



START NOW ou **NOUVEAU DEPART** dans sa version française est une prise en charge en santé mentale conçue pour les personnes présentant une dérégulation de l'humeur, de l'impulsivité (y compris des comportements d'automutilation), de l'agressivité, des conduites addictives et/ou des troubles interpersonnels.

- Développé à l'origine pour les établissements pénitentiaires, il est désormais adapté aux unités psychiatriques médico-légales et aux établissements addictologiques.
- Tous les documents sont disponibles gratuitement et relèvent du domaine public.
- **START NOW** est déjà utilisé aux États-Unis et au Canada, dans plusieurs établissements pénitentiaires d'État, dans des hôpitaux psychiatriques médico-légaux et dans des établissements addictologiques.

Structure et conception

- 32 séances divisées en 4 modules de compétences
- Deux séances par semaine pendant 16 semaines, ce qui est recommandé, ou une fois par semaine pendant 32 semaines
- La durée moyenne d'une séance est d'environ 75 minutes
- Il est possible d'inclure des participants en continu au début de chaque nouveau module

START NOW est conçu spécifiquement pour les établissements psychiatriques

- Les concepts et le langage sont simplifiés pour tenir compte des limites cognitives ou éducatives potentielles.
- De nombreuses images sont incluses dans le manuel des participants ce qui est particulièrement utile en cas de traumatisme crânien subit ou pour les participants dont les capacités verbales sont limitées.
- Les exemples fournis et les stratégies d'adaptation proposées sont adaptés au contexte.
- Le manuel de l'animateur détaille chaque séance et comprend de nombreux conseils pour impliquer les participants difficiles à mobiliser : par exemple, en renforçant positivement tout effort fait vers un changement de comportement désiré.

Contexte

- Un modèle intégratif d'acquisition de compétences fondé sur un certain nombre d'approches et de modèles théoriques.
- L'implémentation d'éléments de réhabilitation cognitive et l'utilisation des principes et pratiques de l'entretien motivationnel.
- La prise en compte des expériences traumatisantes possiblement subies par les participants et l'impact du traumatisme sur le processus thérapeutique.
- Les manuels des participants sont spécifiques au genre des groupes ou bien sont non-genrés pour les groupes mixtes.

Principes généraux

- Renforcer la responsabilité personnelle du comportement
- Identifier les points forts et les développer
- Identifier et respecter les différences, les capacités et les limites individuelles
- Rechercher de multiples occasions d'enseigner les liens entre les pensées, les émotions et le comportement.

Deux compétences principales de START NOW

- Les compétences de Concentration
 - Les participants pratiquent des techniques de focalisation attentionnelle en utilisant une variété de modalités, y compris la respiration, la cognition, la vue, l'audition et l'imagerie.
- L'analyse fonctionnelle avec le modèle ABC
 - Qui est un moyen d'analyser un comportement en le décomposant en 3 parties
 - A = *Activators* (Activeurs) ;
 - B = *Behavior* (Comportement) ;
 - C = *Consequences* (Conséquences)
- Le modèle peut être utilisé pour les comportements problématiques comme adaptés.
- L'objectif est d'aider les participants à ralentir, à identifier les situations à risque, à anticiper les conséquences et à utiliser des comportements plus adaptés pour faire face aux situations.

Déroulement d'une séance type de START NOW

- Accueil des nouveaux membres (s'il s'agit d'un groupe à admissions continues)
- Revue de l'exercice pratique assigné lors de la séance précédente (10 à 15 min.)
- Pratique de la Concentration ou du modèle ABC (10 à 15 min.)
- Introduction et explication de la pertinence du sujet qui sera abordé à cette séance (10 min.)
- Exercice pratique en séance (15 min.)
- Assignation d'un nouvel exercice pratique pour la prochaine séance (5 min.)

Matériel généralement nécessaire

- Manuels du participant et manuel de l'animateur
- Supports d'exercices pratiques spécifiques à la séance
- Matériel d'écriture ; 2 tableaux blancs, l'un vierge, l'autre avec le modèle ABC
- Tout le matériel nécessaire à la pratique des exercices de concentration
- Une salle de groupe fermée

Les séances de START NOW

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

- Développer la maîtrise de soi et la capacité à faire face aux facteurs de stress
- Comprend l'établissement d'un objectif de traitement, l'apprentissage de compétences en matière de bien-être, l'acceptation de soi et de sa situation, le développement de sa spiritualité, de ses valeurs et de ses limites personnelles

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

- Identifier et comprendre les émotions.
- Gérer les émotions par l'action, par la pensée ou par l'imagerie.
- Gérer la colère, le stress et faire face à la dépression et au sentiment de perte.

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

- Développer des compétences relationnelles positives
- Comprend l'écoute active, l'affirmation de soi, comment fixer limites, la demande de soutien, l'évitement des relations destructrices, comment répondre aux commentaires et comment faire face au rejet.

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

- Se préparer à un avenir positif
- Comprend le développement de l'espoir ; fixer des objectifs réalistes et les diviser en étapes ; apprendre à résoudre les problèmes ; apprendre à fixer et à atteindre des objectifs de formation et professionnels.

Procédures de mise en œuvre supplémentaires

- Certification des animateurs
- Procédures d'assurance qualité
- Enquêtes de satisfaction auprès des participants et des animateurs

Références sélectionnées

- Sampl, S., Wakai, S., Trestman, R.L., Keeney, E.M. (2008). Functional Analysis of Behavior in Corrections: Empowering Inmates in Skills Training Groups. *Journal of Behavioral Analysis of Offender and Victim Treatment and Prevention*, 1(4), 42-51. Available at: <http://psycnet.apa.org/fulltext/2014-55092-004.html>
- Shelton D, Sampl S, Kesten K, Zhang W, Trestman RL. Treatment of Impulsive Aggression in Correctional Settings. *Behavioral Sciences and the Law*, 27:787-800, 2009. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19784944>
- Kersten L, Cislo AM, Lynch M, Shea K, Le H, Trestman RL. Evaluating START NOW: A Skills-Based Psychotherapy for Inmates with Behavioral Disorders. *Psychiatric Services in Advance* (doi: 10.1176/appi.ps.201400471). Published online August 17, 2015. Available at: <https://ps.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ps.201400471>
- 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. Available online at: <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201500456>
- Frisman, L. K., Lin, H. J., Rodis, E. T., Grzelak, J., & Aiello, M. (2017). Evaluation of CT's ASIST program: Specialized services to divert higher risk defendants. *Behavioral sciences & the law*, 35(5-6), 550-561. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28881041>
- Kersten, L. (2018). Aggression and antisocial behavior in underserved populations: towards a comprehensive treatment approach (Doctoral dissertation, University of Basel). Available at: <https://edoc.unibas.ch/63964/>