



Le curriculum : le programme de formation



Table des matières

Introduction	3
Partie A : Le programme d'études Skills4Life	5
Module 1 – être soi même.....	6
Module 2- Les relations personnelles.....	10
Module 3- Compétences de vie	14
Module 4 : Planification de la vie après la libération	18
Partie B : Les séances de Skills4Life	21
Module 1 - Session 1 : "...où la vie vous mène".....	22
Module 1- Session 2 : Développer la résilience / Apprendre à connaître l'agentivité.....	23
Module 1- Session 3 : Se gérer soi-même/Gérer ses émotions	27
Module 1- Session 4 : Se connaître soi-même.....	30
Module 1- Session 5 : Etat d'esprit et motivation/prise de décision	32
Module 2- Session 1 : Relations saines.....	35
Module 2- Session 2 : Les liens familiaux.....	41
Module 2- Session 3 : Communication efficace.....	45
Module 2- Session 4 : Gestion de la colère.....	49
Module 2-Session 5 : Résolution des conflits	52
Module 3- Session 1 : Gestion financière	55
Module 3- Session 2 : Santé physique et mentale.....	58
Module 3- Session 3 : "La citoyenneté active.....	60
Module 3- Session 4 : Objectifs d'emploi	64
Module 4- Session 1 : Faire le point.....	68
Module 4- Session 2 : Session de coaching individuel.....	70
Module 4- Session 3 : Qui peut m'aider ?.....	71
Module 4- Session 4 : "Session de coaching individuel".....	73
Module 4 - Session 5 : "Les étapes à suivre"	74
Module 4- Session 6 : "Session de coaching individuel".....	76

Introduction

Le document suivant, intitulé "The Skills4Life Curriculum", a été élaboré dans le cadre du projet européen Skills4Life, projet, financé par le programme Erasmus+.

Le projet Skills4Life vise à fournir le contexte d'apprentissage qui encouragera les jeunes délinquants à se pencher sur les moyens de mener une vie plus satisfaisante et à appuyer sur les déclencheurs qui peuvent libérer le pouvoir caché en eux afin d'effectuer le changement qu'ils souhaitent. En outre, le programme Skills4Life vise à fournir un contexte pour la discussion d'une série de problèmes quotidiens auxquels les jeunes délinquants devront faire face à la fois dans l'environnement carcéral et après leur libération.

Le programme s'adresse à tout éducateur/formateur pénitentiaire qui entreprend la mise en œuvre des ateliers Skills4Life. Chaque atelier a une durée de quarante (40) heures et s'adresse à dix (10) jeunes détenus.

Le programme d'études est composé de quatre (4) modules distincts, :

Module 1. Être soi même : L'objectif du module 1 est d'aider le jeune à se sentir plus fort en tant qu'individu.

Module 2. Relations personnelles : l'objectif de ce module est d'aider les détenus à maintenir leurs relations et à les améliorer en construisant une vision encourageante de leur avenir qui n'inclura pas la délinquance.

Module 3. Compétences de vie : Ce module se concentre sur les compétences de vie "appliquées", visant à préparer les jeunes délinquants à prendre des décisions pratiques concernant leurs expériences de vie quotidiennes.

Module 4. Moving on : Ce module se concentre sur les aspects pratiques de la vie après la libération et leur planification efficace comme moyen de réduire les perspectives de récidive et donc de réduire la récidive et de promouvoir la désistance.

Chaque module a été divisé en cinq (5) sessions de deux heures, tandis que l'ensemble du programme peut être appliqué dans n'importe quel contexte carcéral en Europe. Le contenu du programme est basé sur les conclusions du rapport européen, élaboré par les partenaires du projet, sur les programmes de développement personnel existants pour les jeunes délinquants et sur l'importance de l'agentivité personnelle, de l'identité et du développement personnel dans la désistance. Le rapport européen comprend les résultats d'une recherche bibliographique approfondie et les données d'une analyse des besoins sur les connaissances et les compétences que les jeunes délinquants doivent développer pour éviter la récidive et soutenir leur processus de réintégration.

En outre, la **conception** du programme d'études a pris en compte les aspects suivants :

- La nature transitoire des apprenants
- Compétences des éducateurs
- Leadership
- Ressources - temps alloué et contraintes structurelles des établissements

Le programme Skills4Life, conçu pour les établissements de garde, avec le profil spécifique des apprenants et les compétences spécifiques des éducateurs, se concentre sur ces aspects. Le contenu du module lui-même n'est qu'un aspect du programme. L'essentiel a été de le concevoir de manière à ce qu'il y ait de multiples points d'entrée pour les apprenants, que les éducateurs soient mieux formés et que la direction se consacre à la mise en œuvre du programme en veillant à l'affectation de ressources appropriées.

Enfin, la **structure** du programme d'études Skills4Life est la suivante :

Partie A. Le programme : dans cette première section, les quatre modules sont présentés brièvement, y compris les concepts de base que chaque module aborde et une présentation des cinq sessions que chaque module contient.

Partie B. Les Sessions : Dans la deuxième partie, les sessions de chaque module sont présentées en détail, y compris toutes les activités et les processus éducatifs nécessaires à la mise en œuvre efficace de chaque session. Cette section est la "carte" ultime que tout éducateur pénitentiaire peut utiliser pour mettre en œuvre le programme. Chaque session comprend tout le matériel éducatif, d'enseignement et d'apprentissage à utiliser par les éducateurs de prison pour soutenir la mise en œuvre des sessions.

Le Curriculum a été développé en anglais et a été traduit dans les langues des partenaires du projet : italien, français et grec.



Partie A : Le programme d'études Skills4Life

Module 1 – être soi même

Contenu

L'objectif du module 1 est d'amener le jeune à se sentir plus fort en tant qu'individu.

Les sessions ont été conçues pour permettre aux jeunes d'explorer des éléments critiques de leur personnalité en toute sécurité, grâce à des études de cas, des exemples et des scénarios pratiques. Étant donné que de nombreux jeunes recevant ce programme auront vécu des expériences difficiles dans leur passé, nous avons veillé à ce que ce module évite l'auto-examen ciblé et privilégie une approche moins directe, permettant aux jeunes de réfléchir à l'aide d'exemples externes.

Le module lui-même examine un certain nombre de concepts clés relatifs au soi, notamment l'image de soi, la résilience émotionnelle, l'esprit de croissance et la prise de décision efficace. Ces concepts sont ensuite simplifiés et présentés d'une manière accessible au groupe d'étudiants.

À la fin du module, le jeune devrait avoir développé des outils d'auto-examen qui pourraient l'aider à réguler ses émotions et à prendre de meilleures décisions à sa sortie.

Les éducateurs doivent s'attacher à encourager une auto-réflexion de qualité et prévoir suffisamment de temps pour que les jeunes puissent poser des questions et s'approprier le thème central de la session. Les sessions ont été conçues pour des créneaux d'une ou deux heures et peuvent s'adapter au calendrier de votre établissement.

Les concepts de base abordés dans le cadre de ce module sont les suivants :

Agentivité personnelle et désistance au crime

Jusqu'à récemment, les théories de la désistance du crime ont été pour la plupart fortement structurelles, s'appuyant sur la participation à des rôles prosociaux (emploi, mariage, éducation, etc.) comme principal mécanisme occasionnel d'abandon du crime. Ces approches ont cependant toujours ignoré le fait que l'identité personnelle d'un (ex)délinquant est probablement le mécanisme causal le plus important de la désistance. De manière plus indicative, il semble qu'une masse critique de jeunes (ex)-délinquants ont mieux réussi à s'abstenir de commettre des délits après leur libération en raison de leur capacité à entreprendre un changement d'identité majeur, à subir une transformation. En réalité, ces personnes n'ont pas rompu avec leur passé, mais elles ont réussi à s'engager dans une vision plus positive d'elles-mêmes, dans une vision de "bonne personne".

À l'heure actuelle, de nombreuses recherches scientifiques confirment cette observation et apportent la preuve que les facteurs individuels jouent un rôle puissant dans la formation du comportement. Ainsi,

pour la première fois, le fait de renoncer à la criminalité est associé à un changement de l'idée ou du sentiment qu'ont les gens du type de personne qu'ils sont et de la façon dont ils se comportent.

L'étude de la désistance nous éloigne des modèles statiques de personnes considérées comme des "délinquants", des "criminels" ou des "prisonniers" et encourage la compréhension du ou des changements dans les identités personnelles. Il s'agit donc de valoriser les personnes pour ce qu'elles sont et pour ce qu'elles pourraient devenir, plutôt que de les juger, les rejeter ou les **contenir** pour ce qu'elles ont fait.

Résilience émotionnelle

Subir des événements traumatiques, une catastrophe ou une détresse psychologique fait partie de notre vie. Bien que ces expériences nous fassent réagir par des émotions négatives, elles jouent un rôle important dans notre développement et renforcent notre résilience. La résilience est ce dont nous avons besoin pour surmonter les effets de l'adversité ou du risque et elle ne nous aide pas seulement à rebondir, mais aussi parfois à tirer parti des situations difficiles.

Passer du temps en prison peut être un moment difficile pour tous les hommes et femmes incarcérés. La plupart des personnes qui passent des périodes plus ou moins longues en prison seront un jour libérées. Malheureusement, un grand nombre de ces personnes incarcérées reprennent une vie de criminalité et retournent généralement en prison. Il existe un nombre croissant d'études sur les difficultés de réinsertion dans la société et beaucoup d'entre elles soulignent l'importance des réseaux sociaux et du capital social pour la réussite de cette réinsertion. La résilience émotionnelle est également essentielle pour une réinsertion efficace des détenus.

La résilience émotionnelle est un élément important de la psychologie positive. Il s'agit d'un processus d'adaptation systématique et dynamique, qui peut inciter les individus à faire face activement à l'adversité ou au stress et à obtenir une bonne adaptation et un bon développement. La résilience est la capacité de s'épanouir malgré l'adversité. Nous savons que de nombreux jeunes qui ont des démêlés avec la justice ont connu l'adversité. L'incarcération est une autre de ces adversités. Développer des outils et des mécanismes pour faire face aux revers et aux défis est une compétence de vie importante que les jeunes délinquants doivent développer.

L'esprit de croissance

Ce concept d'état d'esprit de croissance a le potentiel d'être un facteur important dans la réhabilitation des individus incarcérés. L'état d'esprit de croissance peut être défini comme "la croyance que les personnes et leurs traits sont malléables et peuvent se développer avec le temps".

La mentalité de croissance existe sur un spectre, et à l'autre extrémité du spectre se trouve la mentalité fixe. Alors que la mentalité de croissance prône que les gens et les traits de caractère peuvent changer et se développer, la mentalité fixe prône que les gens seront toujours exactement ce qu'ils sont, et que travailler dur ne peut pas changer la capacité ou le talent d'une personne. L'état d'esprit fixe favorise les objectifs de performance qui valident le soi, tandis que l'état d'esprit de croissance favorise les objectifs

d'apprentissage qui visent simplement à s'améliorer. L'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de croissance influencent fortement la façon dont une personne perçoit l'échec, les défis et ses propres efforts. L'état d'esprit fixe dicte que les échecs et les défis sont des qualités qui ne peuvent être changées, tandis que l'état d'esprit de croissance dicte que ces choses sont une partie naturelle du processus nécessaire pour améliorer et développer les compétences. Les jeunes détenus doivent développer une attitude de croissance, afin de changer et de développer une nouvelle identité positive, réduisant ainsi les chances de récidive.

Buts et objectifs

Les principaux objectifs d'apprentissage du module sont les suivants :

- offrir aux jeunes en milieu carcéral des possibilités de réflexion personnelle (privée)
- utiliser la notion de modèle de rôle et d'aspiration pour fournir des outils permettant de développer la résilience et de surmonter les échecs
- présenter des outils d'autorégulation et de gestion des émotions, au moyen d'activités basées sur des scénarios et de jeux actifs
- explorer les moyens d'apprendre à se connaître et à connaître l'agentivité, en utilisant des outils qui gèrent les sensibilités potentielles.
- explorer les mentalités et les outils de prise de décision en tant que compétences essentielles pour la vie après la prison.

Plan du module

Session 1 :

- "Là où la vie vous mène..."

Cette session d'ouverture est conçue pour permettre aux éducateurs d'aider les jeunes à considérer que la vie peut prendre des chemins différents et que toutes les expériences de la vie sont une forme d'apprentissage.

Session 2 :

- Développer la résilience
- Apprendre à connaître l'Agentivité

Cette session peut être divisée en deux sessions plus petites. La première est conçue pour développer des outils et des mécanismes permettant de faire face aux revers et aux défis, ce qui constitue une compétence de vie importante. Dans la deuxième partie de la session, l'agentivité est explorée comme un élément clé dans l'orientation d'une personne et dans la gestion des défis pour atteindre un objectif. Cette session explorera la signification de l'agentivité et ce à quoi elle pourrait ressembler chez les jeunes.

Session 3 :

- Se gérer soi-même
- Gérer nos émotions

La première partie de la session utilise des jeux actifs et des activités visant à améliorer la maîtrise de soi, le respect des règles et la bonne communication. Dans la deuxième partie, les participants explorent leurs propres réponses émotionnelles à divers stimuli

en étiquetant les émotions et en identifiant comment le protagoniste du scénario pourrait mieux gérer ce scénario.

Session 4 :

➤ **Se connaître soi-même**

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 la pertinence de chaque apprenant.

Session 5 :

➤ **État d'esprit et motivation**

➤ **Prendre des décisions**

Cette session vise à aider les apprenants à identifier leur propre état d'esprit et, s'il est fixe, à explorer les moyens de passer à un état d'esprit de croissance.

La deuxième partie de la session explore les processus de prise de décision et identifie quelques outils pour aider à prendre des décisions efficaces.

Module 2- Les relations personnelles

Contenu

Compte tenu de la centralité des relations dans le processus de réinsertion des jeunes (ex)délinquants, l'objectif de ce module est de soutenir les détenus :

- [a]. pour maintenir leurs relations et
- [b]. pour les améliorer encore

en construisant une vision encourageante de leur avenir qui n'inclura pas la délinquance.

Dans le cadre de ce module, un accent particulier est mis sur l'importance des liens familiaux. C'est au sein des groupes familiaux - d'un type ou d'un autre - que les individus ont tendance à entretenir leurs relations les plus élémentaires. La nature émotionnelle des liens familiaux en fait un catalyseur, une ressource vitale et une forme de protection contre les pressions qui poussent à l'infraction ou à la récidive. Ainsi, ce module fournit toutes les informations nécessaires concernant les questions familiales qui aideront les jeunes délinquants et leurs familles à faire face aux défis de l'emprisonnement.

Le module aborde également les questions liées à une communication efficace, à la gestion de la colère et à la résolution des conflits, autant d'aspects importants pour construire, renforcer et maintenir des relations saines.

Les concepts de base abordés dans le cadre de ce module sont les suivants :

Liens sociaux et relations personnelles

Les relations comptent et peuvent se construire partout. Des relations significatives, fortes et saines sont réconfortantes et autonomisantes, et sont essentielles à notre santé mentale et à notre bien-être émotionnel.

En mettant l'accent sur le développement de relations saines, nous travaillons à la prévention de la violence et des abus dans le contexte carcéral et à l'extérieur, car il existe un lien étroit entre les deux. De plus, les relations saines fournissent un réseau de soutien et une base sûre qui sont essentiels pour le développement personnel des jeunes délinquants. Il est donc important de discuter de ce que sont des relations saines, comment elles se construisent et ce qu'il faut faire pour les maintenir.

Il existe de nombreux types de relations. Certaines des plus importantes sont :

- a. Les relations avec les pairs. Elles sont importantes pour façonner et influencer le comportement d'une personne et ont un impact considérable sur notre bien-être.

- b. Relations romantiques, entre deux ou plusieurs personnes qui sont physiquement et émotionnellement attirées l'une par l'autre.
- c. Relations familiales, établies entre les membres de la famille. Les familles se composent d'un groupe domestique - ou d'un certain nombre de groupes domestiques - de personnes, généralement affiliées par la naissance ou le mariage, mais pas seulement. Il existe de nombreuses formes de familles différentes, de la famille nucléaire à la famille élargie.
- d. Les relations entre les membres des communautés dans lesquelles nous sommes élevés ou auxquelles nous participons plus tard sont cruciales pour la construction de notre identité.

Outre les nombreuses formes de relations qui peuvent exister, il existe également de nombreuses caractéristiques qui constituent des relations positives et saines, dont certaines sont la confiance, le respect mutuel et l'entraide, l'honnêteté, l'attention, la communication ouverte, le compromis, etc.

Liens familiaux

De toutes les relations, les relations familiales sont probablement celles qui ont le plus grand impact sur la vie d'une personne, car elles constituent la base du développement de toutes les autres. En particulier dans les contextes carcéraux, les familles constituent un facteur de soutien essentiel, capable de renforcer la résilience des détenus et de contribuer à leur réinsertion après leur libération.

Nous utilisons le terme "famille" dans son sens large, pour désigner les parents, les frères et sœurs, les enfants, les soignants, les membres de la famille élargie, les amis proches et tous les individus qui sont liés par les liens du sang, des expériences communes ou les deux, pour autant qu'ils soient perçus comme des membres de la famille. En d'autres termes, nous reconnaissons le fait qu'en dehors du modèle nucléaire, les familles prennent de nombreuses formes différentes et que, en fait, chaque famille est unique.

Les liens familiaux positifs et les relations familiales de soutien nous aident à nous nourrir, tandis que les relations défavorables affectent généralement notre bien-être de manière négative. C'est pourquoi il est important d'apprendre à connaître les domaines clés du fonctionnement de la famille (par exemple, la communication, l'établissement de la confiance, le soutien familial, etc.) et les compétences parentales.

Une communication efficace

Aucune relation saine n'existe sans une communication efficace, qui commence par une expression efficace de soi et qui est ensuite nécessaire pour résoudre les conflits et renforcer les relations. Les compétences en matière de communication se développent naturellement en observant et en imitant les autres. Néanmoins, les stratégies de communication peuvent également être apprises et développées consciemment afin de s'assurer que les messages que nous voulons transmettre sont délivrés clairement et reçus sans malentendus. Les stratégies de communication efficace impliquent l'écoute active, l'empathie, etc.

La communication non violente est une approche de la communication qui repose sur les principes de la non-violence. Il s'agit d'une méthode et d'un ensemble de compétences qui nous aident à nous connecter les uns aux autres en écoutant profondément à la fois nos besoins et ceux des autres, en reconnaissant

nos émotions, en explorant notre empathie, en comprenant quelles valeurs nous voulons vivre et en vivant consciemment sans jugement, blâme ou domination.

Les jeunes délinquants sont impliqués dans diverses instances de communication puisqu'ils communiquent quotidiennement avec leurs pairs et le personnel correctionnel, et parfois même avec des amis, des membres de leur famille et d'autres personnes, selon le contexte. Cependant, il existe de nombreux obstacles à une communication efficace dans les prisons et les jeunes délinquants ont souvent du mal à communiquer efficacement. Travailler sur les compétences de communication est donc crucial pour leur développement personnel et leur désistance.

Gestion de la colère

La colère est un sentiment ou une émotion qui survient souvent de manière soudaine et inattendue, allant d'une légère irritation à une fureur et une rage intenses. Certaines personnes se mettent en colère très facilement, souvent sans comprendre les véritables raisons qui la déclenchent. Il ne fait aucun doute que tout le monde veut se sentir accepté et que ses besoins fondamentaux soient satisfaits. Lorsque les autres ne répondent pas à ces souhaits comme nous l'attendons, nous avons tendance à nous sentir en danger, rejetés et en colère.

La colère peut devenir une réponse routinière et agressive à une variété de situations, transformée en une habitude - un comportement exécuté automatiquement et de manière répétée - qui entraîne des conséquences négatives. En particulier dans les contextes carcéraux, les souvenirs déclenchés d'événements passés et d'expériences difficiles conduisent souvent à la colère et à l'agressivité. Prendre conscience des circonstances et des événements qui déclenchent la colère et reconnaître nos réactions est la première étape pour la comprendre et la gérer.

Résolution des conflits

Un conflit peut être un désaccord ou un argument sérieux, un combat, une bataille, une lutte, une dispute, une controverse ou une querelle, ou même une discorde, un antagonisme ou une opposition. Quoi qu'il en soit, il est impossible de qualifier un conflit en soi de bon ou de mauvais. C'est plutôt la façon dont nous le gérons qui détermine si l'issue sera négative ou positive. En d'autres termes, les conflits recèlent un grand potentiel de destruction, mais aussi de croissance et de développement.

Il est donc important d'apprendre à gérer les conflits. Quel que soit le contexte, apprendre à résoudre les conflits de manière saine est une compétence précieuse, nécessaire pour éviter que le même problème ne se reproduise. Lorsqu'on est confronté à des conflits dans une relation, diverses stratégies utiles peuvent être mises en œuvre, comme comprendre les racines, contextualiser les arguments, établir des limites, assumer la responsabilité de ses actes, reconnaître la vérité et faire des compromis. Lorsque des conflits violents éclatent, il est important de porter un regard critique sur les outils et stratégies traditionnels de résolution des conflits, d'en analyser les causes et de les gérer de manière respectueuse et non violente, parfois par la médiation.

Les compétences en matière de résolution des conflits sont très pertinentes pour la population carcérale, dont le principal défi est la routine et l'absence de changement. Cela conduit souvent à la frustration, ce qui augmente le risque de conflits dans les contextes carcéraux.

Buts et objectifs

Les principaux objectifs d'apprentissage du module sont les suivants :

- a. reconnaître l'importance de relations saines et de liens familiaux, ainsi que la nécessité de maintenir et d'améliorer ses relations avant et après l'incarcération,
- b. développer des compétences de communication efficaces,
- c. reconnaître les circonstances qui déclenchent la colère et ses réactions face à ces circonstances gérer la colère,
- d. concevoir un plan de résolution des conflits.

Plan du module

Session 1 : **Relations saines**

La première session se concentre sur les compétences et les moyens respectifs pour développer et maintenir des relations saines, indépendamment de leur contexte et de leur nature (relations avec les pairs, relations familiales, etc.).

Session 2 : Les **liens familiaux**

Cette session se concentre sur le rôle que les familles peuvent jouer sur le développement et la croissance de leurs membres. Les jeunes délinquants développeront des compétences qui les aideront à construire et à maintenir des relations familiales saines.

Session 3 : **Une communication efficace**

Cette session se concentre sur le développement de compétences pour une communication efficace. Les stratégies de communication efficace, y compris l'écoute active et l'empathie, sont abordées et une attention particulière est accordée aux techniques de communication non violente.

Session 4 : **Gestion de la colère**

Cette session se concentre sur le développement de compétences pour gérer la colère. Les participants comprendront et prendront conscience des circonstances et des événements qui déclenchent la colère afin de la gérer efficacement.

Session 5 : **Résolution des conflits**

Cette session se concentre sur les moyens de gérer les conflits par une communication assertive et non violente. Les participants apprendront à porter un regard critique sur les stratégies de résolution des conflits, à analyser les causes des conflits et à les gérer de manière respectueuse et non violente, par exemple par la médiation.

Module 3- Compétences de vie

Contenu

Ce module se concentre sur les compétences de vie "appliquées", visant à préparer les jeunes en conflit avec la loi à prendre des décisions pratiques concernant leurs expériences de vie quotidiennes. Cela aura un effet immédiat sur leur vie et améliorera leurs possibilités de réintégration après leur libération, ce qui permettra de briser le cercle vicieux de la délinquance et de réduire le risque de récidive. Les compétences de vie permettront à ces jeunes de participer pleinement à la vie adulte, dans leur contexte social, culturel et environnemental particulier, et de gérer efficacement les problèmes rencontrés dans leur vie quotidienne.

Plus précisément, le troisième module vise à aider les jeunes délinquants à se fixer des objectifs, à prendre des décisions, à planifier la tête, à se présenter et à organiser des tâches en ce qui concerne des questions cruciales telles que :

- Finances personnelles
- Citoyenneté active
- Santé physique et mentale
- Employabilité

Les concepts de base abordés dans le cadre de ce module sont les suivants :

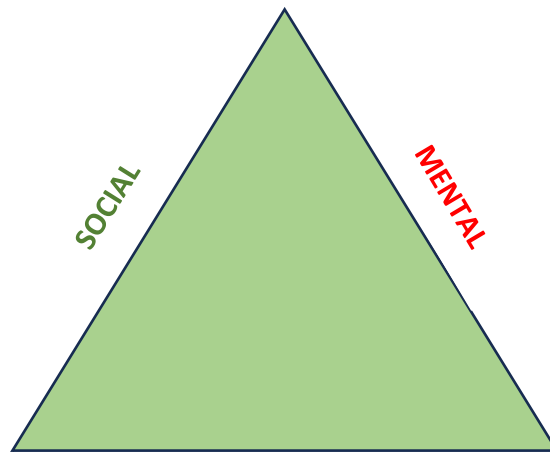
Finances personnelles et gestion financière

La capacité d'allouer et de gérer les finances est cruciale pour la construction d'une vie indépendante. La budgétisation peut être définie comme "la capacité d'un individu à adopter une approche proactive de la gestion de son propre argent. Les compétences en matière de budgétisation impliquent une prise de décision consciente quant à l'affectation de l'argent de manière à ce que les dépenses ne dépassent pas les revenus."

L'établissement d'un budget et la gestion de l'argent font partie des principaux problèmes auxquels sont confrontés les jeunes délinquants. Beaucoup d'entre eux ont des difficultés à gérer leur argent, c'est pourquoi la formation à la budgétisation est considérée comme particulièrement importante pour ce groupe cible, notamment parce que ces compétences sont liées à d'autres compétences non techniques, dont la capacité à se fixer des objectifs, à prendre des décisions responsables et à réfléchir de manière critique.

Santé physique et mentale

Le triangle de la santé est composé de la santé physique, mentale et sociale.



La santé physique est définie par les habitudes **PHYSIQUE** en matière de sommeil, d'alimentation et d'hygiène ; la santé mentale est notre capacité à gérer le stress et à maintenir une attitude positive envers la vie ; et la santé sociale a trait à la capacité d'une personne à créer des relations positives avec ses pairs. Ces trois aspects sont strictement dépendants les uns des autres et souvent agir sur l'un d'entre eux peut être bénéfique sur les autres également.

Les jeunes délinquants doivent comprendre les liens entre les différents types de santé, apprendre à maintenir une bonne santé physique et surmonter les tabous qui entourent la santé mentale, afin de développer un mode de vie sain après leur libération.

La citoyenneté active

La citoyenneté active fait référence à ce que les gens font chaque jour en tant que membres d'une communauté. La citoyenneté active commence dès l'enfance et se poursuit tout au long de la vie adulte. Tous les individus d'une société sont mutuellement dépendants les uns des autres : personne ne peut vivre seul et chacun a besoin de la contribution des autres pour s'épanouir, mais en même temps, chacun est capable de faire la différence dans la communauté dans laquelle il vit.

La citoyenneté active est le ciment qui maintient la cohésion des sociétés. Il s'agit de trouver un équilibre entre les droits et les responsabilités que nous avons dans la société. La citoyenneté active est également liée à la manière dont nous recevons et traitons les informations sur le monde qui nous entoure à travers différents médias. Il est donc essentiel que les gens réalisent dès leur plus jeune âge qu'ils ont un rôle important à jouer dans la société et qu'ils sachent comment prendre des décisions responsables qui peuvent améliorer leur vie et celle des autres.

Les jeunes, en particulier les jeunes délinquants, doivent apprendre les bases de la citoyenneté active, afin de comprendre pleinement leurs droits et obligations en tant que membres d'une société. Ils doivent être initiés à des concepts tels que le droit, la participation et la responsabilité, le vote et le bénévolat.

Employabilité et présentation personnelle dans l'environnement de travail

De nos jours, la vie des jeunes est souvent marquée par l'incertitude et l'instabilité en matière d'emploi. Un environnement professionnel en constante évolution exige des choix très conscients et responsables lorsqu'il s'agit de poursuivre une certaine carrière, ainsi que la capacité de s'adapter à des changements imprévisibles. Réfléchir à son parcours professionnel est une excellente occasion de se découvrir des capacités et des attitudes et de développer de nouvelles compétences. En outre, c'est le premier pas vers l'autonomie et l'indépendance financière.

L'entrée dans le monde du travail peut être un moment stressant pour chaque jeune en raison des attentes élevées que les sociétés leur renvoient, et cela est particulièrement vrai pour les jeunes en conflit avec la loi qui sont confrontés à des obstacles plus importants et à la stigmatisation. Il est compréhensible que ce soit l'un des sujets que les jeunes ont le plus mis en avant dans les recherches menées avant la création de ce programme. Par conséquent, les jeunes délinquants doivent se concentrer sur leurs choix de carrière et comprendre les différentes étapes qu'ils doivent franchir pour obtenir un emploi de qualité (comme le processus de candidature, l'élaboration de leur CV et leur présentation personnelle lors d'un entretien d'embauche).

Buts et objectifs

Les principaux objectifs d'apprentissage du module sont les suivants :

- a. développer des compétences pour gérer efficacement les finances personnelles.
- b. reconnaître l'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale.
- c. développer la capacité à fixer des objectifs professionnels et à les planifier.
- d. améliorer la capacité à se présenter dans un environnement de travail.
- e. reconnaître les moyens d'être actif dans les communautés locales.

Plan du module

Session 1 : **Gestion financière**

Cette session se concentre sur les aspects pratiques du financement. Elle aidera les jeunes à identifier et à hiérarchiser leurs objectifs financiers personnels, à définir les étapes à suivre pour atteindre ces objectifs, à comprendre l'importance de la planification budgétaire et à se familiariser avec les outils et méthodes permettant de créer un plan budgétaire.

Session 2 : **Santé physique et mentale**

Cette session se concentre sur la santé physique et mentale, la santé sociale étant l'objet de l'ensemble du module 2. Elle aidera les jeunes à comprendre les liens entre les différents types de santé, à apprendre comment maintenir une bonne santé physique et à discuter et surmonter les tabous qui entourent la santé mentale.

Session 3 : **Objectifs d'emploi**

Cette session se concentre sur les questions d'employabilité et notamment sur la fixation d'objectifs d'emploi. Les participants se concentreront sur la rédaction du CV

afin qu'ils réalisent l'importance de préparer correctement les documents pour une demande d'emploi.

Session 4 : Présentation personnelle

Cette session se concentre sur la manière de se présenter dans l'environnement de travail, notamment dans le cadre d'un entretien d'embauche.

Session 5 : La *citoyenneté active*

Cette session vise à présenter aux jeunes les bases de la citoyenneté active, en les aidant à comprendre leurs droits et obligations en tant que membres d'une société. Ils seront initiés à des concepts tels que le droit, la participation et la responsabilité. Ils se familiariseront avec l'importance du vote et avec le rôle d'un volontaire.

Module 4 : Planification de la vie après la libération

Contenu

Ce module se concentre sur les aspects pratiques de la vie après la libération et leur planification efficace comme moyen de réduire les perspectives de récidive et donc de réduire la récidive et de promouvoir la désistance.

De nombreuses enquêtes ont été menées et de nombreux rapports rédigés sur la récidive des jeunes en conflit avec la loi. La récidive est très fréquente chez les jeunes, voire les très jeunes délinquants : pour une nature, un type d'infraction et une peine donnés, les jeunes récidivent plus souvent et plus rapidement que les condamnés plus âgés.

Souvent en grande difficulté sociale avant leur incarcération, et souvent fragilisés par celle-ci, les détenus sont confrontés à de nombreux obstacles à leur sortie. Lorsque ces obstacles n'ont pas été anticipés, les chances de réinsertion sociale sont réduites et de nombreuses personnes sont à nouveau incarcérées peu de temps après leur libération. Il est donc essentiel que tous les aspects concernant l'emploi ou la formation, le logement, les besoins fondamentaux (vêtements, nourriture, réseaux de soutien, etc.) soient vus et anticipés avant la libération.

Ce module permettra aux jeunes de faire le point sur ce qui les aidera à préparer leur sortie. Ils réfléchiront à leurs besoins et au processus qu'ils doivent suivre après avoir déterminé leurs besoins.

Ce module se compose de deux parties : une partie en groupe d'une durée totale de 6 heures et une partie de coaching individuel d'une durée totale de 6 heures. Les deux parties sont importantes car dans le groupe, ils pourront travailler sur des généralités tandis que dans la partie individuelle, un suivi approfondi sera réalisé sous forme de séances de coaching individuel. Ces séances de coaching individuel seront organisées après chaque séance de groupe pour répondre au mieux aux demandes des jeunes et avancer progressivement.

A l'issue de ce module, chaque jeune aura à sa disposition un livret contenant tout ce qui a été présenté et discuté lors de la formation des différents Modules et également un plan réaliste de ce qu'il doit faire après sa libération ainsi que des personnes à qui demander de l'aide pour que sa réintégration soit facilitée.

Il est essentiel qu'à l'issue de ce module, chaque jeune ait des objectifs clairs, réalisables et atteignables qu'il pourra mettre en œuvre avant et après sa libération. C'est l'un des moyens possibles d'éviter la récidive et de faciliter la désistance.

L'importance de planifier la vie après la libération

Après leur libération, les jeunes délinquants doivent faire face à de nombreux obstacles : trouver un logement, trouver un emploi, suivre un traitement, sortir d'une dépendance, obtenir un permis de conduire, se réconcilier avec leur famille, récupérer leurs enfants. Bref, les défis et les obstacles sont nombreux et il est difficile de les affronter seul.

L'important est d'éviter une sortie sèche, qui conduit très souvent à la récidive. C'est pourquoi il est nécessaire de planifier et d'organiser le plus possible les différents aspects de la vie. Le travail de réinsertion doit commencer bien avant la sortie, surtout si le jeune souhaite poursuivre ou reprendre ses études, si le jeune n'a pas ses besoins primaires satisfaits (un toit pour dormir, de la nourriture, la santé, la sécurité physique). Une fois dehors, il sera trop tard.

Enfin, cette planification précoce implique la reconnaissance des différentes structures publiques ou privées qui soutiennent les ex-détenus. Chaque détenu, quel que soit le pays européen dans lequel il se trouve, peut trouver de l'aide auprès de différentes structures :

Par exemple, des structures publiques et gouvernementales suivent le détenu à sa sortie de prison. Ces structures sont communes à tous les pays partenaires et comprennent le service de probation, les agentivités de recherche d'emploi, les travailleurs sociaux, les hôpitaux, etc. Les structures privées sont plus souvent spécifiques au pays dans lequel se trouve le jeune détenu, mais, en général, elles comprennent toutes des associations d'insertion (aide à l'emploi, chantiers d'insertion), des associations de logement, des groupes de soutien aux personnes souffrant d'addiction, etc.

Quelques conseils pour l'animateur/le coach

Comme nous l'avons vu, les délinquants sont confrontés à de nombreuses difficultés lorsqu'ils sortent de prison. Malheureusement, elles ne sont pas toutes identiques. Certains devront trouver un logement, d'autres un emploi, d'autres encore un traitement, d'autres enfin se remettre d'une dépendance. Toutes ces personnes ont des besoins différents, et il est parfois difficile d'en parler dans un groupe. Il est également plus facile de travailler sur le projet d'une seule personne à la fois, plutôt que sur celui d'un groupe.

Le rôle de l'animateur/coach dans les sessions individuelles est de soutenir le jeune dans la réalisation de son parcours de sortie. Le coach doit avant tout écouter le jeune et ne pas prendre de décision à sa place ou imposer un choix que le jeune ne retient pas. Voici quelques conseils à prendre en compte pour le bon déroulement des séances de coaching individuel :

- Pratiquez l'écoute active : c'est-à-dire écoutez sans juger, écoutez sans penser à ce que vous allez répondre, écoutez ce que la personne dit en paroles mais aussi en communication non verbale (gestes et postures.).
- N'imposez pas vos idées.
- Laissez le jeune faire ses propres choix
- Soyez un guide
- Ne pas agir comme un sauveteur (notre rôle est d'accompagner et non de trouver une réponse à chaque problème).

- Ne condamnez ou ne jugez jamais un jeune qui refuse de parler. Au contraire, mettez-le à l'aise et faites-lui comprendre que votre rôle est de l'aider à ne pas retourner en prison.

Buts et objectifs

Les principaux objectifs d'apprentissage du module sont les suivants :

- a. permettre aux jeunes, sur le point d'être libérés, d'avoir des objectifs définis, intelligents et clairs pour éviter une sortie sèche.
- b. permettre aux jeunes en conflit avec la loi de se remettre en question et de choisir un avenir meilleur
- c. éviter la récidive en préparant la réinsertion du jeune dans la société.

Plan du module

Session 1 : **Faire le point**

Ce premier module sera l'occasion de faire le point sur tout ce que les jeunes en conflit avec la loi ont découvert au cours des trois premiers modules de la formation. Ils pourront identifier leurs besoins à satisfaire afin d'être prêts pour leur libération.

Session 2 : **Coaching individuel :**

Au cours de cette session, le coach travaillera sur les besoins identifiés lors de la première session. C'est une phase importante car tout le travail que le jeune et le coach feront dans les sessions suivantes sera basé sur cette première analyse. Il peut s'agir de logement, d'emploi, de réinsertion, d'éducation, etc.

Session 3 : **Qui peut m'aider ?**

Cette session se concentrera sur les personnes qui peuvent aider les jeunes en conflit avec la loi, avant, pendant et après le processus de libération. Le jeune pourra préparer un répertoire avec les noms et adresses de toutes les entités qu'il doit contacter pour répondre à ses besoins. Ce sera également l'occasion pour certains de se réconcilier avec leurs proches ou leur famille.

Session 4 : **Coaching individuel :**

Cette session sera consacrée à aider le jeune à trouver qui peut l'aider, avant et après sa libération et à créer une liste d'adresses des personnes ou organisations identifiées.

Session 5 : **"Les étapes à suivre".**

La dernière session de groupe portera sur les mesures à prendre avant et après la libération.

Un livret de sortie sera remis à chaque jeune ayant suivi la formation, dans lequel il trouvera toutes les étapes, les contacts, les lettres types, etc.

Session 6 : **Coaching individuel :**

Cette dernière séance individuelle sera axée sur la planification de la sortie. Le coach et le jeune examineront ensemble ce que le jeune doit faire avant et après sa sortie, dans quel ordre et avec quel soutien.



Partie B : Les séances de Skills4Life

Module 1 - Session 1 : "...où la vie vous mène".

Introduction

De nombreux jeunes en conflit avec la loi ont eu peu d'occasions de réfléchir à leur vie. Cette session d'ouverture est conçue pour vous permettre, en tant qu'éducateur, d'aider les jeunes à réfléchir aux différents chemins que peut prendre la vie et au fait que toutes les expériences de la vie sont une forme d'apprentissage.

Buts et objectifs

- de stimuler la pensée, la discussion et la réflexion sur leur propre vie d'une manière positive (et sûre).
- faire comprendre aux jeunes, dès le début, qu'il ne s'agit pas d'un apprentissage traditionnel, ce qui est essentiel pour que les jeunes continuent à participer aux sessions.

Temps suggéré

Séance de 2 heures pour intégrer un film. Vous pouvez diviser la session en deux parties, si cela est plus facile.

Activités

1. Utilisez la présentation PowerPoint pour introduire et énoncer l'objectif de ce cours et pourquoi il est important pour eux et leur vie. Il convient de souligner que le cours a été conçu en discutant avec les jeunes dans leur position sur les compétences dont ils ont besoin. (10 minutes)
2. Utilisez un stimulus, tel qu'un film ou une nouvelle, pour susciter une discussion sur la vie et la façon dont elle peut vous mener sur des chemins différents. Nous avons fait quelques suggestions de films, mais vous pouvez utiliser les vôtres. Veillez simplement à ce qu'il soit adapté à la tranche d'âge de vos apprenants.
Un film utile est "Slumdog Millionaire". En effet, il présente l'histoire d'un garçon des rues et de ses expériences difficiles - pas toutes agréables - et comment chacune d'entre elles lui a apporté une connaissance du monde qui lui a permis de gagner un concours. (environ 1,5 heure)
3. Posez des questions sur le film/la courte histoire ? L'objectif est d'amener les apprenants à réfléchir à ce qui s'est passé dans le film et à la façon dont toutes les expériences ont un rôle à jouer dans ce que nous sommes, en donnant aux apprenants l'occasion de réfléchir à leur propre histoire de vie.
4. Il montre que même si les expériences d'une personne peuvent être négatives, l'apprentissage façonne qui vous êtes. (10 minutes)

Ressources

- ❖ [Annexe 1.1](#) - Diapositives PowerPoint pour structurer la session. Elles comprennent une introduction au programme (appelé "cours") pour les jeunes, une présentation du module et les raisons pour lesquelles ils devraient le suivre.
- ❖ Ressource 2 - Suggestions de films :
Slumdog Millionaire
https://www.youtube.com/watch?v=GN6hGu_kXPU&ab_channel=FilmStudiesFundamentals
Stormzy - proche de l'expulsion, sauvé par la musique et l'éducation
https://www.youtube.com/watch?v=EW39MTTvZK8&ab_channel=BeforeTheyWereFamous
Cristiano Ronaldo - Des rues du Portugal au meilleur footballeur du monde
https://www.youtube.com/watch?v=Vqu_5KctJV0&ab_channel=SoccerStories-OhMyGoal
- ❖ [Annexe 2.1](#) - Cartes de questions sur le film pour stimuler la discussion. Également disponible dans la présentation PowerPoint.

Module 1- Session 2 : Développer la résilience / Apprendre à connaître l'agentivité

Introduction

La résilience est la capacité à s'épanouir malgré l'adversité. Nous savons que de nombreux jeunes qui ont des démêlés avec la justice ont connu l'adversité. L'incarcération en est une autre. Développer des outils et des mécanismes pour faire face aux revers et aux défis est une compétence importante dans la vie.

De même, le développement de l'autonomie d'une personne peut être un outil d'autonomisation. Si vous avez le sentiment d'avoir un pouvoir d'action, vous avez le sentiment d'être capable de façonner votre orientation et de relever les défis pour obtenir ce que vous pensez être bon pour vous. Les jeunes qui ont des démêlés avec la justice sont décrits comme étant "doublement vulnérables", car ils sont non seulement des enfants, mais aussi des enfants qui ont pu avoir des antécédents familiaux et éducatifs difficiles. Par conséquent, les possibilités de développer leur autonomie peuvent être limitées. Le fait de leur permettre de développer un sentiment d'autonomie peut les aider à développer un sentiment de soi. Les jeunes qui ont un pouvoir d'action sont souvent ceux qui sont respectés ; par conséquent, cette session utilisera le terme "respect" pour faire ressortir la notion de pouvoir d'action.

Buts et objectifs	<p>Session Partie 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ d'explorer la vie des personnes admirées, de comprendre pourquoi on les admire et d'identifier ce qui a fait leur succès. ➤ susciter une discussion sur la manière dont ces personnes admirées ont surmonté l'adversité pour continuer à réussir. ➤ d'identifier ce qu'ils pourraient faire eux-mêmes pour surmonter leurs échecs et leurs difficultés.
	<p>Session Partie 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ pour explorer comment et quand ces personnes admirées ont fait preuve d'autonomie. ➤ de reconnaître que l'autonomie - ou la capacité de diriger et de façonner sa propre vie - est la chose qui les a potentiellement rendus résistants aux revers et aux défis.
Durée suggérée	<p>2 sessions d'une heure sont suggérées, mais peuvent être réalisées en une seule session.</p>
Activités	
<p>Session Partie 1 (une heure)</p> <p>Activités de la session :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demandez aux apprenants de penser à quelqu'un qu'ils admirent. Il peut s'agir de n'importe qui - un membre de la famille, un sportif, une célébrité ou un autre personnage. (5 minutes) 2. En groupe, prenez le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles ils ont choisi cette personne. (30 minutes) 3. En binôme, demandez aux apprenants de discuter de ce qui, selon eux, pousse les gens à continuer. L'objectif de la discussion est de déplacer leur réflexion sur leur propre vie en leur demandant : Qu'est-ce qui leur a permis de tenir bon dans les moments difficiles ? <p>Questions incitatives :</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Quand les choses deviennent vraiment difficiles, que ferait la personne que vous admirez ? II. Comment pouvons-nous ressembler davantage à ces personnes ? III. Y a-t-il un moment où vous avez surmonté l'adversité, les revers et les défis ? 	

IV. Comment pensez-vous avoir fait ?
(20 minutes)

Session Partie 2 (une heure)

1. Demandez aux apprenants de penser à une personne qu'ils admirent/respectent. Il peut s'agir de n'importe qui - un membre de la famille, un sportif, une célébrité ou un autre personnage - OU prenez la ou les mêmes personnes identifiées dans la partie 1. (5 minutes)

2. Qu'est-ce qu'ils admireraient chez cette personne ou ces personnes ?

Questions incitatives :

- I. Est-ce parce qu'ils sont en charge ?
- II. Est-ce parce qu'ils savent ce qu'ils font ?
- III. Est-ce parce qu'ils ont du respect ? Pourquoi ont-ils du respect ?

(5 minutes)

3. Explorer le concept de respect - est-il lié à la façon dont nous décrivons l'agentivité ?

Quelle est la définition du respect ? Passez 10 minutes à en discuter en groupe, puis 10 minutes à en parler (20 minutes).

4. Réfléchissez aux types de compétences et de mentalités dont une personne a besoin pour être autonome. Utilisez l'image de la présentation PowerPoint pour stimuler la discussion sur les personnages qui agissent avec ou sans mandat. Amenez-les à se demander s'il est préférable d'avoir un pouvoir d'action et, si oui, pourquoi ? (10 minutes)

5. Tâche Alien - cette tâche est conçue pour explorer certaines valeurs sous-jacentes que les jeunes peuvent avoir et encourager une réflexion approfondie. Vous pouvez décider de l'utiliser en guise d'ouverture de la session si cela convient mieux à vos apprenants.

Question aux apprenants :

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

Quel est l'intérêt de vous, les humains ?

Que faites-vous ?

Les réponses peuvent aller de "Je vais leur casser la gueule pour avoir sauté devant moi" à "Je vais m'enfuir".

Persistez avec les questions où l'extraterrestre continue à demander même après avoir été "battu" et/ou chassé. Finalement, les apprenants donneront des réponses intéressantes que vous pourrez explorer en termes d'agentivité et en amenant les apprenants à réfléchir profondément à la vie et aux valeurs. (10-15 minutes)

6. Terminez la session en vous concentrant sur un point positif soulevé pendant la session. L'objectif est de stimuler la réflexion au-delà de la session et, à certains égards, la session peut sembler incomplète. (5 minutes)

Ressources

Session Partie 1 :

- ❖ [Annexe 1.2](#) Diapositives PowerPoint pour structurer la session, y compris les questions à afficher sur le tableau.

Session Partie 2 :

- ❖ [Annexe 1.2](#) Diapositives PowerPoint pour structurer la session, y compris les questions à afficher sur le tableau. Comprend également une question extraterrestre à conserver pendant toute la dernière partie de la session.

Module 1- Session 3 : Se gérer soi-même/Gérer ses émotions

Introduction

Il a été démontré que de nombreux jeunes qui entrent en conflit avec la loi ont des difficultés sociales, émotionnelles et comportementales, en grande partie parce qu'ils sont moins susceptibles d'avoir développé ces compétences dans l'environnement familial et scolaire. Le défi de l'autorégulation, qui comprend la gestion des émotions (comme la colère) et le contrôle des impulsions, a joué un rôle dans la façon dont les gens perçoivent leur comportement, et peut conduire à entrer en conflit avec la loi. Le développement de l'autorégulation signifie que le jeune est mieux à même d'accéder à l'apprentissage et à d'autres opportunités, ainsi que de résister aux pressions qui peuvent lui être préjudiciables.

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 de manière appropriée dans le contexte social dans lequel ils se trouvent. Elle est essentielle pour s'engager dans les opportunités d'apprentissage. Des recherches ont montré que les émotions sont exacerbées dans un cadre de détention sécurisé et que, par conséquent, l'acquisition de compétences pour les gérer sera utile lors de la libération, ainsi que pendant le séjour dans ce cadre.

Buts et objectifs

Session Partie 1 :

- d'améliorer la maîtrise de soi, le respect des règles et la bonne communication, grâce à des jeux conçus dans le cadre du projet AG4C (Active Games for Change) et spécialement conçus pour être utilisés en milieu carcéral.

Session Partie 2 :

- d'explorer leurs propres réactions émotionnelles à divers stimuli
- pour étiqueter les émotions
- d'identifier, à l'aide de divers scénarios, comment le protagoniste du scénario pourrait mieux gérer ce scénario.

Durée suggérée

2 sessions d'une heure sont suggérées, mais peuvent être réalisées en une seule session.

Activités

Session Partie 1 :

1. Visitez le site AG4C et identifiez les jeux que vous pensez être utiles à votre groupe et à ses besoins en termes d'autorégulation. Vous verrez que les jeux sont répartis en 3 niveaux conçus pour développer une série de compétences d'autorégulation.
2. Sélectionnez le ou les jeux que vous souhaitez utiliser. Chaque jeu dispose d'une carte guide complète pour l'utiliser, y compris l'équipement nécessaire ainsi que les moyens de le simplifier ou de l'étendre.
3. Une vidéo YouTube vous montrant comment faire le jeu et ce dont vous aurez besoin en termes d'équipement ou d'espace est également disponible. Tous les jeux sont conçus pour être faciles à utiliser.

Nous suggérons le jeu AG4C - Tour de Hanoi, qui développe la compétence d'autogestion, mais n'hésitez pas à utiliser ceux qui conviennent à votre groupe d'apprenants. Les activités peuvent inclure la présentation des enseignants, des discussions en petits groupes, des discussions en plénière, des travaux en binôme, des études de cas, des activités de classe inversée, des jeux de rôle, des débats, des projets, des vidéos, etc.



Session Partie 2 :

Conseil : Il est important d'introduire cette session en douceur, compte tenu de ce que nous savons des émotions et de leur impact sur l'engagement et l'apprentissage.

1. Commencez la session en montrant aux participants une liste de visages/émoticônes (émotionnels) et demandez-leur d'identifier ce que montre ce visage. (5 minutes)
2. Demandez-leur de réfléchir à la manière dont ils ont choisi l'émotion représentée par cette expression. Cela peut donner lieu à un certain nombre de réponses et d'interprétations différentes. Plus d'une étiquette peut être utilisée. Laissez du temps pour les justifications et la discussion.

- ❖ Extension : Demandez aux jeunes de réfléchir à leurs propres mots pour exprimer ces sentiments et de les associer à l'expression faciale appropriée. Il peut s'agir de mots d'argot ou de mots de leur langue maternelle. (5 minutes)
- 3. La tâche suivante consiste à leur demander quels symptômes physiques chaque émotion peut générer. Par exemple, une émotion nerveuse peut générer des "sensations de papillon" ou des "jambes tremblantes". Un visage excité pourrait signifier que vous vous sentez énergique. (10 minutes)
- 4. Une fois que les participants sont à l'aise, choisissez l'un des clips vidéo qui présentent divers scénarios susceptibles de générer des émotions fortes. L'objectif est de demander aux participants comment ils se sentiraient dans une telle situation. Quel serait l'impact de leur réaction en fonction de cette émotion sur leurs actions ? L'idée est de susciter une discussion et de réfléchir à différentes façons de réagir qui pourraient aboutir à un meilleur résultat. (25 minutes)
- 5. Terminez la session en demandant aux participants de voir s'ils peuvent noter mentalement les différentes émotions qu'ils ressentiront dans les prochains jours et comment ils y ont répondu. (5 minutes)

Ressources

Session Partie 1 :

- ❖ Ressource externe - Carte de jeux, par exemple, la Tour de Hanoi
- ❖ Equipement pour le jeu tel qu'indiqué sur chaque carte de jeu

Session Partie 2 :

- ❖ [Annexe 1.3](#) - Présentation PowerPoint qui peut vous aider à structurer la session et qui contient toutes les activités de la session.
- ❖ [Annexe 3.1](#) - Etiquettes de cartes à associer aux différentes émotions pour l'activité d'introduction
- ❖ [Annexe 3.2](#) - Cartes d'images de visages illustrant diverses émotions
- ❖ Clips vidéo :

a. Clip Eastenders - On annonce à Lola qu'elle va mourir -

https://www.youtube.com/watch?v=BKsbLERplbk&ab_channel=EastEndersClips

b. Clip de Waterloo Road - Vicki et Aiden se font nommer et couvrir de honte -

https://www.youtube.com/watch?v=KqcMRA3bRBU&ab_channel=BBC

Module 1- Session 4 : Se connaître soi-même

Introduction

L'une des principales choses que les jeunes nous ont dit lors de l'élaboration de ce programme est qu'ils avaient besoin de l'occasion de s'auto-réfléchir et du soutien nécessaire pour le faire. Cette session peut être assez sensible, il est donc conseillé aux apprenants qui ont déjà fait quelques sessions précédentes de ne pas se sentir envahis.

Buts et objectifs

- de réfléchir à l'histoire de leur vie. Cela peut se faire par le biais d'une série de médias adaptés aux différents apprenants, par des moyens artistiques, par l'écriture, par l'audio ou par des jeux de rôle, en fonction des compétences de chaque apprenant et de ce qui est le plus approprié.

Note : Cette question peut être délicate pour certains apprenants car elle peut faire resurgir des souvenirs ou des événements traumatisants ; l'établissement doit donc en être conscient et des services de soutien doivent être disponibles en cas de besoin.

Durée suggérée

Session de 2 heures qui peut être divisée entre la planification et la réalisation de la tâche créative.

Activités

Il est important de présenter la session avec soin et comme une opportunité passionnante.

1. Vous pouvez commencer par dire que quelqu'un veut écrire un livre, un film ou peindre un tableau sur vous et votre vie. Quelle serait la meilleure façon de parler de votre vie ? Dites-leur qu'il peut s'agir d'un moment particulier de leur vie ou de quelque chose à laquelle ils aspirent - le but est simplement de réfléchir à la vie en général. (5 minutes)

2. Cela peut prendre un certain temps et vous aurez peut-être besoin d'utiliser des ressources pour le stimuler, par exemple en leur demandant de choisir parmi une sélection de médias qu'ils pourraient utiliser - l'annexe 4 peut vous aider à le faire.
3. Une fois qu'ils ont choisi leur support (histoire, film, image, chanson, jeu de rôle, etc.), les apprenants peuvent commencer à travailler dessus. Certains peuvent choisir de l'emporter pour d'autres sessions ou comme devoir à la maison. Certains peuvent être réticents à travailler sur ce sujet. Laissez-les choisir de ne pas participer et donnez-leur une autre tâche (ennuyeuse), mais gardez-les dans la salle (tant qu'ils ne dérangent pas). S'ils sont perturbateurs, permettez-leur de partir, car c'est peut-être un signe que c'est trop pour eux et que cela pourrait faire échouer la session pour les autres. (15 minutes)
4. Une fois que les apprenants ont décidé de la manière dont ils vont présenter leur histoire, laissez-leur l'espace nécessaire pour développer leur support (1,5 heure).
5. Fournir les ressources pertinentes.
6. Donnez-leur le temps de discuter et de réfléchir à leur choix, ce qui peut les inciter à l'autoréflexion.
7. Utilisez les questions de l'annexe 2.2 pour vous aider.

Ressources

Session (les deux parties) :

- ❖ [Annexe 1.4](#) - Présentation PowerPoint qui peut vous aider à structurer la session et qui contient toutes les activités de la session.
- ❖ [Annexe 4](#) - Cartes médias portant simplement la mention Film/Story/Art/Play/Musique etc.
- ❖ Les ressources nécessaires pour le choix effectué, par exemple, le matériel d'art, la salle de musique, les livres d'écriture, le matériel d'enregistrement vidéo, etc.
- ❖ [Annexe 2.2](#) - Questions d'autoréflexion

Module 1- Session 5 : Etat d'esprit et motivation/prise de décision

Introduction

Un état d'esprit de croissance est important pour l'apprentissage et le développement. Une personne ayant un état d'esprit de croissance est susceptible de croire que l'apprentissage est une compétence à développer et qu'elle continuera à apprendre tout au long de sa vie, et elle est plus susceptible d'être motivée pour apprendre.

Une personne ayant un état d'esprit fixe croit que sa capacité d'apprendre est fixe, plus susceptible d'être inhérente et moins susceptible d'être modifiable.

Les données fournies par les jeunes ont indiqué qu'ils souhaitaient être aidés dans leur motivation et dans le développement d'un état d'esprit positif et de croissance.

Buts et objectifs

Session Partie 1 :

- aider les apprenants à diagnostiquer leur propre état d'esprit et, s'il est fixe, explorer les moyens d'évoluer vers un état d'esprit de croissance.
- pour reconnaître comment les mentalités peuvent façonner nos motivations.

Session Partie 2 :

- identifier les outils permettant d'analyser la manière dont la décision a été prise dans différents scénarios et comment une meilleure décision aurait pu être prise.
- de commencer à reconnaître et à isoler leurs propres processus de décision - ce dont nous ne sommes parfois pas toujours conscients.

Durée suggérée

2 sessions d'une heure

Activités

Session Partie 1 :

1. Introduisez l'idée d'un état d'esprit fixe et d'un état d'esprit de croissance. Vous pouvez utiliser ce court dessin animé vidéo sur l'histoire traditionnelle du lièvre et de la tortue.
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=-HSdqyHDDHc&ab_channel=HOMER
 (annexe 1.5).
 Cela permettra d'illustrer aux apprenants le pouvoir d'un état d'esprit de croissance. (10 minutes)

2. Utilisez la présentation PowerPoint (Annexe 1.5) pour proposer une définition de l'esprit de croissance et de l'esprit fixe et pour expliquer comment ils peuvent affecter votre réussite ou votre échec dans la vie.
Utilisez les exemples de personnes qui ont réussi grâce à leur état d'esprit de croissance, malgré ce que les gens disaient d'elles. (10 minutes)
3. Identifier votre état d'esprit
Utilisez le document de l'annexe 5 pour poser des questions aux apprenants et les amener à identifier leur état d'esprit. Il n'est pas nécessaire qu'ils partagent les résultats avec le groupe car cela pourrait les mettre dans l'embarras. (10 minutes)
4. Comment changer un état d'esprit fixe ?
Utilisez les exercices de l'annexe 6 pour cette session afin d'entamer des conversations sur la façon de changer votre état d'esprit. La clé ici est que le simple fait de réfléchir et de prendre conscience de notre état d'esprit peut contribuer à le changer. Cette tâche vise à amener les apprenants à réfléchir à leurs décisions, car c'est en soi le premier pas vers un état d'esprit de croissance. (10 minutes)
5. Le lien entre l'état d'esprit de croissance et la motivation
Qu'est-ce qui vous motive à faire quelque chose ?
Comment un état d'esprit de croissance peut-il améliorer la motivation ? Il peut s'agir d'une activité basée sur la discussion et vous n'atteindrez peut-être même pas cette étape. C'est très bien ainsi, car cela signifie que vous avez bien utilisé le temps pour explorer la notion d'état d'esprit. (10 minutes)

Session Partie 2 :

1. Commencez par demander aux participants d'explorer les décisions qu'ils prennent dans une journée typique. Il peut s'agir de décider de ce qu'ils vont porter ou manger, de décider avec qui ils vont être amis ou de faire un choix de vie. (10 minutes)
2. Prenez l'une des décisions les plus faciles à prendre, par exemple, ce qu'il faut manger au petit-déjeuner. Placez-la au milieu d'une feuille de papier et demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils doivent prendre en compte pour faire ce choix. Par exemple, ce qu'ils ont mangé au petit-déjeuner la veille, les nutriments, le goût, la disponibilité/le coût, la commodité. Tout ce que cela demande, c'est de la matière grise. Et il faut la même matière grise que pour les grandes décisions de la vie ! (10 minutes)
3. Passez maintenant à d'autres décisions "plus importantes". Il peut s'agir de décisions qui n'ont pas eu les meilleures conséquences, ce qui nécessite une certaine sensibilité lors de l'exploration de ces décisions.

Il se peut que vous ayez à le faire en petits groupes ou en paires, afin que les participants puissent explorer certaines de leurs propres décisions et ce qu'ils ont ou n'ont pas pris en compte.

Auraient-ils pris de meilleures décisions s'ils avaient pris le temps de les examiner plus attentivement ? (15 minutes)

4. Explorer les difficultés de la prise de décision - Demandez aux participants de revenir à une décision plus facile, par exemple celle du petit-déjeuner. Qu'est-ce qui pourrait rendre cette décision difficile pour eux ? Vous pouvez choisir de faire un brainstorming sur un tableau blanc. Les participants peuvent évoquer des éléments tels que la pression du temps, la pression des pairs, l'argent ou d'autres difficultés qui ont affecté leur prise de décision. L'objectif est de permettre aux participants de comprendre les pressions qui pèsent sur la prise de décision et comment les réduire.

Utilisez cette activité pour explorer comment ils pourraient réduire la pression sur leur prise de décision. L'objectif est d'attirer l'attention des participants sur le processus plutôt que de remettre en question les décisions qu'ils ont pu prendre. (20 minutes)

Ressources

Session Partie 1 :

- ❖ [Annexe 1.5](#) - Présentation pour maintenir la session, y compris une vidéo YouTube sur le Lièvre et la Tortue ou une histoire équivalente <https://www.youtube.com/watch?v=-HSdqyHDDHc> - Utilisez-la pour structurer votre session et pour afficher les définitions clés.
- ❖ [Annexe 5](#) - Questionnaire pour vous aider à découvrir votre état d'esprit
- ❖ [Annexe 6](#) - Série d'exercices sur le changement de l'état d'esprit fixe

Session Partie 2 :

- ❖ [Annexe 1.5](#) - Présentation PowerPoint pour vous aider à structurer la session. Toutes les activités y sont intégrées
- ❖ Ressource 2 - Papier et stylos
- ❖ Ressource 3 - Tableau blanc et stylos

Module 2- Session 1 : Relations saines

Introduction

Les relations offrent des possibilités de développement personnel. Cette session encourage les participants à réfléchir à la manière dont ils développent et entretiennent des relations saines. Ils auront l'occasion de discuter de la manière d'identifier les attentes et les engagements dans différents types de relations.

Buts et objectifs

- Identifier les attentes et les engagements dans différents types de relations
- Énumérer les caractéristiques des relations saines et malsaines.
- Discuter des stratégies que nous utilisons pour développer et maintenir des relations saines.
- Reconnaître des exemples de dépassement de limites et discuter de stratégies pour fixer des limites.

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Règles de base

Vous présentez les règles de base afin que chacun puisse participer à la session et se sente en sécurité. Vous encouragez le groupe à réfléchir au contenu d'un contrat de "règles" auquel le groupe "souscrira". Cela contribuera à maintenir un environnement sûr et sécurisant. Vous ferez ensuite des suggestions si nécessaire et le "contrat" final restera affiché tout au long de la session.

Voici quelques principes de base à demander au groupe : Confidentialité, honnêteté, respect, écouter et ne pas interrompre, donner du temps et de l'espace aux autres points de vue et opinions, se soutenir mutuellement, ne pas être forcé à faire des choses, reconnaître les forces et les faiblesses des autres, ne pas juger, vouloir apprendre les uns des autres, s'amuser, poser des questions à tout moment, etc.

2. Qu'est-ce qu'une "relation" ?

Vous demandez aux participants de définir le terme "relation".

Voici quelques-uns des points que vous devriez souligner :

- Nous formons des relations dès notre naissance avec nos parents, nos frères et sœurs, etc.
- En vieillissant, nous pouvons avoir des relations avec des voisins, des collègues de travail, des partenaires romantiques, des codétenus, des superviseurs, etc.
- L'établissement de relations est un processus qui se déroule tout au long de notre vie. Nous entretenons des relations avec de nombreuses personnes.
- Nous entrons en contact avec de nombreuses personnes chaque jour, mais une relation implique une connexion.
- Certaines personnes ont de nombreuses relations, un large cercle d'amis, et d'autres préfèrent n'en avoir que quelques-uns. (10 min.)

Important ! Il se peut que les participants assimilent le terme "relation" à un rendez-vous amoureux. Vous devez les aider à comprendre les différents types de relations et leur importance pour notre développement tout au long de notre vie.

3. Les avantages des relations

Vous expliquez ensuite qu'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 seuls. Cependant, il existe de nombreuses autres raisons pour lesquelles les relations nous font nous sentir bien.

Vous demandez aux participants d'énumérer certains des avantages des relations (pourquoi les relations sont-elles une bonne chose ?). La liste peut inclure certains des éléments suivants : Amour, compagnie, soutien, sécurité, intérêts partagés, affection, partage des problèmes, quelqu'un avec qui s'amuser, etc.

4. Relations saines

Vous mentionnez que les relations que nous établissons avec d'autres personnes peuvent avoir des avantages mais aussi des conséquences négatives. Vous divisez les participants en deux (2) groupes égaux et attribuez les sujets "relations saines" et "relations malsaines ou abusives" aux groupes, en mentionnant que toutes les relations existent sur un spectre allant de saines à abusives.

Vous donnez aux groupes cinq (5) minutes pour faire un brainstorming et dresser la liste du plus grand nombre possible de caractéristiques de leur sujet. Vous invitez ensuite chaque groupe à présenter sa liste aux autres, à demander d'autres suggestions et à compléter les listes. Le groupe peut vouloir laisser ces listes en place pendant qu'il travaille sur ce module pour se rappeler comment identifier si une relation est saine.

La liste peut comprendre les éléments suivants :

Relations saines	Relations malsaines/abusives
Amour	Abus (émotionnel, physique, sexuel)
Le bonheur	Vous avez l'impression de ne pas pouvoir être vous-même
Affection	Jalousement
Confiance	Manque de confiance
Respect mutuel	Manque de respect
Amitié	Peur
Soutien	Manque de compréhension
Bonne communication	Une mauvaise communication
Fun	Pas de plaisir
Égalité	Inégalité
Amitié	Intimidation et hostilité
Acceptation	Manipulation et contrôle
Bonté	Blâmer
Honnêteté	Mensonges
Indépendance	Dépendance
...	...

Ensuite, vous menez une discussion en demandant :

- 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 ? (20 min.)

Important ! Vous devez être conscient que cette activité peut amener les participants à revivre des expériences potentiellement douloureuses.

5. **Entretien des relations** (Il s'agit d'une longue activité, dont une partie peut être adaptée à une session de 30 minutes. Si vous souhaitez réaliser toutes ses parties, n'hésitez pas à sauter certaines des autres activités de cette session)

Vous dites aux participants que nous allons maintenant nous concentrer sur a. les relations avec les pairs, en expliquant qu'il s'agit d'amitiés nouées avec une personne de notre âge et b. les stratégies pour les entretenir, qui sont les méthodes que nous développons pour y parvenir.

Vous présentez ensuite les deux stratégies positives

- (1). Garder votre amitié gratifiante,
- (2). Être un bon ami quand les choses se compliquent

et demandez ce qu'ils peuvent signifier.

Après la discussion, vous présentez quelques stratégies qui sont liées à (1). Gardez votre amitié gratifiante et, éventuellement, notez certains mots clés sur des notes autocollantes. Voici quelques exemples :

1. Montrez votre appréciation : parfois, nous connaissons un ami depuis si longtemps que nous oublions de l'apprécier. Essayez de remercier votre ami lorsqu'il est présent ou fait quelque chose pour vous.
2. Montrez votre intérêt : il s'agit d'être à l'écoute lorsque votre ami(e) vous parle de quelque chose qui se passe dans sa vie. Les bonnes relations se construisent sur la communication. En écoutant ce que l'autre dit, il se sentira compris et remarquera que vous vous intéressez à lui. Si votre ami(e) participe à une activité qui lui tient à cœur, essayez de lui consacrer un peu de temps.
3. Instaurez la confiance : tenez vos promesses, gardez vos secrets si quelque chose de personnel est partagé avec vous et ne vous lancez pas dans des ragots sur votre ami, ce qui pourrait le blesser et nuire à votre relation.
4. S'amuser ensemble : faites des choses ensemble que vous aimez, vous et votre ami. Apprenez quelque chose de nouveau ensemble.

Ensuite, vous introduisez des stratégies qui sont liées à (2). Être un bon ami quand les choses se compliquent et, facultativement, notez quelques mots clés. Voici quelques exemples :

1. Se soutenir mutuellement : parfois, nos amis peuvent rencontrer des problèmes dans leur vie, et c'est à vous d'être là et de proposer de les écouter s'ils ont besoin de parler à quelqu'un. Vous pouvez également leur offrir des distractions, comme faire avec eux quelque chose qu'ils aiment prendre.
2. Encouragez-vous mutuellement : dites-vous des mots gentils pour rester motivés.
3. Aidez votre ami à trouver des solutions : Si tu sais que ton ami a des difficultés, fais ce que tu peux pour l'aider.
4. Gère les conflits : Lorsque ton ami et toi êtes en conflit, ne crie pas et ne te mets pas en colère contre lui. Assieds-toi plutôt calmement et discute de tes problèmes en écoutant les deux versions de l'histoire. Respectez l'autre à tout moment pendant que vous résolvez le conflit. Excuse-toi si tu réalises que tu as fait quelque chose de mal.

Il existe également quelques comportements à éviter lorsque l'on souhaite entretenir des relations saines. Il s'agit de :

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. Ignorer ; ne pas prêter attention lorsque votre ami(e) vous parle, ou ne pas l'inclure dans votre vie quotidienne.

Chaque participant doit ensuite choisir l'une des stratégies discutées (par exemple, "s'encourager mutuellement") et donner un exemple de la manière dont il encouragerait son ami ou, s'il l'a fait dans le passé, expliquer comment il l'a fait. Ils peuvent écrire leur stratégie et leur exemple sur une feuille de papier. Ensuite, le groupe partage ses exemples et peut en proposer d'autres s'il le souhaite.

Ensuite, les participants doivent identifier (écrire sur une autre feuille de papier) les 5 principales stratégies qu'ils utilisent déjà pour entretenir leurs amitiés avec d'autres personnes et travailler en binôme pour déterminer s'ils ont choisi des stratégies similaires.

S'il reste du temps, chaque paire choisira une de ses stratégies pour travailler sur un sketch d'une minute présentant une situation dans laquelle ils ont utilisé ou utiliseraient cette stratégie avec leur ami. Les volontaires peuvent jouer leur sketch avec les autres. Vous leur demandez pourquoi ils ont choisi cette stratégie spécifique et s'ils l'utilisent souvent. (30 min.)

6. Fixer des limites

L'objectif de cette dernière activité est de parler de l'importance de pouvoir fixer et respecter des limites pour des relations saines. Qu'il s'agisse d'une relation familiale, amicale ou amoureuse, une relation saine nécessite un respect mutuel, ce qui implique de respecter les limites physiques et émotionnelles de l'autre. Les frontières sont des limites personnelles, uniques pour chaque personne et influencées par une série de facteurs, de la culture et de la religion aux expériences vécues et aux traits de caractère personnels.

Vous demandez aux participants de former deux (2) groupes et leur donnez quinze (15) minutes pour choisir un scénario de franchissement de limites, distribuer les rôles et s'exercer avec votre aide. Vous devez être vigilant quant aux stéréotypes qui peuvent mettre les gens mal à l'aise et doivent être abordés immédiatement de manière calme et respectueuse. Le scénario peut être basé sur des expériences réelles ou fictives. À la fin, les groupes partagent leur jeu de rôle avec l'ensemble du groupe.

Important ! Vous devez rappeler les règles de base et l'importance pour chacun de se sentir en sécurité pendant le jeu de rôle.

Lors de la mise en place de chaque jeu de rôle, vous expliquez que le public participe également, en observant les moments forts de franchissement de limites, la façon dont le langage corporel et/ou le ton de la voix influencent le scénario, etc.

Un débriefing après chaque jeu de rôle est essentiel. Demandez à la personne qui franchit les limites : "Qu'avez-vous ressenti lorsqu'elle a dit _____ ?" et à celle qui les franchit : "Qu'avez-vous ressenti en disant _____ ?". Demandez aux membres de l'auditoire ce qu'ils ont observé. À quel moment la frontière s'est-elle imposée ? Qu'est-ce qui a fonctionné ? Si quelqu'un est convaincu que les choses auraient pu se passer différemment, invitez-le à essayer le même scénario. Il peut être très utile pour les participants de voir différentes façons de fixer une limite avec succès.

En utilisant les techniques du théâtre forum, les membres du public peuvent avoir la possibilité de crier "stop !" à tout moment du jeu de rôle, de s'approcher des "interprètes", de taper sur l'épaule de l'un d'entre eux et de changer de place. Cela permet de faire jouer différentes perspectives et possibilités. (30 min.)

7. Conclusion

Tout le monde mérite des relations saines, et il y a des choses que nous pouvons faire pour améliorer nos relations, même dans le contexte carcéral. Ces stratégies peuvent aider les délinquants à la fois dans l'immédiat et pendant la période qui suit leur libération. Vous animez une discussion sur l'expérience des participants à la session et les invitez à partager leurs réflexions. (5 minutes)

Ressources

Tableau à feuilles mobiles
Présentation PowerPoint ([Annexe 2.1](#))
Notes autocollantes
Carton/feuilles de paperboard
Stylo
Papier
Cahiers d'exercices

Module 2- Session 2 : Les liens familiaux

Introduction

Le premier endroit où un individu apprend à construire des relations est sa famille. Comme mentionné précédemment, dans le cadre de ce module, l'accent est mis sur les relations familiales en raison de leur importance pour toutes les relations que l'on établit au cours de sa vie et de leur potentiel en tant que facteur de désistance. Cette session se concentrera donc sur certaines informations importantes concernant les questions familiales qui peuvent aider les jeunes délinquants et leurs familles à faire face aux défis de l'emprisonnement.

Buts et objectifs

- Identifier le rôle de la famille dans la promotion de relations saines.
- Reconnaître comment la relation familiale affecte les autres relations.
- Identifier les caractéristiques des relations familiales saines.
- Développer des stratégies pour maintenir des relations familiales saines.

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Règles de base

Vous rappelez les règles de base qui doivent être affichées dans la salle afin que chacun puisse participer à la session et se sentir en sécurité. Au cas où les participants auraient des suggestions d'ajouts ou de modifications basées sur leur expérience de la leçon précédente, c'est le moment d'apporter les changements nécessaires. (5 min.)

2. Les multiples facettes de la "famille".

Vous présentez les questions suivantes et demandez aux participants de répondre dans leur cahier personnel.

- Que signifie le mot "famille" ?
- Qui sont les personnes que vous considérez comme votre famille ?

De quel membre de votre 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 ?

Ensuite, les participants partagent leurs réponses et vous animez une discussion en soulignant que la définition de la famille est complexe car nous avons tous différents types de familles et que les jeunes participants ne voient peut-être pas beaucoup ou pas du tout les membres de leur famille, mais que cela ne signifie pas que la relation entre eux est rompue. (15 min.)

3. Ce que ma famille représente pour moi

Vous préparez les participants à l'activité suivante en leur disant qu'ils vont faire un diagramme de ce que leur famille représente pour eux et de leurs relations au sein de la famille.

Distribuez le matériel de dessin à tous les participants et accordez-leur quinze (15) minutes pour travailler sur l'activité dans leur classeur en suivant vos directives. Vous pouvez dessiner votre propre portrait sur le tableau de papier pendant que vous expliquez, afin de faciliter leur compréhension.

" Au centre de votre feuille, représentez-vous sous la forme d'un cercle, et coloriez-le. Écrivez votre nom dans le cercle.

Ajoutez des triangles autour de votre cercle pour représenter les différents membres de la famille. Inscrivez sur chaque triangle le nom de la personne et son lien de parenté avec vous. Incluez toutes les personnes que vous considérez comme faisant partie de votre famille. Ce sont des personnes qui font partie de votre vie et qui ont une importance dans celle-ci. Telles peuvent être liées à vous par le sang ou par le mariage, mais pas nécessairement.

Lorsque vous avez terminé votre diagramme, utilisez deux lignes pour relier votre cercle personnel aux triangles de deux ou trois autres membres de votre famille. Ces lignes de connexion illustreront vos relations familiales les plus importantes.

Décrivez vos autres relations familiales importantes. Utilisez des symboles, des couleurs, des mots, des images ou n'importe quoi d'autre pour illustrer la description de vos sentiments entre vous et les membres de votre famille. Par exemple, si vous pensez que votre mère vous soutient, écrivez-le dans l'espace entre vous et elle. Une fois terminé, dessinez un cadre autour du portrait. Décorez-le comme vous le souhaitez.

Soyez prêt à exposer votre "portrait" de famille et à l'expliquer."

Exemple :



Source : Building Healthy Family Relationships, Texas Education Agency, 2014).

Demandez au groupe d'identifier un ou deux exemples de relations dans leur famille en se basant sur les éléments du portrait et, lorsque le temps est écoulé, demandez à des volontaires de partager leur "portrait" de famille avec le reste du groupe, en décrivant les membres de leur famille et en expliquant la nature d'une ou deux relations. Une discussion en groupe peut suivre.

S'il y a des parents dans le groupe, vous devez insister sur la façon dont nos relations familiales peuvent affecter notre parentage, surtout s'ils font partie de notre équipe parentale (tous ceux qui appartiennent à la famille et qui aident à prendre soin et à élever un enfant). Il peut s'agir de l'autre parent de l'enfant, de ses parents ou grands-parents, de ses frères et sœurs, de ses amis, de ses voisins et de toute autre personne qui joue un rôle dans l'éducation de l'enfant. Le fait d'avoir une équipe parentale solidaire donne un bon exemple aux enfants et les aide à se sentir en sécurité et aimés. Tout comme l'environnement d'un arbre peut influencer sur sa croissance et son développement, l'environnement d'une équipe parentale de soutien influe sur la croissance et le développement d'un enfant. (30 min.)

4. Construire des relations familiales saines

Vous rappelez aux participants la session précédente et le travail effectué sur les relations saines, en précisant que l'accent est mis aujourd'hui sur les relations familiales saines. Vous dessinez le graphique suivant "Les caractéristiques d'une relation familiale saine" sur le tableau de papier, ainsi que la question qui suit, et vous autorisez les participants à les copier dans leur cahier de travail et à y répondre en quinze (15) minutes par deux ou en groupe. Vous pouvez également distribuer l'annexe correspondante (2.2.1) aux participants et y noter leurs réponses.

Ces caractéristiques peuvent aller du partage des ressources, de l'affirmation et du soutien, du respect, de l'amour, de l'attention, de l'ajout au sentiment de sécurité d'une personne, de la participation aux

activités de l'autre, de la démonstration qu'elle n'est pas seule, des questions sur la journée de l'autre, du temps passé ensemble, de l'appréciation, des remerciements, de l'affection, de l'écoute, de la résolution des problèmes ensemble, du pardon et de l'oubli des petites choses, de la confiance, de la communication ouverte, du sens de l'humour, du partage des responsabilités, des rituels et des traditions familiales, etc. Une discussion en groupe suit. (30 min.)

5. Stratégies pour des relations familiales saines

Sur la base des traits identifiés et de leurs propres relations familiales, les participants reviendront au portrait qu'ils ont créé dans le cadre de la première activité et consacreront quinze (15) minutes à travailler, en groupe ou individuellement, afin d'écrire des stratégies pour maintenir des relations saines avec eux. Il s'agit d'un maximum de trois stratégies spécifiques qu'ils suivront avec chaque membre de la famille qu'ils ont identifié et qui peuvent être écrites sur l'espace vierge de la même page, autour de chaque triangle. A la fin, les volontaires peuvent partager certaines de leurs stratégies. (20 min.)

6. Conclusion (5 min.)

Les participants seront invités à partager leurs réflexions sur ce qui a été discuté aujourd'hui, en réfléchissant à la façon dont la leçon leur a appris quelque chose et comment elle pourrait les aider à l'avenir.

Ressources

Tableau à feuilles mobiles

Présentation PowerPoint ([Annexe 2.2](#))

Document : Traits des relations familiales saines ([Annexe 2.2.1](#))

Stylo

Papier

Cahiers d'exercices

Crayons de couleur

Module 2- Session 3 : Communication efficace

Introduction

La communication est la première étape du développement de toute relation, le fondement de nos interactions avec autrui. C'est un processus qui implique au moins deux personnes, un émetteur et un récepteur, qui échangent des informations par le biais d'un système de langage ou de symboles partagés. Il peut s'agir d'un sourire, d'une poignée de main, d'un mot, d'un au revoir, d'un clin d'œil ou d'une conversation. L'expéditeur code le message et l'envoie par un canal de communication au récepteur qui le décode et fournit un retour à l'expéditeur. La communication n'est réussie que si la personne qui reçoit le message l'interprète et le comprend de la manière prévue par l'expéditeur. Une communication efficace se produit lorsque chaque personne impliquée dans ce processus adopte le style de communication approprié pour l'occasion. Une communication efficace est importante pour l'autonomisation et le développement personnel des personnes, en particulier dans des contextes difficiles, car elle leur permet de se sentir écoutées et prises en charge. Pourtant, les gens sont différents et dans ces différences, les problèmes de communication prospèrent. Cette session aidera les jeunes participants à comprendre l'importance d'une communication efficace et à développer ces compétences, ce qui contribuera à leurs relations tant dans le contexte carcéral qu'après leur libération.

Buts et objectifs

- Discuter de l'importance de la communication dans les relations personnelles
- Reconnaître l'importance de la communication verbale et non verbale.
- Énumérez les choses à faire et à ne pas faire en matière de communication efficace.

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Règles de base

Vous rappelez les règles de base qui doivent être affichées dans la salle afin que chacun puisse participer à la leçon et s'y sentir en sécurité. Au cas où les participants auraient des suggestions d'ajouts ou de modifications basées sur leur expérience de la leçon précédente, c'est le moment d'apporter les changements nécessaires. (5 min.)

2. **Dessin à l'aveugle/marche à l'aveugle** (vous pouvez choisir l'une de ces deux activités pour vous échauffer).

Tirage au sort à l'aveugle : Vous divisez le groupe en paires, un locuteur et un auditeur. Donnez au locuteur une image de formes géométriques (voir l'annexe 2.3.1) sans que l'auditeur ne la voie. Le locuteur doit décrire l'image à l'auditeur, qui n'est pas autorisé à parler. Lorsque l'auditeur a fini de dessiner, comparez sa tentative à l'image originale. La communication consiste à créer des stratégies pour se comprendre mutuellement. Utilisez l'exercice comme point de départ pour discuter de la manière dont les participants peuvent utiliser de meilleures compétences de communication dans leur vie quotidienne. Faites remarquer comment quelqu'un peut mal interpréter des instructions peu claires, et notamment comment l'activité aurait eu des résultats différents si l'auditeur avait pu poser des questions.

ou

Marche à l'aveugle : Le but de ce jeu est d'aider le public à comprendre l'importance de la communication individuelle.

Faites le contour d'un grand espace où vous lancerez trente (30) balles en papier/caoutchouc et demandez aux participants de choisir une personne qui aura les yeux bandés. Vous laissez la personne aux yeux bandés à une extrémité et demandez à un autre participant de la guider vers l'autre extrémité sans toucher aucune des balles. Choisissez une personne qui comptera le nombre de balles touchées par la personne aux yeux bandés.

Cette personne aux yeux bandés marchera d'un bout à l'autre en fonction du message qu'elle reçoit de l'autre participant. Répétez le processus, mais cette fois-ci, demandez aux autres participants de communiquer avec la personne aux yeux bandés et de l'aider à traverser la zone remplie de balles. Vous verrez que cette fois, il devient vraiment difficile pour la personne aux yeux bandés de marcher en raison de la quantité de messages reçus.

Demandez à la personne aux yeux bandés s'il était facile de marcher dans l'espace rempli de balles lorsqu'une seule personne communiquait et si cela devenait difficile lorsque plusieurs personnes communiquaient en même temps. Vous entendrez qu'il était facile pour la personne aux yeux bandés de marcher pendant la communication individuelle et que cela devenait difficile lorsque plusieurs personnes la guidaient. (15 min.)

3. Le pouvoir du langage corporel

Cette activité aidera les participants à comprendre l'importance du langage corporel et à travailler sur ces compétences.

Dites aux participants que vous allez leur donner une série d'instructions et que vous voulez qu'ils les suivent aussi vite que possible.

Indiquez les actions suivantes au fur et à mesure que vous les entreprenez :

- Mettez votre main sur votre nez.
- Tapez dans vos mains.
- Levez-vous.
- Touchez votre épaule.

- Asseyez-vous.
 - Tapez du pied.
 - Croisez vos bras.
 - Mettez votre main sur votre bouche (mais en disant celle-ci, mettez votre main sur votre nez).
- Demandez combien de personnes ont remarqué la dernière erreur. Discutez de la façon dont cela montre que le langage corporel peut être encore plus influent que les mots que vous prononcez. Menez une discussion sur la façon dont 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 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 délivrons le message que nous voulons, tout comme il est vital de remarquer et de comprendre le langage corporel des autres. (10 min.)

4. Nouvelles de la première page

Vous divisez les participants en groupes de 4-5 personnes, et vous déléguez un observateur pour chaque équipe, sans que les autres participants ne sachent quel est son rôle.

Vous demandez aux participants de travailler ensemble afin de créer la première page du journal de l'établissement, en incluant les éléments suivants : le nom du journal, le design de la page, le titre des articles inclus dans le journal, une publicité, le résumé d'un grand événement. Vous donnez une (1) heure aux participants pour venir avec la couverture avec un journal.

Après que les instructions ont été données aux équipes, l'observateur reçoit une feuille contenant des informations à faire et à ne pas faire (voir l'annexe **correspondante**) qu'il doit observer dans les équipes, y compris quelques lignes supplémentaires où il peut ajouter des observations supplémentaires. Vous expliquez à l'observateur qu'il doit prendre des notes sans révéler son rôle.

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.

Vous demandez aux participants ce qu'ils en pensent et animez une discussion sur l'importance des compétences de communication lorsqu'on travaille en équipe vers un objectif commun.

Communication DOs

- Ecoutez
- Restez concentré sur la personne qui parle
- Maintenir le contact visuel
- Posez des questions
- Utilisez un langage poli
- Parlez calmement sans vous énerver
- Soyez clair et précis
- Soyez ouvert à recevoir des commentaires constructifs
-

Communication - A NE PAS FAIRE

- Interruption
- Laisser les questions hors sujet s'immiscer dans la discussion

- Compliquer à l'excès votre message
- Elevez la voix ou criez
- Parler trop vite
- Critiquer et blâmer
- Forcer ou menacer
- Rire des autres
- Supposez que vous comprenez
- Jugement rapide
- Offrir des conseils lorsqu'ils ne sont pas demandés
- Langage corporel négatif

(80 min.)

5. Conclusion (5 min.)

Les participants seront invités à partager leurs réflexions sur ce qui a été discuté aujourd'hui, en réfléchissant à la façon dont la leçon leur a appris quelque chose et comment elle pourrait les aider à l'avenir.

Ressources

Tableau à feuilles mobiles

Présentation PowerPoint ([Annexe 2.3](#))

Stylo

Papier

Cahiers d'exercices

Crayons de couleur

Images de formes géométriques ([Annexe 2.3.1](#))

Boules de papier/caoutchouc

Ruban/pièce de tissu

Ruban

Papier journal

Fiche de communication de l'observateur ([annexe 2.3.2](#))

Module 2- Session 4 : Gestion de la colère

Introduction

Lorsque les choses vont mal, la frustration et la colère sont souvent exprimées. Bien que l'on puisse parfois avoir l'impression que la colère "explose" et sort de nulle part, ce n'est presque jamais le cas. La colère se construit lentement, et si nous n'y prêtons pas attention, elle peut survenir sans que nous en ayons conscience. Mais la colère peut aussi cacher d'autres sentiments tels que l'impuissance, le désespoir, la tristesse ou la peur. Elle peut donc être la réponse à de nombreux sentiments et pensées, et peut finir par devenir une habitude. Dans tous les cas, la colère est un élément sain de l'être humain et il serait impossible d'apprendre à l'éviter. En même temps, en n'étant pas conscients de ce qui compose notre colère, nous restons en colère. Par conséquent, la colère doit être gérée et exprimée de manière appropriée, sinon elle peut avoir un impact sur notre santé et s'exprimer par diverses réactions négatives (par exemple, l'agressivité) et par des comportements abusifs.

Buts et objectifs

- Reconnaître les émotions cachées sous la colère
- Pour donner des exemples des différentes phases du cycle de la colère
- Développer des stratégies pour gérer efficacement la colère

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Règles de base

Vous rappelez les règles de base qui doivent être affichées dans la salle afin que chacun puisse participer à la leçon et s'y sentir en sécurité. Si les participants ont des suggestions d'ajouts ou de modifications basées sur leur expérience de la leçon précédente, c'est le moment d'apporter les changements nécessaires. (5 min.)

2. Iceberg de la colère

Vous présentez aux participants le thème de la session. Commencez par une question ouverte : "Quelles émotions les gens expriment-ils librement et quelles sont celles qu'ils gardent pour eux ?".

Demandez-leur ensuite de définir la colère. Expliquez que la colère est une émotion qui va d'une légère irritation à une rage intense, souvent confondue avec l'agression qui est un comportement destiné à faire du mal. La colère est une émotion naturelle qui devient un problème lorsqu'elle est ressentie trop intensément, fréquemment ou exprimée de manière inappropriée.

Animez une brève discussion sur ce qui conduit à se mettre en colère, puis expliquez que lorsque la colère se manifeste, d'autres émotions, comme la tristesse, la peur ou la culpabilité, peuvent être cachées sous la surface. Ces sentiments peuvent nous faire sentir vulnérables ou nous n'avons peut-être pas les compétences nécessaires pour les gérer efficacement.

Vous présentez ensuite le schéma de l'iceberg de la colère (Annexe 2.4.1) qui représente cette idée et partagez quelques notes autocollantes. Vous demandez aux participants de penser à des situations où ils se sont sentis en colère et d'essayer de reconnaître les émotions cachées. Les participants écrivent chaque émotion sur une note autocollante et les placent sur l'iceberg. (25 min.)

3. Le cycle de la colère

On peut considérer qu'un épisode de colère se compose de trois phases : l'accumulation (événement déclencheur, pensées négatives), l'explosion (réponse émotionnelle, symptômes physiques) et l'après-coup (réponse comportementale). Ces trois phases constituent le cycle de la colère. Mais la colère n'est pas seulement 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 brisée en prenant conscience des événements et des circonstances qui la déclenchent et des conséquences qui en découlent. Au cours de cette session, les participants auront l'occasion de comprendre comment fonctionne le cycle de la colère et de réfléchir à des stratégies de contrôle susceptibles d'empêcher sa transformation en habitude.

Présentez le cycle aux participants en écrivant chaque étape sur le tableau de papier tout en l'expliquant et en donnant un exemple (voir l'annexe pertinente 2.4.2).

Ensuite, les participants forment deux groupes et chaque groupe reçoit un dé. Pour chaque numéro, ils sont invités à penser à un exemple pertinent en deux minutes et à l'écrire sur une note autocollante. Lorsqu'ils ont leur note autocollante, ils la lisent à haute voix et la placent sur le tableau de papier, à côté du sujet correspondant.

- 1 = Un exemple d'événement déclencheur
- 2 = Un exemple de pensées négatives
- 3 = Un exemple de réponse émotionnelle
- 4 = Un exemple de symptôme physique
- 5 = Un exemple de réponse comportementale
- 6 = Un exemple ouvert

Vous présentez ensuite aux participants le journal de la colère, en leur expliquant que le but de ce journal est de leur faire prendre conscience du fonctionnement de leur colère.

Vous leur donnez une copie du tableau et leur expliquez comment le remplir.

- Les événements de colère peuvent aller d'un sentiment d'irritation à une grande colère. Lorsque vous vous sentez en colère, prenez note de l'événement, aussi bénin soit-il.

- Notez ce qui a déclenché votre colère, vos émotions, les signes de colère dans votre corps, vos émotions, vos pensées et vos actions, ainsi que les conséquences de l'événement, à court et à long terme (voir annexe pertinente 2.4.3). (50 min.)

4. Gérer la colère

La colère ou la frustration doivent être gérées avec soin afin de ne pas détériorer les relations. Outre la compréhension du fonctionnement de la colère, il convient de développer un ensemble de stratégies pour la gérer efficacement.

Montrez aux participants quelques "techniques d'adaptation" et lancez une discussion sur les différentes façons de gérer la colère. (voir présentation powerpoint - Annexe 2.4). (35 min.)

5. Conclusion

Les participants seront invités à partager leurs pensées sur ce qui a été discuté aujourd'hui, en réfléchissant à la façon dont la leçon leur a appris quelque chose et comment elle pourrait les aider à l'avenir. (5 min.)

Ressources

Tableau à feuilles mobiles

Présentation PowerPoint ([Annexe 2.4](#))

Stylo

Papier

Cahiers d'exercices

Schéma de l'iceberg de la colère ([Annexe 2.4.1](#))

Dés

Feuilles de travail du journal de la colère ([Annexe 2.4.3](#))

Photocopie : Le cycle de la colère ([Annexe 2.4.2](#))

Module 2-Session 5 : Résolution des conflits

Introduction

Le conflit est normal et nécessaire. Il survient régulièrement dans notre vie quotidienne et la façon dont nous le gérons détermine si l'issue sera positive ou négative. En chinois, le mot "conflit" est une combinaison du mot "danger" et du mot "opportunité". On pourrait dire que le conflit est comme le feu ; il peut servir à nous réchauffer, mais il peut aussi causer des dommages s'il devient incontrôlable. Lorsque nous gérons le conflit de manière efficace, il est possible d'en voir les aspects positifs ; nous pouvons en apprendre beaucoup sur nous-mêmes et sur les autres, améliorer nos compétences en matière de résolution de problèmes et même nous rapprocher des gens. Dans le cas contraire, il peut dégénérer et conduire à la violence physique et/ou émotionnelle. Il est donc important d'apprendre à gérer les conflits et à y réagir.

Buts et objectifs

- Dressez la liste des aspects positifs et négatifs des conflits.
- Donnez des exemples de communication non violente.
- Appliquer les outils de communication assertive dans la résolution des conflits.

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Règles de base

Vous rappelez les règles de base qui doivent être affichées dans la salle afin que chacun puisse participer à la leçon et s'y sentir en sécurité. Au cas où les participants auraient des suggestions d'ajouts ou de modifications basées sur leur expérience de la leçon précédente, c'est le moment d'apporter les changements nécessaires. (5 min.)

2. Introduction aux conflits

Demandez aux participants de citer les mots associés au conflit et de les écrire sur le tableau de papier. Les mots à connotation négative doivent figurer d'un côté et les mots à connotation positive de l'autre. Il se peut que les participants ne reconnaissent pas au départ les aspects positifs du conflit, c'est donc un bon

moyen de discuter de certains de ses avantages (opportunité de changement, renouvellement des relations, développement personnel, etc.)

Expliquez que le conflit fait partie de la vie et qu'il peut être bon ou mauvais selon la façon dont on le gère. 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. Il peut se produire entre des personnes, au sein de groupes, entre des groupes, mais aussi à l'intérieur des personnes, car nous pouvons même ressentir un conflit en nous-mêmes. (25 min.)

3. Communication non violente

Expliquez que l'une des raisons les plus souvent négligées conduisant à des conflits est que nous ne prenons pas le temps d'écouter les émotions et les besoins de l'autre et d'établir une connexion.

Écrivez le mot "sentiments" sur le tableau à feuilles, distribuez des notes autocollantes et invitez les participants à penser aux sentiments qu'ils éprouvent lorsque leurs besoins sont satisfaits en donnant un exemple. Parmi les réponses attendues, citons les suivantes : étonné, reconnaissant, confiant, énergique, heureux, inspiré, joyeux, optimiste, soulagé, surpris, touché, confortable, enthousiaste, rempli, plein d'espoir, intrigué, ému, fier, stimulé, reconnaissant, confiant.

Puis, invitez les participants à noter les sentiments qu'ils éprouvent lorsque leurs besoins ne sont pas satisfaits. Voici quelques exemples : colère, anxiété, confusion, déception, détresse, frustration, désespoir, irritation, nervosité, perplexité, tristesse, agacement, inquiétude, découragement, dépression, embarras, impuissance, impatience, solitude, accablement, réticence et malaise.

La roue des émotions peut être affichée pour aider les participants à nommer les sentiments (voir l'annexe 2.5.1).

Affichez la feuille contenant la liste des "besoins" (air, nourriture, eau, repos, abri, acceptation, appréciation, amour, respect, confiance, chaleur, beauté, harmonie, épanouissement, mouvement/exercice, sens, valeur personnelle) et demandez si quelqu'un en a d'autres à ajouter. Vous pouvez vous référer à la hiérarchie des besoins de Maslow.

Montrez les mots Observation, Sentiments, Besoins, Demande et expliquez aux participants que la communication non violente est basée sur ces mots et qu'elle peut être utilisée pour s'exprimer d'une manière moins menaçante, nous aidant à comprendre les autres et à être compris par les autres.

Expliquez que les observations ne sont pas des jugements ou des évaluations. A titre d'exemple, dites : 1. Mon ami est un tel idiot et 2. Mon ami dit beaucoup de mensonges. Invitez les participants à deviner quelle phrase est une observation et quelle phrase est un jugement. Mentionnez qu'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 entendre nos besoins, tandis que si nous sommes jugés, il est peu probable que nous soyons vraiment à l'écoute des autres.

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

Demandez aux participants de donner un exemple d'un dialogue/une phrase montrant comment quelqu'un a géré un conflit par le biais d'un jugement/une évaluation. Pour chaque exemple, vous leur demandez de le remplacer par une alternative basée sur des observations/sentiments/besoins/demandes.

Reconnaissez que cela peut sembler bizarre au début, et c'est bien ainsi ; cela deviendra plus facile avec la pratique. (60 min.)

4. Gérer les conflits par étapes

La "réaction de fuite ou de combat" peut être ancrée en nous, car nous avons souvent l'impression que nous devons réagir à un conflit en nous battant (en étant agressif) ou en fuyant (en étant passif). D'un autre côté, nous pouvons choisir de gérer un conflit de manière assertive, dans le respect de nous-mêmes et des autres.

Dites aux participants que la gestion des conflits est une chose que nous apprenons par l'expérience. Cependant, il existe des outils de résolution des conflits que l'on peut appliquer lorsqu'on est confronté à des conversations ou des situations difficiles : Premièrement a. Calmez-vous et respirez profondément. b. Écoutez l'autre et essayez de comprendre son point de vue sans le juger ni le supposer. Trouvez ce dont vous avez tous les deux besoin. c. Partagez vos sentiments en utilisant les déclarations "je" et parlez de votre propre point de vue. d. Faites preuve d'empathie et essayez de comprendre ce que ressent l'autre personne. e. Cherchez des solutions et mettez-vous d'accord sur un plan en pensant "gagnant-gagnant". Gardez à l'esprit que vous ne pouvez être responsable que de vous-même et changer la façon dont vous réagissez à chaque situation.

Les participants forment deux groupes et reçoivent le scénario fictif d'un conflit. Ils lisent l'incident et réfléchissent à la manière dont ils le gèreraient en suivant des étapes spécifiques. Ils partagent ensuite leurs réflexions avec le reste de l'équipe ou, s'il reste du temps, ils peuvent faire un jeu de rôle. (25 min.)

5. Conclusion

Les participants seront invités à partager leurs pensées sur ce qui a été discuté aujourd'hui, en réfléchissant à la façon dont la leçon leur a appris quelque chose et comment elle pourrait les aider à l'avenir. (5 min.)

Ressources

Tableau à feuilles mobiles
Présentation PowerPoint ([Annexe 2.5](#))
Document à distribuer : La roue des émotions ([Annexe 2.5.1](#))
Stylo
Papier
Cahiers d'exercices

Module 3- Session 1 : Gestion financière

Introduction

La capacité d'allouer et de gérer les finances est cruciale pour la construction d'une vie indépendante. L'établissement d'un budget et la gestion de l'argent font partie des problèmes clés auxquels sont confrontés les jeunes à risque. Beaucoup d'entre eux ont des difficultés à gérer leur argent, c'est pourquoi la formation à la budgétisation est considérée comme particulièrement importante pour ce groupe cible. La budgétisation peut être définie comme "la capacité d'un individu à adopter une approche proactive de la gestion de son propre argent ou de celui de son entreprise". Les compétences en matière de budgétisation impliquent une prise de décision consciente quant à l'affectation de l'argent de manière à ce que les dépenses n'excèdent pas les recettes." Par conséquent, les compétences budgétaires sont liées à d'autres compétences non techniques, notamment la capacité de fixer des objectifs, de prendre des décisions responsables, de réfléchir de manière critique et d'avoir conscience de soi, qui influencent directement les compétences financières d'une personne.

Cette session se concentre sur les aspects pratiques du financement.

Buts et objectifs

- Pour se familiariser avec les sujets du module
- Identifier et hiérarchiser les objectifs financiers personnels
- Comprendre l'importance de la planification budgétaire
- Se familiariser avec les outils et méthodes permettant de créer un plan budgétaire
- Examiner comment l'épargne fait partie du bien-être financier.

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Vous présentez les compétences de vie, les objectifs et le contenu du module 3.
2. Vous lancez une discussion sur le rôle de l'argent et notez leurs réponses au tableau : à quoi dépense-t-on habituellement de l'argent ? quel est le dernier achat qu'ils ont fait et qu'est-ce qui

a guidé cette décision ? Quelle est la différence entre un besoin et une envie ? Quels objectifs ont-ils dans la vie et comment l'argent les aidera-t-il à atteindre ces objectifs ? (15 min.)

3. Vous leur montrez un tableau de papier divisé en besoins et désirs et leur demandez d'ajouter au moins 5 pos-its chacun sur leurs besoins et 5 sur leurs désirs. Lisez ensuite les réponses et discutez de la différence entre les besoins et les envies. Les besoins sont des choses que l'on doit avoir. Les besoins fondamentaux sont au nombre de 5 : une maison, de la nourriture et de l'eau, des soins de santé et des produits d'hygiène, des vêtements confortables et appropriés. Les désirs sont les choses que vous voulez avoir en plus des besoins fondamentaux. (15 min.)
4. Vous écrivez sur un tableau de papier "dépenses fixes" et vous demandez aux participants de réfléchir à leurs dépenses qui ne changent pas (par exemple le loyer, la voiture, les factures, etc.) ; puis vous faites de même avec les "dépenses flexibles" qui sont des dépenses régulières mais dont le montant peut changer (par exemple les vêtements, la nourriture) ; et avec les "dépenses discrétionnaires" que les gens peuvent choisir de dépenser (envies) (par exemple une fête, un restaurant, etc.) (10 min.).
5. Vous présentez l'activité suivante : Gérer ses revenus (voir annexe). Chaque participant a un revenu à gérer (par exemple 1000 €). Il dispose d'une liste de postes de dépenses avec leur coût et doit choisir les dépenses à effectuer et celles à laisser de côté sans dépasser le budget de 1000 euros. Vous leur donnez 15 à 20 minutes pour réaliser l'activité. Ensuite, chaque participant lit sa propre liste et vous discutez des raisons de ses choix en essayant de mettre en évidence les erreurs éventuelles (par exemple, l'oubli de certaines dépenses fixes ou d'économies) (30 min.).
6. Vous ouvrez une discussion sur la budgétisation : qu'est-ce que cela signifie de budgétiser ? Avez-vous l'habitude d'établir un budget ? Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'établir un budget ? Donnez-leur une définition de la budgétisation telle que : "Un budget est un plan pour dépenser votre argent en fonction de vos revenus et de vos dépenses. Il vous permet de planifier à l'avance afin de vous assurer que vous avez assez d'argent pour les choses dont vous avez besoin et que vous voulez". (10 min.)
7. Vous leur présentez l'outil de budgétisation (voir annexe) et leur demandez : de choisir une période de budgétisation, d'estimer leurs revenus (sources et montants s'il y en a plusieurs), d'estimer leurs dépenses (liste d'articles), d'estimer le total des dépenses. Enfin, demandez-leur d'équilibrer les revenus et les dépenses. Donnez-leur 15-20 minutes pour accomplir cette tâche. Discutez ensuite du solde et donnez-leur des conseils sur la manière d'assurer l'équilibre : par exemple, priorisez les dépenses et reportez-en certaines ; essayez d'économiser de l'argent à l'avance pour les circonstances imprévues. (30 min.)
8. Cercle de débriefing : les participants sont invités à exprimer leur opinion sur les sessions : ce qu'ils pensent avoir appris ; ce qui les a le plus intéressés ; s'ils ont des suggestions concernant les futures sessions. (10 min.)

Ressources

- Présentation PowerPoint Gestion financière ([Annexe 3.1](#))
- Gestion des revenus ([annexe 3.1.1](#))
- Outil de budgétisation ([Annexe 3.1.2](#))
- Impressions des annexes
- Post-it et stylos
- Feuilles de papier
- Tableaux de conférence
- Crayons de couleur

Module 3- Session 2 : Santé physique et mentale

Introduction

La santé a de nombreux aspects. Lorsque l'on pense à la santé, le corps est la première chose qui vient à l'esprit. Pourtant, il existe d'autres composantes tout aussi importantes et intimement liées à la santé physique : la santé mentale et sociale. Ces trois aspects : La santé physique, mentale et sociale, composent 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 maintenir une attitude positive face à la vie ; et la santé sociale a trait à la capacité d'une personne à créer des relations positives avec ses pairs. Ces trois aspects sont strictement dépendants les uns des autres et souvent agir sur l'un d'entre eux peut être bénéfique sur les autres également.

Cette session se concentrera sur la santé physique et mentale, la santé sociale étant l'objet de l'ensemble du module 2.

<p>Buts et objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprendre les liens entre les différents types de santé ➤ Apprendre à maintenir une bonne santé physique et mentale. ➤ Discuter et surmonter les tabous qui entourent la santé mentale. ➤ Apprendre à se fixer des objectifs et à planifier un mode de vie sain en ce qui concerne leur santé physique.
<p>Durée suggérée</p>	<p>2 heures</p>
<p>Activités</p>	

1. Vous lancez une discussion sur la santé et notez leurs réponses au tableau. Qu'est-ce que cela signifie d'être en bonne santé ? Combien de types de santé pensez-vous qu'il y ait ? Qu'est-ce que la santé mentale ? Comment prenez-vous soin de votre santé physique ? Pensez-vous que vous mangez suffisamment sainement ? Êtes-vous actif ? Pourquoi est-il important d'être actif ? (10 min.)
2. Vous présentez le triangle de la santé et les relations entre les différents côtés et laissez de la place pour les questions (10 min.)
3. Demandez-leur de dresser chacun une liste d'au moins cinq habitudes saines, puis demandez-leur de lire leur liste à haute voix. Ensuite, vous présentez quelques habitudes saines en faisant des liens avec celles qu'ils ont déjà mentionnées et vous laissez la place aux questions (20 min.).
4. À l'aide de tableaux de papier, réfléchissez avec eux aux activités physiques qu'ils peuvent pratiquer (1) à l'intérieur, (2) à l'extérieur. Organisez ensuite une petite discussion sur les types d'activités physiques qu'ils aiment pratiquer. Pourquoi ils aiment ça ? En quoi cela les aide-t-il à être en meilleure santé ? (20 min.)
5. Vous présentez les activités physiques et les cartes ActiveGames4Change. Laissez place aux questions (15 min.)
6. Vous jouez à l'une des activités ActiveGames4Change (choisissez en fonction du matériel et de l'espace disponible), puis vous discutez à l'aide des questions de réflexion figurant au bas de la carte. <https://www.activegames4change.org/ag4c-resources.html> (20 min.)
7. Vous présentez la santé mentale et demandez aux participants de réfléchir aux mythes et aux faits concernant la santé mentale. Vous pouvez utiliser la feuille de mythes et de faits sur la santé mentale (voir annexe) et leur demander de séparer les mythes des faits individuellement ou d'en faire une discussion de groupe. Enfin, discutez des réponses. (15 min)
8. Cercle de débriefing : les participants sont invités à exprimer leur opinion sur les sessions : ce qu'ils pensent avoir appris ; ce qui les a le plus intéressés ; s'ils ont des suggestions concernant les futures sessions. (10 min.)

Ressources

- Présentation de la santé physique et mentale ([Annexe 3.2](#))
- Mythes et réalités sur la santé mentale ([Annexe 3.2.1](#))
- Impressions des annexes
- Post-it et stylos
- Feuilles de papier
- Tableaux de conférence
- Crayons de couleur

Module 3- Session 3 : "La citoyenneté active

Introduction

"La citoyenneté active est le ciment de la société". Comité économique et social européen

La citoyenneté active concerne l'implication des personnes dans le monde qui les entoure. Que ce soit à l'échelle locale, régionale ou nationale, la citoyenneté active signifie prendre part à la société. C'est l'action de s'engager sur des questions, des idées, des personnes et des communautés. Aujourd'hui, de plus en plus de pays européens introduisent la citoyenneté active dans leurs systèmes éducatifs, les décideurs politiques reconnaissant de plus en plus sa valeur pour créer des citoyens informés, critiques, socialement et moralement responsables, qui peuvent faire la différence dans leurs communautés¹.

En tant que lieux qui fonctionnent par la contrainte, le contrôle et la restriction, les prisons peuvent sembler incompatibles avec le concept de citoyenneté active. Pourtant, bien que privés de leur liberté, les détenus restent des citoyens : des individus dotés de droits et de responsabilités, des membres de leur communauté carcérale et, dans presque tous les cas, de futurs membres de communautés extérieures. Des instruments internationaux tels que l'Ensemble de règles minima pour le traitement des détenus (également connu sous le nom de Règles Nelson Mandela - Nations unies, 2015) et les Règles pénitentiaires européennes (Conseil de l'Europe, 2006) soulignent que les détenus ont le droit d'accéder aux activités pénitentiaires telles que les activités culturelles, les cours d'éducation, les activités sportives et les programmes professionnels.

Le concept de citoyenneté désigne à la fois l'appartenance à une communauté, qu'elle soit politique ou sociale, ainsi qu'un ensemble de droits et de devoirs ou l'assomption à laquelle ces droits et devoirs sont liés. Éduquer à la citoyenneté, c'est donc aider les personnes à comprendre ce sentiment de communauté, d'appartenance, et promouvoir les valeurs de solidarité, d'engagement et de respect. En ce sens, on ne peut manquer de faire également référence à l'éducation civique : le civisme indique le sens du devoir civique, le respect des règles, l'éducation à la coexistence urbaine et l'acquisition de connaissances sur l'ordre d'une société démocratique et civile. Cependant, le terme de citoyenneté est lié à l'appartenance, à l'identité et aux valeurs.

" La compétence citoyenne est la capacité d'agir en tant que citoyen responsable et de participer pleinement à la vie civique et sociale, sur la base de la compréhension des concepts et des structures sociales, économiques, juridiques et politiques, ainsi que des évolutions mondiales et de la durabilité " (Recommandation du Conseil de l'UE du 22 mai 2018 sur les compétences clés pour l'apprentissage tout au long de la vie). L'idée de citoyenneté a décliné au niveau mondial, ce qui nous oblige à reconsidérer l'idée d'appartenance planétaire et à repenser les relations entre le global et le local qui ne peuvent plus être exprimées en termes de citoyennetés traditionnelles.

Dans la société d'aujourd'hui, l'éducation à la citoyenneté doit donc poursuivre des objectifs éducatifs tels que l'approche des problèmes en tant que membres d'une société mondiale, l'acceptation des

responsabilités, la compréhension des différences culturelles, la pensée critique, la préparation à la résolution des conflits de manière non violente, le changement de mode de vie pour protéger l'environnement, la sensibilité à la protection des droits de l'homme et la participation politique aux niveaux local, national et international (Cogan, Derricott, 1998)² .

Buts et objectifs

- avoir une idée claire des aptitudes et des compétences incluses dans le concept de "citoyen actif".
- comprendre l'importance d'être un citoyen actif pour le développement personnel et social
- de réaliser leurs droits et obligations en tant que citoyens
- se familiariser avec des valeurs telles que l'égalité, la démocratie, la liberté, la coopération, la participation et la responsabilité
- pour commencer le processus de développement des compétences de prise de décision
- comprendre les avantages de devenir bénévole
- de comprendre leur rôle dans la société
- d'identifier les moyens d'être actif dans les communautés.

Durée suggérée

2 heures

Activités

¹ <https://pald.research.vub.be/sites/default/files/atoms/files/1.%20Citizens-Inside-A-guide-to-creating-active-participation-in-prisons.pdf>

² <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/civic-and-citizenship-skills-active-participation-engaging-young-adults>

1. Vous ouvrez une discussion autour de la citoyenneté active : 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 important qui s'est produit récemment dans votre pays ? (10 min.)
2. Vous faites une brève présentation sur la citoyenneté active (10 min.).
3. Vous présentez l'activité suivante. Vous divisez le groupe de stagiaires en petits groupes de 3-4 personnes et distribuez l'annexe sur les droits et responsabilités. Vous demandez aux stagiaires d'écrire le maximum de droits et de responsabilités auxquels ils peuvent penser pendant 5 minutes. Ensuite, chaque groupe présente ses idées à l'ensemble du groupe pendant que le formateur écrit au tableau ce que chaque groupe a présenté, constituant ainsi une liste commune de droits et de responsabilités. Vous pouvez également le faire en plénière (20 minutes).
4. Vous choisissez deux ou trois des droits présentés par les groupes et demandez à chacun : "Que doit faire un citoyen actif si (ce droit) a été violé ?" Le formateur laisse un peu de temps pour que les stagiaires réfléchissent et répondent sur les violations des différents droits. Il est bon de faire la distinction entre le cas où leurs propres droits sont violés et le cas où les droits de quelqu'un d'autre sont violés. La conclusion doit être que les mêmes actions doivent être entreprises, que ce soit nos droits qui soient violés ou ceux de quelqu'un d'autre. Vous devez essayer de rendre cette discussion aussi proche que possible de la vie quotidienne des participants. (10 min.)
5. Vous divisez le groupe de stagiaires en petits groupes de 3-4 personnes et distribuez l'annexe comprenant différents cas auxquels tout citoyen peut être confronté dans une société. Vous pouvez ajouter d'autres cas ou les adapter à votre groupe. Vous demandez aux stagiaires de discuter de leurs réponses et de les noter sur la feuille. Ensuite, vous demandez à chaque groupe de présenter ses réponses et de discuter des réponses similaires ou différentes avec l'ensemble du groupe. (15 min.)
6. Vous avez une petite discussion autour du volontariat, puis vous faites une brève présentation de la notion de volontariat et de ses avantages pour les individus et la société. (10 min.)
7. Vous présentez l'activité suivante : les 3 questions. Ils doivent écrire leurs talents, intérêts et désirs pour le monde en utilisant l'annexe correspondante. Donnez-leur un peu de temps pour le faire. Une fois qu'ils ont terminé, ils doivent nommer une activité de volontariat qu'ils pourraient faire pour réaliser leurs désirs pour le monde. Ils expliqueront ensuite comment cette activité leur permettra d'utiliser leurs talents et de poursuivre leurs intérêts. Ils peuvent choisir de se concentrer à la fois sur leur vie à l'intérieur du cadre et sur leur vie à l'extérieur. (25 min.)
8. Cercle de débriefing : les participants sont invités à exprimer leur opinion sur les sessions : ce qu'ils pensent avoir appris ; ce qui les a le plus intéressés. (10 min.)

Ressources

- Présentation sur la citoyenneté active ([Annexe 3.3](#))
- Les 3 questions ([Annexe 3.3.1](#))
- Droits et responsabilités ([annexe 3.3.2](#))
- Cas ([annexe 3.3.3](#))

- Impressions des annexes
- Feuilles de papier
- Postes et stylos
- Tableau à feuilles mobiles
- Crayons de couleur

Module 3- Session 4 : Objectifs d'emploi

Introduction

De nos jours, la vie des jeunes est souvent marquée par l'incertitude et l'instabilité en matière d'emploi. Un environnement professionnel en constante évolution exige des choix très conscients et responsables lorsqu'il s'agit de poursuivre une certaine carrière, ainsi que la capacité de s'adapter à des changements imprévisibles. Réfléchir à son parcours professionnel est une excellente occasion de se découvrir des capacités et des attitudes et de développer de nouvelles compétences. En outre, c'est le premier pas vers l'autonomie et l'indépendance financière. L'entrée dans le monde du travail peut être un moment stressant pour tous les jeunes en raison des attentes élevées que la société leur renvoie, et cela est particulièrement vrai pour les jeunes en conflit avec la loi et à risque qui sont confrontés à des obstacles plus importants et à la stigmatisation. Il est compréhensible que ce sujet soit l'un de ceux que les jeunes ont le plus mis en avant dans les recherches menées avant la création de ce programme.

Cette session se concentre sur les choix de carrière et sur l'importance de choisir une voie professionnelle qui corresponde à ses intérêts, ses capacités et ses désirs. Elle accompagnera les jeunes dans le processus de candidature à un emploi, en mettant l'accent sur la rédaction d'un CV, afin de les aider à prendre conscience de l'importance de préparer correctement les documents pour une candidature à un emploi.

Buts et objectifs

- Apprendre à fixer des objectifs d'emploi et à les planifier.
- Réfléchir à son profil professionnel
- Comprendre le processus de demande d'emploi
- Pour apprendre à rédiger un CV
- Prendre conscience de l'importance de préparer correctement les documents pour une candidature à un emploi

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Vous lancez une discussion sur l'emploi et notez leurs réponses au tableau. Qu'est-ce qu'une carrière ? Comment choisit-on un métier ? Pourquoi est-ce important ? Quelle est la relation entre l'éducation et la carrière ? Qu'est-ce qu'une carrière réussie ? (10 min.)
2. Vous donnez une présentation sur le choix de carrière et introduisez l'activité suivante : Créez votre profil (voir annexe). Les élèves doivent réfléchir à ce qu'ils aimeraient faire plus tard, l'écrire sur la feuille (par exemple, chauffeur de taxi), puis le lire à haute voix. Ils répondent ensuite aux questions suivantes : Pour faire ce travail, je dois savoir... (par exemple, conduire une voiture). Savez-vous déjà comment faire ? OUI/NON/Je dois m'améliorer (par exemple,

non) ; Comment puis-je acquérir cette capacité ? (par exemple, obtenir un permis) ; Quelle est la prochaine étape que je peux faire dans cette direction ? (par exemple, aller à l'auto-école). Chacun doit écrire au moins 5 compétences et les présenter ensuite à la classe. (20 min.)

3. Vous ouvrez une discussion sur la demande d'emploi : qu'est-ce qu'une demande d'emploi ? Où peut-on trouver des offres d'emploi ? Comment postuler ? Quels documents faut-il 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 référence ? En avez-vous déjà écrit une ? Combien de demandes d'emploi devez-vous faire avant d'en recevoir une ? Si vous recevez un Non, qu'est-ce que cela signifie ? (10 min.)
4. Vous faites une présentation sur le processus de demande d'emploi en utilisant les exemples fournis dans la présentation (10 min.).
5. Vous leur présentez une étude de cas : " Laura est à la recherche d'un emploi. Elle rédige une annonce et la publie sur les médias sociaux ; elle l'imprime et l'accroche dans la ville. L'annonce dit : "Je suis Laura et je cherche un emploi à temps partiel dans la ville. Mon numéro de téléphone est XXX, je suis disponible le week-end. Personne ne l'a rappelée. Pourquoi ? "Ils guident la conversation en permettant aux participants de souligner les erreurs dans le comportement de Laura : qu'a-t-elle fait de mal ? Qu'aurait-elle dû faire différemment ? Quelles mesures devait-elle prendre ? Si vous étiez à sa place, que feriez-vous pour chercher un emploi ? (10 min.)
6. Vous faites une présentation sur les conseils de rédaction de CV en utilisant les exemples de bons et mauvais CV fournis dans la présentation et vous présentez l'activité suivante. Demandez aux participants de créer leur CV sur la base du modèle figurant en annexe. Vous pouvez également le faire en ligne via europass (<https://europa.eu/europass/it/create-europass-cv>) (50 min.)
7. Cercle de débriefing : les participants sont invités à exprimer leur opinion sur les sessions : ce qu'ils pensent avoir appris ; ce qui les a le plus intéressés ; s'ils ont des suggestions concernant les futures sessions. (10 min.)

Ressources

- Présentation des objectifs d'emploi ([Annexe 3.4](#))
- CV Europass ([Annexe 3.4.1](#))
- Créez votre profil ([Annexe 3.4.2](#))
- Impressions des annexes
- Post-it et stylos
- Feuilles de papier
- Tableaux de conférence
- Crayons de couleur

Module 3- Session 5 : Présentation personnelle

Introduction

De nos jours, la vie des jeunes est souvent marquée par l'incertitude et l'instabilité en matière d'emploi. Un environnement professionnel en constante évolution exige des choix très conscients et responsables lorsqu'il s'agit de poursuivre une certaine carrière, ainsi que la capacité de s'adapter à des changements imprévisibles. Réfléchir à son parcours professionnel est une excellente occasion de se découvrir des capacités et des attitudes et de développer de nouvelles compétences. En outre, c'est le premier pas vers l'autonomie et l'indépendance financière. L'entrée dans le monde du travail peut être un moment stressant pour tous les jeunes en raison des attentes élevées que la société leur renvoie, et cela est particulièrement vrai pour les jeunes en conflit avec la loi et à risque qui sont confrontés à des obstacles plus importants et à la stigmatisation. Il est compréhensible que ce sujet soit l'un de ceux que les jeunes ont le plus mis en avant dans les recherches menées avant la création de ce programme.

Cette session, dans la continuité de la session précédente, accompagnera les jeunes dans le processus de candidature à un emploi en mettant l'accent sur la rédaction d'une lettre de motivation et la préparation à un entretien d'embauche.

Buts et objectifs

- Améliorer la capacité à se présenter dans un environnement de travail.
- Pour savoir comment rédiger une lettre de motivation
- Apprendre à se préparer à un entretien d'embauche

Durée suggérée

2 heures

Activités

1. Pour créer un lien avec la session précédente, vous commencez par leur demander ce dont ils se souviennent. Vous reprenez les thèmes de la session précédente et leur demandez de classer ces actions (étapes de la candidature) dans l'ordre : Se préparer à l'entretien ; Créer un CV ; Rédiger une lettre de motivation ; Lire les descriptions de poste ; Rechercher une description de poste ;

Attendre des réponses ; Demander des lettres de référence ; Assister à l'entretien. (Voir annexe) (15 min.)

2. Vous ouvrez une discussion sur les lettres de motivation : qu'est-ce qu'une lettre de motivation ? Que pensez-vous qu'il faille y inclure ? En avez-vous déjà fait une ? Pourquoi avons-nous besoin d'une lettre de motivation si nous avons déjà le CV ? (10 min.)
3. Vous faites une présentation sur la lettre de motivation et vous leur demandez de rédiger leur propre lettre de motivation pour un poste de leur choix. Vous pouvez vous référer à l'activité Créer votre profil pour le choix de l'emploi (30 min.).
4. Vous lancez une discussion sur les entretiens d'embauche : qu'est-ce qu'un entretien ? Que pensez-vous qu'on vous demande ? Que pensez-vous devoir répondre ? À quoi faut-il penser avant un entretien ? À quoi devez-vous vous préparer ? En avez-vous déjà passé un ? Si oui, comment était-ce ? (10 minutes)
5. Vous faites une présentation sur les entretiens d'embauche, puis vous présentez l'activité suivante. Demandez-leur de dresser une liste de contrôle d'hygiène personnelle des choses à faire avant de se rendre à un entretien. Ajoutez ensuite les choses qu'ils n'ont pas mentionnées (15 min.).
6. Vous présentez les questions d'entretien les plus courantes, puis l'activité suivante. Travaillant en couples, les participants mènent des entretiens d'embauche, en jouant tour à tour le rôle de l'interviewé et de l'interviewer. Ils utilisent une liste de questions directrices (voir annexe). (30 min.)
7. Cercle de débriefing : les participants sont invités à exprimer leur opinion sur les sessions : ce qu'ils pensent avoir appris ; ce qui les a le plus intéressés ; s'ils ont des suggestions concernant les futures sessions. (10 min.)

Ressources

- Présentation personnelle - Présentation ([Annexe 3.5](#))
- Questions d'entretien ([Annexe 3.5.1](#))
- Actions de demande d'emploi ([Annexe 3.5.2](#))
- Impressions des annexes
- Post-it et stylos
- Feuilles de papier
- Tableaux de conférence
- Crayons de couleur

Module 4- Session 1 : Faire le point

Introduction

La première session se concentre sur les besoins des jeunes. Ces besoins peuvent être de trouver un emploi ou une formation, de trouver un logement, des vêtements, de la nourriture, des soins de santé, de se réconcilier avec des proches, etc.

Buts et objectifs

- Permettre aux jeunes en conflit avec la loi de faire le point sur leurs besoins identifiés dans les modules précédents.
- Permettre aux jeunes d'être suffisamment clairs dans la formulation de leurs objectifs.

Durée suggérée

2 heures

Activités

Introduction :

Un petit jeu avant de commencer le travail sérieux, pour mieux se connaître.

Par exemple :

Nom indien : chaque personne choisit un nom indien et explique pourquoi c'est un nom indien (généralement un animal et un ou deux adjectifs). Par exemple : "Vieux chat souriant" et ensuite le jeune explique pourquoi ce nom, ce qu'il signifie.

Durée : 10 minutes

Le facilitateur présente ensuite le déroulement de la session (10 min.).

Partie 1 :

La session commencera par la présentation d'un ou plusieurs témoignages de personnes ayant réussi leur réinsertion dans la société. Nous avons inclus quelques exemples dans les sessions ressources, mais l'animateur peut présenter des témoignages de son propre pays. Il peut ensuite poser les questions suivantes :

Que pensez-vous de ces histoires de réussite et pensez-vous que c'est faisable pour vous ?

Connaissez-vous quelqu'un qui a trouvé un emploi ou une formation après l'obtention de son diplôme ?

Il est important de leur faire comprendre que tout doit être préparé à l'avance. (40 min.)

Partie 2 :

De nombreux jeunes ne sont pas à l'aise avec la lecture et l'écriture. Afin de donner à chacun la possibilité de participer à l'atelier, l'animateur apportera des pictogrammes. Les participants s'assoient autour de la table sur laquelle l'animateur aura placé des pictogrammes (quelques exemples en annexe 1). Chaque participant doit choisir un ou plusieurs pictogrammes en fonction du problème auquel il est confronté et les coller au tableau. L'animateur peut également utiliser la grille de l'annexe 2. Puis, une fois que chacun a fait le point sur ses besoins, il peut expliquer au groupe les difficultés qu'il doit surmonter pour être prêt à sa sortie. (40 min.)

Clôture de la session :

L'animateur apportera des cartes à jouer de 1 à 10 et chaque participant choisira une note de 1 à 10 en fonction de sa satisfaction. Tous les participants doivent voter en même temps, afin de ne pas être influencés par les votes des autres. Ils expliqueront pourquoi ils ont donné cette note.(10 min.)

Ressources

Tous ces éléments sont intégrés dans le livre de ressources pour un accès facile pendant votre session.

- ❖ Ressource 1 - exemples de pictogrammes ([annexe 1](#))
- ❖ Ressource 2 - Imaginez votre vie dans 5 ans ([Annexe 2](#))
- ❖ Ressource 2 - Suggestions de films ou d'histoires :
<https://www.csoa.gov/category/success-stories/>
<https://obkministry.org/success-stories/>
<https://www.youtube.com/watch?v=K6PnPY1Qdho>

Module 4- Session 2 : Session de coaching individuel

Introduction

Pendant cette première session de coaching, l'animateur travaillera avec les jeunes sur les besoins identifiés lors de la première session de groupe.

Buts et objectifs

- Permettre au jeune d'exprimer ses besoins réels et de surmonter les obstacles qu'il pourrait rencontrer après sa libération, si rien n'est prévu à l'avance.
- Déterminer les premières étapes de la création d'un plan de sortie.

Durée suggérée

2 heures

Activités

Introduction :

L'animateur reprend les besoins présentés par le jeune lors de la première session.

En guise d'introduction pour aider le jeune à s'exprimer, il peut utiliser l'outil suivant : Persona canvas
Pour la suite de l'étude, l'outil sera : Le canevas de vie (Kesler 2016)

Le jeune déterminera ensuite ses forces et ses faiblesses à l'aide de cet outil : SWOT

Ce petit exercice permettra de mettre en évidence les points à améliorer et les domaines dans lesquels le jeune a besoin d'aide.

Clôture de la session :

Bilan de ce qui a été décidé avec le jeune. L'animateur présente une première synthèse des besoins exprimés et complète la première partie du livret de sortie. (annexe 6)

Ressources

Tous ces éléments sont intégrés dans le livre de ressources pour un accès facile pendant votre session.

- ❖ Ressource 1 - Canevas de Persona ([Annexe 3](#))
- ❖ Ressource 2 - Le canevas de vie ([Annexe 4](#))
- ❖ Ressource 3 - SWOT ([Annexe 5](#))

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

Introduction

Il est important que les jeunes comprennent qu'ils ne sont pas seuls et qu'il existe de nombreuses structures qui peuvent les aider à se réintégrer avec succès et à prendre un nouveau départ.

Buts et objectifs

- pour aider le jeune à identifier les personnes qui peuvent l'aider et ainsi se préparer à la séance de coaching.

Durée suggérée

2 heures

Activités

Introduction :

L'animateur demande aux participants s'ils peuvent résumer ce qu'ils ont vu lors de la session précédente et présente le programme de la journée. (15 min.)

Partie 1 :

Jeu de survie : on n'est jamais vraiment seul

L'animateur peut élaborer le jeu de rôle suivant :

Le jour de ton anniversaire, tu invites quelques amis à séjourner dans une grotte assez profonde pour être tranquille et à jouer de la musique à fond, sans faire râler tes parents ou tes voisins.

Mais quand vous sortez le matin : La terre vient de subir une terrible explosion atomique. Vous êtes bien abrité et n'avez subi aucun dommage, mais maintenant vous devez survivre. Dehors, tout est en ruines mais vous voyez quelques survivants.

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

Chaque participant choisit un rôle à jouer. Chaque participant doit subvenir aux besoins des autres survivants.

L'animateur laisse les jeunes inventer eux-mêmes les différents rôles. Si les jeunes n'ont pas d'idées, l'animateur peut les guider en leur donnant quelques exemples : chasseur, cuisinier, médecin, couturier.....

Une fois que chacun a choisi son rôle, il doit expliquer comment il va résoudre le problème et aider les autres survivants à obtenir ce dont ils ont besoin. (50 min.)

Partie 2 :

L'animateur reprend les thèmes des vidéos vues lors de la première session et montre que les ex-détenus n'ont pas réussi à s'en sortir seuls. Ils ont accepté l'aide des autres. L'animateur présente ensuite les différentes structures qui peuvent les aider à résoudre leurs problèmes avant de quitter la prison.

Cela peut être :

1. Structures gouvernementales
2. ONG
3. L'Agentivité nationale pour l'emploi
4. Associations d'intégration
5. Le service de réinsertion et de probation
6. Travailleurs sociaux
7. Une association lutte contre la dépendance
8. Médiateurs familiaux
9. Les associations d'aide au logement, à l'habillement et à l'alimentation (Emmaüs, secours populaire, la croix rouge...).
10. Aide d'un parent

L'animateur peut également présenter les différentes aides possibles sous forme de vidéos....(45 min.)

Clôture de la session : L'animateur donne à chaque participant un tableau d'émoticônes allant de très en colère à très heureux, comme indiqué ci-dessous.



L'animateur passe en revue les différents thèmes vus pendant la session et demande aux participants de coller sur une feuille de papier l'émotion qui correspond à leur niveau de satisfaction.

L'animateur leur demande pourquoi ils ont choisi cette émotion. (10 min.)

Ressources

- ❖ Ressource 1 - Présentation de Qui peut m'aider ([Annexe 6](#))
- ❖ Ressource 2 - présentation vidéo de la croix rouge : https://www.youtube.com/watch?v=on9l0KvR5h4&ab_channel=InternationalCommitteeoftheRedCross%28ICRC%29
- ❖ Ressource 3 - tableau d'émoticônes ([Annexe 7](#))

Module 4- Session 4 : "Session de coaching individuel".

Introduction

Pendant cette deuxième session de coaching, l'animateur travaillera à nouveau avec les jeunes sur les personnes qui peuvent les aider à préparer leur sortie en fonction de leurs besoins identifiés.

Buts et objectifs

- Dresser la liste des noms et adresses des personnes et organisations qui peuvent aider le jeune.

Durée suggérée

2 heures

Activités

Introduction :

Avant de commencer à travailler ensemble, l'animateur peut demander au jeune ce qu'il a appris au cours des sessions précédentes, comment il se sent, s'il est optimiste quant à son avenir.

Partie 1 :

L'animateur reprend les besoins présentés par le jeune lors des séances précédentes. Il peut maintenant travailler avec le jeune sur les entités qui peuvent l'aider.

Pour faciliter la réflexion du jeune, l'outil suivant peut être utilisé : La carte de l'acteur

En fonction des besoins identifiés :

- ❖ Pour un emploi : répondre à une annonce, l'animateur apporte des annonces réelles en fonction du niveau et des souhaits de l'apprenant.
- ❖ S'entraîner pour un entretien
- ❖ Lettre pour trouver un logement
- ❖ Lettre pour recevoir un soutien financier.
- ❖ Pour la formation : déterminez les cours de formation susceptibles de répondre aux besoins en fonction des connaissances et des compétences de base.
- ❖ Pour l'aide psychologique : préparer les démarches, contacter des professionnels et les mettre en relation avec le jeune.
- ❖ Pour le logement, l'aide alimentaire, etc. : dressez une liste des associations qui peuvent vous aider, avec noms et numéros de téléphone.....

Clôture de la session : L'animateur passe en revue avec le jeune ce qui vient d'être vu et remplit le livret de sortie.

Ressources

- ❖ Ressource 1 - suggestions d'outils : carte des acteurs
<https://www.fsg.org/wp-content/uploads/2021/08/Guide-to-Actor-Mapping.pdf>
- ❖ Ressource 2 : Modèle de carte des acteurs. ([Annexe 8](#))
- ❖ Ressource 3 : Exemple de liste de personnes pouvant vous aider. ([Annexe 9](#))

Module 4 - Session 5 : "Les étapes à suivre"

Introduction

"Si vous ne planifiez pas votre sortie, vous planifiez votre échec" Robert Shuller.

La planification est une sorte de feuille de route de la stratégie choisie pour atteindre votre objectif. Vous ne penseriez pas partir à l'aventure sans avoir un itinéraire clair, des étapes intermédiaires pour atteindre votre destination.

Il en sera de même pour un objectif à atteindre.

Il y aura certainement des aléas, des obstacles, des contretemps, c'est évident. On n'atteint pas un objectif fixé en ligne droite. Le parcours est sinueux, avec parfois des pièges sur votre chemin. Bien sûr, vous devrez adapter régulièrement votre plan d'action au fur et à mesure que vous progresserez vers votre objectif. Mais, en planifiant, vous gardez un œil sur votre feuille de route et vérifiez que vous suivez le bon chemin vers le succès.

Buts et objectifs

- Faire comprendre aux jeunes l'importance de planifier les différentes étapes et pourquoi elles doivent être réalisées dans un certain ordre.
- Créer son propre emploi du temps.
- Déterminer les différentes étapes à suivre afin de préparer au mieux la sortie.

Durée suggérée

2 heures

Activités

Introduction :

Le facilitateur introduit la session et explique les points suivants :

Les 3 questions à se poser pour atteindre son objectif ?

Pour y parvenir, il est nécessaire de pouvoir répondre à 3 questions clés, à savoir

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 bord de la route pour réaliser votre ambition.

Cette 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 se trouve la fragilité de fixer un objectif à atteindre. Au

contraire, la précision est fondamentale - et pour cela une date précise de réalisation doit être indiquée sur votre fiche d'objectifs.

Il peut parfois sembler illusoire de fixer une date limite pour atteindre votre objectif.

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

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

En bref, la réponse à ces trois questions vous permet d'éviter la deuxième partie de la citation de Robert Shuller - et donc de risquer, comme il le dit de manière provocante : "planifier votre échec". (20 min.)

Partie 1 :

Afin de faire comprendre aux jeunes l'importance de la planification, l'animateur proposera le jeu de rôle suivant : L'organisation d'une fête d'anniversaire (voir Annexe 10)

Ensuite, chaque jeune présente son projet aux autres participants et chacun peut intervenir en suggérant des obstacles. Le jeune présentateur devra les surmonter. (40 min.)

Partie 2 :

C'est la dernière partie de la formation, l'animateur peut terminer en proposant l'activité suivante : La conclusion gourmande :

L'animateur apporte un paquet de M&M's ou de skittles et explique les règles du jeu.

A tour de rôle, chaque personne pioche un bonbon dans le sac. En fonction de la couleur du bonbon, il/elle doit répondre aux questions suivantes : (3 tours maximum)

Jaune : Trouvez un synonyme du mot espoir.

Brown : que signifie la confiance en soi pour vous ?

Rouge : racontez une anecdote qui vous a marqué pendant la formation.

Vert : choisissez un engagement.... dans la boîte d'engagement.

Bleu : Nommez une action que vous ferez en sortant. (40 min.)

Clôture de la session : l'animateur demande à chaque jeune ce qu'il a appris et lui demande de réfléchir à la situation avant la session de coaching individuel.(15 min.)

Ressources

- ❖ Ressource 1 : Organisation d'une fête d'anniversaire ([Annexe 10](#))
- ❖ Ressource 2 : Boîte à épeler ([Annexe 11](#))

Module 4- Session 6 : "Session de coaching individuel".

Introduction

Au cours de cette dernière session de coaching, l'animateur travaillera à nouveau avec les jeunes pour leur fournir une description détaillée de toutes les étapes que la personne devra préparer.

Buts et objectifs

- Développer le plan de sortie.
- Se familiariser avec le livret contenant toutes les procédures et les modèles de lettres, de numéros de téléphone et de contacts, fourni par l'animateur.

Durée suggérée

2 heures

Activités

L'animateur reprendra avec le jeune ce qu'il a vu au cours des séances précédentes et élaborera avec lui un livret qui rassemblera toutes les solutions nécessaires pour éviter une sortie sèche.

Elle peut commencer avec les outils suivants : Quoi ? Pourquoi ? Où ? Quand (QPOQC) ou "étapes futures" ?

1. Les objectifs définis précédemment
2. Les personnes de contact
3. Les étapes à suivre : démarches administratives, permis de conduire, formation, répondre à une annonce, entretien d'embauche, trouver un logement, comment se nourrir...
4. La planification des différentes activités.
5. Les obstacles et les préoccupations à affronter

Clôture de la session :

Remise du livret de sortie.

Évaluation sur place de l'action de formation. (annexe 15)

Ressources

- ❖ Ressource 1 - Modèle de brochure ([Annexe 12](#))
- ❖ Ressource 2 - Quoi ? Pourquoi ? Où ? Quand ? Comment ([Annexe 13](#))
- ❖ Ressource 3 - Quelles sont les mesures à prendre ([Annexe 14](#))
- ❖ Ressource 4 - formulaire d'évaluation ([Annexe 15](#))