu changeras jamais.

Passez en revue « Répondre aux Commentaires Négatifs qui Construisent »

Passez en revue les conseils sur cette page. Encouragez les participants à réfléchir aux manières dont ils ont déjà utilisé, ou peuvent utiliser, chacune de ces manières de répondre aux commentaires négatifs constructifs. Utilisez ensuite les exemples que le groupe a trouvés pour illustrer ces compétences par la démonstration et la pratique de jeux de rôle.

Passez en revue « Répondre aux Commentaires Négatifs qui Détruisent »

Passez en revue les conseils sur cette page. Encouragez les participants à réfléchir aux manières dont ils ont utilisé, ou peuvent utiliser chacune de ces manières de répondre aux commentaires négatifs destructeurs. Utilisez ensuite les exemples que le groupe a trouvés pour illustrer ces compétences par la démonstration et la pratique de jeux de rôle.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Répondre aux commentaires »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer d'appliquer les compétences de réponse aux commentaires dans leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 23

Renforcer mon réseau d'aide et de soutien

La Séance 23 est conçue pour aider les participants à comprendre qu'avec un entourage qui les soutient, ils sont susceptibles d'avoir une meilleure qualité de vie. Cette séance encourage les participants à identifier leurs soutiens actuels et se concentre sur le renforcement des soutiens pratiques, émotionnels, sociaux, informationnels et spirituels pour aider les participants à améliorer leur bien-être pendant et après leur incarcération.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

La littérature suggère que les hommes sont plus enclins à s'isoler pendant leur incarcération, tandis que les femmes détenues entretiennent davantage de relations avec d'autres personnes importantes pour elles telles que leurs parents et/ou leurs enfants (Bloom et al., 2003). Ces relations continuent à jouer un rôle important en ce qui concerne le soutien pratique, émotionnel et social. Les participantes démontreront probablement une plus grande compétence et une plus grande volonté de construire et renforcer ces relations car la connexion interpersonnelle représente souvent leur principale motivation.

Le développement émotionnel des hommes est quant à lui défini par un processus de séparation des autres (Miller, 1976). Par conséquent, ils sont moins susceptibles de rechercher le soutien émotionnel et social de leurs pairs, en particulier dans un environnement pénitentiaire. Pour aider les participants masculins à voir l'intérêt de renforcer leur réseau d'aide et de soutien, il faudra probablement mettre l'accent sur les avantages à le faire et susciter une discussion sur les moyens pratiques et sécurisés pour y arriver. Ils peuvent être en mesure de noter les effets positifs d'un soutien déjà présent en mettant l'accent sur les formations communes, les entraînements sportifs ou les loisirs en détention.

Les animateurs peuvent souligner que le fait de renforcer un réseau d'aide et de soutien ne nécessite pas nécessairement de révéler des choses intimes ou de passer du temps avec quelqu'un pendant une période de détresse car les participants masculins peuvent se sentir particulièrement mal à l'aise de divulguer ce genre d'informations. Soulignez participer à une activité agréable ou d'amusante comme le sport ou les loisirs est un moyen sain et suffisant pour développer un soutien social.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Répondre aux commentaires »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour l'accomplir. Engagez les participants dans une discussion et soulignez les exemples illustrant des réponses affirmées à des commentaires positifs, ainsi qu'à des commentaires négatifs constructifs et destructeurs.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 23 est l'« Image d'un souvenir positif », c'est un exercice de type imagerie. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Il n'y a pas de photocopies ou d'autre matériel nécessaire pour cet exercice.

Présenter « Renforcer mon réseau d'aide et de soutien »

Présentez cette question au groupe : « Pourquoi avons-nous besoin d'aide et de soutien ? » Obtenez diverses réponses de la part des participants et écrivez-les au tableau. Si possible essayez de trouver quelque chose « d'adapté » dans chacune de leurs réponses. Vous trouverez ci-dessous d'autres réponses pour compléter les leurs :

- Le soutien nous aide à nous sentir moins seuls.
- Il nous aide à faire avancer les choses.
- Il nous aide à gérer le stress.
- Il nous aide à nous sentir connectés.
- Beaucoup de choses sont plus faciles à faire avec de l'aide.

Passez en revue « Les différents types d'aides et de soutiens »

Passez ensuite en revue les types de soutien indiqués à la page suivante du Manuel du participant. L'idée n'est pas de dire que c'est la seule façon de catégoriser les types de soutien, mais plutôt d'élargir la vision des participants sur les différentes possibilités de soutien. Au fur et à mesure que vous passez en revue chacun des types de soutien, encouragez les participants à réfléchir à la façon dont ils ont déjà profité de certains soutiens par le passé et à la manière dont d'autres pourraient être développés dans le futur. Discutez-en en groupe pour informer les participants sur les possibilités dont ils n'étaient peut-être pas conscients.

Organisez un *brainstorming* de groupe : « Comment est-ce qu'on peut renforcer notre réseau d'aide et de soutien ? »

Menez maintenant deux activités de *brainstorming* distinctes :

1. *Comment est-ce qu'on peut renforcer notre réseau d'aide et de soutien maintenant ?*
2. *Comment est-ce qu'on peut renforcer notre réseau d'aide et de soutien à l'extérieur ?*
Cela comprend les soutiens qu'une personne peut développer à la fois avant et après sa libération.

Précisez aux participants de s'attendre à ce que certaines, voire plusieurs, des idées qu'ils proposent puissent s'appliquer à ces deux questions.

Rappelez aux participants que la clé du *brainstorming* est de commencer par dire **toutes** les idées qui leur viennent à l'esprit sans évaluer si elles sont bonnes ou non. Écrivez au tableau toutes les idées qu'ils évoquent, même celles qui sont « inappropriées ». Si quelqu'un fait un commentaire négatif sur l'idée d'un autre participant, rappelez le cadre en disant quelque chose comme « *N'oubliez pas, nous ne pouvons pas retirer les réponses une fois qu'elles ont été dites* » puis poursuivez. Dites aux participants qu'ils n'ont pas besoin d'écrire toutes ces réponses dans leur manuel à moins qu'ils ne préfèrent le faire. Les animateurs doivent également se sentir libres d'apporter des éléments au *brainstorming*. Si un participant donne une réponse très générale, comme « *rejoindre des associations* », écrivez cette réponse puis demandez-lui d'être plus spécifique de cette manière : « *D'accord, et quels types d'associations avez-vous en tête ?* » Puis énumérez plusieurs exemples qui précisent cette réponse générale.

Mettez fin à l'activité du *brainstorming* lorsque vous sentez que l'élan général s'estompe. Dites aux participants que le groupe va maintenant parcourir la liste créée en éliminant les éléments qui sont considérés comme « risqués » et « pas sécurisés ». Vous pouvez soit passer en revue chacun des éléments individuellement et demander au groupe s'ils sont « sûrs » ou « risqués », ou vous pouvez simplement demander au groupe de signaler les éléments pour lesquels ils pensent que c'est « risqué ». Encore une fois, les animateurs peuvent se sentir libres d'exprimer leurs propres opinions à ce sujet également. Les termes « pas sûr », « risqué » ou « dangereux » peuvent inclure la mise en danger de sa sécurité physique, émotionnelle ou juridique. « Risqué » permet d'éliminer les éléments « inappropriés ». Après cela, dites aux participants que s'ils le souhaitent, ils peuvent copier les idées qui les intéressent dans leur propre manuel. Prévoyez un peu de temps pour cela.

Passez en revue « Compétences pour rechercher de l'aide et du soutien »

Passez en revue les compétences sur cette page. Sélectionnez un exemple ou deux de l'activité de *brainstorming* précédente que vous pouvez utiliser pour illustrer la compétence « utiliser une communication affirmée pour demander de l'aide ». Pour ce faire, utilisez une combinaison de démonstration de jeu de rôle et de pratique.

Exercice en groupe : « Mon réseau d'aide et de soutien »

Demandez maintenant aux participants de passer à la page suivante de leurs manuels. Passez-la en revue et donnez aux participants environ 5 minutes pour y travailler pendant la séance. Informez-les qu'ils peuvent penser à des réponses supplémentaires dans chacun de ces domaines. Si c'est le cas, ils peuvent compléter eux-mêmes cette page.

Voici quelques conseils pour accommoder ceux qui rencontrent des difficultés d'écriture et/ou de compréhension. Précisez au groupe que vous deux, les animateurs, êtes disponibles pour les aider. De plus, acceptez le comportement des participants qui choisissent de ne pas faire l'exercice pendant le groupe. Roulez avec résistance. Cela aide également les participants qui peuvent rencontrer des difficultés cognitives et/ou d'écriture à sauver la face. Dites aux participants que vous passerez en revue leurs réponses à cette page lorsque vous passerez en revue leurs exercices pratiques lors de la prochaine séance.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Renforcer mon réseau d'aide et de soutien »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer d'appliquer l'amélioration de leurs compétences concernant leur réseau d'aide. Informez-les que puisque cet exercice pratique leur demande de faire une action pour renforcer leur réseau d'aide d'ici la prochaine séance, il faut qu'ils prennent en compte le temps disponible d'ici là. C'est-à-dire que si cette dernière a lieu dans seulement quelques jours, l'action qu'ils choisiront d'entreprendre doit pouvoir être réalisée dans ce laps de temps. Peut-être que s'il y a un week-end entre les deux séances ils pourront entreprendre plus de choses.

Ajoutez que la clé est d'être précis sur ce qu'ils pensent devoir faire pour augmenter leur réseau d'aide, puis de l'essayer. Le passage à l'action est la chose la plus importante ici, et même s'ils ne peuvent pas contrôler la réaction de l'autre personne et qu'ils n'obtiennent pas de réponse encourageante, ils peuvent toujours se féliciter d'être passés à l'action. Précisez que pour la plupart des gens, construire un réseau d'aide est un processus progressif composé de plusieurs étapes au fil du temps. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 24

Reconnaître et Eviter les relations négatives

Le but de cette séance est d'améliorer les capacités des participants à identifier les signes et les types de relations dysfonctionnelles. Cette séance fournit des outils pour aider les participants à éviter ou à gérer une relation potentiellement négative.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

La recherche sur les femmes détenues a identifié qu'une grande proportion de cette population signale des abus physiques et/ou sexuels qui les prédispose à développer des maladies mentales telles que le TSPT, la dépression majeure, les troubles anxieux et/ou la toxicomanie (Owen et al., 2008; Women's Projet de plaidoyer, 2007). Les personnes ayant des antécédents d'abus peuvent bénéficier à apprendre à reconnaître les signes révélateurs de relations dysfonctionnelles. Cette compétence est particulièrement importante pour les participantes. Il est très probable que certains membres du groupe seront capables de reconnaître les relations négatives et voudront peut-être partager leurs expériences. Soyez vigilants à soutenir les participants qui témoignent d'abus tout en fixant des limites à ce qu'ils divulguent afin de ne pas déclencher émotionnellement les autres membres du groupe ni la personne elle-même.

Les stéréotypes de genre et l'influence sociale peuvent agir sur les croyances des participants concernant les relations interpersonnelles, l'égalité des sexes et la notion de contrôle. Encouragez-les à penser à la fois à eux-mêmes et à leurs propres relations mais aussi aux autres et aux relations qu'entretiennent d'autres personnes en prenant conscience des actions négatives et les schémas relationnels dysfonctionnels qu'il peuvent observer.

Notons que les participants peuvent être impliqués dans des relations négatives pendant qu'ils participent au groupe. Il est important de fournir des informations, dont des compétences pour gérer les relations malsaines, mais gardez à l'esprit que vous pouvez rencontrer une résistance qui peut être due à l'influence sociale, au traumatisme et à l'attachement. Roulez avec résistance en soutenant les membres dans leur capacité à comprendre et à progresser vers le développement de relations saines et fonctionnelles.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Renforcer mon réseau d'aide et de soutien »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice. Rappelez aux participants deux concepts : il est important qu'ils essaient de faire des actions positives pour augmenter leur réseau d'aide et de soutien, et qu'ils ne peuvent pas contrôler la réaction de l'autre personne même si leurs efforts sont constructifs.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Reconnaître et éviter les relations négatives »

Lisez, ou demandez à un volontaire de lire les points en haut de cette page du Manuel du participant. Présentez ensuite les questions en bas de la page

*Est-ce que vous avez déjà vu des relations négatives faire souffrir des personnes ?
Si c'est le cas, comment ? [...]*

Les exemples partagés peuvent inclure à la fois les expériences des participants et d'autres exemples qu'ils ont pu observer. Précisez que cette utilisation du terme « relation » inclut tous les types de relations. Cela ne se limite pas aux relations amoureuses ou sexuelles, mais l'amitiés et tout autre type de relation.

Voici des exemples qui peuvent s'avérer utiles :

- Passer du temps avec des personnes impliquées dans des activités criminelles augmente votre propre probabilité d'avoir un comportement criminel à votre tour. Un tel comportement comprend l'activité de gang, le fait de commettre un crime ensemble ou d'être impliqué dans des activités liées à la drogue.
- Les relations dans lesquelles il y a souvent du conflit peuvent entraîner de la violence qui cause des arrestations, des blessures et des difficultés émotionnelles.
- Être impliqué avec des personnes violentes sur le plan émotionnel ou physique peut entraîner des blessures, une détresse émotionnelle et la toxicomanie (pour engourdir les émotions difficiles).
- Une relation avec quelqu'un qui ment, qui manipule ou qui profite de vous peut entraîner une perte de confiance en soi, une perte de confiance dans les autres et une détresse émotionnelle.
- Les relations avec des personnes sexuellement infidèles ou malhonnêtes peuvent mettre le partenaire à risque de maladie et de détresse émotionnelle.
- Les relations avec les personnes nécessiteuses et dépendantes peuvent prendre beaucoup de votre énergie et de vos ressources, qui peuvent être mieux utilisées pour prendre soin de vous et de votre propre vie.

Présentez « Reconnaître les relations négatives »

Lisez, ou faites lire par un volontaire, chacun des points de cette page du Manuel du participant. Discutez des points présentés en décrivant des exemples de chacun et en encourageant les participants à décrire des exemples. Si les participants trouvent d'autres signes annonciateurs de relations négatives, ils peuvent les écrire sur les lignes vierges au bas de la page.

Passez en revue « Éviter les relations négatives »

Lisez, ou demandez à un volontaire de lire chacune des compétences décrites ici. Décrivez des exemples de façons dont on peut utiliser ces compétences et encouragez les participants à en trouver d'autres.

Le dernier point de cette page demande aux participants d'identifier s'il existe un type (ou des types) spécifique(s) de relation négative dans laquelle ils ont tendance à s'impliquer. Précisez aux participants que l'exercice pratique d'aujourd'hui leur demandera de travailler sur cette relation précise. Informez-les que certaines personnes trouvent que leur type de relation négative qui leur fait du tort peut être une combinaison de plusieurs types différents qui ont été énumérés ici. Si certains participants disent qu'ils n'ont pas tendance à être attirés par une relation négative, roulez avec la résistance sans entrer dans le débat en ajoutant éventuellement qu'ils sont sûrement prudents et chanceux dans leurs relations.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Reconnaître et éviter les relations négatives »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de l'exercice est de reconnaître les relations négatives qu'ils pourraient avoir et de passer à l'action pour les éviter. Informez-les que, même s'ils n'ont pas eu de difficultés avec des relations négatives, il peut être utile de réfléchir au type de relations négatives qu'ils pourraient rencontrer. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 25

Fixer des limites

Le but de cette séance est d'aider les participants à comprendre le concept de limites, à identifier des limites saines et à développer et renforcer des stratégies pour les communiquer aux autres.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Etablir des limites est un processus actif qui nécessite de l'affirmation de soi, de la communication et du respect. Le modèle relationnel du développement féminin souligne une tendance sociale à chercher à maintenir la paix dans les relations interpersonnelles. En conséquence, de nombreuses femmes adoptent souvent une position passive et ont tendance à être davantage réticentes à fixer des limites en raison d'une motivation à préserver une certaine harmonie par crainte que cela puisse nuire à une relation existante. Il est important de prendre en considération cela tout en soulignant les avantages à fixer des limites. De nombreux participants peuvent ne pas être conscients qu'établir des limites interpersonnelles peut améliorer la qualité des relations, car cela participe au respect mutuel, à l'ouverture et à l'acceptation au sein d'une relation.

Comme indiqué précédemment, les participants masculins sont quant à eux souvent influencés socialement pour se défendre en utilisant par exemple la communication agressive pour défendre leur position, leurs valeurs ou leur point de vue.

Les hommes sont davantage susceptibles de fixer des limites, mais ils peuvent bénéficier d'une attention supplémentaire accordée à la façon dont ces limites sont communiquées pour améliorer la manière de faire et les résultats. Par exemple, les animateurs de START NOW peuvent fournir des commentaires pour aider les membres du groupe à apprendre à construire des limites de manière non agressive, bienveillante et respectueuse.

Pour les deux sexes, il peut être avantageux d'utiliser des jeux de rôle pour pratiquer les compétences pour fixer des limites. Les animateurs START NOW peuvent profiter de cette occasion pour encourager les participants à essayer ces compétences auprès de leur entourage et à réfléchir aux conséquences qui en résulte.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Reconnaître et éviter les relations négatives »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 25 est la « Recherche de mots : Mes relations » il s'agit d'un exercice de type cognitif-verbal. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire aux participants pour cet exercice sont des instruments d'écriture et des copies du document « Recherche de mots : Mes relations ».

Introduire « Fixer des limites »

Cette séance commence par revoir le concept des limites personnelles abordé dans le Module 1 à la Séance 10. Si votre groupe utilise un format d'admission fermé et que tous, ou la plupart des membres du groupe, étaient présents à cette séance, vous n'aurez peut-être pas besoin de revoir ce concept autant en profondeur que dans un format d'admission ouvert. Par la suite, cette séance se concentrera sur la façon dont ces limites seront communiquées aux autres.

Passez en revue les « Exemples sur comment fixer une limite »

La page suivante illustre le fait que pour de nombreuses personnes, fixer des limites peut être difficile. Lisez chacun des exemples présentés et discutez des questions qui les accompagnent. Certains participants peuvent ne pas être d'accord, affirmant qu'il est facile de fixer des limites. Roulez avec la résistance. Vous pouvez dire quelque chose comme : « Même si beaucoup de gens trouvent que c'est difficile de fixer des limites, il y en a d'autres qui trouvent ça facile à faire, et vous avez l'air d'être l'un d'entre eux. » Il peut être utile de demander à ce participant qu'est-ce qui lui permet, en lui-même, de fixer des limites facilement.

Présenter « Les compétences pour fixer des limites »

Ce sujet est traité à la page suivante du Manuel du participant. Au fur et à mesure que vous passez en revue ces points, essayez de les relier à des situations auxquelles les membres du groupe peuvent s'identifier. Encouragez les participants à fournir des exemples et des idées sur la façon d'utiliser chaque compétence. Organisez également des jeux de rôle pour démontrer la pratique des compétences.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Fixer des limites »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer d'appliquer par l'action les compétences pour être capables de fixer des limites dans leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mes relations : Construire des relations positives

Séance 26

Faire face au rejet

Le but de cette séance est de mettre en évidence les différentes formes de rejet et de normaliser l'expérience du rejet à travers une discussion de groupe. L'objectif de la séance est d'encourager les participants à utiliser les stratégies d'adaptation discutées précédemment pour faire face aux émotions difficiles causées par le rejet.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Le rejet est un sujet qui suscite souvent de fortes réactions émotionnelles. La majorité des participants remarqueront que le rejet est inconfortable, désagréable et que c'est quelque chose que beaucoup de gens essaient d'éviter. Malheureusement, le rejet est une émotion que de nombreux participants ont vécue et vivront probablement à nouveau. Il est important d'apprendre des stratégies pour faire avec cette émotion difficile.

Le rejet est souvent lié à tort à l'estime de soi. Les deux sexes présenteront probablement des expériences où le discours intérieur a influencé la façon dont ils interprètent le rejet. Grâce à des exemples du programme et à ceux des participants, les animateurs seront en mesure de mettre en évidence des stratégies saines pour faire face à ce déclencheur émotionnel.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Fixer des limites »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Faire face au rejet »

Ce sujet est travaillé ici non seulement en raison de la détresse qu'il provoque mais aussi en raison de la fréquence avec laquelle il déclenche des comportements impulsifs et destructeurs chez certains individus. Passez en revue les points sur cette page. Les exemples de rejet énumérés en haut de la page sont destinés à augmenter la probabilité que les participants comprennent qu'ils l'expérimentent et que cela peut être difficile pour eux. Le fait est que nous devons tous parfois faire face au rejet.

Présentez « Faire face au rejet par la pensée et l'imagination »

Ce sujet est traité à la page suivante du Manuel du participant. Au fur et à mesure que vous passez ces points en revue, essayez de les relier à des situations auxquelles les membres du groupe peuvent s'identifier. Encouragez les participants à fournir des exemples et des idées sur la façon dont ils pourraient utiliser chaque compétence. Organisez des jeux de rôle mettant en pratique les compétences.

Introduire « Faire face au rejet par des actions »

Ce sujet est traité à la page suivante du Manuel du participant. Au fur et à mesure que vous passez en revue ces points, essayez de les relier à des situations auxquelles les membres du groupe peuvent s'identifier. Encouragez les participants à fournir des exemples et des idées sur la façon dont ils pourraient utiliser chaque compétence. Organisez des jeux de rôle mettant en pratique les compétences.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Faire face au rejet »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en expliquant aux participants le but de celui-ci. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Distribuez les questionnaires de satisfaction des participants

Accordez aux participants quelques minutes pour remplir les questionnaires de satisfaction, en donnant leur avis sur le module qu'ils viennent de terminer. Le but de ces questionnaires est d'obtenir des commentaires utiles pour améliorer START NOW et sa mise à disposition. Les commentaires ne doivent pas être utilisés pour l'évaluation des performances des animateurs. Récupérez les questionnaires remplis et transmettez-les au membre désigné de l'équipe de votre établissement.

Déterminez l'éligibilité des participants à l'obtention des Certificats d'Accomplissement pour ce module

Les absences excessives non excusées disqualifient les participants de recevoir un certificat.

Les personnes détenues peuvent obtenir un certificat à la fin de chaque Module à condition qu'ils n'aient pas eu plus d'une absence injustifiée au cours de ce module.

Certains participants peuvent avoir accumulé plusieurs absences excusées au cours d'un module particulier en raison de facteurs indépendants de leur volonté, comme des dates d'audience, des rendez-vous judiciaires ou médicaux justifiés. Lorsque les circonstances le permettent, des dispositions peuvent être prises pour que les participants rattrapent le contenu qui a été manqué par le biais d'un bref entretien individuel, en lisant les Manuels en Unité de Vie et en effectuant les exercices pratiques par eux-mêmes.

Dans le cas de plusieurs absences excusées au cours d'un module, les animateurs doivent prendre une décision clinique quant à savoir si le participant est admissible à un certificat, c'est-à-dire si ce participant a fourni un effort suffisant pour apprendre et pratiquer la compétence qui a été couverte dans ce module. Des participants ont déjà été invités à répéter un module précis avec un autre groupe. Des copies des certificats pour chaque module sont présentées en Annexe : Certificats.

Présentez les certificats dans un esprit de célébration et d'accomplissement, avec éventuellement des applaudissements, des discours, des félicitations, etc.

Module 4 :
Mon Futur :
Poursuivre mon chemin
vers la réussite

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 27

Croire dans mon futur

Le but de cette séance est d'aider les participants à réfléchir à leur avenir en les encourageant à utiliser les compétences de discours intérieur positif, à reconnaître et à remplacer les erreurs de pensée et à utiliser des images positives.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Cette séance stimulera probablement plusieurs discussions sur la réinsertion dans la société et les stéréotypes associés au fait d'être d'anciennes personnes détenues. Selon les cliniciens qui travaillent dans le domaine, l'un des principaux facteurs de motivation pour travailler à avoir un avenir prospère est une source externe de soutien d'une personne détenue (comme un mari/ femme/frère/sœur/ami). La portion de cette population qui déclare avoir du soutien post incarcération semblent généralement plus confiants et positifs.

Pour les groupes de participantes femmes, nous pouvons nous attendre à aborder les préoccupations concernant le rapport entretenu à la famille. Les femmes sont davantage susceptibles de subir une pression sociale les poussant à être le premier donneur de soin de la famille sur le plan émotionnel. Elles peuvent être préoccupées par la manière dont un changement de comportement peut affecter leur sphère familiale, autrement dit, elles peuvent être anxieuses à l'idée que si elles prennent soin d'elles-mêmes avant les autres cela pourrait impacter négativement les relations.

Pour les groupes masculins, des discussions sur un futur à court terme peuvent survenir – en particulier entre les participants masculins vivant dans un environnement urbain. Ces membres du groupe peuvent avoir besoin d'encouragements supplémentaires pour développer l'espoir et imaginer un futur positif pour eux-mêmes à long terme.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Discutez de la fin prochaine du groupe (applicable aux groupes avec des admissions fermées)

Si votre groupe a utilisé des admissions fermées, rappelez aux participants que le groupe commence ce jour le dernier module de START NOW. Précisez bien que ce module dure six séances et se terminera donc dans trois semaines. Donnez aux participants l'occasion d'exprimer leurs réactions à cette information. Répondez-y par des commentaires reflète.

Passez en revue l'exercice pratique : « Faire face au rejet »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 27 est l'« Image d'un lieu positif », c'est un exercice d'imagerie. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Il n'y a pas de photocopies ou d'autre matériel nécessaire pour cet exercice.

Présentation de « Croire dans mon futur »

Lisez, ou encouragez un volontaire pour lire les descriptions de personnes qui imaginent et n'imaginent pas l'avenir. Ensuite, présentez chacune des questions en bas de page pour une discussion de groupe. Encouragez les participants à exprimer leurs idées à ce sujet et essayez de trouver quelque chose « d'adapté » dans chacun de leurs arguments. Il est facultatif pour eux de prendre des notes à ce sujet dans leurs manuels. Voici quelques points qui pourraient être utiles pour couvrir chacune de ces questions.

- *« Pourquoi pensez-vous que certaines personnes n'imaginent pas leur avenir (ou un avenir qui a du sens) ? »*
 - Ils peuvent avoir grandi dans un milieu où la vie de nombreux jeunes a été perdue à cause de la violence et du crime.
 - Ils peuvent s'être découragés et être devenus frustrés.
 - Ils ont abandonné.
 - Ils ne croient plus en eux- mêmes ni dans le monde.
 - D'une certaine manière, c'est plus facile de ne pas prévoir ou de ne pas travailler sur son futur.
- *« Qu'est-ce que ça change si quelqu'un imagine son futur ou s'il ne l'imagine pas ? »*
 - Imaginer le futur donne plus envie de prendre des décisions pour faire en sorte qu'il se réalise.
 - Ne pas imaginer le futur fait qu'on ne pense pas aux conséquences à long terme des actions actuelles.
 - Ne pas imaginer le futur fait qu'on ne le planifie pas.
 - Imaginer le futur peut nous inquiéter et nous rendre anxieux.
 - Imaginer un futur positif peut nous aider à tolérer les choses qu'on n'aime pas dans votre vie actuelle.

Passez en revue la « Fiche de compétences : Croire dans mon Futur »

Passez en revue les compétences répertoriées sur cette page. Encouragez les participants à proposer des exemples supplémentaires de discours intérieurs positifs sur le futur. Ensuite, pendant que vous passez en revue la section sur les erreurs de pensée, essayez d'aider le groupe à trouver des exemples supplémentaires pour chaque type d'erreur de pensée et pour des moyens de les remplacer.

Orientez maintenant le groupe sur un exercice d'imagerie d'un futur positif.

« Voici une autre façon d'utiliser l'imagination pour développer une vision positive de votre futur.

Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés. Certaines personnes trouvent que garder les yeux fermés les aide à imaginer plus clairement l'image d'un futur positif. D'autres sont plus à l'aise les yeux ouverts. Si vous gardez les yeux ouverts, choisissez un point à fixer comme votre livre sur la table ou un point sur le sol.

Asseyez-vous dans une position confortable. Prenez le temps de vous mettre à l'aise ... Maintenant, prenez quelques respirations lentes et profondes. Inspirez lentement, puis expirez lentement... Encore une fois, inspirez lentement... puis expirez. Chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous respirez de l'air frais et apaisant. Quand vous expirez, imaginez que vous libérez vos émotions stressantes et désagréables. Remarquez comment le simple fait de respirer lentement peut vous aider à vous calmer et à vous détendre...

Maintenant, nous allons travailler à développer une vision positive de votre futur. Pensez à un domaine de votre vie dans lequel vous aimeriez voir un changement positif. Choisissez un domaine de votre vie que vous pouvez changer. Ça peut être la manière dont vous prenez soin de votre santé physique, d'un changement positif que vous aimeriez apporter dans une relation ou de tout autre type de changement que vous aimeriez apporter... Continuez à prendre quelques respirations lentes et profondes en pensant à un domaine de votre vie sur lequel vous concentrer.

Pensez maintenant à ce domaine de votre vie dans lequel vous aimeriez apporter le changement positif... Imaginez-vous en train de faire ce changement tout en continuant à respirer lentement et calmement... Voyez-vous atteindre cet objectif... Observez-vous, à quoi est-ce que vous ressemblez pendant que vous atteignez cet objectif ... Imaginez maintenant que vous regardez les gens et les choses qu'il y a autour de vous pendant que vous profitez d'avoir atteint cet objectif ...

À quoi est-ce que ça ressemble pour vous ? Qu'est-ce que vous voyez ? ... Imaginez ce que vous ressentez alors que vous avez accompli ce changement positif ... Continuez à respirer lentement et calmement... Imaginez- vous en train de repenser à tout le travail acharné que vous avez fait pour atteindre cet objectif... Pensez aux difficultés aux obstacles que vous avez surmontés pour faire tous ces progrès...

Maintenant, revenez dans le présent et dites-vous que vous pouvez accomplir et réussir ce changement que vous imaginiez... Imaginez que vous vous dites quelque chose de bienveillant et d'encourageant comme : « Tu peux le faire. »

Vous pouvez utiliser l'imagination pour développer une vision positive de votre futur en répétant vous-même les étapes que nous venons de faire aujourd'hui. Mettez-vous d'abord dans une position confortable, puis fermez les yeux ou fixez un point, respirez lentement et calmement puis imaginez votre futur positif. Prenez le temps de profiter de cette image. Dites-vous quelque chose d'encourageant. Plus vous vous entraînez à imaginer un futur positif, plus vous commencerez à y croire.

Après avoir fait un exercice d'imagination comme celui-ci, peut-être que vous ressentez une sensation de détente et de calme pendant les prochaines heures, presque comme si vous aviez fait une bonne sieste.

Maintenant, remettez votre attention sur cette pièce... Remarquez tous les sons que vous entendez et la sensation de votre chaise... Et quand vous êtes prêts, regardez autour de cette pièce.

Encouragez les participants à verbaliser leurs réactions à cet exercice.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Croire dans mon futur »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en précisant aux participants que le but de l'exercice est de renforcer une vision positive de leur avenir en la mettant sur papier, en écrivant et/ou en dessinant. Indiquez qu'ils peuvent se concentrer sur ce qu'ils ont imaginé dans l'exercice précédent, ou non. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 28

Fixer et atteindre mes objectifs

L'objectif de cette séance est d'aider les participants à comprendre l'importance et les avantages à se fixer des objectifs. Les participants recevront des conseils sur la façon de formuler des objectifs efficaces et auront la possibilité de se fixer un objectif personnel et de planifier les étapes nécessaires pour l'atteindre.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Cette séance peut être considérée comme non genrée. Étant donné que la séance dépend de ce que les membres du groupe proposent, elle peut varier considérablement non seulement entre les groupes de sexe différent, mais également au sein de ceux-ci.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Passez en revue l'exercice pratique : « Croire dans mon futur »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Présentez « Fixer et atteindre mes objectifs »

Passez en revue le matériel sur cette page du manuel du participant. Lorsque vous présentez les questions listées sur cette page, notez les réponses des participants au tableau. Essayez de trouver à chaque fois quelque chose à valider avec un commentaire reflète. L'objectif est d'aider les participants à prendre conscience que la plupart d'entre nous réussissons plus de choses lorsque nous avons un objectif en tête. Comme toujours, ne forcez pas les participants à accepter cet argument.

Passez en revue « Fixer mon objectif »

Passez en revue les points sur cette page. Donnez des exemples et encouragez le groupe à en trouver d'autres qui illustrent la manière dont chacun de ces points peut s'appliquer à leur vie.

Passez en revue « Atteindre mon objectif »

Passez en revue les points sur cette page. Précisez aux participants que dans quelques minutes, un exercice de pratique en groupe illustrera comment concrétiser ces étapes.

Faites l'exercice de pratique en groupe : « *Atteindre mon objectif* »

Le groupe travaille ensemble pour voir comment les étapes d' « *Atteindre mon objectif* » peuvent être transformées en action. Demandez à un volontaire de lire les instructions et l'objectif sur cette page. Rappelez aux participants que, premièrement, l'objectif doit être réaliste et précis. Accompagnez maintenant le groupe à travers les différentes étapes. Demandez-leur d'abord de réfléchir aux étapes possibles pour atteindre cet objectif.

Rappelez-leur que lorsqu'ils réfléchissent, ils doivent faire la liste de toutes les réponses possibles qui leur viennent à l'esprit sans les évaluer comme bonnes ou mauvaises. Si les participants font un commentaire sur l'idée d'un autre participant, que le commentaire soit positif ou négatif, dites immédiatement quelque chose comme : « *N'oubliez pas, maintenant on fait la liste, on n'évalue pas encore.* » Invitez également les participants à réfléchir aux étapes possibles dans chacun des domaines suivants :

- Comment obtenir les informations dont vous avez besoin.
- Où/à qui demander de l'aide.
- Comment obtenir tous les matériaux nécessaires.
- Lister toutes les autres sous- tâches qui doivent être faites. Quelles sont toutes les mini-étapes nécessaires pour atteindre l'objectif ?

Après le *brainstorming*, encouragez le groupe à parcourir la liste et à éliminer toutes les étapes qui ne sont pas nécessaires pour atteindre l'objectif. Si les participants ne sont pas d'accord à ce sujet, précisez qu' « il n'y a pas qu'une seule manière de faire », c'est à la préférence du participant.

Maintenant, en groupe, mettez les étapes du *brainstorming* dans l'ordre en plaçant des numéros devant chacune. Précisez qu'il n'y a pas une bonne ou une mauvaise façon de faire, nous pouvons faire les étapes dans un ordre un peu différent les uns des autres et réussir quand même à atteindre l'objectif malgré tout. Dites-leur que l'idée est d'avoir un plan qui est réfléchi et qui a du sens. Découragez le débat de ce qui est le « bon » ordre. Enfin, encouragez-les à copier les étapes, dans l'ordre, dans la section au bas de la page.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Fixer et atteindre mes objectifs »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer d'appliquer par des actions les compétences acquises aujourd'hui à l'un de leurs propres objectifs. Informez-les qu'ils peuvent choisir un objectif concernant un domaine spécifique de leur vie. Par exemple, il peut s'agir d'un objectif concernant une relation précise, le travail ou une prochaine Commission d'Application des Peines. Ils n'ont pas à trouver l'objectif ultime qui va changer leur vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 29

La résolution de problème

Le but de cette séance est de fournir aux participants des étapes concrètes sur la façon de résoudre un problème. À la fin de la séance, les participants appliquent ces étapes en groupe à une situation proposée par l'un des participants.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Cette séance peut être considérée comme non influencée par le genre. Étant donné que la séance dépend de ce que les membres du groupe proposent, elle peut varier considérablement non seulement entre les groupes de sexe différent, mais également au sein de ceux-ci. La cohésion de groupe semble être plus robuste avec les groupes de femmes participantes que les groupes de participants masculins. En effet les groupes féminins peuvent tirer parti d'un *brainstorming* de groupe amélioré pour résoudre un problème proposé et une participation plus importante de la part des participantes.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Discutez de la fin prochaine du groupe (applicable aux groupes avec des admissions fermées)

Si votre groupe a utilisé des admissions fermées, rappelez aux participants qu'après le groupe d'aujourd'hui, il restera seulement trois séances. Donnez aux participants l'occasion d'exprimer leurs réactions à cette information.

Même si vous avez été clair au fil des semaines sur le nombre de séances de groupe restantes, certains participants peuvent exprimer leur surprise, comme s'il s'agissait de la première fois que vous leur annoncez. D'autres participants peuvent exprimer leur soulagement ou leur enthousiasme que cet engagement soit presque terminé. Répondez aux diverses réactions des participants par des commentaires reflète.

Passez en revue l'exercice pratique : « Fixer et atteindre mes objectifs »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice. Renforcez toute formulation d'objectif précis, réaliste et décomposé en étapes. Si un participant a rencontré une difficulté importante à accomplir cet exercice, choisissez seulement un ou deux conseils spécifiques de la séance précédente sur lesquels vous pouvez appuyer vos commentaires constructifs afin de faciliter l'exercice. Assurez-vous de combiner ces commentaires avec l'encouragement de leurs efforts. Engagez les participants dans une discussion sur leurs réactions à cet exercice.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la Séance 29 est « Labyrinthes », c'est un type d'exercice Cognitif-Non-Verbal. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire aux participants pour cet exercice est constitué d'instruments d'écriture et de copies des documents « Labyrinthes ».

Présentation de « La résolution de problèmes »

Passez en revue le contenu de la première page de cette séance dans le Manuel du participant. L'idée est à la fois de normaliser les obstacles rencontrés lorsque nous essayons de changer pour le mieux et d'introduire l'idée que les obstacles ne doivent pas nécessairement être perçus comme étant impossibles à franchir. Ces idées peuvent sembler évidentes, mais elles ne sont pas universellement comprises ou acceptées. Il peut y avoir des participants dans votre groupe qui n'ont pas essayé d'évoluer vers un changement positif depuis longtemps. Certains peuvent penser que le fait de décider de changer pour le mieux est un changement positif en soi (ce qui est le cas), et que tout se déroulera comme prévu par la suite. Ils peuvent ainsi se démoraliser lorsque des problèmes surviennent. De plus, certains participants peuvent avoir connu de nombreux revers et problèmes sans les ressources internes ou externes pour les résoudre. Ces participants peuvent croire que rencontrer des problèmes pendant un processus de changement empêche toute possibilité de progresser davantage. Ils peuvent être réticents à croire que les compétences en résolution de problèmes peuvent être utiles. L'idée est de présenter une perspective alternative sans forcer les participants à être d'accord avec le principe.

Présenter « Les étapes de la résolution de problèmes »

Passez en revue les points sur cette page. Au fur et à mesure que vous passez en revue ces points, essayez de les relier à des situations auxquelles les membres du groupe peuvent s'identifier. Précisez aux participants que dans quelques minutes un exercice de pratique en groupe illustrera comment appliquer ces étapes.

*Note aux animateurs : De nombreux programmes psychothérapeutiques enseignent la résolution de problèmes. Beaucoup d'entre eux utilisent une méthode similaire à celle présentée ici, bien que certains soient plus complexes. L'objectif de START NOW est de présenter une méthode simple mais efficace. L'étape 3, cependant, diffère de certains modèles populaires qui encouragent souvent le participant à choisir **une** des idées générées par le brainstorming. Bien que certains problèmes se prêtent au choix d'une seule solution, une combinaison de stratégies est souvent plus réaliste et plus efficace. Par exemple, face à une décision pénitentielle difficile, une personne peut choisir **à la fois** de faire appel et de parler à un ami pour obtenir un soutien émotionnel. L'une de ces options à elle seule peut être insuffisante pour aider le participant à se sentir calme et en contrôle.*

Faites l'exercice de pratique en groupe : « Utiliser la méthode de résolution de problèmes »

Dites aux participants que vous allez appliquer les « Etapes de résolution de problèmes » en groupe pour voir comment elles fonctionnent. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation problématique qu'il serait prêt à décrire au groupe pour illustrer cette méthode. Précisez que cela peut être n'importe quel type de problème. En revanche si le problème implique quelqu'un d'autre dans l'établissement, vous leur demanderez de ne pas la nommer.

De plus, l'accent sera mis sur ce que le participant peut faire au sujet du problème, plutôt que sur l'autre personne et sur ce qu'elle devrait faire. L'avantage d'avoir le problème suggéré par un membre du groupe est que les participants comprennent que ce n'est pas une méthode qui ne fonctionne que pour les problèmes présélectionnés. Au cas où aucun participant ne propose une situation problème, sélectionnez-en une que les participants ont précédemment décrites en groupe.

Maintenant qu'un problème a été choisi, guidez le groupe à travers chacune des étapes de résolution du problème en prenant note au tableau. N'oubliez pas que la clé du *brainstorming* n'est pas d'évaluer les idées suggérées pendant cette étape dédiée uniquement au fait de générer des idées, mais seulement lorsqu'elle sera terminée.

Une fois arrivé à l'étape 3 de la résolution de problèmes, « *Classer les solutions possibles et faites un plan* », vous pouvez illustrer chacune des deux méthodes possibles. En d'autres termes, discutez d'abord du choix d'une solution possible et ensuite, illustrez chaque solution possible en les notant. Vous pouvez par exemple mettre de zéro à trois étoiles pour chacune, cela permet une analyse visuelle rapide des solutions favorites.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Utiliser la méthode de résolution de problèmes »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'essayer d'appliquer par des actions les compétences de résolution de problèmes à une situation de leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 30

Fixer et atteindre des objectifs de formation

Le but de cette séance est d'encourager les participants à se fixer des objectifs de formation. Pour cela, les participants sont encouragés à utiliser des compétences d'adaptation prosociales, adaptatives, compris des exercices de concentration, des compétences interpersonnelles et un discours intérieur positif.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Les femmes détenues semblent être désavantagées par rapport à plusieurs facteurs. En général, ces femmes ont majoritairement tendance à être sous-éduquées, non qualifiées et à percevoir des revenus très faibles, ce qui les expose à un risque élevé de connaître la pauvreté (Ney, Ramirez & Van Dieten, 2012). Bien que ces facteurs caractérisent également un nombre élevé d'hommes impliqués dans le système pénitentiaire, les femmes ont tendance à présenter ces carences dans une mesure encore plus importante (Covington, 1998). Il est probable que les préoccupations liées à la formation et aux compétences seront davantage répandues dans les groupes de participantes. Le rôle de l'animateur START NOW consistera à aider les femmes détenues à identifier des objectifs de formation réalistes et atteignables ainsi qu'à les aider à déterminer les étapes intermédiaires menant à l'atteinte de d'un objectif plus large.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Discutez de la fin prochaine du groupe (applicable aux groupes avec des admissions fermées)

Si votre groupe a utilisé des admissions fermées, rappelez aux participants qu'il ne reste plus que deux séances de groupe.

Passez en revue l'exercice : « Utiliser la méthode de résolution de problèmes »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice.

Présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance

À ce stade, présentez l'exercice de pratique du modèle ACC en séance. Cet exercice peut prendre jusqu'à 20 minutes. Si possible, avant le début du groupe, dessinez une grille du modèle ACC au tableau. Demandez aux participants si quelqu'un a une situation qu'il serait prêt à partager avec le groupe. Il se peut qu'ils aient apporté un ACC écrit, ou qu'ils en aient simplement un qu'ils soient prêts à partager à l'oral. Écrivez l'exemple au tableau tel que le participant le décrit. Essayez d'engager l'ensemble du groupe à offrir des commentaires positifs et constructifs au participant. Cela est susceptible d'être particulièrement utile lorsque le participant a du mal à terminer ou à comprendre certaines parties du modèle ACC.

Introduire « Fixer et atteindre des objectifs de formation »

Présentez les deux questions listées sur cette page et discutez-en en groupe

- « *Comment est-ce que la formation peut-elle être utile à quelqu'un ?* »
- « *Qu'est-ce qui vous a empêché d'avoir une formation ?* »

L'idée ici est d'identifier une ambivalence possible quant à fixer et atteindre des objectifs de formation. Comme pour les autres sujets, présentez à la fois les avantages et les difficultés à travailler à un changement positif, sans forcer les participants à faire preuve de motivation. Il est utile de prendre conscience qu'un pourcentage élevé de personnes qui se retrouvent incarcérées dans leur vie ont éprouvé des difficultés d'apprentissage pendant leur scolarité.

Cela est d'autant plus vrai par le passé car le dépistage et les interventions spécifiques aux troubles des apprentissages était rare si ce n'est absent. Précisez aux participants que de nombreuses personnes qui éprouvent des difficultés d'apprentissage sont tout aussi intelligentes que les autres. Souvent, les personnes qui ont connu des difficultés d'apprentissage dans leur enfance sont des personnes qui apprennent différemment de la manière traditionnelle d'enseignement des écoles. Par exemple, par le passé une grande partie des méthodes d'apprentissage étaient verbales, c'est-à-dire que pour apprendre, les élèves devaient utiliser les mots écrits et parlés. Alors que nous savons désormais que certaines personnes apprennent mieux en voyant ou en faisant les choses.

De nombreuses personnes dans cette situation ont fini par se sentir stupides et ont parfois été traitées de cette manière parce qu'ils n'y arrivaient pas à apprendre avec cette méthode d'apprentissage là. Cela peut être terriblement décourageant et frustrant. Précisez que si l'un d'entre eux est passé par là, il peut croire à tort qu'il ne peut pas bien apprendre ou qu'il n'est pas fait pour ça. Présentez ces arguments ici comme une idée à considérer, pas quelque chose avec laquelle les participants doivent être forcément d'accord.

Passez en revue « Fixer des objectifs de formation »

Passez en revue les points sur cette page en encourageant la discussion sur la façon dont ils s'appliquent à la vie des participants. Effectuez ensuite les deux exercices de *brainstorming* de groupe listés au bas de la page. N'oubliez pas de souligner que pendant le *brainstorming*, les idées ne sont pas évaluées comme bonnes ou mauvaises. Écrivez simplement au tableau toutes les idées suggérées par les participants ou les animateurs. Puis rayez en groupe les seuls éléments qui ne permettent pas d'être en sécurité. Particulièrement pour cette activité de *brainstorming* il est tout à fait possible qu'aucune proposition n'ait besoin d'être éliminée. Encouragez ensuite les participants à noter dans leur manuel tout élément qui les intéresse.

Passez en revue « Compétences pour atteindre les objectifs de formation »

Passez en revue les points sur cette page :

Utiliser les compétences de concentration pour atteindre vos objectifs de formation.

Au fur et à mesure que vous examinez cette partie, demandez aux participants s'ils ont déjà essayé certaines de ces stratégies et, si oui, proposez-leur de décrire cette expérience. Faites également un bref exercice de concentration dans lequel il faut réaliser une tâche cognitive.

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

Lorsque vous discutez des moyens d'augmenter votre système d'aide et de soutien, encouragez les participants à proposer des exemples de personnes susceptibles d'être une aide et un soutien aux objectifs de formation et de la manière dont vous pouvez construire ces relations (ce dernier domaine renvoie à la Séance 23 - Renforcer mon réseau d'aide et de soutien, travaillée dans le Module 3 - Mes relations. Ensuite, quand vous utilisez la communication affirmée (Séance 21) pour atteindre les objectifs de formation, faites un court jeu de rôle pour illustrer comment cela peut s'appliquer. Essayez d'obtenir un scénario crédible auquel l'un des participants est confronté. Prévoyez un exemple en amont au cas où aucun n'est suggéré. Voici quelques possibilités :

- Dire à un enseignant/formateur que vous avez du mal à terminer un devoir ou un exercice et demandez de l'aide pour le réaliser.
- Simulez un appel téléphonique dans lequel vous demandez à recevoir des informations sur un programme de formation.

Utiliser les compétences d'acceptation de soi pour atteindre vos objectifs de formation.

Lorsque vous abordez ce sujet, dessinez des colonnes sur le tableau, une pour le discours intérieur négatif, une pour le discours intérieur positif. Travaillez avec le groupe pour trouver des exemples de discours intérieur négatif que certaines personnes peuvent se dire concernant leurs objectifs de formation, ainsi que par quel discours intérieur positif ils peuvent le remplacer.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Fixer et atteindre des objectifs de formation »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en précisant aux participants que le but de l'exercice est de travailler sur leurs propres possibilités de formation. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 31

Se fixer et atteindre des objectifs professionnels

Le but de cette séance est de fournir aux participants un ensemble de compétences professionnelles nécessaires pour trouver un emploi dans la société une fois qu'ils seront libérés. Les participants sont encouragés s'appuyer sur leurs points forts et de leurs expériences et reçoivent des suggestions sur la façon de chercher un emploi et sur la façon d'établir leur premier contact avec un employeur potentiel.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Comme indiqué à la Séance 30 : *Se fixer et atteindre des objectifs de formation*, les femmes détenues paraissent désavantagées dans le domaine des compétences et de l'expérience professionnelles. En général, elles ont tendance à être sous-éduquées et non qualifiées (Ney, Ramirez & Van Dielen, 2012). Bien que ces facteurs caractérisent également un nombre élevé d'hommes impliqués dans le système pénitentiaire, les femmes ont tendance à présenter ces attributs dans une mesure encore plus significative (Covington, 1998).

Il est probable que les préoccupations et les obstacles liés aux compétences professionnelles seront d'autant plus importants dans les groupes de participantes. Le rôle de l'animateur START NOW consistera à les aider pour identifier des objectifs professionnels réalistes ainsi qu'à les aider à déterminer les étapes intermédiaires menant à l'atteinte d'un objectif plus large.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Discutez de la fin prochaine du groupe (applicable aux groupes avec des admissions fermées)

Si votre groupe a utilisé des admissions fermées, rappelez aux participants qu'il ne reste plus qu'une séance de groupe après celle-ci. Donnez aux participants l'occasion d'exprimer leurs réactions à cette information, répondez-y par des commentaires reflète. Dites-leur que d'ici à cette dernière séance, vous aimeriez qu'ils parcourent leurs manuels et réfléchissent au travail qu'ils ont fait pendant leur participation à ce groupe. Demandez-leur de rechercher en particulier les changements positifs qu'ils se sont apportés ou les mesures positives qu'ils ont prises pendant la durée de leur participation à START NOW. Dites-leur que ces changements positifs peuvent être des étapes réelles qu'ils ont franchies dans leur vie, comme s'inscrire à un cours, commencer à faire de l'exercice ou améliorer une relation. Les changements positifs peuvent aussi être en eux-mêmes, comme développer leur spiritualité ou augmenter leur acceptation d'eux-mêmes. Encouragez-les à prendre des notes pendant qu'ils observent leur avancée, faites remarquer qu'il y a de l'espace au bas de la première page de la séance suivante dans leurs Manuels pour qu'ils y inscrivent leurs observations.

Passez en revue l'exercice pratique : « Fixer et atteindre des objectifs de formation »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice.

Si les participants ont indiqué qu'ils sont intéressés par un projet de formation, encouragez-les à travailler sur cet objectif dans les semaines et les mois à venir.

Présenter l'exercice de pratique de Concentration en séance

À ce stade, présentez un exercice pratique de concentration en séance. Cet exercice prendra probablement 5 à 10 minutes à réaliser et à commenter. L'exercice de concentration pour la séance 31 est l'« Abécédaire – Mon futur », c'est un exercice de type cognitif-verbal. Les instructions de l'animateur pour cet exercice sont fournies dans l'Annexe : Exercices de concentration. Le matériel nécessaire aux participants pour cet exercice sont des instruments d'écriture et des copies du document « Abécédaire – Mon futur ».

Introduire « Fixer et atteindre des objectifs professionnels »

Cette séance commence par une discussion de groupe conçue pour développer la motivation à aborder les objectifs professionnels en suscitant des discussions sur le changement. Lisez les quelques phrases de première page puis posez chacune des questions en bas de page. Notez les réactions des participants au tableau. Envisagez d'ajouter des idées supplémentaires à la discussion. Voici quelques points pertinents pour chaque question :

« Qu'est-ce que le travail peut apporter de bien dans votre vie ? »

- De la confiance en soi
- Si on est payé, gagner de l'argent peut donner un plus grand sentiment de contrôle
- Cela permet de rencontrer des gens
- De sentir qu'on est utile, qu'on apporte quelque chose
- Cela donne la possibilité d'apprendre
- On est respecté par les autres
- Cela permet de rester occupé, ça donne des habitudes, un rythme dans la semaine, ça peut réduire le risque de s'impliquer dans des activités dangereuses
- Travailler pour gagner sa vie peut être une valeur personnelle en laquelle vous croyez

➤ **Note aux animateurs** : lorsque vous posez la question suivante (« Qu'est-ce qui vous a empêché de trouver ou de garder un travail ? »), précisez aux participants que la question se réfère spécifiquement aux emplois légaux.

Précisez que vous savez que certains participants peuvent avoir gagné de l'argent par des activités illégales, mais que la question sur cette page concerne un emploi légal. N'oubliez pas de rouler avec résistance. Ne vous laissez pas entraîner dans un débat dans lequel vous faites pression sur les participants pour qu'ils renoncent aux moyens illégaux de gagner de l'argent.

*Les débats et les pressions ont généralement pour effet que les participants **augmentent** leur résistance à envisager d'autres moyens de gagner de l'argent. Au lieu de cela, validez et formulez des commentaires reflétant quant aux raisons pour lesquelles certaines personnes sont attirées par des sources de revenus illégales. Voici un exemple :*

« Vous savez que vous pouvez gagner de l'argent rapidement en vendant de la drogue, et que c'est facile à refaire à votre sortie, surtout si vous n'êtes pas sûr de pouvoir trouver un emploi. »

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

- Un manque :
 - D'offres d'emploi
 - De compétences professionnelles
 - D'intérêt/ motivation
 - De transport
 - D'emplois qui paient plus que le salaire minimum
- L'attrait de l'argent rapide par des sources illégales
- La pression de gangs ou d'associés pour gagner de l'argent par des activités illégales
- Ne pas savoir comment postuler parce que :
 - Je rencontre des difficultés en lecture/écriture
 - Je ne suis pas sûr que quoi faire en ayant peu d'expérience
 - Je suis inquiet de répondre aux questions sur les antécédents avec la justice
- Les symptômes de troubles liés à l'utilisation de substances ou de problèmes de santé mentale m'ont empêché d'être présent / suffisamment productif.

Précisez que le groupe d'aujourd'hui se concentrera sur la façon d'utiliser les compétences pour surmonter ces obstacles et accroître leur réussite.

Passez en revue « Ce qu'il faut retenir quand on cherche un travail »

Examinez et discutez des informations sur cette page qui sont généralement explicites. Envisagez de demander aux membres du groupe ce qu'ils savent sur leurs capacités et compétences qui correspondraient à des types d'emplois particuliers.

Passez en revue « Se renseigner sur les offres d'emploi »

Au fur et à mesure que vous passez en revue ces points, encouragez les participants à fournir des exemples et des idées liées à chaque élément. Mentionnez qu'il y a un espace sur la page où les participants peuvent prendre des notes sur toutes les idées qui les intéressent (la prise de notes est facultative). Au fur et à mesure que vous couvrez chaque point, encouragez le groupe à réfléchir à la manière dont cela s'appliquerait aux emplois dans l'établissement pénitentiaire aux emplois à l'extérieur, dans la société. Apportez des photocopies de journal où apparaissent les offres d'emploi et/ou imprimez des offres que vous avez pu consulter sur internet puis faites-les circuler. Expliquez comment les annonces d'offres d'emplois sont organisées.

En addition, il peut être utile d'expliquer que certains types d'annonces ont tendance à être des arnaques, notamment celles qui promettent des choses promettant des gains conséquents pour une charge de travail qui semble minime tel que « *Gagnez beaucoup d'argent à la maison en remplissant des enveloppes - aucune expérience nécessaire* ».

Voici quelques conseils concernant le fait de contacter des services associatifs de réinsertion par l'emploi ou les services publics d'emploi. Précisez aux participants qu'il existe souvent des organismes spécialisés pour aider les personnes ex-détenues à trouver un emploi après leur libération. Essayez de trouver des informations spécifiques sur le type de services offerts par l'Etat et la région de votre établissement pénitentiaire. Encouragez les participants intéressés à écrire ces informations dans leurs manuels. Précisez-leur que travailler avec de tels organismes peut être particulièrement utile lorsqu'ils craignent que leurs antécédents judiciaires ou leur parcours professionnel chaotique affectent négativement leurs chances d'obtenir un emploi. Expliquez que ces services ont souvent des relations et des accords avec des employeurs qui sont ouverts à donner une chance à des personnes anciennement détenues.

Passez en revue « Initier le premier contact »

Passez en revue les points en haut de cette page du manuel en développant chaque point au fur et à mesure. Encouragez les participants à partager leurs commentaires et leurs questions. Voici quelques idées concernant la discussion des différents points :

- Ayez une présentation soignée. Soyez bien habillé et coiffé/rasé. *Discutez des idées des participants et des animateurs sur ce que cela veut dire.*
- Demandez le responsable. *Discutez de ce qu'il faut faire si le responsable n'est pas là. Les options incluent de revenir une autre fois ou de demander quand même de déposer une candidature et d'essayer de parler avec le responsable une autre fois.*
- Répétez ce que vous allez dire et demander. *Précisez que le groupe s'entraînera ceci en quelques minutes.*
- [Apportez un CV et une lettre de motivation. NDT : Cette section a été ajoutée par le traducteur pour correspondre davantage aux démarches d'emploi Françaises.]
- 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.
Discutez des types d'informations qu'il peut être utile d'apporter, notamment :
 - *Les adresses et numéros de téléphone dont vous pourriez avoir besoin, y compris ceux de :*
 - *Vos anciens employeurs*
 - *Vos références (discutez de ce que cela signifie)*
 - Parfois même vos propres coordonnées, dont vous pouvez ne pas vous rappeler si vous avez récemment déménagé.
 - Votre numéro de sécurité sociale - idéalement, essayez de le mémoriser
 - Les dates que vous aurez peut-être besoin de renseigner, comme les dates d'emplois précédents.
- Appelez au téléphone le responsable environ trois jours plus tard, à moins qu'il ne vous ait dit quelque chose de différent concernant la suite.
- Fixez-vous des objectifs sur le nombre de candidatures à déposer dans un certain laps de temps.

Présentez et assignez l'exercice pratique pour la prochaine séance : « Fixer et atteindre des objectifs professionnels »

Passez brièvement en revue l'exercice pratique, en précisant aux participants que le but de l'exercice est d'appliquer par des actions certaines de ces compétences professionnelles à leur propre vie. Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions posées. Demandez-leur de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Mon Futur : Poursuivre mon chemin vers la réussite

Séance 32

Me féliciter et poursuivre mes progrès

Le but de cette séance est d'aider les participants à prendre conscience de leurs propres progrès et de leur permettre d'acquérir les compétences nécessaires pour poursuivre cette progression positive.

Particularités liées au genre des participants de cette séance

Cette séance peut être considérée comme non genrée. Étant donné que la séance dépend de ce que les membres du groupe proposent, elle peut varier considérablement non seulement entre les groupes de sexe différent, mais également au sein de ceux-ci.

Accueil des nouveaux membres du groupe (applicable aux groupes avec des admissions continues)

Accueillez tous les nouveaux membres du groupe. Demandez aux nouveaux participants de dire brièvement au groupe ce qu'ils aimeraient retirer du traitement et assurez-vous qu'ils soient familiarisés avec le reste des participants du groupe. Passez brièvement en revue les règles du groupe avec eux, si elles sont affichées dans la salle, signalez-les.

Discutez de la fin du groupe (applicable aux groupes avec des admissions fermées)

Si votre groupe a utilisé des admissions fermées, rappelez aux participants qu'aujourd'hui est la dernière séance de groupe de START NOW. Donnez aux participants l'occasion d'exprimer leurs réactions à cette information et répondez-y par des commentaires reflétés. Demandez-leur des commentaires sur ce qu'ils ont aimé dans le groupe, ainsi que leurs suggestions sur la façon dont le groupe aurait pu être mieux. Dites au groupe qu'une grande partie de la séance d'aujourd'hui se concentrera sur la conclusion du travail que le groupe a fait ensemble.

Passez en revue l'exercice pratique : « Fixer et atteindre mes objectifs professionnels »

Notez que la section d'introduction de ce manuel décrit en détail la procédure de revue des réponses des participants à chacun des exercices pratiques entre les séances. Deux méthodes sont possibles : 1) par le biais d'une discussion de groupe ; ou 2) par un examen individuel des réponses suivi d'une discussion de groupe. Passez en revue la réponse de chaque membre du groupe à cet exercice en renforçant tout effort fait par les participants pour accomplir l'exercice.

Présenter un exercice de concentration ou un exercice du modèle ACC en séance

Si votre groupe utilise des admissions fermées, vous pouvez choisir de sauter cette section afin de laisser plus de temps pour les activités et les discussions liées à la fin du groupe. Si vous utilisez les admissions continues, continuez avec cette section comme d'habitude.

Présentez l'exercice de Concentration ou le modèle ACC en séance. Les procédures pour ce faire sont répertoriées dans la séance 2 pour la Concentration et la séance 4 pour l'ACC. Comme décrit précédemment, la pratique de la Concentration prendra probablement environ 10 minutes, y compris le temps de débriefing de l'exercice, tandis que la pratique du modèle ACC peut nécessiter jusqu'à 20 minutes.

Présentez « Me féliciter et poursuivre mes progrès »

Lisez, ou demandez à un volontaire de lire la section en haut de cette page. Dites aux participants que la stratégie décrite sur cette page est quelque chose qui peut être utilisée à différents moments de la vie. L'idée est que, lorsqu'on essaie d'avancer dans sa vie, il est utile de s'arrêter de temps en temps et de réfléchir à ce que l'on a accompli. Dites-leur qu'il est important qu'ils se félicitent pour toutes les décisions et mesures positives qu'ils ont prises, même les plus petites, parce qu'aussi modestes soient-elles elles permettent d'avancer vers une direction positive. Soulignez que prendre conscience de ces progrès est un bon moyen pour rester motivés, pendant et après leur participation à START NOW.

Attirez maintenant l'attention des participants sur l'exercice en groupe au bas de la page. Lisez les instructions suivantes :

« Veuillez prendre quelques minutes pour réfléchir et noter certains changements positifs ou des mesures positives que vous avez prises pendant votre participation à START NOW. Ces changements positifs peuvent être des étapes réelles que vous avez franchies dans votre vie, comme vous inscrire à un cours, commencer à faire de l'exercice ou améliorer une relation. Les changements positifs peuvent également se produire en vous-même, comme développer votre spiritualité ou augmenter votre acceptation de vous-même. Faites une liste de tous les changements positifs que vous avez remarqués. N'en mettez aucun de côté sous prétexte que ce sont des changements qui ne sont pas assez importants. Tout compte. Si vous le souhaitez, vous pouvez consulter vos manuels d'exercices pour vous rappeler le travail que vous avez effectué pendant ce groupe. Vous pouvez toujours continuer à faire ce bilan après le groupe d'aujourd'hui. Avez-vous des questions sur cet exercice ? (Répondez aux questions.) Ok, prenez quelques minutes pour y travailler. Dites-nous (les animateurs) si vous avez besoin d'aide. »

Donnez aux participants environ 5 minutes pour travailler individuellement sur cette liste, modifiez cette durée si besoin. Si vous remarquez qu'un membre du groupe semble bloqué, envisagez de lui demander discrètement s'il a besoin d'aide. Si tel est le cas, il peut être utile de le renvoyer à l'une des unités ou à la séance spécifique au cours de laquelle il a semblé s'être particulièrement investi. Il est préférable que chaque participant ait au moins un changement positif répertorié lorsque la discussion reprend.

Tout d'abord, demandez aux membres du groupe comment il se sont senti pendant qu'ils se concentraient sur ces changements positifs et les étapes qu'ils ont franchies. Répondez avec des commentaires reflète. Ensuite, donnez la possibilité aux membres du groupe de partager ce qu'ils ont trouvé. Vous pouvez dire quelque chose comme :

« Maintenant, donnons à chacun la possibilité de dire au groupe ce que vous avez listé pour l'instant sur cette page. Nous savons que certains d'entre vous y ont peut-être déjà réfléchi pendant la semaine passée, et certains viennent peut-être tout juste de commencer à travailler dessus. Dans tous les cas, vous pourrez toujours ajouter d'autres éléments à cette liste plus tard. Comme pour les autres sujets que nous avons abordés, s'il y a les choses de votre liste que vous préféreriez garder privés et ne pas les dire au groupe, c'est OK. »

Le but de ce dernier commentaire est d'augmenter le niveau de confort de cet exercice. Les participants peuvent se sentir vulnérables en partageant les façons dont ils ont changé pour le mieux, puisque le revers de la médaille est qu'ils révèlent ce sur quoi ils rencontraient des difficultés.

De plus, certains participants peuvent avoir des listes plus courtes de changements positifs, pour diverses raisons :

- Ils n'ont peut-être pas fait autant de progrès que les autres
- Ils peuvent avoir des problèmes cognitifs ou d'écriture qui compliquent la tâche lorsqu'ils réfléchissent à ces changements et essayent de les lister
- Ils peuvent avoir des problèmes d'estime d'eux-mêmes qui rendent la tâche difficile pour identifier le positif chez eux

Compte tenu de ces facteurs, essayez de trouver un équilibre entre prendre conscience et faire l'éloge des participants pour tous les changements positifs qu'ils énumèrent, sans donner l'impression que les participants avec les listes les plus longues sont les meilleurs.

Une fois que chaque participant a lu sa liste, commentez-la et invitez les participants à faire preuve d'encouragements mutuels. Utilisez ici une approche axée sur les forces. Concentrez-vous sur ce que le participant a bien fait. Si les participants commencent à remettre en question un changement positif qu'une personne a répertorié, ne laissez pas cela devenir un débat, vous pouvez intervenir en disant quelque chose comme :

*« Ce que nous faisons maintenant, c'est nous concentrer sur l'opinion de chacun à sur ses propres changements qu'il a apportés chez lui. Tout le monde ne pense pas toujours exactement la même chose à ce sujet. Mais plutôt que de dire si nous sommes d'accord ou non, je vais demander au groupe de mettre l'accent sur les changements positifs que vous avez constatés en vous-mêmes et chez les autres. Évidemment, comme aucun de nous n'est parfait, nous avons toujours des moyens de **pouvoir** apporter des changements plus positifs. »*

Discutez de l'expérience des participants de START NOW (applicable aux groupes avec des admissions fermées)

Dites aux participants que vous aimeriez leur donner l'occasion de vous faire part de leurs commentaires sur la façon dont s'est passée leur participation au groupe de formation aux compétences START NOW.

Prenez note de leurs commentaires, car ils sont susceptibles de vous donner des idées utiles pour la poursuite de votre travail. De plus, vous êtes invités à envoyer ces commentaires aux créateurs de ce programme de formation professionnelle (voir les informations de contact au début de ce Manuel de l'animateur) qui seront utiles pour la poursuite de notre travail. Invitez les participants à répondre à une variété de questions ouvertes, dont celles-ci, si vous le souhaitez :

- Qu'est-ce qui vous a plu dans START NOW ?
- Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé dans START NOW ?
- Si vous pouviez changer les choses sur la façon dont START NOW fonctionne, ce serait quoi ?
- Qu'est-ce qui vous a été le plus utile dans START NOW ?
- Veuillez nous faire part de vos commentaires sur la façon dont nous étions en tant qu'animateurs. Qu'est-ce qui vous a été le plus utile dans notre manière d'animer le groupe ? Qu'est-ce que nous pourrions faire de différent ?
- Qu'en est-il du Manuel du participant ? Qu'avez-vous aimé ? Qu'est-ce que vous changeriez ?

Conformément au style recommandé pour START NOW, répondez aux commentaires d'une manière ouverte et avec acceptation, en partageant des commentaires reflète et des résumés.

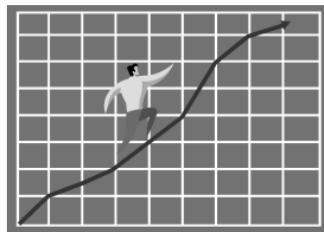
Faites ensuite des commentaires sur votre expérience d'animation du groupe au participants, toujours avec une perspective axée sur les forces. En d'autres termes, parlez surtout des aspects positifs de ce travail. En même temps, si des difficultés évidentes ont été rencontrées par tous pendant l'expérience, il est important de les admettre. Si le groupe va vous manquer, vous pouvez le dire (mais ne le dites pas si ça n'est pas vrai).

Présentez les « Compétences pour poursuivre mes progrès »

Passez en revue, en lisant et en discutant, chacune des compétences de cette page. Voici quelques conseils pour cet échange.

- **Acceptez que le chemin du changement positif est sinueux.**

Tracez des lignes au tableau qui illustrent les arguments présentés ici. Dites aux participants que souvent les gens pensent que lorsqu'ils commencent à accomplir des changements positifs, tant qu'ils continuent d'essayer, ce sera une voie qui monte de manière stable comme celle-ci (dessinez ceci) -



Précisez que, même lorsqu'une personne fait de gros efforts, le chemin du changement positif a généralement des hauts et des bas comme celui-ci (tracez une ligne qui monte et descend, avec un motif irrégulier, mais qui se dirige globalement vers le haut comme celle-ci et celle dans leurs manuels) -

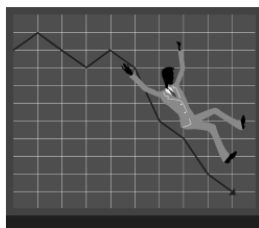


Si vous continuez à travailler sur vous-même, vous pouvez voir qu'avec le temps, les choses s'améliorent (montrez-leur au tableau que la ligne continue de monter sur le long terme). Précisez que le problème est que lorsque les gens connaissent un revers qui les ralentit (montrez au tableau les sections de la ligne qui chutent), ils pensent souvent qu'ils ont perdu tout le travail positif qu'ils ont fait. Insistez sur le fait que cette progression n'est pas perdue tant qu'ils continuent d'essayer.

Si vous pensez que le groupe pourrait trouver cela utile, vous pouvez comparer le modèle ci-dessus avec les modèles suivants. Vous pouvez noter que le fait que la courbe monte (illustrée ci-dessus) se produit lorsque les gens travaillent activement sur eux-mêmes et mettent en pratique leurs compétences. **La montée de la courbe est due à cet effort positif.** Quand une personne n'essaie pas activement de changer positivement, elle traverse toujours des hauts et des bas, mais la direction générale du changement n'a pas tendance à monter. Au lieu de cela, elle a tendance à rester à la même hauteur, comme ceci (vous pouvez tracer une ligne comme celle-ci) -



Parfois, la courbe a même tendance à descendre avec le temps. C'est particulièrement vrai si quelque chose comme un problème d'addiction arrive. C'est parce que les dépendances, que ce soit aux drogues, à l'alcool, au jeu, etc., ont tendance à s'aggraver avec le temps.



Si vous décidez de parler de ce sujet-là et d'entrer dans ces précisions, veillez à ne pas adopter un ton moralisateur. Roulez avec la résistance si elle survient. Par exemple, les participants peuvent vous parler de quelqu'un dont la vie a changé positivement sans aucun effort. Dites-leur que les schémas que vous leur avez montrés sont ceux qui ont tendance à se produire pour la plupart des gens mais qu'il y a toujours des exceptions. Le principal est que vous espérez qu'ils continueront à travailler sur les progrès que la majorité ou l'ensemble des participant a réalisés pendant la participation START NOW, et qu'ils ne seront pas complètement découragés au point d'abandonner s'ils subissent une difficulté.

- **Soyez un coach positif pour vous-même.**

Encouragez les membres du groupe à générer des exemples de discours intérieur positif qu'ils peuvent utiliser pour être un coach positif envers eux-mêmes. Écrivez-les au tableau.

- **Reprenez et relisez vos Manuels START NOW.**

Avec les participants, réfléchissez à des exemples de situations de la vie pour lesquelles il pourrait leur être utile de revoir certains sujets de START NOW.

- **Restez avec des personnes positives.**

Soulignez que « *Restez avec les personnes positives* » implique une combinaison de compétences du Module 3 - Mes relations : Construire des relations positives, en particulier :

- Construire des relations positives
- Construire mon réseau d'aide et de soutien
- Reconnaître et éviter les relations négatives

Discutez des idées que les participants ont sur la façon dont le fait de rester avec les personnes saines peut s'appliquer à leur vie.

- **Construisez de nouveaux soutiens à mesure que votre vie change.**

Aidez les participants à réfléchir à certains changements dans la vie qui peuvent obliger une personne à créer de nouveaux soutiens. Notez que ceux-ci peuvent inclure des changements de vie positifs et négatifs. Voici quelques exemples :

- Être libéré de l'établissement pénitentiaire
- Divorcer ou rompre
- Quitter ou perdre un emploi
- Obtenir un nouvel emploi
- Avoir un bébé
- Sortir d'un établissement carcéral de transition ou d'un foyer
- Déménager dans une nouvelle zone géographique
- Être transféré dans un autre établissement pénitentiaire

- **Prenez conscience que la plupart des gens sont stressés face à des changements positifs.**

Il s'agit souvent d'un nouveau concept pour les participants. Beaucoup de gens, personnes détenues ou non, croient à tort qu'un changement positif est un processus en grande partie agréable. La réalité est que la plupart d'entre nous trouvent que les changements positifs sont stressants et effrayants. Nous apprécions généralement les résultats des changements positifs en nous-mêmes, mais nous ne sommes généralement pas détendus et sereins pendant le processus de changement. Il sera probablement utile pour les participants de savoir que toute anxiété ou tout stress qu'ils ressentent à propos du changement est normal et prévisible.

Ils peuvent utiliser les compétences de la séance Gérer le Stress et l'Anxiété du Module 2 – Mes Emotion pour faire face à cet inconfort.

Présentez et assignez l'exercice pratique : « Poursuivre mes progrès »

Lisez les instructions pour cet exercice pratique. Expliquez que des exercices comme celui-ci peuvent aider les participants à rester motivés pour un changement positif. Encouragez les participants à écrire leur prénom sur la ligne vierge. Donnez-leur un exemple de ce qu'une personne peut y écrire, comme ce qui suit-

« Cher Kevin,

Tu as travaillé dur dans START NOW. Tu as commencé à croire en toi. Tu as beaucoup plus de contrôle sur ton caractère. Tu as un nouveau travail ici et tu t'en sors bien. Les efforts que tu fais payent, continue. Continue à essayer d'avoir de meilleures relations avec ta famille. Donne-toi du temps et sois patient. »

Demandez si quelqu'un a des questions sur l'exercice et répondez à toutes les questions présentées.

S'il s'agit de la dernière séance de votre groupe, et si le temps le permet, donnez aux participants un peu de temps pour travailler sur cet exercice lors de cette dernière séance. S'il n'y a pas suffisamment de temps, encouragez-les à le remplir rapidement, pendant que le contenu de la séance d'aujourd'hui est encore frais dans leur esprit.

Si votre groupe est ouvert, demandez aux participants de s'engager verbalement à faire l'exercice et à apporter leurs réponses à la prochaine séance.

Distribuez les questionnaires de satisfaction des participants

Accordez aux participants quelques minutes pour remplir les questionnaires de satisfaction, en donnant leur avis sur le module qu'ils viennent de terminer. Le but de ces questionnaires est d'obtenir des commentaires utiles pour améliorer START NOW et sa mise à disposition. Les commentaires ne doivent pas être utilisés pour l'évaluation des performances des animateurs. Récupérez les questionnaires remplis et transmettez-les au membre désigné de l'équipe de votre établissement.

Déterminez l'éligibilité des participants à l'obtention des Certificats d'Accomplissement pour ce module

Les absences excessives non excusées disqualifient les participants de recevoir un certificat.

Les personnes détenues peuvent obtenir un certificat à la fin de chaque Module à condition qu'ils n'aient pas eu plus d'une absence injustifiée au cours de ce module.

Certains participants peuvent avoir accumulé plusieurs absences excusées au cours d'un module particulier en raison de facteurs indépendants de leur volonté, comme des dates d'audience, des rendez-vous judiciaires ou médicaux justifiés. Lorsque les circonstances le permettent, des dispositions peuvent être prises pour que les participants rattrapent le contenu qui a été manqué par le biais d'un bref entretien individuel, en lisant les Manuels en Unité de Vie et en effectuant les exercices pratiques par eux-mêmes. Dans le cas de plusieurs absences excusées au cours d'un module, les animateurs doivent prendre une décision clinique quant à savoir si le participant est admissible à un certificat, c'est-à-dire si ce participant a fourni un effort suffisant pour apprendre et pratiquer la compétence qui a été couverte dans ce module. Des participants ont déjà été invités à répéter un module précis avec un autre groupe. Des copies des certificats pour chaque module sont présentées en Annexe : Certificats.

Présentez les certificats dans un esprit de célébration et d'accomplissement, avec éventuellement des applaudissements, des discours, des félicitations, etc.

Félicitations, animateurs, pour avoir terminé ce groupe de formation aux compétences START NOW.

Références

- Anstiss, B., Polaschek, D.L.L., Wilson, M.J. (2011). A brief motivational interviewing intervention with prisoners: When you lead a horse to water, can it drink for itself? *Psychology, Crime & Law*, 17(8), 689-710.
- Baer, J.S., Kivlahan, D.R., & Donovan, D.M. (1999). Integrating skills training and motivational therapies: Implications for the treatment of substance dependence. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 17, 15-23.
- Babor, T.F., Carroll, K., Christiansen, K., Donaldson, J., Herrell, J., Kadden, R., Litt, M., McRee, B., Miller, M., Roffman, R., Solowji, N., Steinberg, K., Stephens, R., & Vendetti, J. (2004). Brief treatments for cannabis dependence: Findings from a randomized multisite trial. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 72(3), 455-466.
- Buss, A. & Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 343-349. Buss A.H, & Perry M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality & Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Chambers, J.C., Eccleston, L., Day, A., Ward, T., Howells, K. (2008). Treatment readiness in violent offenders: The influence of cognitive factors on engagement in violence programs. *Aggression and Violent Behavior*, 13: 276-284.
- Cislo, A., Trestman R.L. Psychiatric hospitalization after participation in START NOW. Letters to the Editor. *Psychiatric Services* 2016; 67:143; doi: 10.1176/appi.ps.201500456. Published online January 4, 2016.
- Clark, M. D., Walters, S., Gingerich, R., & Meltzer, M. (2006). Motivational interviewing for probation officers: Tipping the balance towards change. *Federal Probation*, 70, 38-44.
- Copeland, J., Swift, W., Roffman, R., & Stephens, R. (2001). A randomized controlled trial of brief cognitive-behavioral interventions for cannabis use disorder. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 21, 55-64.
- Davis, T.M., Baer, J.S., Saxon, A.J., Kivlahan, D.R. (2003). Brief motivational feedback improves post-incarceration treatment contact among veterans with substance use disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 69:197-203.
- Dennis, M.L., Godley, S.H., Diamond, G.S., Tims, F.M., Babor, T., Donaldson, J., Liddle, H., Titus, J.C., Kaminer, Y., Webb, C., Hamilton, N., Funk, R.R. (2004). The Cannabis Youth Treatment (CYT) study: Main findings from two randomized trials. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 27, 197-213.
- Diamond, G., Godley, S.H., Liddle, H.A., Sampl, S., Webb, C., Tims, F.M., Meyers, R. (2002). Five outpatient treatment models for adolescent marijuana use: a description of the Cannabis Youth Treatment interventions. *Addiction*, 97(1), 70- 83.
- Di Fazio, R., Abracen, J., & Looman, J. (2001). Group versus individual treatment of sex offenders: A comparison. *Forum on Corrections Research*, 13, 56-59.
- Dunn, C., DeRoo, L., & Rivara, F.P. (2001). The use of brief interventions adapted from motivational interviewing across behavioral domains: a systematic review. *Addiction*, 96(12), 1725-1742.
- Fagin, L. (1985). Deinstitutionalization in the USA. *Psychiatric Bulletin*, 9, 112-114.

- Fishbein D, Sheppard M, Hyde C, Hubal R, Newlin D, et al. (2009). Deficits in behavioral inhibition predict treatment engagement in prison inmates. *Law and Human Behavior*, 33(5), 419-35. Epub 2009 Jan 13.
- Ford, J. D., & Cruz-St. Juste, M. (2006a). Trauma Affect Regulation: Guide for Education and Therapy (TARGET-A/G-4): 4-Séance Experiential traumafocused psychoeducational group therapy for adolescents. Farmington, CT: University of Connecticut Health Center (www.ptsdfreedom.org)
- Ford, J. D., & Cruz-St. Juste, M. (2006b). Trauma Affect Regulation: Guide for Education and Therapy (TARGET-A/G-10 Version 2.1): 10-Séance Experiential trauma-focused psychoeducational group therapy for adolescents. Farmington, CT: University of Connecticut Health Center (www.ptsdfreedom.org)
- Harper, R., & Hardy, S. (2000). An evaluation of motivational interviewing as a method of intervention with clients in a probation setting. *British Journal of Social Work*, 30, 393-400.
- Holbrook, M.I. (1997). Anger management training in prison inmates. *Psychological Reports*, 81(2), 623-626.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G., & Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 885.
- Howells, K., & Day, A. (2006). Affective determinations of treatment engagement in violent offenders. *International Journal of Offender Therapy & Comparative Criminology*, 50, 174-186.
- Kersten, L., Cislo, A. M., Lynch, M., Shea, K., & Trestman, R. L. (2016). Evaluating START NOW: A Skills-Based Psychotherapy for Inmates of Correctional Systems. *Psychiatric Services* 67(1), 37-42.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M.M., Armstrong, H.E., Suarez, A., Allmon, D., & Heard, H.L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1060-1064.
- Linehan, M.M., Tutek, D.A., Heard, H.L., & Armstrong, H.E. (1994). Interpersonal outcome of cognitive behavioral treatment for chronically suicidal borderline patients. *American Journal of Psychiatry*, 151, 1771.
- Ling, W., Farabee, D., Liepa, D., & Wu, L. T. (2012). The Treatment Effectiveness Assessment (TEA): an efficient, patient-centered instrument for evaluating progress in recovery from addiction. *Substance abuse and rehabilitation*, 3, 129.
- McCann, R.A., Ball, E.M., & Ivanoff, A. (2000). DBT with an inpatient forensic population: The CMHIP forensic model. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(4), 447-456.
- McMurran, M. (2009). Motivational interviewing with offenders: A systematic review. *Legal and Criminological Psychology*, 14, 83-100.
- Miller, A.L., & Rathus, J.H. (2000). Introduction to special section on Dialectical Behavior Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 420-425.
- Miller, W.R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Monti, P.M., Kadden, R.M., Rohsenow, D.J., Cooney, N.L., & Abrams, D.B., (2002). *Treating alcohol dependence: A coping skills training guide* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Morgan, R.D., Winterowd, C.L., & Ferrell, S.W. (1999). A national survey of group psychotherapy services in correctional facilities. *Professional Psychology: Research and Practice*, 6, 600-606.
- Morgenstern, J., Morgan, T.J., McCrady, B.S., Keller, D.S., & Carroll, K.M. (2001). Manual-guided cognitive-behavioral therapy training: A promising method for disseminating empirically supported substance abuse treatments to the practice community. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 83-88.
- Patel, P. (2011). Downsizing Prisons. *CQ Researcher*, 21(10), 217-240.
- Pavone, S.A. (2002). Sobriety management: Healthy living in recovery, retention in treatment and outcome study. *Dissertation Abstracts International*, 62(11-B), 5029.
- Pearson, F.S., Lipton, D.S., Cleland, C. M. & Yee, D.S. (2002). The effects of behavioral/cognitive-behavioral programs on recidivism. *Crime and Delinquency*, 48(3), 476-496.
- Powell, D.J., & Brodsky, A. (2004). *Clinical supervision in alcohol and drug abuse counseling: Principles, models, methods*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ross, R.R., & E.A. Fabiano. (1985). *Time to think: A cognitive model of delinquency prevention and offender rehabilitation*. Johnson City, TN: Institute of Social Sciences and Arts, Inc.
- Sampl, S., & Kadden, R. (2001). *Motivational Enhancement Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Cannabis Users: 5 Séances*, (DHHS Publication No. (SMA) 01-3486, Cannabis Youth Treatment (CYT) Series, Volume 1). Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Rockville, MD.
- Saunders, B., Wilkinson, C. and Phillips, M. (1995). The impact of a brief motivational intervention with opiate users attending a methadone programme. *Addiction*, 90, 415–424.
- Sellman, J.D., Sullivan, P.F., Dore, G.M., Adamson, S.J., MacEwan, I. (2001). A randomized controlled trial of motivational enhancement therapy (MET) for mild to moderate alcohol dependence. *Journal of Studies on Alcohol*, 62(3), 389-396.
- Stanford, M. S., Mathias, C. W., Dougherty, D. M., Lake, S. L., Anderson, N. E., & Patton, J. H. (2009). Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and individual differences*, 47(5), 385-395.
- Stein, L. A. R., Colby, S. M., Barnett, N. P., Monti, P. M., Golembeske, C., & LebeauCraven, R. (2006b). Effects of motivational interviewing for incarcerated adolescents on driving under the influence after release. *American Journal on Addictions*, 15(Suppl. 1), 50-57.
- Steinberg, K.L., Roffman, R.A., Carroll, K.M., McRee, B., Babor, T.F., Miller, M., Kadden, R., Duresky, D., & Stephens, R. (2005). *Brief Counseling for Marijuana Dependence: A Manual for Treating Adults*, (DHHS Publication No. (SMA) 05- 4022. Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Rockville, MD.
- Thigpen, M. (2007). Foreword. In H. Milkman, K. Wanberg, *Cognitive-Behavioral Treatment: A Review and Discussion for Corrections Professionals* (p. vii). Washington DC: US Department of Justice. National Institute of Corrections.
- Torrey, E.F. (2010). *Mental Illness Policy Org. Unbiased Information for Policymakers and Media. More Mentally Ill Persons Are in Jails and Prisons Than Hospitals: A Survey of the States*. Retrieved April 25, 2012, from <http://mentalillnesspolicy.org/NGRI/jails-vs-hospitals.html>.
- Trestman RL, Appelbaum KL, Metzner J. (Eds). *The Oxford Textbook of Correctional Psychiatry*, Oxford University Press, May 2015.

Trestman RL, Ford JD, Zhang W, Hogan V. Current and Lifetime Psychiatric Illness among Inmates not Identified as Acutely Mentally Ill at Intake in Connecticut's Jails. *Journal of The American Academy of Psychiatry and the Law*, 35:490-500, 2007.

Valliant, P.M., & Anonowicz, D.H. (1991). Cognitive behaviour therapy and social skills training improves personality and cognition in incarcerated offenders. *Psychological Reports*, 68(1), 27-33.

Voluse, A. C., Gioia, C. J., Sobell, L. C., Dum, M., Sobell, M. B., & Simco, E. R. (2012). Psychometric properties of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) with substance abusers in outpatient and residential treatment. *Addictive behaviors*, 37(1), 36-41.

Webb, C., Scudder, M., Kaminer, Y. & Kadden, R. (2002). The Motivational Enhancement Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Supplement: 7 Séances of Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Cannabis Users, (DHHS Publication No. (SMA) 02-3659, Cannabis Youth Treatment (CYT) Series, Volume 2). Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Rockville, MD.

Williams, W.H., Mewse, A.J., Tonks, J., Mills, S., Burgess, C.N.W., & Cordan, G. (2010) Traumatic brain injury in a prison population: Prevalence and risk for reoffending. *Brain Injury*, 24(10), 1184-1188.

Wilson, D.L. Bouffard, & MacKenzie, D. (2005). A quantitative review of structured, group-oriented, cognitive-behavioral programs for offenders. *Criminal Justice and Behavior*, 32(2), 172–204.

Wilson, G.L. (1990). Psychotherapy with depressed incarcerated felons: A comparative evaluation of treatments. *Psychological Reports*, 67(3 Pt 1), 1027-1041.

Zlotnick, C., Najavits, L.M., Rohsenow, D.J., & Johnson, D.M. (2003). A cognitivebehavioral treatment for incarcerated women with substance abuse disorder and posttraumatic stress disorder: findings from a pilot study. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 25(2), 99-105.