



## GUIDE DE FORMATION : SKILLS4LIFE

Etude Des Compétences Sociales, Émotionnelles Et  
Personnelles Des Jeunes En Conflit Avec La Loi

Le curriculum

Guide du formateur



## Sommaire

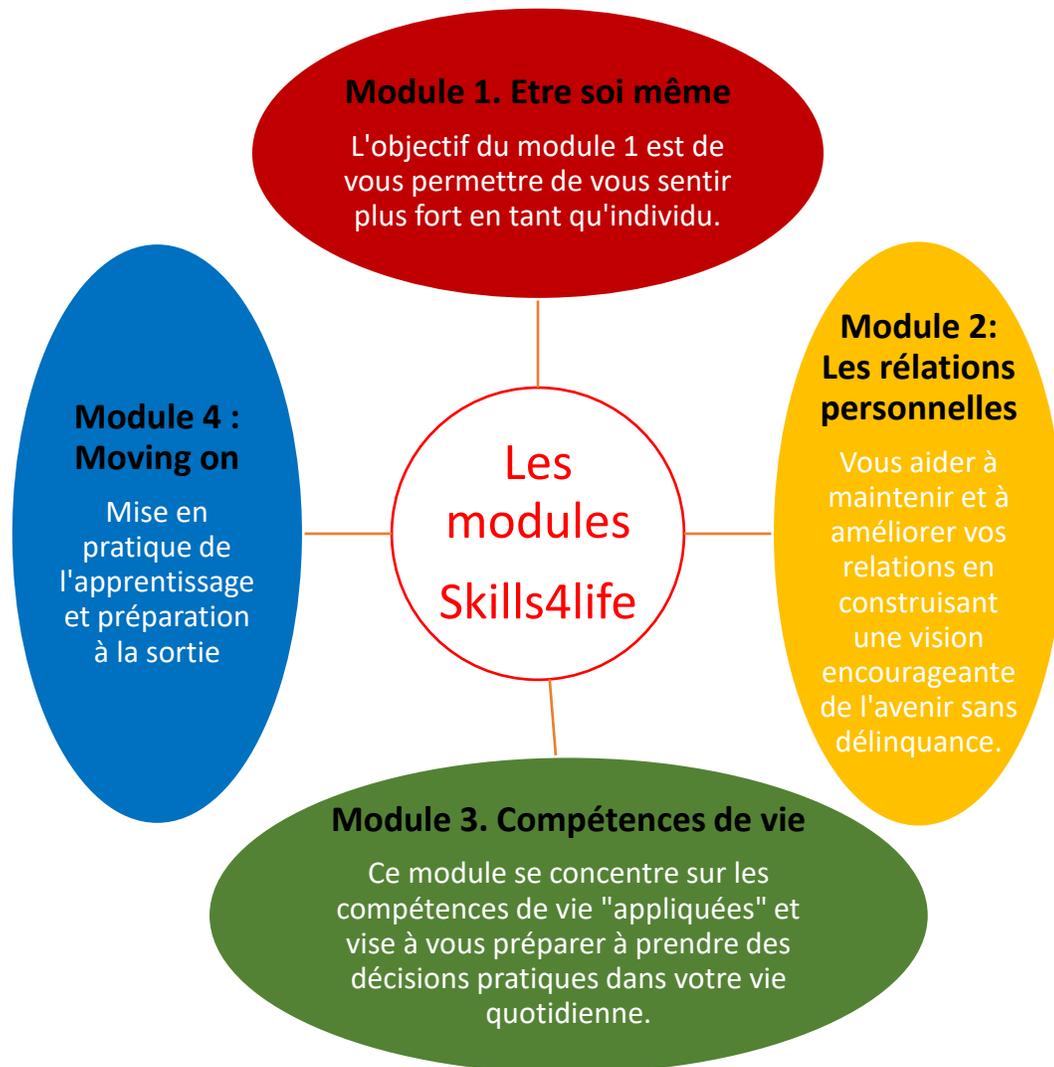
### Table des matières

Introduction :	3
Module 1 - Session 1: Où la vie nous mène.....	5
Module 1: Session 2: Renforcer la résilience / Apprendre l'agentivité .....	7
Module 1 - Session 3: Maîtrise de soi et gestion des émotions .....	10
Module 1- Session 4: Apprendre à se connaître.....	12
Module 1- Session 5: Compétences décisionnelles.....	13
MODULE 2: session 1 . Les relations personnelles .....	17
Module 2 - Session 2 : Liens familiaux.....	21
Module 2: Session 3 : Une communication efficace.....	23
Module 2 : session 4 : Gérer sa colère.....	24
Module 2: Session 5: Résolution des conflits .....	28
Module 3 - Session 1: Gestion du budget.....	32
Module 3 - Session 2: La santé physique et mentale .....	35
Module 3 - Session 3 : Être un citoyen actif .....	38
Module 3- Session 4: Objectifs en matière d'emploi.....	41
Module 3- Session 5: Présentation personnelle .....	44
Module 4: Moving ON.....	48
Module 4: Session 1: Faisons le point.....	49
Module 4: session 2: Accompagnement individuel.....	51
Module 4: Session 3: Qui peut m'aider ?.....	52
Module 4: session 4: Accompagnement individuel.....	54
Module 4: Session 5: Les différentes étapes .....	55
Module 4: session 6: Accompagnement individuel.....	58
Mon livret de libération .....	59

## Introduction :

Ce **manuel de l'étudiant Skills4Life** a été élaboré dans le cadre du projet Skills4Life financé par le programme Erasmus+. Ce manuel de l'étudiant Skills4Life vise à fournir un contexte pour la discussion d'une série de problèmes quotidiens auxquels les jeunes délinquants seront confrontés à la fois dans l'environnement carcéral et après leur libération.

Le contenu du programme d'études est composé de quatre (4) modules :



**Il ne s'agit pas d'un apprentissage traditionnel, ces modules ont été conçus pour vous, par vous.**



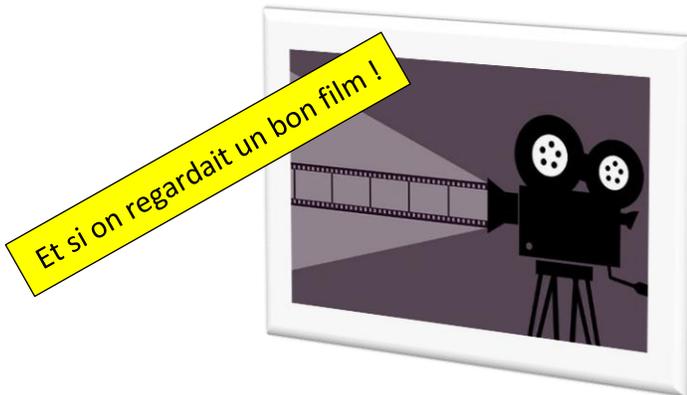
## **MODULE 1 : Être soi même**

## Module 1 - Session 1: Où la vie nous mène.....

**Introduction:** Cette séance d'ouverture est conçue pour vous permettre de considérer que la vie peut prendre des chemins différents et que toutes les expériences de la vie sont une forme d'apprentissage.

### Objectifs:

- ✓ Stimuler la pensée, la discussion et la réflexion sur votre propre vie d'une manière positive (et sûre).
- ✓ Comprendre dès le départ qu'il ne s'agit pas d'un apprentissage traditionnel, ce qui est essentiel pour maintenir l'engagement dans les sessions.



Après avoir visionné le film présenté par le formateur, pourriez-vous répondre aux questions suivantes ?

**Quelle est la principale leçon que vous tirez de ce film ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Comment le personnage principal fait-il face à la vie tout au long du film ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Que peut-on dire des expériences de vie du personnage principal ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Qu'avez-vous ressenti en regardant le film ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Avez-vous déjà été dans une situation où vos expériences vous ont permis d'acquérir des connaissances qui vous ont aidé ?**

.....  
.....  
.....  
.....



## Module 1: Session 2: Renforcer la résilience / Apprendre l'agentivité



**Mon modèle dans la vie :** Pensez à une personne que vous admirez. Il peut s'agir de n'importe qui - un membre de la famille, un sportif, une célébrité ou une autre figure. Cela vous sera utile tout au long de la session. Pourriez-vous dire pourquoi vous avez choisi cette personne ?

**Demandez ensuite à vos voisins ce qu'ils en pensent :** (Voici quelques questions pour vous aider)

Qu'est-ce qui vous permet de tenir le coup dans les moments difficiles ?

Lorsque les choses deviennent vraiment difficiles, que ferait la personne que vous admirez ?

Comment pouvons-nous ressembler davantage à ces personnes ?

Y a-t-il eu un moment où vous avez surmonté l'adversité, les revers et les défis ?

Comment pensez-vous y être parvenu ?

Qu'est-ce que vous admirez chez cette personne ou ces personnes ?

**Questions sur les mesures d'incitation :**

Est-ce parce qu'ils sont responsables ?

Est-ce parce qu'ils savent ce qu'ils font ?

Est-ce parce qu'ils sont respectés ? Pourquoi sont-ils respectés ?

**Votre avis nous intéresse :**



Quelle est la définition du respect ?

.....

.....

.....

.....



## Qu'est-ce que l'agentivité ?

**Définition** : l'agentivité est le sentiment de contrôler ses propres actions, ses projets ou ses pensées.

### Exemple :

<p><b>Je ne peux pas faire ça car :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>.... Je ne suis pas assez intelligent</li><li>.... Personne ne veut m'aider</li><li>.... m'ennuie</li><li>.... Je finirai par échouer, alors à quoi bon ?</li><li>.... Je n'ai pas l'énergie nécessaire</li><li>.... Je n'obtiendrai rien pour le moment</li></ul>  <p><b>BAS NIVEAU D' AGENTIVITE</b></p>	<p><b>Je ferai de mon mieux pour y parvenir car...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>....C'est important pour moi</li><li>.... J'aime les défis</li><li>.... Je peux y arriver si je travaille dur</li><li>.... Je peux demander de l'aide</li><li>....Cela m'aidera pour l'avenir</li><li>.... J'apprendrai quelque chose de cette expérience</li></ul>  <p><b>HAUT NIVEAU D' AGENTIVITE</b></p>
--	---



Pouvez-vous imaginer quelqu'un qui ressemble davantage à Bob ?



Pouvez-vous imaginer quelqu'un qui ressemble davantage à Marie ?

**Petit jeu:**

Imaginez que vous marchez sur la route et que, soudain, un extraterrestre apparaît devant vous et vous pose les questions suivantes :

**A quoi servent les êtres humains ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Que faites-vous sur terre ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Module 1 - Session 3: Maîtrise de soi et gestion des émotions

### Objectifs

Améliorer la maîtrise de soi, le respect des règles et la communication.

Explorer ses propres réactions émotionnelles à divers stimuli en étiquetant les émotions et en identifiant comment le protagoniste du scénario pourrait mieux faire face au scénario.

### Part 1:



Guidé par votre formateur, découvrez une activité dont vous êtes le héros parmi les jeux proposés par le projet : AG4C

**Get Over That Level 1**

**Set-Up**

**Challenge**

**Competences**

**Equipment**

**Adaptations**

**Reflection**



La régulation des émotions est une composante de l'autorégulation. Il s'agit d'une compétence importante qui aide les gens à gérer leurs émotions afin qu'ils puissent fonctionner correctement dans le contexte social dans lequel ils se trouvent. Elle est essentielle pour s'engager dans des opportunités d'apprentissage. La recherche a montré que les émotions sont exacerbées dans un environnement de détention sécurisé et que le développement de compétences pour les gérer sera donc utile à la libération, ainsi que pendant le séjour dans cet environnement.



## Comprendre ses émotions



A partir des images proposées par le formateur, essayez d'identifier l'émotion qui se dégage de ce visage.

**Pouvez-vous nous dire pourquoi vous avez choisi l'émotion représentée sur la photo ?**

.....  
.....  
.....

**Savez-vous quelles réactions chaque émotion peut susciter ?**

.....  
.....  
.....

Par exemple, une émotion nerveuse peut générer des "sentiments de papillon" ou des "jambes tremblantes". Un visage excité peut signifier que vous vous sentez énergique. Reconnaître les différentes façons dont le corps réagit aux émotions.

**Lorsque vous regardez des vidéos chargées d'émotion, posez-vous la question suivante :  
Comment me sentirais-je dans une telle situation ?**

.....  
.....  
.....

**Quel est l'impact de ma réaction à cette émotion sur mes actions ?**

.....  
.....  
.....

**Devoirs : Prenez cinq minutes au cours des prochains jours pour noter les différentes émotions que vous avez ressenties durant ces prochains jours et la manière dont vous avez réagi..**



## Module 1- Session 4: Apprendre à se connaître

### Introduction :

Cette session utilise une gamme de médias adaptés aux différents apprenants du groupe pour réfléchir à l'histoire de leur vie et à ce qu'ils pensent ou veulent être dans leur vie. Cette réflexion est explorée à l'aide de moyens artistiques, tels que l'écriture, l'audio ou le jeu de rôle, en fonction des compétences et de l'aptitude de chaque apprenant.

**Dans cette session, nous ferons preuve de créativité et explorerons comment vous pouvez raconter des histoires de manière nouvelle et passionnante.**



Un artiste souhaite écrire un livre, un film ou peindre un tableau sur vous et votre vie. Quelle serait la meilleure façon de raconter votre vie ? Imaginez un moment particulier de votre vie ou une chose à laquelle vous aspirez - l'objectif est simplement de réfléchir à la vie en général.

Voici quelques questions qui peuvent vous aider :

- ✓ Qui sont les personnages principaux ?
- ✓ Quel est le cadre de l'histoire ?
- ✓ Que se passe-t-il dans l'histoire ?
- ✓ Comment pouvez-vous montrer les pensées et les sentiments du personnage principal ?
- ✓ Comment pouvez-vous aider une autre personne à raconter une histoire ?



## Module 1- Session 5: Compétences décisionnelles

Qu'est-ce que l'état d'esprit ?



**Définition : état d'esprit de croissance ou d'immobilisme :**  
**Quel est l'état d'esprit du lièvre ?**  
 Comme une idée fixe, il s'en tient à son plan, ne change pas. C'est ce qu'on appelle un **ÉTAT D'ESPRIT FIXE**.  
**Quel est l'état d'esprit de la tortue ?**  
 Elle est déterminée, va de l'avant, croit en elle. - C'est ce qu'on appelle un **ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE**.



**Déterminez votre état d'esprit:**

Prenez quelques minutes pour remplir le questionnaire suivant.

Quel est votre état d'esprit ?				
Entourez la case qui décrit le mieux ce que vous ressentez				
<b>1. Je peux apprendre tout ce que je veux</b>				
+++ 1	+ 2	- 3	--- 4	
<b>2. Je me mets souvent au défi</b>				
+++ 1	+ 2	- 3	--- 4	
<b>3. J'essaie d'apprendre de mes erreurs</b>				
+++ 1	+ 2	- 3	--- 4	
<b>4. L'effort et le travail sont le meilleur moyen d'atteindre mes objectifs.</b>				
+++ 1	+ 2	- 3	--- 4	
<b>5. a critique m'aide à m'améliorer</b>				
+++ 1	+ 2	- 3	--- 4	
<b>6. Je suis heureux quand mes amis réussissent</b>				
+++ 1	+ 2	- 3	--- 4	
<b>Additionnez maintenant les nombres que vous avez entourés.</b>				
Votre score :				

Si vous obtenez un score de 12 ou plus, vous entrez dans un état d'esprit de croissance. Si ce n'est pas le cas, la bonne nouvelle est que nous sommes sur le point d'apprendre à changer d'état d'esprit !



Complétez le tableau ci-dessous:

Quel est, selon vous, le lien entre l'état d'esprit de croissance et la motivation ?

Faites vos premiers pas vers un état d'esprit de croissance ! Se regarder dans le miroir	
<b>Examiner vos propres améliorations</b>	
Quelles sont les trois choses que vous avez faites cette semaine et dont vous êtes satisfait ? 1. .... 2. .... 3. ....	
<b>2: Penser à d'autres personnes</b>	
Pensez à nouveau à la personne que vous admirez. Quelles sont les trois choses que vous feriez pour lui ressembler davantage ? 1. .... 2. .... 3. ....	
<b>3: Apprendre quelque chose de nouveau</b>	
Pensez à trois choses pour lesquelles vous aimeriez être bon ! 1. .... 2. .... 3. ....	
<b>4: Faire des erreurs</b>	
Pensez à trois choses que vous feriez différemment cette semaine . 1. .... 2. .... 3. ....	
<b>5. Se mettre des objectifs</b>	
Avant la prochaine session, que pourriez-vous faire pour vous rapprocher de l'approche de l'état d'esprit de croissance ? 1. .... 2. .... 3. ....	

## Prendre des décisions



**Vous voyez, ce n'est pas une si petite décision après tout !**



**Qu'est-ce qui est considéré comme une "grande décision" ? Pourquoi ?**

.....  
.....  
.....  
.....

### **Que prenez-vous au petit-déjeuner ?**

Le choix d'un petit-déjeuner peut paraître simple, mais il est le fruit d'une longue réflexion ! Quels sont les éléments qui peuvent influencer votre choix ? Pourquoi avez-vous choisi ce petit-déjeuner préparé de cette manière ? Peut-être vouliez-vous quelque chose de différent de la veille ? Peut-être aviez-vous besoin d'un surplus d'énergie ? Peut-être n'êtes-vous pas sûr de pouvoir refaire le même choix ?

**Quand avez-vous dû prendre une décision importante ?**

.....  
.....

**À quoi avez-vous dû réfléchir ?**

.....  
.....

**Pensez-vous que c'était une bonne décision ? Pourquoi ou pourquoi pas ?**

.....  
.....

**Y a-t-il quelque chose que vous feriez différemment après avoir examiné les décisions plus en détail ?**

.....  
.....

## **MODULE 2: Les relations personnelles**

## MODULE 2: session 1 . Les relations personnelles



Dans cette session, nous allons parler des relations, et notamment des concepts suivants :

- ❖ les différents types de relations
- ❖ les avantages des relations
- ❖ les relations saines et malsaines
- ❖ les stratégies pour entretenir des relations
- ❖ l'établissement et le respect des limites
- ❖ et plus.....

Souvenez vous que :

Dès notre naissance, nous établissons des relations avec nos parents, nos frères et sœurs, etc.

En grandissant, nous pouvons avoir des relations avec des voisins, des collègues de travail, des partenaires romantiques, des codétenus, des surveillants, etc.

L'établissement de relations est un processus qui dure toute la vie. Nous entretenons des relations avec de nombreuses personnes.

Nous sommes en contact avec de nombreuses personnes chaque jour, mais une relation implique un lien.



### Mais qu'est-ce qu'une relation ?

Une relation fait référence à la manière dont nous nous "connectons" avec différentes personnes : parents, frères et sœurs, proches, amis, collègues de travail, voisins, partenaires, etc.



Il est important d'avoir des relations, car ces liens avec d'autres personnes peuvent nous aider à nous sentir bien dans notre peau. L'un des avantages des relations est qu'elles nous permettent de parler à quelqu'un d'autre, ce qui est important car cela nous donne l'impression de ne pas être seul. Cependant, il existe de nombreuses autres raisons pour lesquelles les relations nous aident à nous sentir bien.

### Relations saines et relations malsaines ou abusives

La liste peut comprendre les éléments suivants

Relations saines	Relations malsaines/abusives
L'amour	Abus (émotionnel, physique, sexuel)
Le bonheur	Sentiment de ne pas pouvoir être soi-même
Affection	jalousie
Confiance	Manque de confiance
Respect mutuel	Manque de respect
Amitié	Peur
Soutien	Manque de compréhension
Bonne communication	Mauvaise communication
Plaisir	Absence de plaisir
L'égalité	Inégalité
L'amitié	Intimidation et hostilité
Acceptation	Manipulation et contrôle
Bienveillance	Blâme
Honnêteté	Mensonges
Indépendance	Dépendance



À vous d'y réfléchir :

**Comment vous sentez-vous dans une relation saine ?**

.....  
.....  
.....

**Comment vous sentez-vous dans une relation malsaine ?**

.....  
.....  
.....

**Pourquoi pensez-vous que certaines personnes restent dans des relations malsaines ?**

.....  
.....  
.....

**Entretenir des relations :** Il existe deux façons d'entretenir des relations.

- (1). Entretenir une amitié enrichissante,
- (2). Être un bon ami dans les moments difficiles.



**Avez-vous des exemples pour ces deux phrases ?**

**(1). Entretenir une amitié enrichissante,**

.....  
.....  
.....

**(2). Être un bon ami dans les moments difficiles.**

.....  
.....  
.....



Certains comportements sont cependant à éviter si l'on veut avoir des relations saines. Ces comportements sont les suivants

- 1. **La pression des pairs : amener quelqu'un à faire quelque chose que vous voulez alors qu'il ne le veut pas.**
- 2. **Dire des choses blessantes et faire en sorte que l'autre personne se sente mal dans sa peau.**
- 3. **L'ignorance : ne pas prêter attention lorsque votre ami vous parle ou ne pas l'inclure dans votre vie quotidienne.**



Les multiples visages de la "famille"



Pouvez-vous répondre à ces questions ?

Que signifie le mot "famille" ?

.....  
.....

Quelles sont les personnes que vous considérez comme votre famille ?

.....  
.....

De quel membre de la famille êtes-vous le plus proche ?

.....  
.....

Quels sont les facteurs d'une relation familiale saine ?

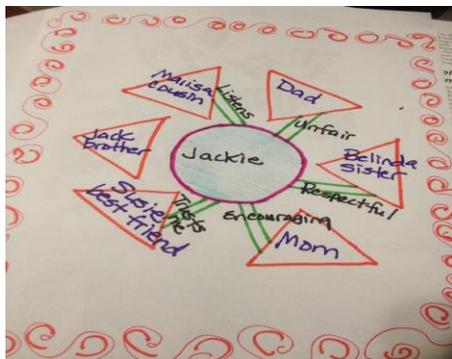
.....  
.....

Quelles sont les choses que les familles font les unes pour les autres ?

.....  
.....

**Ce que ma famille représente pour moi :**

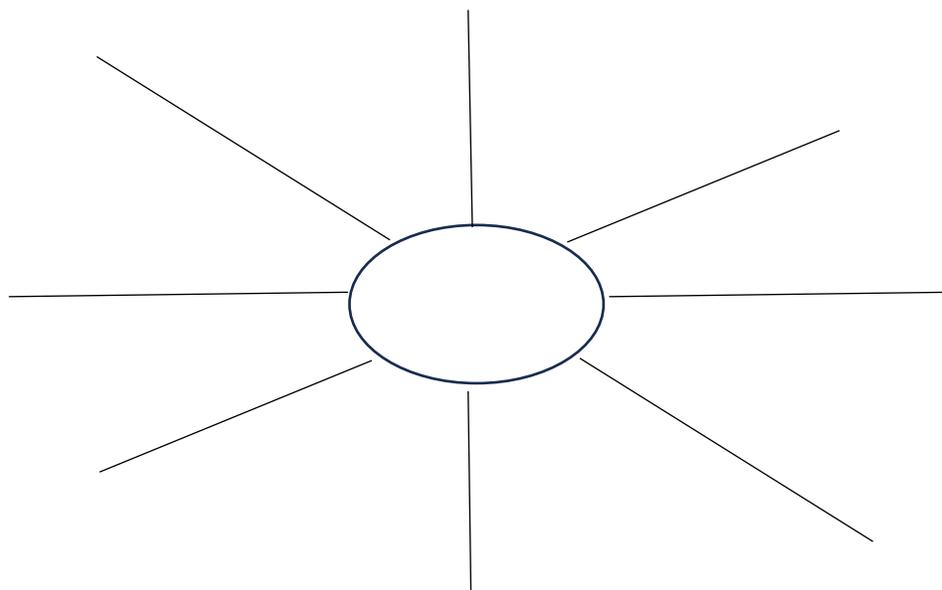
**Pouvez-vous dessiner votre famille ? (en suivant l'exemple ci-dessous)**



(Source: Building Healthy Family Relationships, Texas Education Agency,



**Complétez le graphique**



**Stratégies pour des relations familiales saines**

Quelles sont les trois stratégies permettant d'entretenir des relations saines avec chaque membre de votre famille ? (Vous pouvez les écrire sur l'espace vierge de la même page, autour de chaque triangle).

- 1.....2
- 2.....
- 3.....

## Module 2: Session 3 : Une communication efficace

### Objectifs

Discuter de l'importance de la communication dans les relations personnelles  
Reconnaître l'importance de la communication verbale et non verbale.  
Énumérer les choses à faire et à ne pas faire pour une communication efficace.

### À retenir :



**Le langage corporel peut influencer notre compréhension et nos réactions.** Il peut renforcer ce que nous entendons ou interférer avec la communication verbale que nous recevons. Plus nous en sommes conscients, plus nous devenons de bons communicateurs. Il est important d'être conscient de ce que nous communiquons avec notre langage corporel pour nous assurer que nous transmettons le message que nous voulons, tout comme il est vital de remarquer et de comprendre le langage corporel des autres.

**Le langage corporel peut renforcer ce que nous entendons ou interférer avec la communication verbale que nous recevons.** Plus nous en sommes conscients, plus nous devenons de bons communicateurs. Il est important d'être conscient de ce que nous communiquons avec notre langage corporel pour nous assurer que nous transmettons le message que nous voulons, tout comme il est vital de remarquer et de comprendre le



### A la UNE

Après quelques exercices pour découvrir les pouvoirs du langage corporel, vous créez la première page d'un journal :

Vous travaillerez tous ensemble pour créer la première page du journal de l'école, en incluant les éléments suivants : le nom du journal, le design de la page, le titre des articles inclus dans le journal, une publicité, un résumé d'un événement majeur.

Chaque équipe délègue une personne pour présenter la première page de son journal. À la fin de l'activité, l'observateur explique son rôle et partage ses observations avec les autres participants.



## Module 2 : session 4 : Gérer sa colère



Pouvez-vous répondre à ces questions ?

Quelles sont les émotions que les gens expriment librement et quelles sont celles qu'ils gardent pour eux ?

.....  
.....  
.....  
.....

Qu'est-ce que la colère ?

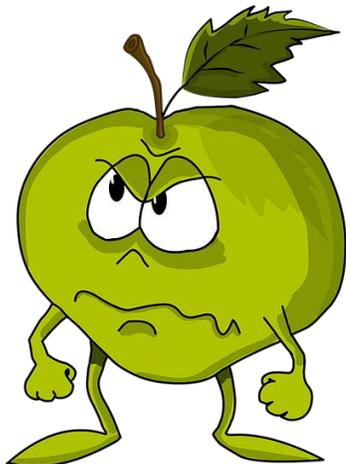
.....  
.....  
.....  
.....

Qu'est-ce qui nous met en colère ?

.....  
.....  
.....  
.....

La colère s'accompagne-t-elle d'autres émotions ?

.....  
.....  
.....  
.....



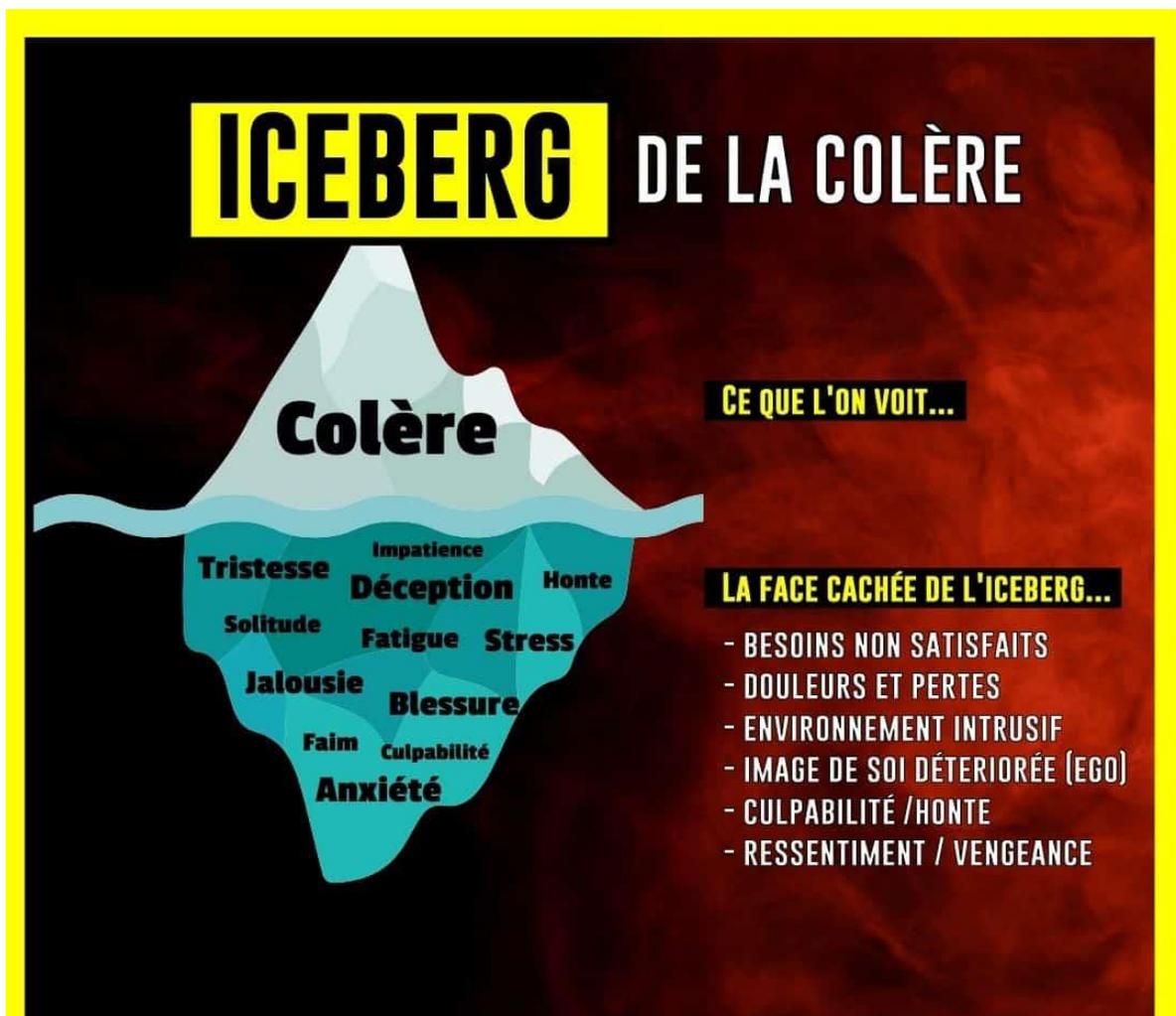
## L'iceberg de la colère:



### L'iceberg de la colère :

Lorsque la colère surgit, d'autres émotions, telles que la tristesse, la peur ou la culpabilité, peuvent être cachées sous la surface.

Ces sentiments peuvent nous faire nous sentir vulnérables ou nous ne disposons pas des compétences nécessaires pour les gérer efficacement.

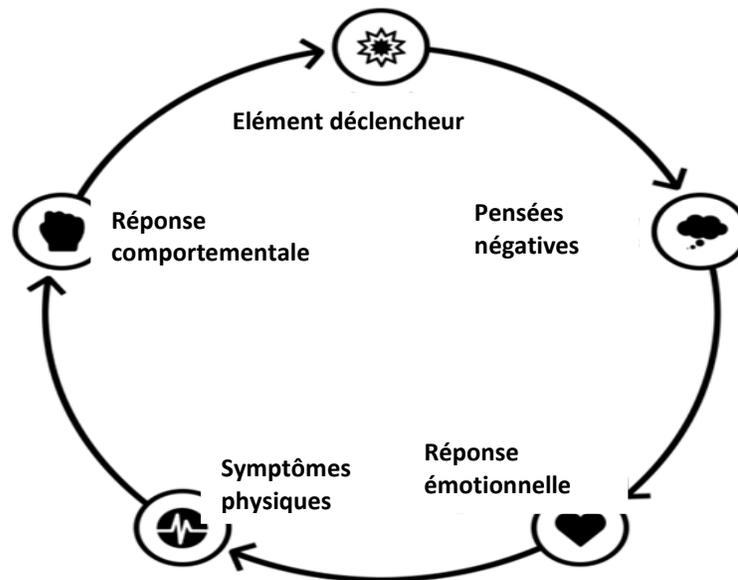


Pensez à des situations où vous vous êtes senti en colère et essayez de reconnaître les émotions cachées. Écrivez chaque émotion sur une feuille adhésive et placez-la sur l'iceberg.



### Le cycle de la colère :

Le cycle de la colère se compose de trois phases. Mais la colère n'est pas qu'un incident isolé, elle peut aussi devenir une habitude, une réponse prévisible à diverses situations, parfois exprimée de manière agressive avec des conséquences négatives. L'habitude de la colère peut être rompue en prenant conscience des événements et des circonstances qui la déclenchent et des conséquences qui en découlent.



**Événement déclencheur** : un événement ou une situation qui "déclenche" la colère d'une personne. Exemple :

- se faire couper la route en conduisant
- mauvaise journée au travail
- **ne pas se sentir respecté**

**Pensées négatives** : Les pensées irrationnelles et négatives surviennent à la suite d'un événement déclencheur. Exemples de pensées irrationnelles et négatives :

- Je suis le pire des parents
- L'abruti qui m'a coupé la parole ne se préoccupe de personne d'autre que de lui-même.

**Réponse émotionnelle** : les pensées négatives entraînent des émotions négatives, même si elles sont irrationnelles.

- sentiment de honte et de culpabilité dû au fait d'être le "pire parent qui soit".
- rage à l'égard d'un mauvais conducteur

#### **Symptômes physiques**

le corps réagit automatiquement à la colère par plusieurs symptômes. Exemples

accélération du rythme cardiaque  
poings serrés  
transpiration  
tremblements

**Réponse comportementale** : la personne réagit en fonction de ses pensées, de ses sentiments et de ses symptômes physiques. Exemple :

- se battre
- hurler
- se disputer
- critiquer

## Gérer la colère

La colère ou la frustration doit être gérée avec soin afin de ne pas nuire aux relations. Outre la compréhension du fonctionnement de la colère, il convient d'élaborer un ensemble de stratégies pour la gérer efficacement

### COMMENT GERER LA COLERE

**Utiliser les distractions :** l'objectif des distractions est de vous faire gagner du temps. Si vous parvenez à vous distraire pendant 30 minutes seulement. Vous aurez ainsi plus de chances de gérer votre colère de manière saine. N'oubliez pas que vous pouvez toujours revenir à la source de votre colère plus tard - vous avez simplement mis le problème de côté pour l'instant.

faire une promenade	lire un livre	pratiquer un sport	écouter de la musique
regarder un film	pratiquer un hobby	courir	nettoyer ou organiser
faire du jardinage	dessiner ou peindre	faire un bricolage	cuisiner ou faire des gâteaux
jouer à un jeu	faire une promenade à vélo	écrire un journal	prendre un long bain
jouer d'un instrument	appeler un ami	soulever des poids	nager
faire une randonnée dans la nature	prendre des photos	jouer avec son animal de compagnie	réaménager une pièce

**Utiliser des temps morts :** Les temps morts sont un outil puissant pour les relations où les désaccords alimentés par la colère causent des problèmes. Lorsque quelqu'un demande un temps mort, les deux personnes acceptent de s'éloigner du problème et de revenir une fois qu'elles ont eu l'occasion de se calmer.

#### Comment utiliser efficacement les temps morts ?

- Avec votre partenaire, planifiez exactement le fonctionnement des temps morts. Chacun doit comprendre la raison d'être du temps mort (une occasion de se calmer et non d'éviter un problème).
- Que ferez-vous tous les deux pendant les temps morts ? Prévoyez des activités dans des pièces ou des lieux différents. La liste des distractions mentionnée plus haut est un bon point de départ.
- Prévoyez de revenir au problème dans 30 minutes à une heure. Les problèmes importants ne doivent pas être ignorés indéfiniment, mais rien de bon ne sortira d'une dispute explosive.

**Connaître les signes d'alerte :** les signes avant-coureurs de la colère sont les indices que votre garçon vous donne pour vous indiquer que votre colère commence à prendre de l'ampleur. Lorsque vous apprenez à repérer ces signes, vous pouvez commencer à vous attaquer à votre colère pendant qu'elle est encore faible.

- Par exemple : transpiration- maux de tête- palpitations- argumentation - Impossibilité de dépasser le problème, langage corporel agressif- sentiment de chaleur/rougeur- voix élevée- poings serrés- insultes verbales- Se taire/se fermer.

## Module 2: Session 5: Résolution des conflits



Complétez ce tableau au cours de la semaine prochaine:

<b>Jour et heure</b>				
<b>Événement déclencheur</b> Que s'est-il passé juste avant que vous ne vous mettiez en colère ? (Où étiez-vous ? Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ?)				
<b>Réponse émotionnelle</b> Qu'avez-vous ressenti ?				
<b>Symptômes physiques</b> Comment votre corps a-t-il réagi ?				
<b>Pensées négatives</b> Quelles étaient vos pensées ?				
<b>Réactions</b> Qu'avez-vous fait ?				
<b>Conséquences</b> Quelles sont les conséquences à court et à long terme de vos actions ?				



Pouvez-vous citer des mots associés au mot conflit ?

.....

.....

.....

.....



Les conflits font partie de la vie et peuvent être bons ou mauvais selon la manière dont nous les gérons. Chaque fois que nous interagissons avec quelqu'un, il y a un risque de conflit parce que les besoins et les attentes des gens peuvent différer. Il existe de nombreux types de conflits et de nombreuses façons de les gérer. Ils peuvent se produire entre des personnes, au sein d'un groupe, entre des groupes, mais aussi à l'intérieur des personnes, car nous pouvons même ressentir des conflits à l'intérieur de nous-mêmes.





Les observations ne sont pas des jugements ou des évaluations.

En voici un exemple :

1. **Mon ami est vraiment un idiot**
2. **Mon ami raconte beaucoup de mensonges.**

Selon vous, quelle phrase est une observation et quelle phrase est un jugement ?

.....

.....

.....

.....



**Il est important d'être conscient du rôle que nous jouons dans la création de conflits.** Si nous jugeons les autres, ils risquent d'être sur la défensive et de ne pas vouloir écouter nos besoins, tandis que si nous sommes jugés, il est peu probable que nous écoutions vraiment les autres.

Ainsi, au lieu de dire "Mon ami est vraiment un idiot", nous pourrions dire "Je me sens frustré lorsque tu me mens, parce que j'ai besoin de te faire confiance. J'aimerais que tu commences à me dire la vérité".



Pouvez-vous donner un exemple de dialogue/phrase montrant comment quelqu'un a géré un conflit par le biais du jugement/de l'évaluation ?

.....

.....

.....

### Gérer les conflits par étapes



La réaction de lutte ou de fuite peut être ancrée en nous, car nous avons souvent l'impression que nous devons réagir à un conflit en luttant (en étant agressifs) ou en fuyant (en étant passifs). D'un autre côté, nous pouvons choisir de gérer les conflits avec assurance, dans le respect de nous-mêmes et des autres. Bien que la gestion des conflits s'apprenne avec l'expérience, il existe des outils de résolution des conflits que nous pouvons utiliser lorsque nous sommes confrontés à des conversations ou des situations difficiles.



## **MODULE 3: Les compétences de vie**

# Module 3 - Session 1: Gestion du budget

## Partie 1



Pouvez-vous répondre aux questions suivantes ?

**Quel est le rôle de l'argent ?**

.....  
.....  
.....

**À quoi dépensez-vous généralement votre argent ?**

.....  
.....  
.....

**Quel est le dernier achat que vous avez effectué et qu'est-ce qui a guidé votre décision ?**

.....  
.....  
.....

**Quelle est la différence entre un besoin et une envie ?**

.....  
.....  
.....

**Quels sont vos objectifs dans la vie et comment l'argent vous aidera-t-il à les atteindre ?**

.....  
.....  
.....



A l'aide des post-it remis par le formateur, notez 5 besoins et 5 envies.



**Quelles sont vos dépenses fixes (celles qui ne changent jamais : loyer, voiture,...)**

.....  
 .....  
 .....

**Dépenses flexibles : (dépenses régulières qui peuvent changer : vêtements, nourriture)**

**Dépenses facultatives : cinéma, fête, restaurant)**

.....  
 .....  
 .....



A partir du tableau ci-dessous : complétez les dépenses que vous engagez :

Période	Revenus estimés		Dépenses estimées	
	Source	Montant (€)	Source	Montant (€)
	<b>TOT</b>	<b>1050</b>	<b>TOT</b>	<b>1050</b>



## Module 3 - Session 2: La santé physique et mentale



Pouvez-vous répondre aux questions suivantes ?

Que signifie être en bonne santé ?

.....  
.....  
.....

Combien de types de santé existe-t-il, selon vous ?

.....  
.....  
.....

Qu'est-ce que la santé mentale ?

.....  
.....  
.....

Comment prenez-vous soin de votre santé physique ?

.....  
.....  
.....

Pensez-vous manger suffisamment sainement ?

.....  
.....  
.....

Êtes-vous actif ?

.....  
.....  
.....

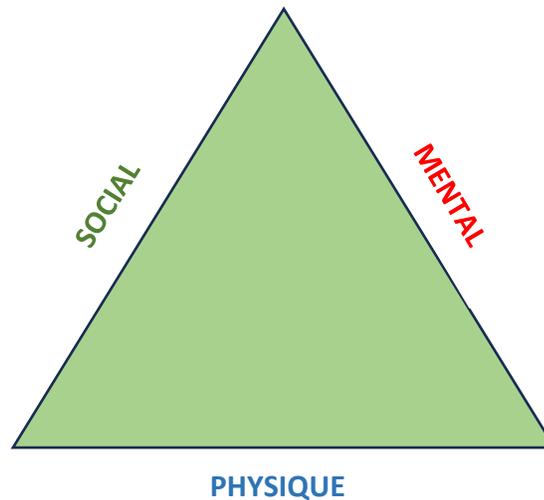
Pourquoi est-il important d'être actif ?

.....  
.....  
.....



## Le triangle de la santé

---



**La santé physique** est définie par les habitudes d'une personne en matière de sport, de sommeil, d'alimentation et d'hygiène ;

**La santé mentale** est notre capacité à gérer le stress et à conserver une attitude positive face à la vie ;

**La santé sociale** est liée à la capacité d'une personne à créer des relations positives avec ses pairs. Ces trois aspects sont étroitement liés les uns aux autres et, souvent, une action sur l'un d'entre eux peut être bénéfique pour les autres.



## Testez vos connaissances

### Pouvez-vous citer au moins 5 habitudes saines ?

.....

.....

.....

### Qu'est-ce qui est vrai et qu'est-ce qui est faux ?

Les enfants ne peuvent pas souffrir de dépression ou d'anxiété, seuls les adultes le peuvent.	
Les enfants peuvent développer des maladies mentales, telles que la dépression et les troubles anxieux. Cela peut arriver à n'importe qui, à n'importe quel âge	
Les enfants ne deviennent malades mentaux que parce qu'ils ont de mauvais parents.	
La maladie mentale n'est pas causée par une mauvaise action et vous ne pouvez pas provoquer une maladie mentale chez quelqu'un.	
La maladie mentale est la même chose que le handicap	
La maladie mentale n'a rien à voir avec votre niveau d'intelligence.	
Avoir une maladie mentale signifie que vous êtes une mauviette qui ne peut pas gérer la vie.	
Votre personnalité ou votre capacité à gérer vos sentiments ne sont pas la cause de la maladie mentale.	
Les personnes atteintes d'une maladie mentale ont des difficultés à faire leurs devoirs, à trouver un emploi et à accomplir leurs tâches quotidiennes.	
Il est courant pour tout le monde d'avoir des difficultés à l'école, à la maison, au travail et d'avoir l'impression de ne pas savoir quoi faire.	
Si vous souffrez d'une maladie mentale, il vous sera plus difficile d'obtenir un appartement ou une maison lorsque vous serez adulte et que vous ne pourrez pas vivre seul.	
Toutes les maladies mentales sont différentes, mais le fait d'être diagnostiqué avec une maladie mentale ne vous empêchera pas de grandir, d'apprendre à prendre soin de vous et de trouver un appartement ou une maison comme tout le monde.	
Les personnes atteintes de maladies mentales ne guériront jamais.	
Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont dangereuses et violentes	
La maladie mentale peut toucher n'importe qui. Peu importe votre apparence, ce que vous portez ou d'où vous venez.	
Je ne peux pas aider une personne atteinte d'une maladie mentale, seul un médecin peut le faire.	
Vous pouvez aider quelqu'un qui souffre d'une maladie mentale. N'appellez pas les gens par des mots comme "fou" ou "malade mental".	

## Module 3 - Session 3 : Être un citoyen actif



### Introduction :

**La citoyenneté active concerne l'implication des personnes dans le monde qui les entoure.** Que ce soit au niveau local, régional ou national, la citoyenneté active signifie prendre part à la société. **C'est l'acte de s'engager dans des questions, des idées, des personnes et des communautés.**



### Votre avis nous intéresse :

**Qu'est-ce qu'un citoyen actif ?**

.....  
.....  
.....

**Qu'est-ce qui fait de quelqu'un un citoyen ?**

.....  
.....  
.....

**Pourquoi est-il important de voter ?**

.....  
.....  
.....

**Qu'est-ce qu'un bénévole ?**

.....  
.....  
.....

**Quel est l'événement le plus important qui s'est produit récemment dans votre pays ?.**

.....  
.....  
.....



Prenez 5 minutes pour réfléchir au tableau suivant :

Droits du citoyen	Devoirs du citoyen
..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....





Complétez le tableau suivant :

### MES TALENTS

Quels sont mes talents ? (Quelles sont les choses pour lesquelles je suis doué, que je connais le mieux ?

.....  
.....  
.....

### MES INTÉRÊTS

Quelles sont les choses que j'aimerais apprendre à l'avenir ? Quels sont les sujets qui m'intéressent le plus ?

.....  
.....  
.....

### MES SOUHAITS POUR LE MONDE

Qu'aimeriez-vous changer dans la société ou dans mon environnement ? Qu'est-ce que vous aimeriez voir en plus grand nombre ? Et moins ?

.....  
.....  
.....



A retenir :

**Les citoyens actifs** sont des personnes qui participent à **la vie d'une communauté** : ils font quelque chose pour aider les autres et/ou pour changer le monde qui les entoure.

**Un citoyen actif** est donc une personne qui respecte ses droits et ses responsabilités dans la société et qui travaille avec le reste de la communauté pour **atteindre des objectifs communs et améliorer la société.**

## Module 3- Session 4: Objectifs en matière d'emploi



Votre avis nous intéresse :

**Qu'est-ce qu'un métier ? Comment choisir une profession ?**

.....  
.....  
.....

**Pourquoi est-ce important ?**

.....  
.....  
.....

**Quelle est la relation entre l'éducation et la carrière ?**

.....  
.....  
.....

**Qu'est-ce qu'une carrière réussie ?**

.....  
.....  
.....

**Seriez-vous capable de dresser votre profil professionnel ?**

.....  
.....  
.....

...

Pour exercer ce métier, je dois savoir	Savez-vous déjà comment procéder ? OUI/NON/À AMÉLIORER	Comment puis-je acquérir cette capacité ?	Quelle est la prochaine étape que je peux franchir dans cette direction ?
Par exemple, conduire une voiture.		Passer le permis	Aller dans une auto-école



Pouvez-vous répondre à ces questions sur la recherche d'emploi ?

**Qu'est-ce qu'une demande d'emploi ?**

.....  
.....  
.....

**Où puis-je trouver des offres d'emploi ?**

.....  
.....  
.....

**Comment postuler ?**

.....  
.....  
.....

**Quels documents envoyer ?**

.....  
.....  
.....

**Que se passe-t-il ensuite ?**

.....  
.....  
.....

**Qu'est-ce qu'un CV ?**

.....  
.....  
.....

**Avez-vous déjà rédigé un CV ?**

.....  
.....  
.....

**Qu'est-ce qu'une lettre de recommandation ?**

.....  
.....  
.....

**En avez-vous déjà écrit une ?**

.....

.....

.....

**Combien de candidatures faut-il faire avant d'en obtenir une ?**

.....

.....

.....

**Si vous recevez une réponse négative, qu'est-ce que cela signifie ?**

.....

.....

.....



## Module 3- Session 5: Présentation personnelle



Par rapport à la session précédente, seriez-vous en mesure de classer les actions suivantes dans l'ordre suivant:

- |                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Se préparer à l'entretien ;           | 1 _____ |
| Créer un CV ;                         | 2 _____ |
| Rédiger une lettre de motivation ;    | 3 _____ |
| Lire les descriptions d'emploi ;      | 4 _____ |
| Rechercher une description d'emploi ; | 5 _____ |
| Attendre les réponses ;               | 6 _____ |
| Demander des lettres de référence ;   | 7 _____ |
| Assister à l'entretien.               | 8 _____ |



Testez vos connaissances

**La lettre de motivation :**

---

**Qu'est-ce qu'une lettre de motivation ?**

.....  
.....  
.....

**Selon vous, que doit-elle contenir ?**

.....  
.....  
.....

**En avez-vous déjà écrit une ?**

.....  
.....  
.....

**Pourquoi avons-nous besoin d'une lettre de motivation si nous avons déjà le CV ?**

.....  
.....  
.....

## L'entretien d'embauche

---

**Qu'est-ce qu'un entretien ?**

.....  
.....  
.....

**Que pensez-vous qu'on vous demande ?**

.....  
.....  
.....

**Que pensez-vous devoir dire ?**

.....  
.....  
.....

**À quoi faut-il penser avant un entretien ?**

.....  
.....  
.....

**À quoi devez-vous vous préparer ?**

.....  
.....  
.....

**Avez-vous déjà passé un entretien ? Si oui, comment s'est-il déroulé ?**

.....  
.....  
.....

**Selon vous, quelles sont les étapes essentielles avant de se rendre à l'entretien ?**

.....  
.....  
.....



C'est à vous d'employer quelqu'un :

A l'aide du tableau suivant, posez des questions à votre partenaire et examinez ses réponses :

**I "Parlez-moi un peu de vous".**

Parlez de votre expérience professionnelle en général. Profitez de cette occasion pour montrer vos compétences en matière de communication en vous exprimant de manière claire et concise et en faisant preuve d'organisation. Comme il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à cette question, il est important d'être aimable.

**"Quels sont vos points forts ?**

.....  
.....

**"Quelles sont vos faiblesses ?**

.....  
.....

**"Où vous voyez-vous dans cinq ans ?**

.....  
.....

**"Pourquoi voulez-vous travailler ici ?"**

.....  
.....

**"Quelles sont vos prétentions salariales ? "**

.....  
.....

**"Avez-vous des questions ?"**

.....  
.....

## **MODULE 4: Moving on**

## Module 4: Moving ON

### Introduction :

Au cours de cette session du module, vous travaillerez à la planification de votre sortie, mais vous déterminerez d'abord quels sont vos besoins, qui peut vous aider et, enfin, vous élaborerez un plan d'action :

**Objectifs** : déterminer vos besoins les plus importants afin de pouvoir y répondre avant le voyage.

### Pour commencer :

Le nom indien : présentez-vous au groupe en utilisant votre prénom avec des qualificatifs (comme le font les Indiens). Par exemple, je suis Rachid, le rapide... parce que je suis un homme et que je cours très vite : Je suis Rachid, le rapide... parce que je suis un homme et que je cours très vite.



## Module 4: Session 1: Faisons le point

### Session 1: Faisons le point

#### Objectif de cette session :

Vous permettre de faire le point sur vos besoins identifiés dans les modules précédents.  
Vous permettre d'être suffisamment clair dans la formulation de vos objectifs.

#### Partie 1 :

Quelques témoignages pour vous aider à accepter que tout n'est pas perdu et que vous pouvez réussir votre sortie.



**Parlez librement avec le formateur, n'ayez pas peur de lui dire ce que vous pensez. C'est VOTRE moment.**



Quels sont vos besoins pour être libre et ne pas revenir ici ?

En utilisant les pictogrammes distribués par le formateur, seriez-vous en mesure de définir vos besoins ?



Un boulot ?



Faire du sport?

## Module 4: session 2: Accompagnement individuel.



Mes démarches à la sortie



**Lors de la séance avec le coach, remplissez votre livret personnel. Il servira de base aux premières étapes d'une sortie réussie.**

## Module 4: Session 3: Qui peut m'aider ?

### Introduction :

Il est important que vous compreniez que vous n'êtes pas seul et qu'il existe de nombreuses structures qui peuvent vous aider à vous réinsérer avec succès et à prendre un nouveau départ.

### Objectifs :

Vous aider à identifier les personnes qui peuvent vous aider et préparer la séance de coaching individuel.

**N'oubliez pas !**

Vous n'êtes jamais complètement seul et de nombreuses organisations peuvent vous aider à vous réinsérer



Qui peut vous aider à répondre à vos besoins ?

Complétez le tableau avec les informations fournies par le formateur :

The family	The associations	The government	The friends
			



## Un petit jeu de rôle pour commencer:

Le jour de votre anniversaire, vous invitez quelques amis à séjourner dans une grotte suffisamment profonde pour être tranquille et vous mettez la musique à fond, sans faire râler vos parents ou vos voisins.

Mais lorsque vous sortez le matin, la terre vient de subir une terrible explosion atomique : La terre vient de subir une terrible explosion atomique. Vous êtes bien à l'abri et n'avez subi aucun dommage, mais vous devez maintenant survivre. Dehors, tout est en ruine, mais vous apercevez quelques survivants.

Que pouvez-vous faire pour trouver de la nourriture, des vêtements, de l'eau, améliorer le confort de la grotte ?

Maintenant c'est à vous de jouer : choisissez un rôle (médecin, cuisinier, chercheur de nourriture...). Attention, vous devez chercher de quoi survivre pour tout le monde. Réfléchissez ensemble et voyez comment vous pouvez vous organiser pour survivre ensemble.

Complétez le tableau suivant en indiquant le rôle de chaque personne et les actions qui seront entreprises.

Quoi	Qui	Comment	Où	Quand

## Module 4: session 4: Accompagnement individuel.



Mes démarches à la sortie



**Lors de la séance avec le coach, remplissez votre livret personnel. Il servira de base aux premières étapes d'une sortie réussie.**

## Module 4: Session 5: Les différentes étapes

### Les différentes étapes à suivre :

**Vous savez maintenant ce que vous devez faire après votre libération, il ne vous reste donc plus qu'à planifier. Pour commencer, essayez de répondre à ces questions simples**

#### **1. Répondez à la question "Quoi ?"**

Il s'agit de définir ce que vous attendez ou voulez réaliser. Si vous n'êtes pas clair, vous risquez d'être bloqué sur le bas-côté de la route qui mène à la réalisation de votre ambition. La question "Quoi ?" vous permet de clarifier ce que vous voulez vraiment.

.....  
.....  
.....  
.....

#### **2. La deuxième question à laquelle il faut répondre est : "Quand".**

C'est souvent là que réside la fragilité de la fixation d'un objectif à atteindre. Au contraire, la précision est fondamentale - et pour cela, une date précise de réalisation doit être indiquée sur votre feuille d'objectifs. Il peut parfois sembler illusoire de fixer une date limite pour atteindre son objectif.

.....  
.....  
.....  
.....

#### **3. La troisième question à laquelle vous devez répondre est : "Comment ?"; bien sûr, votre planification devra être flexible et devra être révisée au cours de votre voyage.**

Cependant, le "comment" doit correspondre à la planification des étapes intermédiaires, telles que les rencontres à faire, les compétences à acquérir, les moyens à mettre à disposition pour y parvenir.

.....  
.....  
.....



## Organiser un anniversaire surprise

Vous devez organiser l'anniversaire de votre entraîneur. Pour ce faire, vous devrez travailler sur les 7 questions suivantes : Pourquoi, quand, où, qui, quoi, combien, comment.

Puis répondez, par groupe de 2 (par exemple)

**Pourquoi : Anniversaire du formateur**

.....  
.....

**Quand aura lieu la fête ?**

.....  
.....

**Où aura lieu la fête ?**

.....  
.....

**Qui est invité ?**

.....  
.....

**Quoi : Quel sera le cadeau ?**

.....  
.....

**Combien de personnes ?**

.....  
.....



## Module 4: session 6: Accompagnement individuel.



Mes démarches à la sortie



**Lors de la séance avec le coach, remplissez votre livret personnel. Il servira de base aux premières étapes d'une sortie réussie.**

# Mon livret de libération



**Ce livret appartient à**

**Nom Prénom :** .....

**Date :** .....

Cette brochure a été élaborée dans le cadre du projet : Skills4life After Prison : Semer les graines de l'inclusion sociale pour les jeunes en conflit avec la loi.

Projet cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne.



## Je définis mes priorités

Mes besoins		
	Besoins	Aucun besoin
Trouver un emploi		
Me former		
Me nourrir		
Où rester		
Prendre soin de moi		
M'habiller		
Me déplacer		
Me réconcilier avec mes proches		
Me rapprocher de ma famille		
Mettre à jour mes papiers d'identité		
Mettre à jour de ma couverture sociale		
Autre		

Classer chaque besoin identifié par ordre d'importance, avec des priorités de 1 à 5.























































