



## ARCHIVED - Archiving Content

### Archived Content

Information identified as archived is provided for reference, research or recordkeeping purposes. It is not subject to the Government of Canada Web Standards and has not been altered or updated since it was archived. Please contact us to request a format other than those available.

## ARCHIVÉE - Contenu archivé

### Contenu archivé

L'information dont il est indiqué qu'elle est archivée est fournie à des fins de référence, de recherche ou de tenue de documents. Elle n'est pas assujettie aux normes Web du gouvernement du Canada et elle n'a pas été modifiée ou mise à jour depuis son archivage. Pour obtenir cette information dans un autre format, veuillez communiquer avec nous.

This document is archival in nature and is intended for those who wish to consult archival documents made available from the collection of Public Safety Canada.

Some of these documents are available in only one official language. Translation, to be provided by Public Safety Canada, is available upon request.

Le présent document a une valeur archivistique et fait partie des documents d'archives rendus disponibles par Sécurité publique Canada à ceux qui souhaitent consulter ces documents issus de sa collection.

Certains de ces documents ne sont disponibles que dans une langue officielle. Sécurité publique Canada fournira une traduction sur demande.



RC  
569.5  
.F3  
S14  
1999  
F

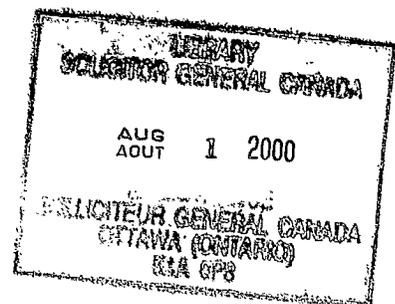
# Programme de traitement intensif de la violence familiale



Copyright of this document does not belong to the Crown.  
Proper authorization must be obtained from the author for  
any intended use.  
Les droits d'auteur du présent document n'appartiennent  
pas à l'État. Toute utilisation du contenu du présent  
document doit être approuvée préalablement par l'auteur.

**Auteurs:**

**Lynn Stewart  
Jim Hill  
avec: Tom Gorman  
Ida Jane Graham**



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	1
Module 1 : Renforcement de la motivation	
Séance 1 : Orientation .....	17
Séance 2 : Comment bâtir de saines relations interpersonnelles .....	30
Séance 3 : Introduction à l'analyse coûts-avantages.....	43
Séance 4 : Application concrète de l'analyse coûts-avantages et définition des buts personnels.....	50
Séance 5 : Assumer la responsabilité de son comportement .....	58
Module 2 : Sensibilisation et éducation	
Séance 1 : Types de comportements violents et ampleur du problème de la violence familiale.....	82
Séance 2 : Abus sexuel, respect sexuel et la Roue de l'égalité .....	115
Séance 3 : Les attitudes et les croyances qui sous-tendent la violence familiale.....	135
Séance 4 : Deux modèles pour comprendre la violence familiale: le modèle ABC et la prévention des rechutes .....	163
Module 3 : Autobiographie	
Séance 1 : La violence dans la famille .....	179
Séance 2 : Présentation des autobiographies.....	188
Module 4 : Dimension culturelle (généralités)	
Séance 1 : Messages culturels 1 .....	202
Séance 2 : Messages culturels 2 .....	211
Séance 3 : Changement.....	217
Séance 4 : Culture et relations.....	226
Séance 5 : Les rôles de l'homme et de la femme dans une relation : Les effets d'un changement sur la communauté.....	236
Séance 6 : Valeurs exemplaires et préservation de la culture.....	256
Module 5 : Habiletés cognitives	
Séance 1: a) Le modèle de traitement en violence dans les relations de couple .....	268
b) Comment déceler ses pensées nuisibles.....	275
Séance 2 : Mettre en question ses pensées nuisibles.....	287
Séance 3 : Mettre en question ses pensées nuisibles - Séance pratique.....	300

Séance 4 : La résolution de problèmes I .....	308
Séance 5 : La résolution de problèmes II .....	327
Séance 6 : La résolution de problèmes III.....	360
Séance 7 : La résolution de problèmes IV – Mise en pratique.....	374
Séance 8 : La résolution de problèmes – Mise en pratique.....	377
Séance 9 : Se blanchir – Techniques de neutralisation 1.....	379
Séance 10 : Techniques de neutralisation 2 .....	396

#### Module 6 : Maîtrise des émotions

Séance 1 : Apprendre à reconnaître les émotions clés associées à la violence .....	399
Séance 2 : Émotions associées à la violence - suite.....	424
Séance 3 : États affectifs qui rendent la maîtrise des émotions plus difficile	444
Séance 4 : Apprendre à maîtriser ses émotions - Compétences qui aident à combattre le stress .....	452
Séance 5 : Autres techniques pour maîtriser ses émotions : Le temps d'arrêt et l'arrêt des pensées .....	464
Séance 6 : Comment maîtriser sa jalousie.....	491
Séance 7 : Comment maîtriser sa peur et sa dépendance.....	513

#### Module 7 : Compétences sociales

Séance 1 : Habiletés d'écoute.....	530
Séance 2 : Comment réagir aux critiques .....	545
Séance 3 : Styles de communication .....	563
Séance 4 : Mise en perspective aux fins de communication.....	580
Séance 5 : Résolution de conflits : négociation.....	590
Séance 6 : Comment réagir à un comportement difficile?.....	610
Séance 7 : Comment réagir dans une situation provocante? .....	626

#### Module 8 : Rôle parental

Séance 1 : Comprendre les effets de la violence familiale sur les autres .....	629
Séance 2 : Remplir son rôle de parent sans violence .....	645
Séance 3 : Le partage des responsabilités parentales .....	662

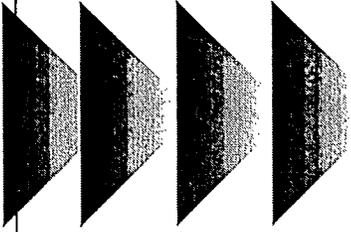
#### Module 9 : Prévention des rechutes – Gestion des risques – Rester sur le droit chemin « à l'extérieur »

Séance 1 : Comment modifier les schèmes de comportement violent .....	668
Séance 2 : Prévention des rechutes : De quoi s'agit-il? .....	680
Séance 3 : Prévention des rechutes : Chaînes comportementales.....	695
Séance 4 : Planification de la prévention des rechutes.....	711

Séance 5 : Comment faire face aux situations à risque élevé : changement dans les relations.....	719
Séance 6 : Comment faire face aux situations à risque élevé : 2 .....	737
Séance 7 : Attitudes et émotions dangereuses.....	744
Séance 8 : Conséquences d'un mode de vie violent.....	752
Séances 9-15 : Présentation des plans de prévention des rechutes .....	758

Module 10 : Les relations saines

Séance 1 : Qu'est-ce qu'une relation saine? .....	761
Séance 2 : Qu'est-ce qui a changé? .....	765
Séance 3 : Révision du programme et tests.....	771
Séance 4 : Cérémonie de fin de cours et célébration .....	774



# **INTRODUCTION**

---

La violence contre les femmes n'est pas un problème social récent; elle est largement répandue et sévit dans tous les milieux sans égard à la race, à la religion, au niveau d'instruction ou à la situation financière. D'après les résultats de l'enquête nationale que Statistique Canada a faite en 1993 sur l'agression contre la conjointe, 51 % des Canadiennes ont été brutalisées par un homme au moins une fois au cours de leur vie. L'auteur de ces violences était le plus souvent un homme que la femme connaissait ou avec lequel elle était intime. Des femmes qui ont déclaré avoir été victimes de violence, seule une petite proportion (14 %) ont fait appel à la police et/ou à un organisme de services sociaux (9 %). Bien que la violence contre les femmes soit très répandue d'après l'enquête, les incidents individuels sont rarement rendus publics.

Des études récentes révèlent qu'une forte proportion des délinquants de sexe masculin sous responsabilité fédérale ont usé de violence dans leur famille. En 1995, Robinson et Taylor ont mesuré l'ampleur du problème à partir d'un échantillon aléatoire de 935 dossiers de délinquants sous responsabilité fédérale. Ils ont constaté que 34 % des délinquants de l'échantillon avaient exercé des violences sur des membres de leur famille et que 20 % des hommes dans une relation de couple avaient en fait été accusés de voies de fait sur leur partenaire. Récemment, une analyse des dossiers des délinquants sous responsabilité fédérale a révélé que 50 % d'entre eux présentaient, selon leur classement initial, un risque suffisant pour les soumettre à une évaluation plus approfondie du risque qu'ils se livrent à des violences domestiques dans l'avenir. D'après les résultats des délinquants soumis au test SARA (Évaluation du risque de violence conjugale), 41 % posaient un risque moyen et 41 % un risque élevé. De toute évidence, la violence domestique est un problème qu'il ne faut pas négliger dans cette population.

## **LE SERVICE CORRECTIONNEL DU CANADA ET L'INITIATIVE DE LUTTE CONTRE LA VIOLENCE FAMILIALE**

En 1988, dans le cadre de l'Initiative de lutte contre la violence familiale, le Service correctionnel du Canada (SCC) a commencé à s'attaquer au problème de la violence familiale chez les délinquants sous responsabilité fédérale. Le but de l'initiative, qui est de réduire l'incidence de la violence familiale chez les délinquants, devait être réalisé par les moyens suivants :

1. la mise en œuvre de programmes éducatifs et la création de documents d'information destinés à contester et à réfuter les croyances et les attitudes sexistes et favorables à la violence familiale;
2. la mise en œuvre de programmes de traitement en établissement et dans la communauté, et la mise sur pied de groupes d'entraide pour les partenaires et les enfants des délinquants;

3. l'adoption et la mise en application d'une norme nationale régissant la formation des intervenants correctionnels en violence familiale; et
4. l'exécution de travaux de recherche sur l'efficacité des programmes.

Dans le cadre de son mandat de dispenser aux délinquants sous responsabilité fédérale des programmes de prévention de la violence familiale et de traitement, le SCC a d'abord lancé six projets de démonstration dans les diverses régions du Canada. D'autres projets se sont ensuite ajoutés, dans la communauté aussi bien que dans des établissements. En 1998-1999, le SCC a affecté 1,325 million de dollars à des programmes de traitement qui visent directement la violence familiale. Cette somme s'ajoute aux fonds consacrés aux programmes d'apprentissage de compétences parentales et de traitement des délinquants sexuels. À l'échelle nationale, le dispositif de prévention de la violence familiale du SCC se compose aujourd'hui de 42 programmes en établissement et de 32 programmes dispensés dans la communauté.

### **RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME DE TRAITEMENT INTENSIF EN VIOLENCE FAMILIALE**

En 1998, un examen des programmes de prévention de la violence familiale offerts aux délinquants au sein du SCC a permis de constater que tous ces programmes étaient de faible ou moyenne intensité. La norme d'accréditation des programmes correctionnels du SCC régissant le dosage de l'intervention prévoit la participation des délinquants à des programmes assez intensifs pour répondre à leurs besoins. D'après la littérature actuelle sur le sujet, une intervention d'au moins 100 heures convient pour les délinquants à risque élevé. La recension de tous les programmes connus de traitement en violence familiale n'a pas permis de dégager un seul programme de cette intensité. La Division des programmes de réinsertion sociale du SCC a donc entrepris d'élaborer l'actuel Programme de traitement intensif en violence familiale, qui a été mis à l'essai à l'établissement de Springhill en 1998-1999. En septembre 1999, la version provisoire du manuel et le cadre d'évaluation du programme ont été soumis à un groupe consultatif composé d'experts en la matière d'Angleterre, du Canada et des États-Unis. La manuel a été révisé à partir des résultats du projet pilote et des commentaires du groupe consultatif. Le programme sera lancé à l'échelle nationale en novembre 1999. Il sera offert à un établissement dans chacune des régions. Dans la région des Prairies, un Programme de traitement intensif en violence familiale pour délinquants autochtones sera offert dans un deuxième établissement.

### **MODÈLE THÉORIQUE ET EMPIRIQUE**

Le modèle théorique sur lequel le programme est fondé s'inspire du modèle écologique emboîté que décrit Dutton (1995) et qui attribue la violence familiale à plusieurs

déterminants. Cette théorie socio-psychologique tient compte des caractéristiques intrapsychiques de l'agresseur aussi bien que du contexte interpersonnel et, par conséquent, oriente les interventions en violence domestique. Elle comporte quatre niveaux dont chacun est influencé par les autres.

1. *Macrosystème*. Ce premier niveau se compose des attitudes et croyances générales que la culture de l'individu enseigne concernant la violence envers la conjointe; exemples : l'influence du patriarcat et les prescriptions socioculturelles qui avalisent les agressions des hommes sur les femmes ainsi que le pouvoir et le contrôle qu'ils exercent sur elles.
2. *Exosystème*. Le deuxième niveau se compose des structures sociales qui influencent le milieu immédiat dans lequel l'agression se produit; exemples : le milieu de travail, les amitiés et les autres groupes qui lient la famille à la culture générale. Le stress au travail et le manque d'appui social peuvent augmenter le risque de violence familiale.
3. *Microsystème*. Le troisième niveau se compose du milieu immédiat dans lequel les violences sont exercées; exemple : le degré de conflit au sein de la famille. Les facteurs qui ont mené à l'acte de violence, et les conséquences de cette violence font partie du microsystème d'analyse.
4. *Niveau ontogénétique*. Le dernier niveau est celui des facteurs individuels; exemples : l'enfance et l'adolescence de l'agresseur, ses antécédents possibles de victime ou de témoin d'actes de violence dans la famille, son degré d'empathie, sa capacité à maîtriser ses émotions, et la façon dont il fait face aux conflits.

L'influence de chaque niveau sur le comportement agressif futur dépend des caractéristiques particulières des autres niveaux.

Le modèle d'intervention cadre avec celui de tous les programmes de traitement de base du SCC. Il enseigne aux participants que le comportement cible (en l'occurrence, la violence domestique) est influencé par l'interaction entre au moins un événement déclencheur, la façon dont l'individu perçoit cet événement, ses réflexions personnelles sur l'événement, et son état d'esprit avant d'user de violence. Ce concept, qui est souvent désigné sous le nom de modèle ABC, se résume à ceci :

1. Une situation externe crée des déclencheurs (le « A »).
2. L'individu juge les déclencheurs en évaluant la situation et sa capacité à y faire face (le « B »).
3. L'individu éprouve alors une forte excitation émotionnelle et physiologique, et y réagit soit par la violence, soit par un comportement approprié (le « C »).

Les cibles de l'intervention sont donc les attitudes et les croyances irrationnelles ou faussées qui influent sur l'évaluation des déclencheurs ou de la situation, les fortes réactions émotionnelles aux déclencheurs, et le manque d'habiletés sociales ou de mécanismes d'adaptation nécessaires pour faire face à la situation et pour nouer et entretenir des relations plus saines, dépourvues de violence. Le programme fait appel à des techniques cognitivo-comportementales pour enseigner aux participants à analyser leurs schèmes de pensée puis à changer les prémisses, les hypothèses et les attitudes qui sous-tendent ces schèmes de pensée (Edelson, 1992, p. 238). Une fois que le sujet a appris à mettre en question les croyances qui sous-tendent les comportements sexistes et violents, on lui présente des croyances, des actions et des comportements de remplacement appropriés.

Tout comme les autres programmes de traitement de base du SCC, celui-ci adopte une approche fondée sur un « répertoire d'habiletés ». Certains participants jugeront que certaines techniques enseignées sont inutilisables pour diverses raisons : il se peut qu'ils ne comprennent pas la technique en question, que cela les gêne de l'utiliser, ou qu'ils ne croient pas à son efficacité. Cela ne veut pas dire que le programme est un échec auprès de ces délinquants. Les facilitateurs doivent recommander aux participants de faire un choix parmi toutes les habiletés qui leur seront enseignées. Toutefois, ils doivent aussi inciter tous les participants à se familiariser avec toutes les méthodes pour leur permettre de choisir celles qui leur réussissent en toute connaissance de cause.

Bien que l'approche appuie sur la responsabilité de l'agresseur à l'égard de sa violence, le programme intègre le modèle transthéorique selon lequel les sujets ne sont pas tous également disposés à changer. La démarche en est donc une qui exclut la confrontation et qui encourage les participants à fixer leurs propres objectifs de changement et à évaluer eux-mêmes les coûts et les avantages de l'abandon de leur comportement violent.

Enfin, le programme applique un modèle de prévention des rechutes pour donner une structure au suivi dans la communauté. Ce modèle aide le délinquant à déceler les facteurs qui ont contribué à son comportement violent, et lui fait découvrir ses ressources internes (la nouvelle perspective qu'il apporte à l'évaluation des situations, et les habiletés d'adaptation qu'il a acquises) et ses ressources externes (réseau d'entraide) auxquelles il peut faire appel dans des situations stressantes (à risque élevé).

## **BUTS ET OBJECTIFS DU PROGRAMME**

Le but premier du programme est de mettre fin à toutes les formes de violence que les délinquants sous responsabilité fédérale exercent sur leurs partenaires intimes. Plus précisément, le programme vise à :

réduire la violence physique, sexuelle, affective et psychologique envers les partenaires intimes ainsi que leur exploitation financière.

L'élimination de toute violence dans la famille en constitue un but secondaire.

Les buts intermédiaires sont les suivants :

- aider les participants à comprendre les facteurs qui les ont amenés à user de violence contre leurs proches;
- amener les participants à prendre davantage conscience de tout l'éventail d'attitudes et de comportements de violence à l'égard des femmes et des enfants, et des effets négatifs de ces attitudes et de ces comportements sur les relations de couple;
- amener les participants à assumer la responsabilité de leur comportement violent; et
- remplacer les attitudes et les comportements de violence par des attitudes et des comportements dépourvus de violence.

### Critères d'aiguillage des participants et liens entre ce programme et les autres programmes de traitement de base

Ce programme est réservé aux délinquants qui risquent le plus d'user de violence envers les femmes avec lesquelles ils sont intimement liés. Il convient d'y orienter les délinquants qui (1) posent un risque élevé selon leur score au test SARA et (2) ont des antécédents confirmés de violences répétées sur leur partenaire intime. Il n'est pas nécessaire qu'ils aient été condamnés au criminel pour les brutalités auxquelles ils se sont livrés sur leur partenaire, mais leur dossier doit faire état de plus d'un acte d'agression contre elle. Les délinquants qui sont exclus du programme même s'ils satisfont par ailleurs aux critères sont : (1) ceux qui nient absolument avoir jamais brutalisé leur partenaire (ceux qui minimisent ou rationalisent leurs actes de violence peuvent être admis); (2) ceux qui ne sont pas assez stables émotionnellement pour affronter un long programme intensif qui les obligera à révéler l'histoire de leur vie et à en parler; (3) ceux qui ne peuvent pas communiquer suffisamment dans la langue d'enseignement. Pour plus de précisions sur le processus d'aiguillage des candidats, veuillez consulter le document *Préparation des lieux pour les animateurs*.

Le Programme de traitement intensif en violence familiale fait partie d'un menu de programmes offerts aux délinquants qui satisfont aux critères d'admissibilité. Les délinquants qui posent un risque moyen de violence familiale peuvent être aiguillés vers les programmes d'intensité moyenne qui sont offerts dans toutes les régions. Ceux qui n'ont pas d'antécédents confirmés de violence contre les femmes, mais dont les attitudes envers les femmes laissent supposer qu'ils pourraient poser un risque de

violence domestique devraient être dirigés vers le programme Vivre sans violence dans la famille, qui est un programme de sensibilisation et d'éducation comportant 10 séances et dispensé par les facilitateurs du Programme d'acquisition de compétences psychosociales. Les délinquants qui satisfont aux critères du Programme de traitement intensif en violence familiale ne devraient pas être aiguillés vers un programme à faible ou moyenne intensité avant de participer au programme intensif.

Pour s'inscrire au Programme de traitement intensif en violence familiale, il n'est pas essentiel d'avoir participé au préalable à d'autres programmes. Du point de vue de la planification des interventions correctionnelles, il est toutefois préférable que les délinquants qui satisfont aux critères d'admissibilité au Programme d'apprentissage cognitif des compétences ou à un programme de base de traitement de la toxicomanie terminent ces programmes avant de participer au Programme de traitement intensif en violence familiale. Les délinquants sexuels dont l'infraction principale a été perpétrée contre leur partenaire ou contre un enfant de la famille peuvent être aiguillés vers le Programme de traitement intensif en violence familiale si le psychologue chargé du programme pour délinquants sexuels juge : (1) que le délinquant a besoin d'un traitement en violence familiale *en plus* de sa participation au programme pour délinquants sexuels; (2) que l'infraction du délinquant en est surtout une de violence domestique et que le Programme de traitement intensif en violence familiale devrait constituer l'intervention principale. Les agents de gestion de cas devraient toutefois tenir compte de la nécessité probable pour les délinquants sexuels de participer à un programme pour délinquants sexuels avant que la Commission nationale des libérations conditionnelles n'autorise leur mise en liberté sous condition. Les délinquants qui ont terminé le programme intensif de prévention de la violence et qui satisfont aussi aux critères d'admissibilité au Programme de traitement intensif en violence familiale peuvent y prendre part sur la recommandation des facilitateurs du programme.

### Autre traitement possible pour les délinquants récalcitrants

Les délinquants qui satisfont aux critères d'admissibilité au programme mais refusent d'y participer bénéficieront d'une première intervention préparatoire conçue de manière à les renseigner sur le sujet de la violence familiale et à les amener à soupeser les avantages de changer. Cette intervention est en voie d'élaboration et ne sera pas mise à l'essai avant avril 2000.

## MÉTHODOLOGIE

Le Programme de traitement intensif en violence familiale est un programme de traitement cognitivo-comportemental. Contrairement aux programmes axés

exclusivement sur l'apprentissage d'habiletés, il oblige les participants à révéler des renseignements personnels et leur fait comprendre comment leurs antécédents ont contribué à leur attitude et à leur comportement de violence. Le programme est animé par deux facilitateurs (un homme et une femme) : un psychologue et un agent de prestation de programme. Lors de son évaluation initiale, chaque délinquant admis au programme devrait être confié à un conseiller principal. Ce conseiller est la personne qui accueillera le participant en séances individuelles et qui l'aidera à rédiger son autobiographie et son plan de prévention des rechutes.

La première phase du programme se compose d'environ 75 séances de groupe de 2,5 heures chacune (le nombre effectif de séances variera selon la taille du groupe, mais ne dépassera jamais 78) et de 8 à 10 séances individuelles. Cinq séances de groupe devraient être dispensées par semaine, et ce, pendant environ 13 semaines. L'horaire des séances devrait être adapté au régime interne de l'établissement, mais il est recommandé de tenir une séance en matinée et une autre en après-midi un jour par semaine, puis une en matinée seulement trois jours par semaine. Ainsi, les délinquants seront libres un jour par semaine pour d'autres rendez-vous.

La séance de groupe du matin est consacrée principalement à l'étude de nouveaux éléments de la matière et à la révision des devoirs de la séance précédente. Les après-midi sont réservés aux séances individuelles et aux devoirs. Les délinquants qui terminent le programme devraient participer tous les quinze jours aux séances de suivi qui en constituent la deuxième phase, jusqu'à ce qu'ils soient mis en liberté ou transférés à un autre établissement. Dans la communauté, ils devraient être orientés vers des formes de traitement qui les aideront à conserver leurs acquis. Beaucoup de bureaux de libération conditionnelle ont négocié des marchés de services avec des organismes qui offrent de tels programmes. De plus, les délinquants qui ont conservé le contact avec leurs propres enfants ou avec les enfants de leur conjointe devraient être incités à participer au Programme d'acquisition des compétences familiales et parentales, qui est animé par des facilitateurs du Programme d'acquisition de compétences psychosociales.

## **COMMENT UTILISER CE MANUEL**

Le présent manuel en est la deuxième version révisée à partir des résultats du projet pilote mené à l'établissement de Springhill en 1999 et des commentaires d'un panel consultatif d'experts internationaux. La prochaine étape, c'est-à-dire la mise en œuvre du programme à l'échelle internationale, est la deuxième phase du projet pilote, et nous nous attendons à ce qu'elle donne lieu à une nouvelle révision du manuel, fondée sur l'expérience et les commentaires des facilitateurs. Le manuel devrait donc être considéré comme une « œuvre en devenir ».

Les fondements théoriques et empiriques sur lesquels repose le manuel sont examinés dans le document *Explications fondées sur des théories de violence des hommes envers leurs conjointes : le point sur la littérature et répercussions connexes sur le traitement et l'évaluation* (1998) rédigé par le personnel de la Clinique du tribunal de la famille de London pour le compte de la Division des programmes de réinsertion sociale du SCC. Les facilitateurs devraient étudier ce document à fond lorsqu'ils se préparent à suivre le cours de formation et à dispenser le programme.

Dans la description de chaque séance, le manuel en définit les principaux objectifs et précise le matériel didactique requis. Toutes les séances se déroulent à peu près de la même façon : elles commencent par une mise en train au cours de laquelle les participants sont incités à faire part au groupe de toute expérience ou de tout problème qui est rattaché aux objectifs du programme. Étant donné la taille du groupe, il est essentiel que les observations de chacun à la mise en train soient restreintes; c'est au cours de ses séances individuelles que le participant discute plus à fond de ses préoccupations. Une fois que les techniques de relaxation ont été enseignées, chaque séance devrait commencer ou se terminer par un court exercice de relaxation. Ainsi, les participants maîtriseront la technique avant la fin du programme. Après la mise en train, la matière de la séance est abordée : elle se compose d'éléments à enseigner, notamment dans le cadre de discussions, et d'activités pratiques destinées à permettre l'apprentissage et le surapprentissage des habiletés. Chaque séance se termine par une très courte récapitulation, l'indication des devoirs et un bref aperçu de la prochaine séance.

Les cofacilitateurs devraient s'entendre sur le partage de la présentation de la matière avant de donner la séance afin d'avoir le temps de se préparer. Ils devront préparer des documents et des transparents pour la plupart des séances. Le texte de certaines séances est long; il n'est pas essentiel que les facilitateurs le reprennent textuellement, mais ils devraient l'apprendre suffisamment pour que la matière du programme ne varie pas d'un établissement à l'autre. Les cofacilitateurs sont des intervenants égaux dans le processus thérapeutique et devraient être prêts à s'entraider et à se soutenir dans l'animation des séances.

## **CAHIERS DES PARTICIPANTS**

Il n'y a pas de manuel du participant comme tel. Les participants construisent eux-mêmes leur cahier à partir des documents qui leur sont distribués tout au long du programme. À la première séance, ils reçoivent tous une reliure dans laquelle ils insèrent les résumés des séances, leurs devoirs ainsi que les autres documents et feuilles de travail que les facilitateurs leur remettent au cours du programme. La couverture de

la reliure devrait être anonyme. Au tout début du programme, les facilitateurs devraient dire aux participants que leur cahier sera leur guide personnel de lutte contre la violence dans la famille, pendant le programme et après.

## TITRES DE COMPÉTENCE, FORMATION ET ENTRETIEN PERSONNEL DES FACILITATEURS

Dans tous les établissements, la prestation du programme est assurée par un agent de programme et par un psychologue. Dans les grandes régions, un troisième agent de programme y collabore. Chaque facilitateur doit satisfaire à l'énoncé de qualités de la description de son emploi. Au lancement du projet pilote national (octobre 1999), les postes des deux cofacilitateurs étaient des postes de WP03 et de PS03, respectivement. Les normes (en voie d'élaboration en octobre 1999) stipulent que les facilitateurs doivent avoir reçu une formation en animation du Programme de maîtrise de la colère et des émotions avant de participer au cours de formation de deux semaines portant sur les fondements théoriques et la prestation du Programme de traitement intensif en violence familiale. Leur prestation sera enregistrée sur vidéocassette la première fois qu'ils donneront le programme, et ils recevront une formation complémentaire par la suite.

Le Programme de traitement intensif en violence familiale est très exigeant. Les infractions des participants et l'histoire de leur vie peuvent être bouleversantes. Les facilitateurs, tout comme les participants, éprouveront de fortes émotions au cours du programme. Voici quelques conseils qui s'adressent aux facilitateurs<sup>1</sup>.

1. Les participants ont souvent des attitudes et des croyances antisociales et sexistes solidement enracinées, et ils les défendent vigoureusement quand elles sont contestées. Non seulement est-il parfois difficile de modifier leurs croyances et leurs comportements, mais l'effort peut *épuiser* les facilitateurs. Il y a aussi un danger de transfert : tout comme les délinquants peuvent apprendre de nouveaux « trucs » prosociaux des intervenants, les facilitateurs peuvent subir l'influence de leurs clients. Par exemple, Andrews et ses collaborateurs (1973) ont constaté que les sentiments criminels des facilitateurs qui discutaient avec les délinquants *augmentaient* après avoir dispensé un programme de traitement. Autrement dit, ils ont acquis certains schèmes de pensée criminels tout en essayant de réduire ceux des délinquants. Les facilitateurs devraient avoir conscience de ce danger de transfert et y être sensibles.

---

<sup>1</sup> Je remercie David Simourd et Carole Siemens qui sont les auteurs de cette section. (L.S.)

2. Connais-toi toi-même. Chaque facilitateur apporte son propre bagage personnel dans la salle de classe, et ce bagage peut comporter des antécédents de victime, de la fatigue, des ennuis de famille ou des problèmes de santé. L'animation du programme peut susciter de vives émotions et provoquer un grand stress. Il est conseillé aux facilitateurs de prévoir ces « situations à risque élevé » et de se livrer à une forme quelconque d'entretien personnel, par exemple de mettre en question leurs « B », d'en parler avec quelqu'un ou de faire un exercice de relaxation avant de se rendre en classe.
3. Ne vous isolez pas. Pour rester en santé pendant que vous animez le programme, il vous faut l'appui d'autres personnes. Faites le point avec votre cofacilitateur après chaque séance, créez-vous un réseau d'entraide à l'établissement ou téléphonez aux agents de projet ou aux gestionnaires nationaux pour discuter des problèmes que pose la prestation du programme et de ses effets sur vous, personnellement. Certains facilitateurs ont établi des liens avec des facilitateurs dans la communauté ou des professeurs de l'université ou du collège local, qui s'intéressent à la violence familiale. De tels rapports professionnels vous aideront à revenir à la normale après avoir baigné dans un milieu « anormal ». S'il n'y a personne avec qui vous pouvez entretenir de tels contacts, faites-vous plaisir et livrez-vous à une activité quelconque pour vous détendre; par exemple, écoutez de la musique qui vous détend dans votre bureau, ou sortez faire une promenade à pied.
4. Rappelez-vous qu'une personne ne change pas du jour au lendemain. Les délinquants qui participent au programme possèdent leurs croyances et leurs comportements de violence depuis des décennies. Il vous est donc conseillé de viser haut, mais de nourrir des attentes réalistes. Adoptez une attitude semblable d'optimisme patient lorsque vous faites la promotion du programme auprès d'autres membres du personnel et sollicitez leur appui.
5. Ne laissez pas les échecs des participants vous toucher personnellement. Ce conseil est lié au conseil n° 4. Si un délinquant du groupe récidive, ne vous « flagellez » pas en cherchant à analyser vos torts. Rappelez-vous les choses sur lesquelles vous avez prise, et les autres qui sont indépendantes de votre volonté. Rappelez-vous que le délinquant a fait un choix et que vous n'y pouvez rien.
6. Quand vous abordez la mise en question et la modification des croyances et des neutralisations des participants, vous vous lancez dans un territoire qui peut être piégé. Prenez des mesures supplémentaires pour conserver vos forces physiques et morales avant et après ces séances. Les participants tiennent à leurs croyances et à leurs neutralisations. De plus, il se peut que leurs croyances soient non seulement des neutralisations, mais aussi un mécanisme de protection et d'adaptation. La mise

en question de leurs croyances comporte une menace à leurs yeux, et vous deviendrez probablement la cible d'émotions soudaines et très vives au cours de ces séances. Si vous gardez ce fait présent à l'esprit, vous serez mieux en mesure de conduire la séance et de maîtriser vos émotions.

## REMERCIEMENTS

Le présent manuel est le produit de la collaboration de plusieurs personnes. Le programme même comporte des éléments modifiés des programmes dispensés dans le cadre des projets de démonstration initiaux du SCC : Family Violence Project (St. John's, Terre-Neuve), Interpersonal and Family Skills Program (Edmonton, Alberta), Opportunities Program (Toronto, Ontario), Healthy Relationships (Victoria, Colombie-Britannique), Programme d'enrichissement familial (Ottawa, Ontario) et Contrecoups (Laval, Québec). De nombreuses personnes ont formulé des commentaires précieux qui ont été incorporés dans la version révisée du manuel : Jackie Cormier et Dwayne Fury, les facilitateurs qui ont animé le projet pilote et les délinquants qui y ont participé, les membres du groupe consultatif d'experts internationaux : Rebecca Dobash, Russell Dobash et Deborah Levesque, ainsi que Wanda Jamieson et Ellie Beals qui ont aussi fourni des conseils. Nous tenons aussi à signaler la précieuse collaboration des membres de l'équipe initiale chargée de l'élaboration du programme : Normand Aubertin, Jacques Bigras, Murray Cullen, Doreen Sterling et Ralph Serin. Tous nos remerciements à Nina Dell et Marie Tappin qui ont fait la mise en page du manuel. Megan Poole, Janice Cripps et Nicole Allegri ont été de précieuses assistantes.

## LECTURES CONSEILLÉES

*Le modèle d'intervention auprès de délinquants, axé sur l'approche cognitivo-comportementale et sur l'apprentissage d'habiletés*

Andrews, D.A. et Bonta, J. (1998). *The Psychology of Criminal Conduct (2<sup>e</sup> édition)*, Cincinnati : Anderson Publishing Co.

Mager, R.F. (1992). « No self-efficacy, no performance », *Training*, avril, 32-36.

*L'approche motivationnelle et les étapes du changement*

Miller, W.R. et Rollick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behaviour*, New York : Guilford Press.

Prochaska, J.O., Norcross, J.C. et Di Clemente C.C (1994). *Changing for Good*, New York : Avon Books, Inc.

Prochaska, J.O., DiClementi, C.C. et Norcross, J.C. (1992). « In search of how people change: Applications to addictive behaviors », *American Psychologist*, 1102-1114.

Tohn, S.L. et Oshlag, J.A. (1996). « Solution-focused therapy with mandated clients: Co-operating with the uncooperative » dans (sous la direction de), *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*, ville : maison d'édition.

*La sensibilisation aux réalités culturelles dans les interventions en violence familiale*

Williams, O.J. (1994). « Group Work with African American Men Who Batter: Toward More Ethnically Sensitive Practice », *Journal of Comparative Family Studies*, 25(1) : 91-103.

Williams, O.J. et Becker, R.L. (1994). « Domestic Partner Abuse Treatment Programs and Cultural Competence: The Results of a National Survey », *Violence and Victims*, 9(3) : 287-296.

Willis, J.T. (1994). « A Conceptual Model for Counselling the Violent Offender in Black Domestic Relations », *Family Therapy*, 21(2) : 139-148.

Zellerer, E. (1994). *La violence familiale chez les autochtones – Programmes de traitement pour les hommes*, Ottawa : Service correctionnel du Canada.

### *Habiletés cognitives particulières*

Goldstein, A.P. (1974). « Problem-solving training » dans A.P. Goldstein (sous la direction de), *In Response to Aggression: Methods of Control and Prosocial Alternatives*, New York : Pergammon Press.

Sykes, G.M. et Matza, D. (1957). « Techniques of neutralization: A theory of delinquency », *American Sociological Review*, 22 : 664-670.

### *Thérapie et techniques émotivo-rationnelles*

DiGiuseppe, R. (1991). « Comprehensive cognitive disputing in RET » dans M. E. Bernard (sous la direction de), *Using Rational-Emotive Therapy Effectively*, New York : Plenum Publishing Corporation.

Dryden, W. et DiGiuseppe, R. (1990). *A Primer on Rational-Emotive Therapy*, Champaign : Research Press.

Ellis, Albert (1988). *Enfin! Comment réussir à ne plus vous en faire à propos de tout et de rien*, Montréal : Les Éditions Québecor, 1988 (traduction de Lorraine Plamondon), publié originellement sous le titre *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything - yes, anything!*.

Ellis, Albert (1975). *Comprendre la névrose et aider les «névrosés»*, Montréal : Les Éditions Scriptomédia Inc., 1980 (traduction et préface de Lucien Auger), publié originellement sous le titre *How to Live with a Neurotic*.

Ellis, Albert et Harper, Robert A. (1975, 1961). *L'Approche émotivo-rationnelle : une nouvelle façon de vivre*. Les Éditions de l'homme, division du groupe Sogides, 1992 (traduction de Denis Dion), publié originellement sous le titre *A New Guide to Rational Living*.

### *Maîtrise de la colère*

Deffenbacher, J.L. (1996). « Cognitive-Behavioral Approaches to Anger Reduction » dans K.S. Dobson et K.D. Craig (sous la direction de), *Advances in Cognitive-behavioral Therapy*, Thousand Oaks : Sage.

Dodge K., Price, J. Backorowshi J. et Newman, J.P. (1990). « Hostile attributional biases in severely aggressive adolescents », *Developmental Psychology*, 99 : 385-392.

Guerra, N.G. et Slaby. R.G. (1990). « Cognitive mediators of aggression in adolescent offenders: 2. Intervention », *Developmental Psychology*, 26 : 269-277.

Howells, K. (1989). « Anger management methods in relation to the prevention of violent behaviour » (p. 153-181) dans J. Archer et K. D. Browne (sous la direction de), *Human Aggression: Naturalistic Approaches*, Londres : Routledge.

### *Fondements théoriques et empiriques du programme de traitement en violence familiale*

Cunningham, A., Jaffe P. G., Baker, L., Dick, T., Malla, S., Mazaheri, N., Poisson, S. (Clinique du tribunal de la famille de London). *Explications fondées sur des théories de violence des hommes envers leurs conjointes : le point sur la littérature et répercussions connexes sur le traitement et l'évaluation*. Document rédigé pour le compte de la Division des programmes de réinsertion sociale, Service correctionnel du Canada, septembre 1998.

Dutton, D. (1995). *The Domestic Assault of Women: Psychological and Criminal Justice Perspectives* (édition revue et augmentée), UBC Press : Vancouver.

Pence, E. et Paymar, M. (1993). *Education groups for men who batter: The Duluth Model*. New York : Springer Publishing Company.

### *Le profil des « cogneurs »*

Dutton, D.G. and Golant, S.K.. (1996). *De la violence dans le couple*. Bayard Éditions, Paris. Publié originellement sous le titre *The Batterer: A Psychological Profile*. (1995). Basic Books, New York.

Dutton, D.G. et Starzomski, A.J. (1994). « Psychological Differences Between Court-referred and Self-referred Wife Assaulters », *Criminal Justice and Behaviour*, 21 : 203-222.

Dutton, D.G. et Starzomski, A.J. (1997). « Personality Predictors of the Power and Control Wheel », *Journal of Interpersonal Violence*, 12(1) : 70-82.

Hanson, K., Cadsky, O., Harris, A. et Lalonde, C. (1997). « Correlates of Battering Among 997 Men: Family History, Adjustment, and Attitudinal Differences », *Violence and Victims*, 12(3) : 191-208.

Holtzworth-Munroe, A. et Stuart, G.L. (1994). « Typologies of Male Batterers: Three Sub-Types and Differences Among Them », *Psychological Bulletin*, 116(3) : 476-497.

### *Recherche et évaluation*

Campbell, J.C. (1995). « Prediction of Homicide of and by Battered Women » dans J.C. Campbell (sous la direction de), *Assessing Dangerousness: Violence by Sexual Offenders, Batterers, and Child Abusers*, Thousand Oaks, CA : Sage, 96-113.

Dobash, R.E., Dobash, R.P., Cavanaugh et Lewis, K. (1999). *Changing Violent Men*, Thousand Oaks : Sage.

Edleson, J.L. (1995). *Do Batterers' Programs Work?* Saint Paul, MN : Minnesota Center Against Violence and Abuse.

Edleson, J.L. et Tolman, R.M. (1992). *Intervention for Men who Batter: An Ecological Approach*, Newbury Park, CA : Sage.

Gondolf, E.W. (1997a). « Batterer Programs: What We Know and Need to Know », *Journal of Interpersonal Violence*, 12(1) : 83-98.

Gondolf, E.W. (1997b). « Patterns of Reassault in Batterer Programs », *Victims and Violence*, 12(4) : 373-387.

Robinson, D. et Taylor, J. (1995). *La violence familiale chez les délinquants sous responsabilité fédérale : Étude fondée sur l'examen des dossiers*, Ottawa : Direction de la recherche, Service correctionnel du Canada.

Statistique Canada (1993). « Enquête sur la violence envers les femmes », *Le Quotidien*, Ottawa, ON : Statistique Canada.

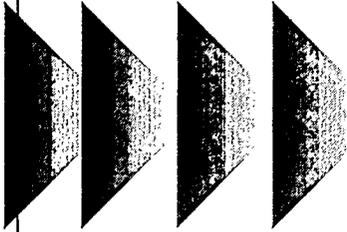
Sugarman, D.B. et Frankel, S.L. (1996). « Patriarchal Ideology and Wife-assault: A Meta-analytic Review », *Journal of Family Violence*, 11 : 13-40.

Sugarman, D.B. et Hotaling, G.T. (1997). « Intimate Violence and Social Desirability: A Meta-Analytic Review », *Journal of Interpersonal Violence*, 12(2) : 275-290.

#### *Prévention des rechutes*

Prisgrove, P. (1993). « A relapse prevention approach to reducing aggressive behavior » dans S.A. Gerrull et W. Lucas (sous la direction de), *Serious violent offenders: Sentencing, psychiatry and law reform*, Canberra : Australian Institute of Criminology.

# Module 1



## RENFORCEMENT DE LA MOTIVATION

---

### Objectifs

---

- ▶ Augmenter la motivation des participants et l'intérêt que suscite la matière du programme.
- ▶ Initier les participants au processus d'apprentissage en groupe et leur présenter le contenu du programme.
- ▶ Augmenter la cohésion du groupe.
- ▶ Amener les participants à faire confiance aux thérapeutes et au processus thérapeutique.
- ▶ Faire prendre conscience à chaque participant de l'ampleur et de l'importance de son problème.
- ▶ Amener les participants à se fixer des buts personnels dans le cadre du programme.
- ▶ Faire prendre conscience aux participants des conséquences d'un refus de changer.

**PostFax**  
MONTREAL, H1J 2K9  
CR213-10W

**MODULE 1 : RENFORCEMENT DE LA  
MOTIVATION**

# Séance 1 : Orientation

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 1 a pour objet de permettre aux participants de se présenter les uns aux autres, de les initier au processus d'apprentissage en groupe et de leur présenter le contenu du programme. Au cours de la séance, les facilitateurs donnent un aperçu du programme, expliquent les règles de base de la participation au groupe et décrivent l'optique dans laquelle le programme est dispensé.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

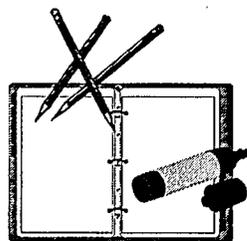
Crayons feutres

Cahiers à anneaux pour chaque participant

Stylos et papier pour la prise de notes

Supplément :

- Feuille de facilitateur 1 : Fiche de rétroaction du participant



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Bienvenue et présentations	15
2. Attentes à l'endroit du groupe	30
3. Grands sujets abordés dans le cadre du programme	20
4. Règles de base du groupe	20
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance n° 1 : Orientation

## Plan de la séance

---

### 1 Bienvenue et présentations 15 minutes

Souhaitez la bienvenue au groupe.

Les présentations se font de façon informelle. Les facilitateurs se présentent en premier, en donnant leur nom et en parlant de leur expérience professionnelle. Puis, faites le tour du groupe. Vous pouvez demander à chacun d'ajouter « J'ai la particularité de ..... » après s'être présenté; donnez l'exemple pour commencer. Demandez aux participants de s'entretenir très brièvement avec la personne à leur gauche pour faire sa connaissance, puis de présenter cette personne.

---

### 2 Attentes à l'endroit du groupe 30 minutes

Présentez le programme au groupe. Précisez la durée du programme et expliquez son déroulement quotidien.

*Le programme se compose d'environ 70 séances de groupe, auxquelles s'ajoutent environ 10 séances individuelles. Les séances du matin commencent à \_\_\_\_\_ et se poursuivent jusqu'à \_\_\_\_\_. Certains jours, il y aura des séances l'après-midi. Chaque membre du groupe devrait déjà avoir un conseiller principal attitré.*

Expliquez le rôle du conseiller principal.

*Il y a deux facilitateurs qui, ensemble, dirigeront les 70 séances de groupe. De plus, vous participerez à 10 séances individuelles avec votre conseiller principal. Ces séances auront lieu toutes les deux semaines. En règle générale, votre conseiller principal est le facilitateur qui a procédé à votre évaluation avec vous. Il vous aidera à rédiger votre autobiographie et discutera plus à fond avec vous de la matière du programme. Nous vous encourageons à prendre des rendez-vous supplémentaires avec votre conseiller si des questions difficiles sont soulevées au cours des discussions de groupe et que vous en ressentiez le besoin. Votre conseiller principal examinera vos devoirs et rédigera la plus grande partie de votre rapport final. La date et l'heure de vos séances individuelles devraient avoir été fixées après votre évaluation initiale.*

Décrivez la structure d'une séance typique, d'une journée typique et d'une semaine typique.

Expliquez le but de la période de **mise en train** qui amorce chaque séance et de la période de **récapitulation** qui la termine.

*La période de mise en train de la séance devrait durer entre 10 et 20 minutes. Au cours de cette période, chacun d'entre vous aura deux minutes pour raconter au groupe un événement qui s'est produit récemment dans sa vie ou pour faire des observations qui se rapportent au programme. Si quelqu'un veut prendre la parole pendant plus de deux minutes, il devrait prendre les dispositions nécessaires auprès de son conseiller principal avant la séance. Ceux qui ne veulent pas faire d'observations pendant la mise en train ne sont pas obligés de le faire.*

*La période de mise en train se compose de trois parties :*

1. *Comment ça va aujourd'hui? Cette partie de la mise en train vous donne l'occasion, à vous les participants, de parler de ce qui s'est produit dans votre vie depuis la dernière séance. Il s'agit aussi de dire aux autres comment vous vous sentez cette journée-là.*



*Note aux facilitateurs : À la première période de mise en train, les facilitateurs devraient donner l'exemple et formuler des observations pour mettre les choses en branle. Ces interventions devraient être courtes si possible, tout en respectant le désir des participants de faire part de leurs préoccupations aux autres membres du groupe. Les participants ne devraient pas se sentir obligés de prendre la parole s'ils n'ont aucune préoccupation pressante. Vous pouvez inviter seulement les participants qui veulent faire part au groupe d'une préoccupation particulière, au lieu de solliciter les commentaires de chacun.*

2. *Nous allons vous demander comment vous avez trouvé le devoir et de le remettre à votre conseiller principal. Nous allons aussi vous demander régulièrement comment votre autobiographie avance.*

3. *Nous allons revoir la séance précédente.*



*Note aux facilitateurs : Si les participants ne rappellent pas les points saillants de la séance précédente, passez rapidement en revue les principaux sujets vous-même.*

*La période de récapitulation vous donne l'occasion :*

- 1. d'obtenir des explications sur les devoirs à faire;*
- 2. de remplir la Fiche de rétroaction du participant (si c'est le moment de la remettre);*
- 3. d'obtenir un court aperçu de la prochaine séance.*



*Note aux facilitateurs :* C'est après la période de récapitulation de la dernière séance de chaque module que vous distribuez la Fiche de rétroaction du participant. Il est à noter que lorsque le groupe compte 10 à 12 personnes, la période de récapitulation ne peut pas devenir une autre occasion de discuter de la matière : ce serait trop long. Limitez donc les commentaires personnels à la période de mise en train. Les participants ont beaucoup d'autres occasions de discuter de la matière tout au long de la séance.

Expliquez aux participants qu'à la fin de la dernière séance de chaque module, chacun sera prié de remplir une **Fiche de rétroaction du participant**. Dites-leur que les commentaires formulés sur les fiches seront pris très au sérieux et serviront à améliorer le programme. Assurez-les que nous voulons qu'ils expriment leurs opinions franchement et qu'ils n'ont pas à inscrire leur nom sur la fiche.

Dites-leur qu'il y a une dizaine de modules et qu'à la fin de chaque module, vous leur ferez passer un **court test** pour déterminer si le groupe comprend les sujets abordés.

Expliquez le **processus d'apprentissage en groupe** :

*Le programme est dispensé en groupe, et il y a quelques séances individuelles. Certains d'entre vous ont peut-être suivi d'autres programmes de traitement tels que le Programme d'apprentissage cognitif des compétences ou le Programme prélibératoire pour toxicomanes (PPT). L'apprentissage en groupe n'est pas un cours donné en salle de classe où vous écoutez simplement ce que vous dit l'enseignant et vous faites vos devoirs. Lorsque vous participez à un programme d'apprentissage en groupe, vous apprenez autant des autres participants que des thérapeutes – et peut-être plus.*

*Un autre avantage de l'apprentissage en groupe est que les membres du groupe s'appuient les uns les autres. Écouter d'autres personnes parler de leurs expériences nous aide à nous rendre compte que nous ne sommes pas tellement différents. Cela nous aide à nous motiver. Si nous voyons d'autres*

*personnes qui commencent à changer, nous avons davantage l'espoir que nous pouvons en faire autant. À l'intérieur d'un bon groupe où les participants finissent par se faire confiance, vous recueillez des commentaires précieux sur les habiletés que vous êtes en train d'acquérir et que vous mettez en pratique.*

Dans la description du processus d'apprentissage en groupe, présentez et expliquez les **exigences** suivantes :

- l'assiduité aux séances et l'ampleur de la participation;
- les commentaires : mettre en doute les affirmations d'autres participants sans leur manquer de respect ;
- le respect de la confidentialité.

Expliquez les attentes au chapitre de la **participation** :

*Nous nous attendons à ce que vous assistiez à chaque séance et à ce que vous participiez autant que possible. Cela signifie participer à la discussion, aux activités et aux exercices et faire les devoirs. Nous savons que participer activement est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres, mais nous nous attendons à ce que vous contribuiez tous, surtout à mesure que le programme avancera.*

*Un important élément du programme est la rédaction d'une autobiographie. Nous vous donnerons le plan à suivre pour rédiger votre autobiographie un peu plus tard. Il est normal que cela vous mette à mal à l'aise que de parler de choses personnelles, mais nous vous fournirons le soutien nécessaire et vous aiderons à franchir toutes les étapes du cours. Vous constaterez que lorsque les membres du groupe participent pleinement et sont respectueux les uns envers les autres, c'est en écoutant et en aidant les autres participants que vous apprendrez le plus et que vous parviendrez à mieux comprendre.*

*D'ordinaire, il n'y a pas de séance l'après-midi, et les vendredis sont entièrement libres. Vous aurez donc le temps durant tout le programme de vous rendre à des rendez-vous, de vous faire couper les cheveux, de recevoir des visites. Il ne faut pas fixer vos rendez-vous et vos visites pendant les heures des séances. Si vous savez à l'avance que vous manquerez une séance, vous êtes priés d'en informer les facilitateurs d'abord, puis le groupe. Si vous manquez une séance pour une raison acceptable, vous devrez vous rattraper. Si vos absences deviennent chroniques, vous serez priés de quitter le programme. Cette décision sera prise conjointement par les deux facilitateurs.*

Montrez aux participants la feuille des présences que vous avez créée et sur laquelle vous inscrirez leurs retards et leurs absences.

*Nous croyons que le programme vous sera très utile, mais nous n'ignorons pas que certaines parties de la matière sont très personnelles et parfois difficiles. Nous vous demandons donc de venir aux séances, frais et dispos. Assurez-vous d'avoir une bonne nuit de sommeil et prenez un bon petit déjeuner avant la séance. Soyez prêts à travailler et à communiquer avec les autres.*

Appuyez sur la façon de faire des **commentaires** aux autres membres du groupe :

*Parfois, les participants qui comprennent mieux leur problème et qui éprouvent un grand désir de changer constateront que d'autres membres du groupe ne sont pas francs. Quand cela se produira, on vous demandera de contester les affirmations douteuses de ces personnes de manière respectueuse et constructive.*



#### **DEMANDEZ :**

*Quels sont quelques exemples de commentaires destructifs? Quel est l'effet des commentaires destructifs?*

(Réponses recherchées : les commentaires destructifs créent du ressentiment, poussent les gens à se retrancher sur leur position, les font hésiter à prendre la parole une autre fois.)

*Les commentaires positifs sont constructifs.*

*Les commentaires positifs :*

- *ne rabaissent pas l'autre personne;*
- *offrent des conseils utiles;*
- *sont fondés sur le respect de l'autre.*

Appuyez sur la **confidentialité** des renseignements communiqués :

*Dans le cadre du programme, vous serez appelés à parler de votre vie et de révéler des renseignements personnels. Les gens hésitent à parler d'eux-mêmes quand ils ne sont pas sûrs que cette information restera entre les membres du groupe. Nous demandons à chacun de respecter la confidentialité des propos des autres participants. Les renseignements personnels sur les*

*membres du groupe doivent rester entre nous; il ne faut pas en discuter en dehors du groupe. La règle est la suivante : « Ce qu'on entend au sein du groupe reste dans le groupe. »*

*Nous devons toutefois vous prévenir qu'il y a certains renseignements dont les facilitateurs ne peuvent protéger la confidentialité. Si la vie ou la sécurité d'une personne est menacée, nous ne pouvons pas garder le secret. Si vous parlez d'abus ou d'actes de violence envers une personne qui est encore un enfant, quiconque en est informé est obligé par la loi de le signaler. À la fin du programme, nous rédigerons un rapport sur votre participation au programme. Vous aurez l'occasion de lire ce rapport et de nous faire part de vos commentaires avant que nous le présentions.*

*Le but principal du programme est de mettre fin à la violence et à l'abus dans les relations interpersonnelles, et le programme portera sur une foule de sujets. Vous avez tous été dirigés vers ce programme parce qu'il est établi que vous vous êtes montrés violents dans vos rapports avec des femmes.*

Demandez aux participants de **définir la violence et l'abus**. Notez leurs réponses au tableau-papier. Ne vous mettez pas à enseigner la matière du programme. Vous voulez simplement préciser le but premier du programme. Une fois que les participants vous auront donné les grandes lignes d'une définition du comportement violent, dites-leur que vous allez bientôt examiner tout un éventail de comportements violents en détail avec eux.



#### DEMANDEZ :

*Y a-t-il des questions?*

---

### 3 Grands sujets abordés dans le cadre du programme

20 minutes

Notez les **principaux sujets** au tableau-papier ou sur un transparent.

- **Éducation** : apprendre ce qu'est la violence familiale.
- **Autobiographie** : créer une occasion d'examiner les relations interpersonnelles dans sa vie en rédigeant son autobiographie.
- **Acquisition de compétences** : acquérir des habiletés qui aideront à nouer et à entretenir des relations interpersonnelles positives.

- **Gestion des risques** : acquérir des habiletés pour faire face aux situations difficiles qui se présentent dans les relations interpersonnelles.
- **Relations interpersonnelles saines** : apprendre ce que sont des relations interpersonnelles saines et comment en bâtir.
- **Préparation de sa réinsertion dans la société** : apprendre comment préparer sa mise en liberté.



**DEMANDEZ** à chaque participant :

*Terminez brièvement la phrase suivante :*

*Ce programme me sera utile si ...*

Notez les réponses au tableau-papier.



Note aux facilitateurs : Vous trouverez ci-dessous une liste d'avantages que les participants associeront peut-être à leur participation au programme. Encouragez ceux qui parlent d'apporter un changement personnel, mais ne contestez pas les affirmations de ceux qui disent simplement « ... si je sors de prison plus vite ..., ... si j'obtiens une visite familiale privée, etc. ». À ce stade-ci, vous acceptez encore toute forme de résistance. Prenez note des noms des participants qui ne mentionnent aucune des raisons énumérées ci-dessous ni aucun autre changement personnel; à la fin du module, rappelez-leur les objectifs qu'ils ont formulés et demandez-leur s'ils peuvent penser à une autre raison (autre que de sortir plus rapidement de prison) pour laquelle ce programme pourrait leur être utile.

1. pour apprendre à me maîtriser.
2. pour parvenir à me comprendre.
3. pour m'attaquer à mes lacunes qui sont à l'origine de mes ennuis.
4. pour réduire mon comportement violent.
5. pour apprendre à m'aimer davantage.
6. pour arrêter de mentir.
7. pour apprendre à faire confiance aux autres.
8. pour corriger mes schèmes de pensée fautifs.
9. pour apprendre à composer avec le stress.
10. pour apprendre à mieux communiquer avec les autres.
11. pour apprendre à m'affirmer auprès des autres.
12. pour éprouver une plus grande empathie envers les autres.
13. pour surmonter mes pires craintes.
14. pour résoudre mes problèmes.

15. pour mettre fin à mes comportements nuisibles.
16. pour cesser d'être sur la défensive et recevoir l'aide dont j'ai besoin.
17. pour changer l'effet que j'ai sur les personnes dans mon entourage.
18. pour accepter mes limites et les aspects de ma vie que je dois améliorer.
19. pour apprendre à mieux comprendre les autres.



Remettez aux participants les cahiers à anneaux qui contiennent les aperçus des séances. Dites :

*À pratiquement toutes les séances, nous vous remettrons des documents que vous placerez dans votre cahier à anneaux. Ainsi, à la fin du programme, vous aurez votre propre manuel qui contiendra une description de la matière du programme et les travaux que vous aurez faits.*

Demandez-leur d'inscrire dans leurs cahiers la phrase complète « Ce programme me sera utile si ... », y compris la conclusion qu'ils y ont ajoutée, et de garder cette phrase à portée de la main pour pouvoir s'y reporter à la fin du programme.

Permettez maintenant aux participants de jeter un coup d'oeil à l'aperçu plus détaillé du programme et demandez-leur dans quelle mesure la matière qui sera abordée répond à leurs besoins et correspond à l'énoncé inscrit au tableau-papier : « Ce programme me sera utile si ... ».

Parmi les objectifs formulés par les participants, soulignez ceux qu'ils ont de bonnes chances d'atteindre grâce à leur participation au programme.

Dites-leur que vous vous engagez non seulement à leur enseigner la matière du cours, mais aussi à les appuyer tout au long du programme. Votre rôle, à vous et à votre cofacilitateur, sera de faire tout votre possible pour que le programme soit très utile à chacun d'entre eux.

Avant la pause, demandez aux participants de faire la connaissance de la personne qui se trouve à leur droite, puis de la présenter au reste du groupe.

-----  
**PAUSE**  
-----



**DEMANDEZ** aux participants de suggérer des **règles de base** que le groupe devrait suivre au cours des séances. Ils doivent justifier chaque règle proposée.

Pour lancer et animer cette séance de remue-méninges, procédez comme suit :

- Étape 1 : Demandez : « Qu'est-ce qui fait qu'un groupe est mauvais? »
- Étape 2 : Notez les caractéristiques d'un mauvais groupe au tableau.
- Étape 3 : Demandez : « Quelles règles de base devrions-nous établir pour éviter ces problèmes? »
- Étape 4 : Notez ces règles au tableau.
- Étape 5 : Demandez : « Qu'est-ce qui fait un bon groupe? »
- Étape 6 : Débattiez des règles à inclure et entendez-vous avec le groupe sur la liste définitive.

Faites comprendre aux participants qu'un grand nombre de ces règles de base, à savoir le respect de la confidentialité des renseignements communiqués, l'écoute courtoise et le soutien constructif, sont des règles qui s'appliquent également à la façon de se conduire dans d'autres domaines, par exemple au sein de la famille, entre amis, dans les relations intimes.

*Nous allons mettre les règles par écrit au courant de l'après-midi et nous les afficherons dans la salle de groupe pendant toute la durée du programme. À la prochaine séance, nous vous demanderons de signer le formulaire de consentement basé sur la discussion d'aujourd'hui.*



Note aux facilitateurs : À la fin de la discussion, la liste devrait contenir au moins les règles suivantes :

- Le respect de la confidentialité des renseignements communiqués – ce qui se dit dans le groupe reste entre nous et n'est pas rapporté dans la rangée.
- Ne pas porter jugement.

- S'entendre sur la façon de faire des commentaires aux autres membres du groupe.
- Respecter le point de vue des autres membres du groupe.
- Pas d'interruption; suivre la procédure établie pour permettre à chacun de parler à tour de rôle.
- Ponctualité.
- Assiduité.
- Ne pas abandonner le programme avant la fin.
- Le groupe décide collectivement de la fréquence des pauses.
- Les devoirs doivent être faits. Les autres membres du groupe peuvent vous aider, mais ne doivent pas faire le travail à votre place!

---

**5**

## Devoirs et récapitulation

5 minutes

Expliquez aux participants la marche à suivre pour rédiger leur autobiographie.



*Note aux facilitateurs :* Pour plus de précisions, veuillez vous reporter au module 3 : Autobiographie, et notamment au document **Guide de rédaction de l'autobiographie** de ce même module.

*Revoir notre passé et analyser les raisons pour lesquelles nous avons fait les choix que nous avons faits, cela nous aide à comprendre nos motivations et à nous fixer des objectifs appropriés pour l'avenir. Je n'ignore pas qu'il vous sera difficile d'évoquer votre passé devant le groupe, mais chacun d'entre vous bénéficiera de l'appui de son thérapeute pour en venir à bout. Chacun rédigera une ébauche de son autobiographie qu'il soumettra à son thérapeute avant de la présenter devant le groupe. La présentation de l'autobiographie occupera une séance complète.*

*D'ici la fin de la semaine, nous vous indiquerons la date à laquelle vous présenterez votre autobiographie.*



*Note aux facilitateurs :* Il vous faudra tout ce temps pour établir quel participant devrait présenter son autobiographie en premier afin de donner le ton.

La première période de récapitulation donne à chaque membre du groupe l'occasion d'exprimer sa pensée sur sa participation au programme et sur

la matière abordée au cours de la séance. Certains ne seront pas contents d'avoir été dirigés vers ce programme. Ne contestez pas leur position. N'oubliez pas que votre stratégie est de composer avec leur résistance. Toutefois, si les protestations sont très vives et persistent pendant plusieurs séances, essayez d'amener le groupe à convenir de mettre fin à leurs doléances après un certain nombre de séances. Dites, par exemple : « Si vous pensez qu'il serait utile de parler de vos objections, est-ce qu'on pourrait s'entendre pour limiter le sujet aux deux (ou trois) premières séances? » Demandez d'abord à un participant qui a une attitude positive d'exprimer ses sentiments, puis faites le tour du groupe. La récapitulation ne devrait pas prendre plus de cinq minutes.



*Note aux facilitateurs :* N'oubliez pas de faire des copies de la Fiche de rétroaction du participant pour chacun des modules. Assurez-vous que les participants savent quel est le numéro du module qu'ils sont priés d'évaluer. Inscrivez le numéro du module au tableau et rappelez-le aux participants pendant qu'ils remplissent la fiche. Ou encore, inscrivez le numéro du module sur la fiche avant de la photocopier.

Expliquez aux participants qu'à partir de la première séance, la rédaction de leur autobiographie fait partie de leurs devoirs. Vous leur en avez déjà parlé lors de leur entrevue initiale d'évaluation. C'est maintenant le moment de leur donner plus de précisions.

Montrez-leur le **Feuillet du facilitateur 1 : Fiche de rétroaction du participant**. Précisez que leurs commentaires sur le programme seront sollicités à la fin de chaque module. Veillez à ce que les fiches de rétroaction soient remplies à la fin de chaque module. Assurez-les que leurs commentaires sont strictement confidentiels.

---

**6**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*À la prochaine séance, nous parlerons des relations interpersonnelles saines et de la difficulté de changer son comportement et son attitude.*



*Note aux facilitateurs :* Au cours du projet pilote, les délinquants ont trouvé cette séance courte, car ils voulaient passer à la matière tout de suite. Nous vous conseillons de donner, le premier jour, une séance l'après-midi aussi bien que le matin. La deuxième séance est courte, elle aussi.

**FICHE DE RÉTROACTION DU PARTICIPANT**

Module n° \_\_\_\_\_

**1** La matière était utile et intéressante.

<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Très intéressante	Assez intéressante	Pas intéressante du tout

**2** Les facilitateurs ont bien dirigé le groupe et ont bien présenté la matière.

<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Très bien	Assez bien	Pas bien du tout

**3** Les vidéos que nous avons vues étaient utiles et intéressants.

<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>S/O</b>
Excellents	Assez bons	Mauvais	Aucun vidéo

**4** Ce que j'ai le plus aimé

---

---

---

**5** Ce que j'ai le moins aimé

---

---

---

**6** Observations

---

---

---

---

# Séance 2 : Comment bâtir de saines relations interpersonnelles

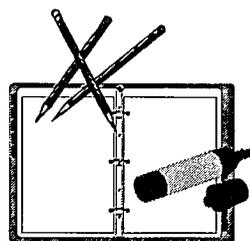
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 2 a pour objet d'aider les participants à se fixer des buts – allant des buts les plus abstraits et généraux aux buts les plus personnels et individuels. Les exercices devraient les aider à comprendre les liens de dépendance qui existent entre les buts. D'autres exercices les aideront à comprendre les répercussions qu'un changement personnel peut avoir, et comment par un tel changement, leur perception réelle de leur famille, de leurs relations interpersonnelles et de leur communauté peut se rapprocher de leur conception idéale.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Stylos et papier pour la prise de notes  
Suppléments :



- Document 1 : Formulaire de consentement à participer, basé sur les règles établies par le groupe à la séance précédente
- Document 2 : Des communautés saines
- Document 3 : Le changement personnel
- Document 4 : Les étapes du changement
- Document 5 : Poème « Le changement »

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Comment bâtir une communauté saine	50
3. Le changement personnel	60
4. Devoirs et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 2 : Comment bâtir de saines relations interpersonnelles

## Plan de la séance

### 1 Mise en train 10-20minutes

Rappelez aux participants le but de la période de mise en train. Faites la mise en train et passez en revue la matière de la séance précédente tout en présentant le texte imprimé des règles de base. Puis demandez à l'un des participants de dire au reste du groupe le nom de chacun de ses coparticipants. Demandez aux participants de se souvenir d'une chose qui a été dite à propos de chacun des membres du groupe au cours des présentations de la séance précédente.

Présentez les règles de base et affichez-les au mur de la pièce.



Distribuez le formulaire **Consentement à participer** qui est basé sur la discussion de la séance précédente. Veillez à ce que chacun des participants signe le formulaire. Faites-en une copie qu'ils verseront à leur cahier, et une autre copie que vous verserez à leur dossier.

### 2 Comment bâtir une communauté saine 50 minutes



*Note aux facilitateurs* : Le but ultime de cette partie de la séance est d'amener les participants à découvrir quel est l'élément fondamental d'une communauté.



**LANCEZ** une séance de **remue-méninges** en posant les questions :

*Qu'est-ce qu'une communauté? En quoi consiste une communauté?*

Arrivez à la conclusion que l'élément fondamental d'une communauté est la famille, peu importe comment on la définit.



**DEMANDEZ** :

*Quelles sont les caractéristiques d'une communauté saine?*

Notez les idées au tableau-papier.



Distribuez le **Document 2 : Des communautés saines.**

Demandez aux participants de noter ces définitions au Document 1 et d'insérer le document dans leur cahier.

Voici quelques-unes des idées que vous voulez susciter :

- un endroit où les gens peuvent vivre en liberté sans craindre d'être victimes de violence;
- un endroit où les gens se soucient les uns des autres;
- un endroit où les gens travaillent et sont productifs;
- un bon endroit où élever des enfants (c.-à-d. où il y a de bons modèles à émuler, beaucoup d'activités et de loisirs, de bons établissements d'enseignement).

Arrivez à la conclusion que l'un des éléments fondamentaux d'une communauté saine est une famille saine.



**DEMANDEZ :**

*Quelles sont les caractéristiques d'une famille saine?*



Note aux facilitateurs : Le but principal est de faire remarquer aux participants que même s'il existe beaucoup de différents types de famille, les familles saines ont certaines qualités en commun. Soulignez qu'un homme peut remplir le rôle de père auprès des enfants de sa compagne même s'il n'a pas la charge de ses propres enfants ou n'a lui-même pas d'enfant.

Notez les idées que formule le groupe.

Voici quelques-unes des idées que vous voulez susciter :

- une famille où les enfants et les parents ne sont pas victimes de violence ni d'abus;
- une famille dont les membres sentent qu'ils peuvent compter les uns sur les autres;
- une famille où les enfants et les parents ont le sentiment qu'ils peuvent faire confiance aux autres membres de la famille;
- une famille dont les membres communiquent bien entre eux;
- une famille où les conflits sont résolus rapidement;
- une famille où on s'amuse ensemble;

- une famille où les parents donnent de bons exemples à leurs enfants;
- une famille où le père et la mère s'intéressent réellement l'un à l'autre et aux enfants, et ce, de manière positive.

Exprimez au groupe la conclusion que vous tirez des propos que vous venez d'entendre :

*La clé d'une famille saine est une relation saine entre la mère et le père qui s'étend au reste de la famille.*

Demandez aux participants de noter au Document 2 les définitions avec lesquelles ils sont d'accord.



**DEMANDEZ :**

*Qu'est-ce qu'une relation intime saine?*

Lancez une séance de remue-méninges pour répondre à cette question.

Les réponses que vous voulez susciter ressemblent beaucoup aux réponses aux questions sur les familles saines et les communautés saines :

- une relation libre de toute forme de violence ni d'abus;
- le couple a une vie sexuelle saine;
- les conjoints ont le sentiment de pouvoir compter l'un sur l'autre;
- ils ont le sentiment qu'ils peuvent se faire confiance;
- la communication est bonne;
- les conflits sont résolus rapidement;
- ils s'amusent ensemble;
- ils aiment s'occuper de leurs enfants ensemble et s'entendent sur ce qui est bon pour l'avenir de leurs enfants;
- ils ont chacun leurs propres amis et ont des amis en commun.

**Soulignez** que dans une famille saine, il n'y a PAS de violence ni d'abus, PAS de jeux de passe-passe intellectuels, PAS de jalousie, PAS de suspicion, PAS de négligence.

**Tirez cette conclusion finale** de l'exercice :

*Au bout du compte, ce sont les relations familiales et les relations intimes positives qui constituent l'élément fondamental d'une communauté saine.*

Développez cette affirmation en soulignant que l'élément le plus fondamental de la société est l'individu et que celui-ci doit lui-même être suffisamment sain pour nouer des relations saines et fonder une famille saine. Par conséquent, quelle réponse les membres du groupe feraient-ils à la question « Comment peut-on bâtir des communautés saines? ». Vous voulez qu'ils répondent : « en veillant à ce que les individus qui la composent aient une bonne vie familiale ».

Demandez aux participants de noter au Document 2 les réponses avec lesquelles ils sont d'accord.

---

**3**

### Le changement personnel

60 minutes

Inscrivez la question suivante au tableau-papier :

*Quelles sont les caractéristiques d'un homme qui mériterait votre respect?*

Divisez le groupe en équipes de deux et demandez à chaque équipe de formuler une réponse sur laquelle les deux membres de l'équipe s'entendent. Accordez-leur 5 minutes pour répondre à la question. Quand ils auront terminé, demandez à un membre de chaque équipe de lire sa réponse à haute voix. Notez toutes les réponses au tableau-papier ou au tableau noir.

Il est à espérer que certains participants donneront la description suivante d'un homme qui mériterait leur respect :

*Un homme qui joue un rôle positif au sein de sa communauté et de sa famille, un partenaire positif et un bon père.*

Demandez aux participants de copier sur le Document 2 les définitions avec lesquelles ils sont le plus d'accord.



Distribuez le Document 3 : Le changement personnel.



**DEMANDEZ :**

*Y a-t-il un changement que vous pourriez apporter à votre comportement dans vos relations interpersonnelles pour devenir davantage l'homme que vous venez de décrire?*

Si des participants n'ont pas de partenaire actuellement, demandez-leur de penser aux relations qu'ils ont déjà eues dans leur vie. Donnez-leur quelques minutes pour réfléchir à la question.

Puis demandez si l'un d'entre eux est prêt à faire part au reste du groupe du changement qu'il aimerait apporter.

Demandez aux participants de noter leurs idées au Document 3.



**DEMANDEZ :**

*Comment les gens changent-ils?*

Lancez une séance de **remue-méninges** pour susciter des réponses à cette question.

Quand le groupe aura suggéré des réponses, dites :

*On peut aborder le problème du changement personnel en procédant étape par étape.*

- 1. Première étape : on cerne le comportement problématique que l'on veut changer.*
- 2. Deuxième étape : on recueille de l'information sur la façon de changer.*
- 3. Troisième étape : on décompose le problème en étapes plus petites.*
- 4. Quatrième étape : on s'assure du soutien d'autres personnes.*
- 5. Cinquième et dernière étape : on se fixe des objectifs à court et à long terme.*

Signalez les **obstacles au changement** qui peuvent se présenter.

Demandez aux participants de vous indiquer un comportement qui a été difficile à changer. (Donnez comme exemples des comportements peu menaçants tels que l'usage du tabac ou la tendance à trop manger.)



**DEMANDEZ :**

*Pouvez-vous nommer des obstacles **internes** au changement?*

(Réponses possibles : habitude, besoin de fumer ou de manger pour calmer son agitation ou sa nervosité, impulsivité, appétit, etc.)



**DEMANDEZ :**

*Pouvez-vous nommer des obstacles **externes** au changement?*

(Réponses : la présence de personnes qui fument autour de vous, vous avez un emploi où il y a de fréquentes pauses-café et vous aimez fumer en sirotant votre café; et si le changement que vous voulez apporter est de manger moins – vous ou votre mère faites très bien la cuisine, vous habitez trop loin d'un centre de culture physique pour perdre le poids que vous prendrez quand vous arrêterez de fumer, etc.)

Expliquez que des chercheurs ont défini récemment **cinq « étapes du changement »** qui décrivent le cheminement que les gens suivent lorsqu'ils tentent de modifier un comportement problématique.

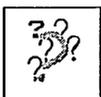


Remettez le **Document 4 : Les étapes du changement** aux participants et examinez-le brièvement avec eux.

Précisez que l'attitude à l'égard du changement à apporter n'est pas nécessairement constante; on peut un jour décider de changer et, le lendemain, changer d'idée. De plus, pas tout le monde passe par chaque étape. Certaines personnes peuvent se trouver à l'étape de l'inaction, puis passer directement à l'étape de l'action.

Apportez un **renforcement** aux participants.

*Vous avez franchi une étape importante en acceptant de participer à ce programme.*



**DEMANDEZ :**

*Quels sont les obstacles à la réalisation de vos objectifs?*

Demandez aux participants de noter ces obstacles – internes et externes – au Document 3.

Avouez qu'il est **difficile de changer**.



Remettez le poème « Le changement » (Document 5) aux participants pour qu'ils le mettent dans leur cahier.

Lisez-le pendant que vous le distribuez.



*Note aux facilitateurs :* Cet exercice aide à accroître la motivation, mais offre également aux participants la possibilité d'admettre pour la première fois qu'ils ont eu des comportements violents et qu'ils ont commis des infractions contre des femmes.

---

**5**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes

Comme **devoir**, proposez que pendant tout le reste du programme, chaque participant **tienne un journal** de ses réflexions sur les lumières et les conseils utiles qu'il tire de sa participation au programme et qui l'aideront à nouer et à entretenir de saines relations interpersonnelles.

Récapitulez la séance.



### DEMANDEZ :

*Accepteriez-vous de faire part de votre journal au groupe plus tard au cours du programme?*

---

**6**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*À la prochaine séance, nous discuterons des coûts et des avantages de conserver un comportement violent.*

---

**CONSENTEMENT À PARTICIPER**

## **DES COMMUNAUTÉS SAINES**

Qu'est-ce qu'une communauté saine?

---

---

---

---

Qu'est-ce qu'une famille saine?

---

---

---

---

Qu'est-ce qu'une relation saine?

---

---

---

---

Quelles sont les qualités qui distinguent le type d'homme que vous respectez le plus?

---

---

---

---

## **LE CHANGEMENT PERSONNEL**

1. S'il y avait une chose que vous pourriez changer dans votre relation avec votre partenaire et qui ferait de vous un homme que vous pourriez respecter davantage, qu'est-ce que ce serait?

---

---

---

---

2. Quels sont les obstacles qui s'opposent à ce changement?  
Obstacles internes (venant de vous-même)

---

---

---

---

Obstacles externes (venant de l'extérieur)

---

---

---

---

## **LES ÉTAPES DU CHANGEMENT**

### 1. Inaction

- L'individu n'envisage pas de changer son comportement.
- L'individu ne se rend pas compte qu'il a un problème.

### 2. Prise de conscience

- L'individu commence à penser qu'il devrait changer, mais n'en est pas certain.

### 3. Préparation

- L'individu commence à se renseigner sur la meilleure façon de procéder pour changer.

### 4. Action

- L'individu commence à prendre des mesures concrètes pour changer (p. ex. il s'inscrit à un programme pour cesser de fumer).

### 5. Maintien

- L'individu a changé son comportement problématique, mais il sait qu'il doit être prudent pour éviter les rechutes; il trouve donc des moyens de maintenir les changements positifs qu'il a apportés.

## LE CHANGEMENT

Si vos pensées sont toujours ce qu'elles ont toujours été,

Vous vous sentirez toujours comme vous vous êtes  
toujours senti;

Et . . .

Si vos sentiments sont toujours ceux que vous avez  
toujours eus,

Vous ferez toujours ce que vous avez toujours fait;

Et . . .

Si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait,

Vous obtiendrez toujours ce que vous avez toujours  
obtenu.

S'il n'y a pas de changement,  
Il n'y aura aucun changement.

# Séance 3 : Introduction à l'analyse coûts-avantages

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

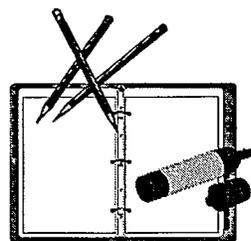
La séance 3 a pour objet de présenter l'analyse coûts-avantages de l'abus et de la violence familiale. Il est conseillé de mettre l'accent sur les conséquences des coups et mauvais traitements pour l'auteur de ces actes aussi bien que pour les autres. Enseignez aux participants qu'ils doivent peser chaque coût et chaque avantage en fonction de leurs priorités personnelles. Le but est d'accroître leur motivation à changer et de les faire passer à l'étape de l'action, tout en les amenant à reconnaître qu'ils se livraient à des actes de violence familiale parce qu'ils en tiraient des avantages à leurs yeux.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Téléviseur et magnétoscope  
Vidéo : *To Have and to Hold* (18 minutes)

Suppléments :

- Document 1 : Analyse coûts-avantages du comportement violent
- Document 2 : Analyse coûts-avantages du comportement non violent



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Présentation de l'analyse coûts-avantages	10
3. Vidéo : <i>To Have and to Hold</i> , présentation et discussion	40
4. Exercice : analyse coûts-avantages	60
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 3 : Introduction à l'analyse coûts-avantages

## Plan de la séance

**1** Mise en train 10-20 minutes



DEMANDEZ :

*Avez-vous commencé votre devoir sur les moyens à prendre pour nouer et entretenir de saines relations interpersonnelles?*

S'ils l'ont terminé, demandez-leur de le mettre dans leur cahier en vue de l'examiner avec leur conseiller. Précisez que vous y reviendrez plus tard dans le programme.

**2** Présentation de l'analyse coûts-avantages 10 minutes

Expliquez le concept de l'analyse coûts-avantages aux participants :

*Beaucoup d'entre vous seront peut-être surpris d'apprendre que vous avez tiré des avantages de votre comportement violent envers votre partenaire. Mais le fait est qu'on ne fait jamais rien sans raison. Quand nous aurons regardé le vidéo, je vous demanderai à tous de noter les coûts et les avantages de votre comportement violent. Mais laissez-moi d'abord vous expliquer comment procéder.*

Faites une analyse coûts-avantages de l'usage du tabac. Faites-la au tableau-papier avec l'aide des participants. Faites-la rapidement, mais assurez-vous que le groupe comprend comment faire.

**3** Vidéo : *To Have and To Hold*, présentation et discussion 40 minutes

Le vidéo, *To Have and To Hold*, est un documentaire sur un programme de counseling pour hommes violents. Il comporte des entrevues avec des intervenants et des participants du programme Emerge et montre

comment ces derniers ont appris à éliminer la violence de leur vie. Il souligne les phénomènes suivants :

- la violence comme moyen de faire sentir son pouvoir et d'exercer un contrôle,
- la dépendance malsaine,
- les attitudes et les attentes traditionnelles,
- une gamme de sentiments et d'émotions,
- le sentiment de propriété,
- les conséquences de la violence familiale.

Résumez brièvement le vidéo.



**DITES :**

*Gardez les questions suivantes à l'esprit pendant que vous regarderez le vidéo :*

1. *Dans quelle mesure les hommes dans le film ressemblent-ils à des hommes que vous connaissez? Et dans quelle mesure vous ressemblent-ils?*
2. *Qu'est-ce qui vous a le plus frappé?*
3. *Exercer son autorité sur une autre personne et la maintenir sous sa domination, que pensez-vous de cela?*

**Passez le vidéo en revue** à partir des réponses des participants aux trois questions. Faites le lien entre l'expérience des hommes dans le vidéo d'une part et les conséquences de la violence familiale et les avantages de changer d'autre part. Le vidéo dure 18 minutes.

-----  
**PAUSE (au besoin)**  
-----

---

**4**

**Exercice : analyse coûts-avantages**

**60 minutes**



Distribuez le **Document 1 : Analyse coûts-avantages du comportement violent.**

Divisez le groupe en équipes de trois pour faire cet exercice.

Accordez-leur 15 minutes pour faire l'exercice.

Demandez un volontaire de chaque équipe pour commencer le compte rendu de l'exercice. (Assurez-vous que tous font connaître leurs réponses au groupe. Si certains n'ont pas l'occasion de communiquer leurs réponses au groupe, examinez-les avec eux individuellement.)



*Note aux facilitateurs :* Assurez-vous que les participants comprennent que leur comportement violent leur a effectivement procuré un avantage. Assurez-vous que les coûts qu'ils mentionnent incluent non seulement les coûts pour eux-mêmes mais également pour leurs enfants, leurs familles étendues et la communauté. Appuyez sur les répercussions de la violence sur les enfants (mais vous en parlerez davantage plus tard).

Voici des exemples des avantages que procure la violence. D'après Dutton (1993), lorsqu'un homme adopte des comportements violents, il en est récompensé :

- 1 en reprenant le contrôle ou en rétablissant sa domination;
- 2 en éprouvant le sentiment de s'être exprimé du fait qu'il est passé à l'acte et a pris la situation en main d'une manière qui est typiquement masculine à ses yeux; et
- 3 en mettant fin à un état négatif d'excitation ou de trouble.

De plus, s'il n'est pas puni pour avoir recouru à la violence, il y a de fortes chances qu'il y aura recours de nouveau dans des situations semblables.

Présentez la notion de la **pondération des coûts**.

Faites la remarque que certains coûts et certains avantages pèsent plus lourd que d'autres.

Demandez aux participants d'examiner leur analyse coûts-avantages et, en se fondant sur l'échelle suivante, d'attribuer un poids relatif, entre 1 et 5, à chacun des coûts et des avantages qu'ils y ont notés : 1 = pas tellement important, 3 = assez important, 5 = très important.

Faites le compte rendu de cette pondération des coûts relevés dans le cadre de leur analyse. Signalez aux participants que les résultats de leur analyse coûts-avantages changeront probablement à mesure que le programme avancera.

---

**6**

## Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le Document 2 : Analyse coûts-avantages du comportement non violent. Demandez aux participants de faire

l'exercice et dites-leur que le groupe en discutera à la période de mise en train de la prochaine séance.

Récapitulez la séance.

---

**7**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

À la prochaine séance, nous discuterons de nouveau des coûts et des avantages, mais la discussion sera centrée sur les comportements non violents.

**MATRICE DE DÉCISION :**  
**Analyse coûts-avantages du comportement violent**

SITUATION : COMPORTEMENT VIOLENT	
COÛTS À COURT TERME	AVANTAGES À COURT TERME
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
COÛTS À LONG TERME	AVANTAGES À LONG TERME
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

**MATRICE DE DÉCISION :**  
**Analyse coûts-avantages du comportement non violent**

Attribuez un poids relatif à chacun des coûts.

SITUATION	
COÛTS À COURT TERME	AVANTAGES À COURT TERME
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
COÛTS À LONG TERME	AVANTAGES À LONG TERME
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

# Séance 4 : Application concrète de l'analyse coûts-avantages et définition des buts personnels

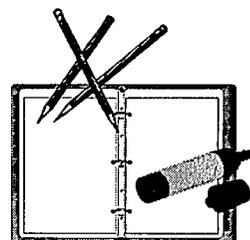
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 4 a pour objet de poursuivre la discussion sur l'analyse coûts-avantages en appliquant le modèle à l'analyse des coûts et des avantages du comportement non violent (révision du devoir). Elle porte aussi sur la définition de buts personnels et la planification de leur réalisation, et appuie sur le fait que poursuivre une relation de violence nuit à la réalisation de ces buts. Le vidéo *Violence and Substance Abuse* et le témoignage d'un conférencier invité qui a terminé le programme montrent la marche à suivre pour apporter un changement personnel dans sa vie.

### MATÉRIEL REQUIS

- Tableau-papier
- Crayons feutres
- Téléviseur et magnétoscope
- Vidéo : *Violence and Substance Abuse* (18 minutes)
- Conférencier invité
- Supplément :
  - Document 1 : Buts personnels



## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Révision du devoir	15
3. Définition des buts personnels	30
4. Conférencier invité et questions	45
5. Vidéo : <i>Violence and Substance Abuse</i> , présentation et discussion	45
6. Devoirs et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance.	1

### Note administrative aux facilitateurs

L'une des méthodes de motivation que recommandent les auteurs de *Transtheoretical Theory of Change to Move Individuals from Precontemplation or Contemplation to Action* (modèle transthéorique du changement pour faire passer un individu de l'étape de l'inaction ou de la prise de conscience à l'étape de l'action) est d'exposer la personne en question à des témoignages d'expériences vécues. Vous pouvez à cette fin faire appel directement à des personnes qui ont terminé le programme de traitement, utiliser des biographies ou présenter des vidéos ou des films. Quand vous aurez décidé qui inviter à parler de son expérience vécue, assurez-vous de préparer le groupe. Informez les participants de la venue du conférencier invité (si un conférencier doit effectivement venir) et du sujet dont il parlera.

Demandez au conférencier invité de parler au groupe de son traitement et du changement qui s'est opéré en lui. Il serait peut-être préférable que le conférencier soit une personne qui vit déjà dans la communauté et qui est disposée à venir à l'établissement. Demandez-lui d'aborder les points suivants dans son témoignage :

1. les raisons pour lesquelles il a décidé de changer;
2. les aspects positifs du traitement;
3. les autres facteurs qui l'ont aidé à changer (p. ex. une forme quelconque de soutien);
4. les difficultés auxquelles on se heurte lorsqu'on essaie de changer.

Cette séance est très dense et comporte de nombreuses activités. Il vous faudra peut-être la diviser en deux séances : une le matin et une l'après-midi. La séance de l'après-midi pourrait être consacrée à la présentation du film et à la discussion.

# Séance 4 : Application concrète de l'analyse coûts-avantages et définition des buts personnels

## Plan de la séance

---

**1** Mise en train 10-20 minutes

---

**2** Révision du devoir 15 minutes

Faites le compte rendu du devoir sur l'analyse coûts-avantages du comportement non violent.

Tracez la matrice des coûts et des avantages au tableau-papier.

Demandez aux participants de donner des exemples de leurs réponses. Notez-les à la matrice de décision que vous avez tracée au tableau-papier.

Profitez de la révision du devoir pour demander aux participants d'appliquer à eux-mêmes le modèle de l'analyse coûts-avantages du comportement non violent.

Notez les avantages des comportements non violents au tableau-papier en vue de les afficher pendant toute la durée du programme.

Demandez aux participants qui veulent ajouter à leur propre feuille des coûts et des avantages que d'autres ont signalés de le faire tout de suite, puis d'insérer le document dans leur cahier.

---

**3** Définition des buts personnels 30 minutes

Présentez le sujet des buts et de la définition des buts personnels.

À la deuxième séance, vous avez tous désigné au moins une chose que vous vouliez changer dans vos relations interpersonnelles pour vous rapprocher de votre image d'un homme qui mériterait votre respect. À un autre moment, vous avez indiqué au moins une chose que vous vouliez tirer du programme. Ce sont là des buts. Les buts sont des choses auxquelles nous aspirons, des choses que nous voulons voir se réaliser, et pour lesquelles nous sommes prêts à faire des efforts.

L'exercice que nous allons faire maintenant va un peu plus loin et consister à se fixer des buts réalistes et à décider des moyens à prendre pour les atteindre.

Poursuivez en précisant :

*Choisir et définir des buts personnels constitue un élément majeur du changement et de la prévision de l'avenir. Pour que ces buts poussent l'individu à changer, ils doivent revêtir une grande importance à ses yeux.*

*Beaucoup de délinquants diront « Je vis au jour le jour », mais les gens qui ne se fixent pas de buts et ne planifient pas la réalisation de leurs buts risquent davantage d'être déçus de leur vie plus tard. Certains peuvent se fixer pour but d'être un meilleur mari ou de devenir un meilleur père; d'autres visent simplement à ne plus retourner en prison ou, encore, à obtenir une libération conditionnelle anticipée. La liste des buts qu'on peut se donner est illimitée.*



Distribuez le **Document 1 : Buts personnels**. Demandez à chacun des participants de dresser une liste personnelle de buts.

L'un de leurs buts sera probablement celui qu'ils ont défini à la première séance. (Est-ce que l'objectif défini à la première séance était un but à court terme ou un but à long terme?)

Puis demandez-leur de répartir leurs buts en **buts à court terme** (ceux qu'ils espèrent atteindre dans les prochains six mois) et en **buts à long terme** (ceux qu'ils espèrent atteindre au cours des cinq prochaines années). Demandez-leur d'indiquer les moyens qu'ils pourraient prendre pour réaliser chacun de leurs buts.

Vous pourriez aussi demander aux participants quels sont les **obstacles internes et externes** à la réalisation de leurs buts.

Si certains participants n'ont pas de but, amenez-les à demander au groupe de les aider à se fixer un but principal. Le groupe peut faire des commentaires sur la nature du but, à savoir s'il est réaliste, etc.



*Note aux facilitateurs :* Reportez-vous à ces buts personnels tout au long du programme et demandez périodiquement aux participants de revoir leurs buts et de les réviser en fonction des discussions. Reprenez le sujet notamment à la fin du module sur les habiletés cognitives et de nouveau à la fin du programme.

Demandez aux participants de décrire, par écrit, comment le fait d'avoir une relation de violence avec leur partenaire a nui à la réalisation de leurs buts par le passé. Précisez que quand ils auront terminé, vous leur demanderez de faire connaître leurs buts à l'ensemble du groupe. Dites-leur qu'ils ont 15 minutes pour faire l'exercice.

Après que chaque participant a présenté ses buts personnels, faites le lien entre les buts du participant et les parties du programme qui devraient l'aider à atteindre ses buts.

-----  
**PAUSE**  
-----

---

**4**

#### Conférencier invité et questions

45 minutes

Présentez le conférencier invité et expliquez brièvement le sujet de son allocution.

Incitez les participants à lui poser des questions.

Remerciez le conférencier et invitez-le à regarder le vidéo avec le groupe.

---

**5**

#### Vidéo : *Violence and Substance Abuse*, présentation et discussion

45 minutes



*Note aux facilitateurs :* Il s'agit d'un excellent vidéo qui n'a pas grand-chose à voir avec l'abus de l'alcool et d'autres drogues, mais qui porte surtout sur les « choix » que l'on fait lorsqu'on a recours à la violence et sur les conséquences de ces choix. Le vidéo attire l'attention sur les excuses que

les délinquants avancent pour justifier leur comportement violent. Le scénario montre les schèmes de pensée qui mènent à la violence; il fait voir aussi comment les délinquants peuvent analyser et modifier ces façons de penser. Ils peuvent se rendre compte que la violence est un acte intentionnel et qu'ils ne sont pas tout simplement « victimes » de la situation ou des actes d'autres personnes. Le film se compose de deux parties : durant la première partie, les délinquants décrivent ce qu'ils ont fait et essaient de justifier leur comportement à leurs yeux et devant leur public. Dans la deuxième partie, ils commencent à réfléchir aux conséquences de leurs actes et à ce qu'ils auraient pu faire différemment.

Filmé en prison, ce vidéo présente des délinquants de différentes cultures et de différents milieux et souligne qu'ils sont responsables de leur comportement. En 18 minutes, il montre tous les éléments du programme : erreurs de raisonnement, attentes culturelles, stéréotypes, réflexions sur le changement personnel et sur les coûts et les avantages des différents comportements. La matière du film est très dense, et si vous le montrez à ce stade-ci, vous voudrez peut-être le montrer à nouveau plus tard. Assurez-vous de le regarder vous-même avant de le présenter au groupe.

Présentez le vidéo de 18 minutes, *Violence and Substance Abuse*:

*Le vidéo que nous allons voir met en vedette plusieurs délinquants qui parlent des crimes de violence qu'ils ont commis.*

Après la projection du vidéo, amorcez la discussion en demandez aux participants quelles sont leurs **impressions générales**. Il s'agit d'un film très puissant qui aura un effet profond sur les délinquants. Ce sera pour eux l'occasion de commencer à réfléchir aux excuses qu'ils invoquent pour éviter d'assumer la responsabilité de leurs actes, et à la façon dont les gens se mettent à accepter la responsabilité de leur violence.

Amenez les participants à donner des réponses plus détaillées en leur posant des questions telles que : « À quelle étape du changement les personnages du film se trouvent-ils pendant la première partie du film? » et « À quelle étape du changement passent-ils pendant la deuxième partie du film? »

Demandez aux participants quels sont les coûts et les avantages de mettre fin à son comportement violent d'après les personnages du film.



**DEMANDEZ :**

*Quel personnage dans le film s'attaque à ses problèmes de manière constructive et comment s'y prend-il?*

---

**6**

**Devoirs et récapitulation**

**5 minutes**

*Il n'y a pas de devoirs, mais vous devriez être en train de rédiger votre autobiographie.*

Récapitulez la séance.

---

**7**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

La prochaine séance portera principalement sur la nécessité d'assumer la responsabilité de ses actes de violence antérieurs afin d'apporter des changements pour préparer son avenir.

**BUTS PERSONNELS**

Buts à court terme (prochains 6 mois)

Comment atteindre le but

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Buts à long terme (5 prochaines années)

Comment atteindre le but

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Comment le fait de poursuivre une relation de violence m'a-t-il empêché de réaliser mes buts? (Répondre au verso.)

# Séance 5 : Assumer la responsabilité de son comportement

## Introduction destinée aux facilitateurs

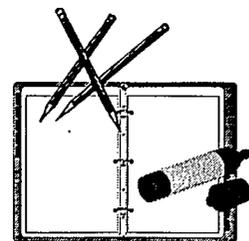
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 5 aide les participants à reconnaître les diverses formes de déni de la réalité et la minimisation de la portée de leurs actes ainsi qu'à comprendre comment ces excuses et justifications constituent des obstacles au changement. Elle vise : 1) à aider les participants à comprendre comment et pourquoi les gens avancent des excuses pour expliquer leur comportement violent; 2) à inciter les participants à apprendre à reconnaître les schèmes de pensée qui sont à l'origine de leurs comportements violents; 3) à amener les participants à percevoir de telles excuses comme des obstacles à un changement positif; 4) à leur enseigner une technique de base pour qu'ils aient davantage le sentiment qu'ils vont acquérir des habiletés utiles dans le cadre du programme.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Téléviseur et magnétoscope  
Rétroprojecteur  
Vidéo : *Up the Creek* (16 minutes)  
Suppléments :

- Transparent 1 : Scénario 1
- Transparent 2 : Scénario 2
- Document 1 : Exercice : moyens utilisés pour éviter d'assumer la responsabilité de ses actes
- Document 2 : Fiche de contrôle du niveau de détente
- Document 3 : Guide de relaxation du participant
- Feuillet du facilitateur 1 : Comment conduire une séance de relaxation
- Feuillet du facilitateur 2 : Scénario d'une séance de relaxation
- Test de fin de module n° 1
- Corrigé du test n° 1



Lecture conseillée aux facilitateurs :

Pence et Paymar (1986). *Power and control: Tactics of men who batter*, p. 83-92.

## SURVOL DE LA SÉANCE

1. Mise en train	10-20
2. Responsabilité : minimisation, déni et blâme	15
3. Vidéo : <i>Up the Creek</i> , présentation et discussion	50
4. Exercice : moyens utilisés pour éviter d'assumer la responsabilité de ses actes	30
5. Assumer la responsabilité de ses actes par la maîtrise de ses émotions : une méthode de relaxation	20-30
6. Devoirs et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1
8. Test de fin de module	10

# Séance 5 : Assumer la responsabilité de son comportement

## Plan de la séance

---

**1** Mise en train 10-20 minutes

---

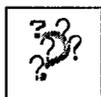
**2** Responsabilité : minimisation, déni et blâme 15 minutes

Centrez la discussion sur le vidéo présenté à la séance précédente.

*À la dernière séance, nous avons vu un film dans lequel des hommes avançaient une foule de raisons pour expliquer leur comportement violent.*

Demandez aux participants de nommer des « raisons » invoquées par les hommes du film, et notez leurs réponses au tableau-papier.

Signalez que ces raisons sont des formes de déni.



**DEMANDEZ :**

*Savez-vous ce que veut dire le mot « déni » ?*

Amenez les participants à donner la définition suivante :

« Déni » signifie l'acte d'inventer des excuses, de refuser de reconnaître les faits, de minimiser la portée de ses actes, de jeter le blâme sur d'autres personnes.

Donnez brièvement un exemple de déni ou de minimisation de votre part, c'est-à-dire d'une chose que vous avez faite et que vous avez justifiée en avançant des excuses.



*Note aux facilitateurs* : Les scénarios suivants présentent des exemples de diverses formes de déni. Plus tard, vous soulignerez qu'inventer des excuses et refuser ainsi d'assumer la responsabilité de ses actes constitue un grand obstacle au changement, mais à ce stade-ci, il faut simplement les amener à reconnaître le déni de la réalité. Deux scénarios sont présentés, mais vous êtes libres d'en utiliser un seul.

Lisez le scénario 1 ou 2, ou les deux, et passez le ou les transparents correspondants.

### Scénario 1

*Donald et sa femme Yvonne dirigent une petite entreprise qui commence à rapporter assez pour faire vivre leur famille. Cette année, Donald n'a pas déclaré toutes les recettes de l'entreprise sur la déclaration d'impôt. Ce n'est pas la première fois que Donald « ne joue pas franc jeu », mais la dernière fois que cela s'est produit et que sa femme s'en est rendu compte, il lui a promis de changer et d'être honnête. Il se dit que cette soustraction d'une partie des recettes au fisc ne pose pas vraiment un problème, car tout le monde le fait. « Et puis, se dit-il, ça ne fait pas de mal à personne; le gouvernement prend trop de mon argent de toute façon. »*

### Scénario 2

*Marco a un fils de 6 ans qu'il voit la fin de semaine. Cela dérange parfois ses projets de fin de semaine. Alors, un soir, il loue quelques vidéos pour le jeune garçon, ferme la porte de l'appartement à clef et sort rejoindre ses copains au bar. Il a presque perdu son droit de visite l'an dernier quand des voisins ont trouvé le garçon qui cherchait son père tard dans la nuit. La Société d'aide à l'enfance a pris le garçon en charge pendant deux semaines. Le droit de visite de Marco auprès de son fils a été rétabli quand il a promis de devenir un gardien plus responsable. Tout en fermant la porte de l'appartement à clef, Marco se dit : « Il préfère les vidéos à ma compagnie de toute façon. Et puis, il est si hyperactif qu'il ne se mettrait pas au lit de bonne heure de toute façon. »*

Divisez le groupe en deux équipes.

Demandez-leur de relever des exemples de déni dans les scénarios.

---

**3**

Vidéo : *Up the Creek* et discussion

50 minutes

Présentez le vidéo *Up the Creek* et précisez :

*Quand une personne fait quelque chose qui, elle le sait, est condamnable aux yeux de la plupart des gens et dont elle n'approuve probablement pas elle-même, il est important pour elle de se justifier.*

Ajoutez qu'après la présentation de ce court vidéo, vous leur demanderez d'indiquer les **raisonnements** que font les personnages, les **excuses** qu'ils invoquent et les **conséquences** de cette façon de penser. Signalez que les excuses sont en réalité des moyens d'éviter d'assumer la responsabilité de ses actes.

Présentez le vidéo *Up the Creek* (6 minutes).

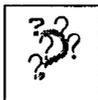


Note aux facilitateurs : Ce film traite d'un homme qui découvre que sa femme l'a quitté à cause de son comportement violent.

Demandez aux participants de donner des exemples de minimisation, de déni et d'attribution de la faute à d'autres qu'ils ont relevés dans le film. Notez leurs réponses au tableau-papier. Voici une liste de réponses possibles :

1. Ray nie devant son copain qu'il a maltraité sa femme, et juge que la cause du problème est la décision de sa femme de le quitter et non les mauvais traitements qu'il lui a infligés.
2. Ray minimise le problème devant le procureur.
3. Le patron de Ray rejette le blâme sur Donna.
4. Ray décrit son comportement ainsi : « Nous en sommes venus là tout simplement. »

Amenez les participants à discerner dans quelle **intention** les personnages se conduisent comme ils le font.



**DEMANDEZ :**

*Dans quel but ou quelle intention les personnages du film ont-ils recours à la minimisation, au déni ou attribuent-ils la faute à d'autres?*

(Exemples : « Pourquoi Ray fait-il cela? Dans quel but se conduit-il de cette façon? Qu'est-ce qu'il en retire? »).

Notez les réponses au tableau-papier.

Voici des exemples du genre de réponses que vous voulez susciter :

- Pour se sentir moins coupable.
- Pour conserver une bonne opinion de lui-même.
- Pour pouvoir vivre avec lui-même.

Confirmez que le déni aide à protéger son estime de soi. Le déni permet de ne pas se sentir angoissé ni coupable. Le déni aide à conserver une bonne opinion de soi-même.

Signalez qu'on trouve plusieurs thèmes dans le vidéo, dont les suivants :

### Thème 1 : éviter les conséquences.

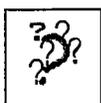
Exemples :

- « Si j'avoue mon comportement violent, il faudra que je le change. »
- « Si j'avoue mon comportement violent, ma femme va me quitter. »
- « Mes amis vont penser du mal de moi. »
- « Je vais me créer des ennuis. »

### Thème 2 : éviter de prendre conscience de soi-même.

Exemples :

- « Il ne s'aimerait pas. »
- « Il aurait honte et serait déprimé. »
- « Il ne veut pas avoir cette image de lui-même. »



### DEMANDEZ :

*Pouvez-vous me donner des exemples de déni que vous avez constatés chez des personnes que vous connaissez?*

À cette étape-ci, vous pouvez mentionner des exemples de déni que vous avez relevés chez certains participants dans la salle.

Notez les exemples au tableau-papier.

-----  
**PAUSE**  
-----

Récapitulez la séance jusqu'ici.

*Éviter de prendre conscience de soi-même est la principale raison pour laquelle nous avons recours à la minimisation et au déni et nous attribuons la faute à d'autres. Il y a des hommes qui ont extrêmement honte de leur conduite violente envers leur femme et ne peuvent pas supporter de se considérer comme des « cogneurs ». Alors, ils minimisent ou nient ce qu'ils ont fait ou en rejette le blâme sur une autre personne, tout cela dans le but de protéger leur image d'eux-mêmes. Le problème est que quand on tombe continuellement dans le déni, on risque de se trouver pris dans un engrenage. Les excuses ou les mécanismes de défense dont on s'entoure pour ne pas éprouver des sentiments désagréables ne servent qu'à se leurrer soi-même. D'ordinaire, les autres ne sont pas dupes et se rendent bien compte que nous sommes en train de nous défendre ou que nous nous leurons. Pour améliorer sa vie et ses relations, il faut prendre conscience de soi-même.*

Confirmez que le refus d'assumer la responsabilité de ces actes est un des plus grands obstacles au changement que les gens doivent surmonter. Signalez qu'en regardant le film *Violence and Substance Abuse*, vous avez eu l'impression que quelques-uns des hommes avaient fait un premier pas dans la voie du changement lorsqu'ils se sont mis à mettre en doute leurs propres excuses.



S'ils ont étudié le scénario 2 (le personnage de Marco), **DEMANDEZ :**

*Étant donné les excuses de Marco, quelles sont les chances qu'il modifie la façon dont il remplit son rôle de père auprès de son fils?*



S'ils ont étudié le scénario 1 (le personnage de Donald), **DEMANDEZ :**

*Étant donné les excuses de Donald, quelles sont les chances qu'il tienne la promesse qu'il a faite à sa femme?*

Confirmez que le refus d'assumer la responsabilité de ces actes est un obstacle au changement.

---

**4**

## Exercice : moyens utilisés pour éviter d'assumer la responsabilité de ses actes 30 minutes



Distribuez le **Document 1 : Exercice : moyens utilisés pour éviter d'assumer la responsabilité de ses actes** et demandez aux participants de le compléter. Aidez-les au besoin.

Quand ils auront terminé, demandez à des volontaires de présenter leurs réponses.

Dites :

*Tout au long du programme, nous vous demanderons de relever les raisonnements que vous faites, vous et d'autres membres du groupe, pour justifier votre comportement violent. Comprendre comment nos schèmes de pensée influent sur notre comportement constitue l'un des principaux objectifs du programme.*

---

**5**

## Assumer la responsabilité de ses actes par la maîtrise de ses émotions : une méthode de relaxation 20-30 minutes



Note aux facilitateurs : À cette étape de la séance, vous présentez une méthode rapide de relaxation qui repose simplement sur la respiration – apprendre à se concentrer totalement sur l'alternance d'inspirations et d'expirations profondes. L'apprentissage d'une technique à ce point-ci non seulement motive les membres du groupe à participer à un programme dans lequel ils acquièrent une habileté utile dès le départ, mais les aidera aussi à mieux faire face aux jeux de rôles et aux mises en situation qui font partie des séances à venir et dont le sujet est très ardu. De plus, la plupart des participants rédigent leur autobiographie et auront besoin d'un outil pour les aider à affronter leurs souvenirs traumatisants. Si vous n'avez jamais enseigné des techniques de relaxation, prenez le temps de lire les consignes et le scénario (Feuillet du facilitateur 2) avant la séance de manière à ne pas avoir à les lire tout en animant la séance même. Après avoir enseigné cette technique, ouvrez et clôturez chaque séance, y compris celle-ci, avec ce court exercice. À mesure que les participants maîtriseront cette méthode de relaxation, demandez-leur de l'utiliser non seulement dans un milieu tranquille et très détendu, mais aussi dans des situations de crise ou des situations à risque élevé. Ils n'y parviendront que s'il y a surapprentissage de la méthode.

Expliquez :

*L'une des façons par lesquelles vous pouvez manifester votre engagement à changer est d'entreprendre sérieusement l'apprentissage de nouvelles habiletés. Il y a une nouvelle habileté, très simple, que nous allons vous enseigner et que vous trouverez utile au cours des semaines à venir pendant que nous traiterons de certains sujets difficiles et bouleversants; il s'agit d'une méthode de relaxation.*



Distribuez le **Document 2 : Fiche de contrôle du niveau de détente**

*Avant de commencer, je vous demanderais d'évaluer votre niveau de stress à une échelle allant de 1 à 10, le 1 correspondant à « très détendu » et le 10 à « extrêmement stressé » (fâché, angoissé, etc.). Notez la cote que vous vous êtes attribuée au Document 2.*

Commencez maintenant la séance de relaxation. (Voir le scénario au feuillet du facilitateur 2.)



À la fin de la séance de relaxation, distribuez le **Document 3 : Guide de relaxation du participant**. Le guide décrit la marche à suivre pour faire l'exercice, alors que le Document 2 permet de mesurer le succès de la méthode.

Expliquez qu'il faut s'exercer et apprendre à maîtriser la technique pour qu'elle donne des résultats. Ajoutez que vous allez donc ouvrir et clôturer les prochaines séances par un exercice de relaxation. Priez les participants d'insérer les documents dans leur cahier. Dites-leur de se reporter au Document 4 pour s'entraîner à la relaxation pendant 10 minutes à tous les jours pendant les 7 prochains jours et d'utiliser la fiche de contrôle pour noter leurs progrès.



*Note aux facilitateurs* : Faites-vous une note pour vous rappeler de revoir les fiches de contrôle du niveau de détente des participants dans sept jours.

---

**6**

**Devoirs et récapitulation**

**5 minutes**

*Faites le devoir sur l'exercice de relaxation.*

Récapitulez la séance.

---

**7**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*C'est la fin du premier module. À la prochaine séance, nous allons aborder le sujet des différents types de violence.*

---

**8**

**Test de fin de module**

**15 minutes**

Rappelez le test de fin de module aux participants :

*Il y aura un petit test à la fin de chaque module. Ce test nous indiquera si vous avez compris la matière ou non.*

Repassez brièvement la matière du module avant de distribuer le test.



**DEMANDEZ :**

*Y a-t-il des questions?*



Distribuez le **Test n° 1**.

Le test prend environ 15 minutes. Circulez parmi les participants et répondez à toute question qu'ils vous posent sur le test.

## **SCÉNARIO 1**

Donald et sa femme Yvonne dirigent une petite entreprise qui commence à rapporter assez pour faire vivre leur famille. Cette année, Donald n'a pas déclaré toutes les recettes de l'entreprise sur la déclaration d'impôt. Ce n'est pas la première fois que Donald « ne joue pas franc jeu », mais la dernière fois que cela s'est produit et que sa femme s'en est rendu compte, il lui a promis de changer et d'être honnête. Il se dit que cette soustraction d'une partie des recettes au fisc ne pose pas vraiment un problème, car tout le monde le fait. « Et puis, se dit-il, ça ne fait pas de mal à personne; le gouvernement prend trop de mon argent de toute façon. »

**SCÉNARIO 2**

Marco a un fils de 6 ans qu'il voit la fin de semaine. Cela dérange parfois ses projets de fin de semaine. Alors, un soir, il loue quelques vidéos pour le jeune garçon, ferme la porte de l'appartement à clef et sort rejoindre ses copains au bar. Il a presque perdu son droit de visite l'an dernier quand des voisins ont trouvé le garçon qui cherchait son père tard dans la nuit. La Société d'aide à l'enfance a pris le garçon en charge pendant deux semaines. Le droit de visite de Marco auprès de son fils a été rétabli quand il a promis de devenir un gardien plus responsable. Tout en fermant la porte de l'appartement à clef, Marco se dit : « Il préfère les vidéos à ma compagnie de toute façon. Et puis, il est si hyperactif qu'il ne se mettrait pas au lit de bonne heure de toute façon. »

## **EXERCICE : MOYENS UTILISÉS POUR ÉVITER D'ASSUMER LA RESPONSABILITÉ DE SES ACTES**

### **1 Mécanismes utilisés couramment pour éviter d'assumer la responsabilité de ses actes**

**Minimisation :** Diminuer l'importance d'un acte d'agression ou de son comportement violent.

**Déni :** Refuser d'admettre les faits.

**Jeter le blâme sur d'autres :** Rejeter la responsabilité d'un comportement violent sur une chose, un événement ou une autre personne.

**Justification :** Justifier votre comportement, c'est alléguer des excuses pour vous disculper, défendre votre conduite ou l'expliquer. Vous n'assumez pas l'entière responsabilité de vos actes.

### **2 Exemples**

**Minimisation :**

« Je l'ai à peine touchée. »

« Elle se fait facilement des bleus. »

« Je l'ai pas frappée depuis des mois, mais elle agit encore comme si j'allais la battre. »

« J'ai simplement lancé une assiette. Je ne la visais même pas. »

**Déni :**

« J'essayais de l'attraper et elle est tombée. »

« C'était un acte de légitime défense. »

**Jeter le blâme sur d'autres :**

« J'étais soûl. »

« Elle ne voulait pas arrêter. »

« Elle sait ce qui va arriver quand elle fait cela. »

« Le juge a été très dur envers moi; c'est vraiment injuste. »

« La réaction de la police et de la cour est exagérée dans ces affaires. »

**Justification**

« Je n'arrive pas à maîtriser ma violence. »

« C'est héréditaire. »

« Mon père est comme ça, lui aussi. »

**3** Indiquez au moins une façon dont vous avez utilisé ces mécanismes :

**Minimisation :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Déni :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Jeter le blâme :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Justification :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4** Toutes ces excuses sont des mécanismes de défense que vous utilisez pour éviter d'avoir une mauvaise opinion de vous-même.

- Quel est votre premier moyen de défense (c.-à-d. la forme de minimisation, de déni, de rejet de blâme et de justification que vous utilisez le plus souvent)?

---

- Quel est votre deuxième moyen de défense?

---

**5** Indiquez 3 mesures que vous pouvez prendre pour assumer la responsabilité de votre comportement violent.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**FICHE DE CONTRÔLE DU NIVEAU DE DÉTENTE**

NIVEAU DE DÉTENTE

Évaluez votre niveau de détente à l'échelle suivante :

1

5

10

Très détendu

Neutre

Très tendu

Avant l'exercice de relaxation, quel était votre niveau de stress à cette échelle?

Après l'exercice de relaxation, quel était votre niveau de stress à cette échelle?

Notez votre niveau de stress avant et après l'exercice de relaxation au tableau suivant :

JOUR 1		JOUR 2		JOUR 3		JOUR 4		JOUR 5		JOUR 6		JOUR 7	
Avant	Après												

## **GUIDE DE RELAXATION DU PARTICIPANT**

### **TECHNIQUE N° 1 (APPRENDRE À RESPIRER)**

1. Essayez de faire l'exercice quand vous n'êtes pas pressé.
2. Essayez de faire l'exercice quand c'est tranquille.
3. Desserrez tout vêtement qui vous serre; enlevez vos lunettes.
4. Fermez les yeux.

Asseyez-vous dans une position confortable, les bras le long du corps, ou si vous le préférez, les mains placés légèrement sur les cuisses (...), la paume face au plafond. Vérifiez votre posture : (...) assis droit (...) le ventre rentré (...) légèrement, le dos droit (...) les épaules droites et la tête haute (...) les yeux fermés (...). Ayez conscience de votre posture (...) tenez-vous droit mais pas raide (...). Lentement (...) concentrez votre attention sur votre respiration (...) concentrez toute votre attention sur votre respiration (...) concentrez toute votre attention sur votre respiration (...). Maintenant, prenez une grande inspiration (...) puis relâchez votre souffle (...) videz vos poumons complètement (...). Nous allons maintenant commencer l'exercice de respiration.

Vérifiez votre posture : (...) le corps droit mais dans une position confortable (...) les bras et les mains dans une position confortable (...). Et maintenant, prenez une grande inspiration en comptant 1, 2, 3, 4 (...) retenez-la en comptant 1, 2, 3, 4 (...) puis relâchez doucement votre souffle en comptant 1, 2, 3, 4.

Et recommencez.

Prenez une grande inspiration ... 1, 2, 3, 4.  
Retenez-la ... 1, 2, 3, 4, puis  
Relâchez votre souffle ... 1, 2, 3, 4.

Concentrez toute votre attention sur votre respiration. N'oubliez pas que respirer profondément va vous permettre de voir les choses dans une optique positive, vous insuffler de l'énergie et vous donner un sentiment de bien-être.

L'inspiration apporte le souffle de la vie.

L'expiration évacue les toxines et nettoie le corps.

Et encore une fois.

Prenez une grande inspiration ... 1, 2, 3, 4.  
Retenez-la ... 1, 2, 3, 4, puis  
Relâchez votre souffle ... 1, 2, 3, 4.

Continuez seul (...). Concentrez toute votre attention sur votre respiration (...) prenez une grande inspiration (1, 2, 3, 4), retenez-la (1, 2, 3, 4) puis relâchez votre souffle (1, 2, 3, 4). Faites abstraction de tout, sauf de votre personne et de votre respiration.

## **COMMENT CONDUIRE UNE SÉANCE DE RELAXATION**

Les exercices de relaxation ont un effet direct sur l'excitation. À mesure que l'individu apprend à se détendre, l'excitation intense fait place à l'apaisement et au sentiment de maîtriser son excitation corporelle et ses pensées nuisibles. D'après plusieurs chercheurs, l'apprentissage de techniques de relaxation au cours des premières étapes d'un programme d'intervention aide les participants à accepter et utiliser des techniques plus complexes.

Le formateur peut être confronté à une vaste gamme de difficultés dans la conduite de séances de relaxation et devrait donc être en mesure de faire la distinction entre les problèmes importants et ceux qui sont insignifiants. Il doit décider si un problème particulier risque d'empêcher le participant de se détendre ou de l'empêcher d'acquérir une habileté dont il aura besoin plus tard. Tout problème qui satisfait à l'un ou l'autre de ces critères devrait être éliminé ou, si ce n'est pas possible, le formateur devrait tout faire pour revenir à la procédure normale. Quant aux problèmes qui ne satisfont pas à ces critères, le formateur devrait simplement les surveiller de près pour s'assurer qu'aucune conséquence regrettable n'en résulte.

### **PROBLÈMES POSSIBLES**

Voici une liste des problèmes les plus courants auxquels le formateur risque d'être confronté dans la conduite de séances de relaxation, et de solutions utiles pour les surmonter.

#### ▪ **Crampes**

Les crampes peuvent nuire beaucoup à la séance de relaxation. C'est le plus souvent aux mollets et aux pieds que les participants ont des crampes. Pour éviter les crampes, le formateur devrait demander au participant de réduire pendant moins longtemps la tension dans le membre de son corps qui est douloureux. Par exemple, la tension dans les pieds ne devrait pas durer plus de cinq secondes.

Les crampes perturbent la relaxation. Si un participant a une crampe, il se peut qu'il se redresse et se mette à frictionner la partie douloureuse de son corps pour réduire ou éliminer la douleur. Le formateur devrait inciter le participant à rester dans la position de détente, les yeux fermés, et à bouger doucement les muscles douloureux tout en maintenant les autres muscles de

son corps décontractés. Une fois la crampe soulagée, le formateur devrait conseiller indirectement au participant de revenir à son état de détente. Si le participant a régulièrement des crampes, le formateur devrait s'entretenir avec lui pour trouver un autre moyen de résoudre le problème.

#### ▪ **Mouvements**

Le formateur devrait dire aux participants de ne pas bouger pendant la séance de relaxation. Toutefois, s'il en voit un qui remue, se gratte ou s'étire, il peut faire semblant de ne rien voir s'il a l'impression que le participant cherche simplement à se mettre plus à l'aise. Si le participant remue à plusieurs séances de relaxation, c'est peut-être signe qu'il a de la difficulté à se détendre.

Le formateur devrait rappeler aux participants que les mouvements musculaires inutiles nuisent à la détente et devrait essayer peut-être d'améliorer la présentation des consignes à suivre.

#### ▪ **Ricanements, commentaires et apartés**

À la première séance de relaxation, certains participants peuvent trouver la méthode drôle et se mettre à ricaner. Il est recommandé au formateur de ne pas relever ces ricanements. Si c'est le formateur qui provoque indirectement ces ricanements, le problème devrait être résolu à la période de questions qui fait suite à la première séance.

Le formateur devrait décourager tout comportement verbal, puis y mettre fin en n'y prêtant aucune attention. Il peut rappeler aux participants les consignes de base à suivre pendant la séance de relaxation. Tout comportement verbal qui indique la présence d'un problème grave ne devrait pas être négligé.

#### ▪ **Bruits extérieurs**

Dans une situation idéale, la séance de relaxation aurait lieu dans une salle insonorisée. En réalité, toutefois, il risque d'y avoir du bruit pendant la séance. Le formateur devrait faire tout son possible pour minimiser le bruit. Tant que les participants peuvent entendre les consignes du formateur, le bruit ne nuira pas à l'apprentissage de la relaxation.

- **Pensées qui empêchent de se concentrer**

Le participant peut se plaindre qu'il n'arrive pas à vider son cerveau de pensées qui troublent sa concentration. Il n'est pas nécessaire d'intervenir quand les pensées sont compatibles avec le processus de relaxation, mais il faut prendre des mesures tout de suite quand elles troublent la détente.

Le formateur peut, entre autres, multiplier les consignes dans le but d'amener le participant à se concentrer. Ou encore, le formateur et le participant peuvent s'entendre sur un ensemble de pensées agréables sur lesquelles le participant pourra concentrer son attention pendant les séances et lorsqu'il s'exercera seul.

- **Sommeil**

Il peut arriver que des participants s'endorment pendant une séance de formation. Les assouplissements interrompent l'apprentissage efficace des techniques de relaxation et sont à éviter. Il peut être difficile d'établir si le participant sommeille ou pas. Il est donc recommandé que le participant fasse un signe convenu pour confirmer la détente des divers groupes musculaires. Un autre moyen que le formateur peut utiliser est d'élever la voix progressivement jusqu'à ce que le participant réagisse. Il peut faire cela à intervalles réguliers au cours de la séance, mais ne devrait pas élever la voix au point de faire tressauter le participant. Le formateur peut aussi éviter de parler sur un ton monotone si cela endort le participant. Il peut également émailler le baratin de la relaxation de remarques telles que : « à mesure que ces muscles se détendent, vous pourrez fixer votre attention sur le son de ma voix. »

Si ces techniques ne parviennent pas à résoudre le problème, le formateur peut essayer de réduire les intervalles de relaxation de sorte que les participants passent moins de temps à se concentrer sur la détente. Il lui faut toutefois trouver le juste milieu et maintenir l'état de détente à un niveau qui ne plonge pas les participants dans le sommeil, mais qui n'est pas non plus leur état de veille normal.

- **Difficulté à détendre un groupe musculaire particulier**

Un participant peut avoir constamment de la difficulté à détendre un groupe musculaire particulier. Le problème disparaîtra probablement à l'emploi régulier d'autres techniques convenues de relaxation. Le formateur voudra

peut-être aussi déterminer si le problème est attribuable à des pensées inopportunes qui viennent troubler la détente.

- **Défaut de se conformer aux consignes**

Il se peut que le participant ait oublié ou mal interprété les consignes du formateur ou qu'il essaie de se rendre maître de la situation. Dans un cas comme dans l'autre, le formateur devrait rappeler la procédure normale au participant sans le punir.

Le formateur devrait interrompre la séance si un participant se montre délibérément peu coopératif. Il voudra peut-être en discuter avec le participant en question s'il estime que le manque de coopération de ce dernier est attribuable à d'autres soucis qu'il a dans sa vie.

- **Négliger de s'exercer**

Le formateur doit bien faire comprendre aux participants qu'ils doivent s'exercer régulièrement pour parvenir à maîtriser la méthode. Si la raison pour laquelle le participant néglige de s'exercer n'est pas immuable, le formateur devrait prendre des dispositions avec lui pour trouver une solution au problème; par exemple, un participant qui a la mémoire très courte pourrait s'écrire des notes pour se rappeler de s'exercer.

Si le participant néglige toujours de s'exercer malgré les nouvelles mesures satisfaisantes prises, le formateur devrait établir si le manque d'enthousiasme du participant ne serait pas attribuable à un échec de la méthode de relaxation. Il doit s'assurer que le groupe parvient à un état de profonde détente à la séance collective de manière à inciter le participant à produire le même état quand il s'exerce seul. Si les participants ne parviennent pas à un état de profonde détente, le formateur peut songer à récompenser sous une forme quelconque ceux qui s'exercent.

- **Ton de voix du formateur**

Au début de la première séance, le formateur devrait parler sur le ton de la conversation, puis baisser peu à peu la voix à mesure que le participant se détend. Par ailleurs, il devrait élever le ton et augmenter le débit lorsqu'il dit aux participants de contracter les divers groupes musculaires. Puis une fois la séance à moitié ou aux trois quarts terminée, il devrait essayer de maintenir un ton calme et égal et un débit plus lent.

Il est très important que la consigne de contracter les muscles soit reflétée dans la voix, de même que la consigne de détendre les muscles. La différence dans la voix du formateur aide le participant à faire la distinction entre la phase de la détente et celle de la contraction. Le formateur devrait se garder de prendre un ton de voix trop dramatique ou un ton quelconque qui gêne le participant.

## **DERNIÈRES OBSERVATIONS**

La relaxation progressive de muscles est une habileté qui s'acquiert, et il faut donc que l'utilisateur s'exerce pour tirer des bienfaits de la technique. Il se peut que la technique n'ait pas beaucoup d'effet du premier coup. Comme la plupart des gens veulent des résultats immédiatement, il est important de prévenir les participants qu'en règle générale, il faut s'exercer pendant deux ou trois semaines avant d'éprouver les bienfaits de la technique. Précisez qu'en s'exerçant, ils réduiront le danger d'être déçus de leurs premiers efforts. Ces paroles encourageront les participants à persister et à continuer de s'exercer.

Les participants devraient être libres de s'exercer à l'aide d'une audiocassette. Assurez-vous que les consignes de l'exercice de relaxation sont enregistrées sur cassette au cas où les participants voudraient en faire une copie et/ou afin qu'ils puissent prendre des dispositions pour l'écouter avant la prochaine séance. C'est un excellent moyen d'inciter les participants à s'exercer entre les séances. De plus, cela facilite le processus d'apprentissage.

## SCÉNARIO D'UNE SÉANCE DE RELAXATION

### Consignes

Veillez lire attentivement le feuillelet du facilitateur 1 avant d'entreprendre cet exercice. Il est important de vous exercer à lire le scénario ci-dessous avant de l'utiliser auprès du groupe.

Comme vous le constaterez, le scénario est émaillé de points de suspension (...). Ces points de suspension servent à vous rappeler de faire une pause de 5 à 7 secondes avant de passer aux consignes suivantes.

Asseyez-vous dans une position confortable, les bras le long du corps, ou si vous le préférez, les mains placés légèrement sur les cuisses (...), la paume face au plafond. Vérifiez votre posture : (...) assis droit (...) le ventre rentré (...) légèrement, le dos droit (...) les épaules droites et la tête haute (...) les yeux fermés (...). Ayez conscience de votre posture (...) tenez-vous droit mais pas raide (...). Lentement (...) concentrez votre attention sur votre respiration (...) concentrez toute votre attention sur votre respiration (...) concentrez toute votre attention sur votre respiration (...). Maintenant, prenez une grande inspiration (...) puis relâchez votre souffle (...) videz vos poumons complètement (...). Nous allons maintenant commencer l'exercice de respiration.

Vérifiez votre posture : (...) le corps droit mais dans une position confortable (...) les bras et les mains dans une position confortable (...). Et maintenant, prenez une grande inspiration en comptant 1, 2, 3, 4 (...) retenez-la en comptant 1, 2, 3, 4 (...) puis relâchez doucement votre souffle en comptant 1, 2, 3, 4.

Et recommencez.

Prenez une grande inspiration ... 1, 2, 3, 4.  
Retenez-la ... 1, 2, 3, 4, puis  
Relâchez votre souffle ... 1, 2, 3, 4.

Concentrez toute votre attention sur votre respiration. N'oubliez pas que respirer profondément va vous permettre de voir les choses dans une optique positive, vous insuffler de l'énergie et vous donner un sentiment de bien-être.

L'inspiration apporte le souffle de la vie.

L'expiration évacue les toxines et nettoie le corps.

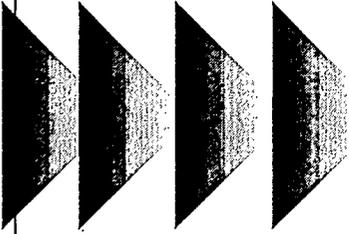
Et encore une fois.

Prenez une grande inspiration ... 1, 2, 3, 4.

Retenez-la ... 1, 2, 3, 4, puis  
Relâchez votre souffle ... 1, 2, 3, 4.

Continuez seul (...). Concentrez toute votre attention sur votre respiration (...) prenez une grande inspiration (1, 2, 3, 4), retenez-la (1, 2, 3, 4) puis relâchez votre souffle (1, 2, 3, 4). Faites abstraction de tout, sauf de votre personne et de votre respiration.

# Module 2



## **SENSIBILISATION ET ÉDUCATION**

---

### **Objectifs**

---

- ▶ Présenter le problème de la violence familiale.
- ▶ Décrire le continuum de comportements violents.
- ▶ Aider les participants à mieux comprendre ce qui constitue une saine relation et une relation malsaine.
- ▶ Présenter le modèle ABC et le modèle de la prévention des rechutes.



**MODULE 2 : SENSIBILISATION ET  
ÉDUCATION**

# Séance 1 : Types de comportements violents et ampleur du problème de la violence familiale

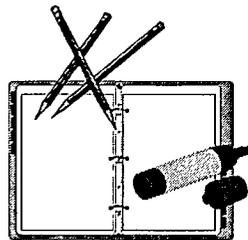
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 1 a pour objet de communiquer aux participants la définition et des exemples des différentes formes de violence familiale et de leur faire connaître l'ampleur du problème de la violence familiale.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :



- Transparent 1 : La violence contre les femmes : statistiques canadiennes générales
- Transparent 2 : Sur la voie du pouvoir personnel
- Document 1 : La Roue du pouvoir et du contrôle
- Document 2 : Les formes de violence familiale
- Document 3 : La violence psychologique – ce qu'il faut savoir
- Document 4 : Liste de contrôle – indicateurs de violence familiale

## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	5-10
2. Qu'est qu'un comportement violent?	20
3. Violence physique	15
4. Ampleur de la violence contre les femmes	10
5. Types de pouvoir	10
6. Définition de la violence psychologique	15
7. Intimidation	10
8. Violence psychologique depuis la prison	15
9. Scénarios de violence familiale	30
10. Comment déceler la violence psychologique	5
11. Devoirs et récapitulation	20
12. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

La matière de cette séance est très dense. Il est important de la présenter à une cadence mesurée. La violence physique et la violence psychologique sont présentées en une seule séance afin que les participants puissent faire leur devoir. S'il y a trop de matière pour une seule séance, prévoyez une séance supplémentaire en après-midi afin de présenter la matière au complet en une seule journée. La séance 2 sur les abus sexuels et le respect sexuel s'inscrit également sous le thème des types de comportements violents.

# Séance 1 : Types de comportements violents et ampleur du problème de la violence familiale

## Plan de la séance

**1**

Mise en train

5-10 minutes

Demandez aux participants s'ils ont des remarques à faire sur la matière présentée jusqu'ici ou sur des événements qui se sont produits depuis la dernière séance et dont ils veulent faire part au groupe.



**DEMANDEZ :**

*Avez-vous pratiqué la technique de relaxation que nous avons apprise à la dernière séance?*

Dites :

*Nous allons faire un exercice de relaxation plus tard au cours de la présente séance.*

**2**

Qu'est-ce qu'un comportement violent?

20 minutes

La Roue du pouvoir et du contrôle



*Note aux facilitateurs :* Le présent exercice vise à aider les participants à faire la distinction entre un comportement violent et un comportement non violent et à reconnaître les différentes formes de violence familiale. Il sera suivi, dans des séances ultérieures, d'autres exercices conçus pour amener les participants à reconnaître les actes de violence familiale.

Demandez aux participants d'**imaginer une situation**, dans leur relation avec leur partenaire, où ils voudraient qu'elle fasse quelque chose qu'elle n'a pas envie de faire. Donnez-leur une minute pour penser à un exemple concret.



## DEMANDEZ :

*Comment l'amèneriez-vous à se plier à votre volonté?*

Faites un remue-méninges et demandez au groupe de lancer le plus grand nombre possible d'idées.

Passez les exemples des participants en revue. Notez leurs réponses au tableau-papier.

**Exemple :** Comment amenez-vous votre partenaire à faire quelque chose qu'elle n'a pas envie de faire? Par exemple, vous voulez qu'elle passe la soirée à la maison, alors qu'elle veut aller au bingo.

Participant : « Je le lui demanderais, tout simplement. »

Facilitateur : *Bien, c'est un moyen. (Notez la réponse du participant au tableau-papier.)  
Et si elle refuse?*

Participant : « Je lui expliquerais les raisons pour lesquelles je veux qu'elle reste à la maison.

Facilitateur : *Bien, c'est un autre moyen. Et si elle répliquait : « Ce n'est pas juste. J'ai besoin de me détendre, moi aussi. Et puis, je veux y aller! »*

Participant : « Je pourrais lui rendre la vie difficile. »

Facilitateur : *Et que feriez-vous au juste pour lui rendre la vie difficile?*

Notez au tableau-papier les diverses tactiques utilisées dans les exemples que donnent les participants.

Demandez-leur maintenant :

1. d'indiquer les **tactiques** qui constituent des actes de violence à leur avis;
2. d'indiquer d'**autres formes** de violence (p. ex. de violence physique, psychologique, verbale) qui auraient pu être utilisées dans chacune des situations;
3. d'indiquer les formes de violence qu'ils ont **effectivement** utilisées dans de telles situations ou des situations semblables.

Demandez au groupe de formuler une **définition générale** du comportement violent en se fondant sur ces exemples. Amenez-le à formuler une définition qui contient les éléments suivants :

*Le comportement violent est une tentative délibérée de dicter à une autre personne son comportement dans le but de combler ses propres besoins, mais en **ne tenant aucun compte** des pensées et des sentiments des autres.*  
(Appuyez sur le fait que le comportement violent ne se limite pas à la seule violence physique.)

Notez cette définition au tableau-papier si le groupe n'arrive pas à formuler une définition semblable.



Distribuez le **Document 1 : La Roue du pouvoir et du contrôle**

Expliquez ce qu'est la **Roue du pouvoir et du contrôle** :

*La Roue du pouvoir et du contrôle est un moyen pratique de classer les diverses formes de comportement violent. Elle décrit huit types de comportement violent. Elle porte le nom de « Roue du pouvoir et du contrôle » parce que ses auteurs croyaient que si les gens avaient recours à ces comportements violents, c'était dans le but d'exercer un **pouvoir et un contrôle sur d'autres personnes**.*

Lisez rapidement à haute voix la liste des types de comportements violents (vous présenterez chacune des catégories en détail dans quelques instants).

Revenez aux **exemples de tactiques** que les participants ont donnés au cours de l'exercice précédent, et demandez-leur de classer ces exemples de comportements violents.



***Note aux facilitateurs :** Utilisez le Document 2 : Les formes de violence familiale pour passer en revue les définitions des catégories contenues dans la Roue du pouvoir et du contrôle. **Ne décrivez pas** les diverses formes de violence en détail à ce stade-ci; donnez-en des définitions générales seulement.*

---

**3**

**Violence physique**

**15 minutes**

Après avoir présenté la Roue du pouvoir et du contrôle, expliquez :

*La violence physique est la forme de violence familiale la plus évidente. C'est tout contact physique destiné à intimider une autre personne, à la menacer, à la contrôler ou à lui nuire.*



DEMANDEZ :

*Pouvez-vous me donner des exemples de violence physique?*

Vous recherchez les exemples suivants, que vous noterez au tableau-papier :

- agripper
- pousser
- bousculer
- donner des coups
- donner des claques
- tourner les bras, les poignets, les jambes, le cou, etc.
- chatouiller après avoir été prié d'arrêter
- mordre
- étouffer
- lancer des objets à une personne
- tirer un coup de feu sur quelqu'un
- s'asseoir sur une autre personne ou l'immobiliser par un moyen quelconque
- pincer
- tirer
- frapper
- griffer
- donner des coups de poing
- pousser une personne contre le mur ou un autre objet quelconque
- mettre les mains autour du cou d'une autre personne
- tirer les cheveux
- donner des coups de couteau
- brûler
- frapper avec un objet
- renverser un meuble sur lequel une autre personne est assise ou couchée

Dites :

*Les personnes qui ont recours à la violence disent parfois : « Je ne suis pas aussi méchant que les autres. Je l'ai poussée seulement une fois pour qu'elle dégage et s'enlève de mon chemin. » Ce genre de raisonnement situe les actes de violence dans un continuum allant de mineurs à graves.*



DEMANDEZ :

*Qu'est-ce qui cloche dans ce genre de raisonnement?*

Assurez-vous que les points suivants sont soulevés au cours de la discussion :

1. Il ne faut pas grand-chose pour tuer ou blesser grièvement une personne. Une poussée peut être mortelle si la victime tombe et se frappe la tête ou se casse le cou.
2. La première fois, la violence se limite peut-être à une poussée, mais il faudra peut-être un peu plus de force la prochaine fois pour plier la victime à votre volonté. Une fois que vous avez franchi la ligne et avez décidé qu'il était acceptable de recourir à la force physique pour résoudre un problème, il est facile de le faire de nouveau. La violence s'étend toujours.
3. Si la personne que vous avez agressée est un membre de votre famille, le foyer cesse d'être un lieu sûr, car vous avez montré que vous pouviez être dangereux et imprévisible. Votre victime aura peur de vous, et la peur détruit les relations intimes.

- Fraser Valley Family Violence Services Society, 1993.

Terminez la définition de la violence physique par un **exposé récapitulatif** contenant les éléments suivants :

*Autrefois, dans notre société et d'autres, on tolérait beaucoup les actes de violence commis contre les femmes et les enfants au sein de la famille. Les lois autorisaient expressément cette violence. En fait, une loi entre autres précisait qu'il était légal de battre sa femme à condition que le bâton ne soit pas plus gros que le pouce du mari\*. Avant les années 1970, on fermait les yeux sur la violence sexuelle entre conjoints; un homme ne pouvait pas être accusé du viol de sa femme. Depuis quelques années, il est illégal de traquer sa conjointe ou de proférer des menaces à son endroit. Tous les actes de violence physique qui figurent à la liste de contrôle des indicateurs de violence familiale sont aujourd'hui illégaux, de même que l'acte de traquer ou de menacer sa conjointe.*

*En raison notamment de cette attitude de tolérance à l'égard de la violence au sein de la famille, la plupart d'entre nous ont été touchés par ce phénomène, soit directement ou indirectement – directement si nous avons été témoins d'actes de violence commis par un être cher contre une autre personne qui nous est également chère, si nous avons nous-mêmes été agressés ou violentés par un ami ou un membre de la famille en qui nous avons confiance. Nous avons peut-être été touchés indirectement par la violence familiale si nous avons des amis ou des voisins qui infligent des punitions corporelles à leurs enfants pour*

---

\* Il s'agit d'une loi anglaise dont le libellé interdisait l'usage d'un bâton « bigger than the husband's thumb », et cette règle était donc connue sous le nom de « rule of thumb », d'où l'expression anglaise qui signifie aujourd'hui « en règle générale ».

*les discipliner, ou une soeur, une tante, une cousine qui, comme disent certaines personnes, « mange des claques » de temps à autre.*

---

#### **4** Ampleur de la violence contre les femmes 10 minutes

Après avoir dit que la violence familiale touchait la plupart d'entre nous, décrivez brièvement l'ampleur du problème à l'aide des données statistiques suivantes. (N'appuyez pas trop sur l'étendue du problème. Autrement, vous risquez de mettre les participants sur la défensive. Si vous manquez de doigté dans la présentation du sujet, certains d'entre eux peuvent croire que vous ciblez les hommes injustement et les étiquetez comme des agresseurs violents.)

Cette partie de la séance vise **deux objectifs** :

- aider les participants à comprendre l'ampleur du problème et à se rendre compte que la violence envers les femmes a des répercussions sur beaucoup de personnes, de familles et de communautés;
- signaler que les femmes sont maltraitées dans la population générale, et non seulement aux mains de délinquants sous responsabilité fédérale.

Dites :

*Je viens de vous dire que pour diverses raisons, y compris le fait que notre société a longtemps toléré la violence contre les femmes et les enfants, la plupart d'entre nous ont été touchés par la violence familiale, soit directement ou indirectement. Vous avez tous été orientés vers ce programme parce qu'il existe des preuves que chacun d'entre vous a usé de violence contre sa partenaire. Au Canada, les résultats d'enquêtes nous apprennent que la proportion des femmes victimes de violence aux mains de leur partenaire est en fait élevée.*

Présentez le **Transparent 1 : La violence contre les femmes : statistiques canadiennes générales.**

- La moitié de l'ensemble des Canadiennes ont été victimes d'au moins un acte de violence après l'âge de 16 ans. La plupart de ces actes de violence ont été commis par des hommes que les femmes connaissaient, et non par des étrangers.

- Parmi les femmes qui sont mariées actuellement, une sur six a déclaré qu'elle avait été maltraitée par son conjoint.
- Les femmes dont le beau-père est violent risquent trois fois plus d'être agressées par leur partenaire que les femmes dont le beau-père n'est pas violent.

 **Note aux facilitateurs :** (Si on vous pose la question.) Dans certains cas, par exemple chez les femmes visées par la première donnée statistique précitée, il s'est peut-être produit un seul incident de violence, mais plus de 5 % des Canadiennes (soit une sur 20) ont déclaré qu'elles avaient été victimes de violences réitérées aux mains de leur partenaire (Dutton, 1995).

Ajoutez que le taux de violence et d'abus est également **élevé** parmi les couples homosexuels, mais que le phénomène n'a pas été étudié autant.



**DEMANDEZ :**

*Que pensez-vous de ces statistiques?*

Décrivez maintenant l'**ampleur du phénomène de la violence conjugale** parmi les délinquants sous responsabilité fédérale.

 **Note aux facilitateurs :** Les données statistiques qui suivent sont tirées d'un document rédigé par David Robinson pour le compte du SCC, intitulé *La violence familiale chez les délinquants sous responsabilité fédérale*. Les données statistiques ont été établies à partir d'un échantillon aléatoire de détenus sous responsabilité fédérale. Le rapport est affiché à l'Infonet. Pour plus de renseignements sur l'ampleur du problème de la violence familiale au Canada, vous pouvez consulter le rapport du Centre canadien de la statistique judiciaire *La violence familiale au Canada : Un profil statistique* (1997).



**DEMANDEZ :**

*D'après vous, est-ce que le taux de violence contre les femmes est plus ou moins élevé chez les délinquants sous responsabilité fédérale que dans l'ensemble de la population canadienne?*

*Pourquoi?*

Dites :

D'après les dossiers du SCC :

- Environ le tiers de tous les délinquants de sexe masculin ont commis des actes de violence contre un ou plusieurs membres de leur famille (cette proportion comprend les actes de violence sexuelle, physique et psychologique). La plupart des victimes étaient des femmes et des filles (soit dans 91,2 % des cas, mais 24,2 % de ces actes de violence ont été perpétrés contre des garçons et des hommes).



*Note aux facilitateurs :* Des délinquants qui avaient une partenaire, 20 % ont été accusés de violence conjugale. Dans près de la moitié des cas, les blessures de ces femmes étaient assez graves pour nécessiter des soins médicaux.



### DEMANDEZ :

*Que pensez-vous de cette statistique?*

Enchaînez avec cette donnée statistique :

- D'après une autre étude qui a été menée auprès de délinquants sous responsabilité fédérale et dans le cadre de laquelle la confidentialité de leurs réponses leur était garantie, le taux de violence déclarée contre leurs partenaires était beaucoup plus élevé. Nettement plus de la moitié des délinquants interrogés ont avoué avoir usé de violence contre leur partenaire. (Le rapport Dutton.)
- Actuellement, d'après les données recueillies à l'évaluation initiale, environ la moitié des délinquants se sont montrés violents envers leur partenaire et la moitié d'entre eux risquent beaucoup de persister dans ce comportement.



*Note aux facilitateurs :* Si certains participants protestent contre cette affirmation et soutiennent que les femmes sont violentes elles aussi, reconnaissez que c'est en effet ce qu'ont constaté certaines études, mais ajoutez que la violence des femmes contre les hommes n'a pas du tout les mêmes conséquences : comme les hommes sont plus gros et plus forts, leurs violences envers les femmes risquent davantage de causer des blessures et de mener à l'hospitalisation de la victime. En 1997, les femmes constituaient la vaste majorité (88 %) de toutes les victimes d'actes déclarés de violence conjugale au Canada.

Soulignez la statistique selon laquelle les femmes dont le beau-père est violent risquent davantage d'être victimes de violence conjugale.



## DEMANDEZ :

*Comment expliquez-vous cela?*

Amenez les participants à constater que les garçons qui sont témoins d'actes de violence commis envers leur mère risquent davantage d'user eux-mêmes de violence contre leur partenaire quand ils seront adultes.



*Note aux facilitateurs :* Prenez garde de **ne pas** dire ni laisser entendre qu'un garçon qui grandit dans une famille violente maltraitera **nécessairement** sa future conjointe. Le risque est plus élevé, mais soulignez que beaucoup d'hommes issus d'une famille violente deviennent des conjoints et des pères affectueux.

Reconnaissez que bon nombre de délinquants sous responsabilité fédérale sont issus d'une famille violente et ont été maltraités dans leur famille.

- Environ 50 % des délinquants ont été maltraités par un ou plusieurs membres de leur famille dans leur enfance.

(Présentez la statistique suivante si les participants soulèvent le sujet : 12 % des délinquants ont été abusés sexuellement, alors que 34,6 % ont été victimes de violence physique.)

- La plupart des délinquants de sexe masculin qui ont été maltraités dans leur enfance ont aussi été témoins d'actes de violence perpétrés contre leur mère, contre la compagne de leur père ou contre d'autres enfants de la famille.



*Note aux facilitateurs :* Voici quelques données statistiques à titre documentaire :

- 84,1 % des délinquants qui ont été victimes de violence ont aussi été témoins d'actes de violence perpétrés, surtout par leur père, contre leur mère ou contre la compagne de leur père;
- 63,5 % ont été témoins d'actes de violence contre d'autres enfants de la famille;
- dans 75,7 % des cas, le père était l'auteur des brutalités dont le délinquant a été témoin;
- dans 42 % des cas, la mère était l'auteure des brutalités dont le délinquant a été témoin. (Les chiffres ne donnent pas 100 %, car, dans certaines familles, le père et la mère étaient tous les deux violents.)

Ces données confirment la thèse généralement admise selon laquelle la plupart des délinquants ont eu une enfance troublée, marquée par un vécu de violence en tant que victime et témoin.



*Note aux facilitateurs :* Ces données statistiques sont bouleversantes, et certains délinquants risquent de protester, affirmant que la discussion est « abusive », c'est-à-dire qu'elle condamne les hommes trop sévèrement.

En conclusion, présentez une statistique plus positive.

*Certaines données indiquent que la violence dans les familles et contre les femmes est peut-être en régression. D'après les résultats d'enquêtes confidentielles faites auprès de femmes, la proportion de femmes victimes de violence est moins élevée qu'elle ne l'était il y a quelques années.*

Interrogez les participants sur la cause possible de cette tendance. S'ils ne formulent pas spontanément les explications qui suivent, donnez-les ou essayez de les susciter :

- Les hommes commencent à se rendre compte que la violence contre les femmes n'est pas tolérée et que c'est mal. (Les campagnes de sensibilisation du public ont peut-être été efficaces.)
- Les hommes apprennent de meilleurs moyens de faire face aux problèmes qui se présentent dans leurs relations familiales.
- La communauté condamne plus que jamais l'usage de la violence contre les femmes.
- La police a davantage tendance à porter des accusations contre les hommes qui commettent des actes d'agression sur des membres de leur famille.
- Les femmes se rendent compte qu'il y a moyen de quitter un partenaire violent.
- Les femmes sont moins portées aujourd'hui à tolérer un partenaire violent.
- Les femmes ont accès à des ressources telles que des centres d'hébergement.
- Les tribunaux ont plus d'expérience dans le règlement d'affaires de violence familiale.

Précisez :

*Tout indique que les hommes qui participent à des programmes d'intervention en violence familiale risquent moins de se remettre à maltraiter leurs proches.*



*Note aux facilitateurs :* Reportez-vous à la recension de la littérature faite par la London Court Clinic.

Soulignez que comme la violence familiale touche un très grand nombre de Canadiens et de Canadiennes, nous avons tous intérêt à ce qu'elle cesse.



Distribuez le **Document 2 : Les formes de violence familiale** et demandez aux participants de l'insérer dans leur cahier.

Dites-leur que vous allez revenir à la Roue du pouvoir et du contrôle et aux divers types de comportements violents au cours des prochaines séances et tout au long du programme.

-----  
**PAUSE**  
-----

**5**

## Types de pouvoir

10 minutes

Dites :

*Comme nous le disions plus tôt, la Roue du pouvoir et du contrôle est ainsi appelée parce que ses auteurs croyaient qu'on a recours aux types de comportement qui y sont décrits pour exercer son pouvoir sur d'autres personnes et les contrôler. Il y a plusieurs moyens que l'on peut utiliser pour en venir à avoir un pouvoir sur une autre personne.*



*Note aux facilitateurs :* Présentez cette matière assez rapidement, car le vocabulaire est complexe et il n'est pas nécessaire que les participants l'« apprennent ». Les délinquants sauront transposer ces formes de pouvoir au milieu carcéral. Le concept le plus important à leur transmettre à l'aide de cet exercice est l'utilité de développer son pouvoir personnel en développant son estime de soi et en apprenant à se maîtriser. Utilisez le tableau-papier ou le tableau noir pour souligner les noms des divers types de pouvoir.

Le **pouvoir lié à la fonction** est le pouvoir que procure la fonction que l'on occupe, y compris l'emploi, par exemple le pouvoir découlant du fait que l'on est directeur d'école, président d'une entreprise, père d'un ou plusieurs enfants, policier, agent de libération conditionnelle.

Le **pouvoir apparent** est le pouvoir que procure une habileté ou une caractéristique particulière telle que la taille physique, la beauté physique, la richesse, le talent musical, la prouesse athlétique, l'intelligence, l'éloquence.

Le **pouvoir usurpé** est le pouvoir qui appartient légitimement à d'autres et que l'on s'approprie par la violence physique et sexuelle, l'intimidation, la violence verbale et psychologique, la manipulation, la tromperie, le vol, le dénigrement, etc.

Le **pouvoir illusoire** est le pouvoir dont jouit la personne qui prend de l'alcool ou d'autres drogues pour masquer son sentiment d'impuissance et se donner courage.

Le **pouvoir réfléchi** est le pouvoir que procure l'amitié ou l'intimité avec une personne qui possède un grand pouvoir apparent, usurpé, illusoire ou lié à sa fonction. On se donne un pouvoir réfléchi en fondant son choix d'amis ou de partenaire sur la popularité, la richesse, la situation socio-professionnelle, la réputation de « dur », etc. de la personne.

Le **pouvoir par commisération ou par apitoiement – découlant de l'état de victime** – est le pouvoir que procure la croyance que l'on peut sauver ou guérir une personne; c'est le fait, par exemple, d'une personne qui choisit un alcoolique comme partenaire, croyant qu'elle peut le changer. Le pouvoir découle de la croyance que l'autre est mal en point, tandis que moi, je suis très bien. Le pouvoir par apitoiement est le pouvoir dont une personne jouit quand elle raconte à d'autres toutes les difficultés qu'elle a éprouvées dans la vie et qu'elle est considérée comme une martyre pour avoir enduré tout cela. Le pouvoir par commisération et le pouvoir par apitoiement coexistent très souvent.

Le **pouvoir personnel** est le pouvoir que procure un comportement dont on est fier, par exemple : s'affirmer (sans se montrer agressif); éviter de blesser d'autres personnes ou de poser un geste qu'on regrettera plus tard; assumer la responsabilité de ses actes; être disposé à apprendre et garder l'esprit ouvert; être tolérant; avoir confiance en sa capacité de venir à bout des difficultés de la vie par des moyens sains et productifs; et reconnaître que l'on a toujours des choix.

Présentez le **Transparent 2 : Sur la voie du pouvoir personnel**.

**6****Définition de la violence psychologique****15 minutes**

Demandez au groupe de se reporter de nouveau à la **Roue du pouvoir et du contrôle**. Précisez que vous allez maintenant aborder le sujet de la violence émotionnelle ou psychologique plus en détail.

**DEMANDEZ :**

*Qu'est-ce que la violence psychologique? Pouvez-vous me donner des exemples de violence psychologique?*

Notez leurs réponses au tableau-papier.

*Il n'y a pas de définition universelle de la violence psychologique.*

Assurez-vous que les exemples comprennent les comportements suivants qui sont généralement reconnus comme des formes de violence psychologique.

**Rejeter la personne** – ignorer sa présence ou sa valeur; lui faire comprendre qu'elle est inutile ou inférieure; dévaloriser ses idées et ses sentiments. (Exemple : traiter régulièrement un enfant différemment de ses frères et sœurs, d'une manière qui laisse croire qu'on lui en veut, qu'on le rejette ou que l'on éprouve de l'aversion pour lui.)

**Dégrader la personne** – l'insulter, la ridiculiser, lui adresser des injures, la parodier ou l'infantiliser; se comporter d'une manière qui porte atteinte à son identité, à sa dignité et à sa confiance en elle. (Exemples : humilier la personne en public ou la traiter d'idiote; si elle est handicapée, contrefaire ses gestes ou sa démarche; traiter un aîné comme s'il était incapable de prendre des décisions.)

**Terroriser la personne** – lui inspirer un sentiment de terreur ou de peur extrême; la contraindre par l'intimidation; la placer dans un milieu inapproprié ou dangereux, ou menacer de l'y placer. (Exemples : hurler, blasphémer, obliger un enfant à être témoin d'actes de violence envers un membre de sa famille ou un animal qu'il aime; menacer une personne de l'abandonner, de la brutaliser ou de la tuer, menacer d'abandonner, de brutaliser ou de tuer un animal ou un être qui lui est cher; menacer de

détruire ses possessions; menacer de la faire déporter ou institutionnaliser; traquer la personne.)

**Isoler la personne** – Limiter son espace vital; réduire ses contacts; restreindre sa liberté de mouvement dans son propre milieu. (Exemples : exclure un aîné des prises de décisions qui le concernent; enfermer un enfant dans un placard ou l'enfermer, seul, dans une pièce; empêcher la partenaire ou une personne âgée d'avoir accès à sa propre fortune ou de gérer ses finances; refuser à un aîné le contact avec ses petits-enfants; priver quelqu'un de moyens de déplacement ou de transport.)

**Corrompre ou exploiter la personne** – L'amener à accepter des idées ou des comportements proscrits par la loi; l'exploiter matériellement ou financièrement; apprendre à un enfant à servir les intérêts de la personne qui abuse de lui plutôt que les siens. (Exemples : exploiter sexuellement un enfant; laisser un enfant consommer de l'alcool ou des drogues; entraîner quelqu'un dans le commerce du sexe.)

**Priver la personne de chaleur humaine** – Se montrer insensible et inattentif envers elle; faire preuve d'indifférence à son égard; ne s'adresser à elle qu'en cas de nécessité; ignorer ses besoins sur le plan mental. (Exemples : ignorer les tentatives de communication d'un enfant; priver un enfant d'affection, de soins ou d'amour; traiter un aîné institutionnalisé comme s'il était un objet ou « un fardeau ».)

Dites :

*La violence psychologique accompagne souvent d'autres formes de mauvais traitements, mais peut aussi se produire seule. Quelle que soit la forme que prend la violence – négligence, violence physique, abus sexuel ou exploitation financière –, elle a des conséquences sur le plan psychologique. En d'autres termes, tout acte de violence comporte des éléments de violence psychologique.*



**DEMANDEZ :**

*Quelles sont quelques-unes des conséquences de la violence psychologique?*

Assurez-vous qu'ils mentionnent les points suivants :

- La violence psychologique peut miner l'estime de soi chez la victime.

- Chez les enfants, la violence psychologique peut nuire au développement psychologique, c'est-à-dire au développement de l'intelligence, de la mémoire, de la reconnaissance, de la perception, de l'attention, de l'imagination et du sens moral. Elle peut nuire aussi au développement social de l'enfant et compromettre sa capacité de percevoir, de sentir, de comprendre et d'exprimer des émotions.



*Note aux facilitateurs* : Il n'est pas nécessaire de communiquer au groupe les données suivantes sur l'incidence de la violence psychologique. Ces renseignements sont présentés à titre documentaire seulement.

En 1995, sur 1 000 femmes âgées de 15 ans ou plus ayant répondu à un test relatif à la santé :

- 36 % ont déclaré avoir été victimes de violence psychologique pendant leur enfance ou leur adolescence, et 43 %, d'une forme quelconque de mauvais traitements au cours de cette même période de leur vie;
- 39 % ont dit avoir été victimes de violence verbale ou psychologique dans le cadre d'une relation, au cours des cinq dernières années;
- des femmes qui ont dit avoir été victimes de violence physique, 77% ont déclaré qu'elles avaient aussi subi des violences psychologiques.

**7**

## Intimidation

10 minutes

L'intimidation est une forme particulière de violence psychologique. Elle prend appui sur la menace implicite de violence physique.



### DEMANDEZ :

*Quels sont des moyens qu'un homme pourrait utiliser pour intimider sa partenaire?*

Voici une liste de comportements intimidants à passer en revue :

- blasphémer et lancer des injures;
- rouler des yeux furibonds;
- afficher sa force physique (ramasser ou lancer un objet lourd);
- frapper un objet d'un coup de pied ou d'un coup de poing, briser des choses;
- lui en imposer par sa taille – se tenir debout pendant qu'elle est assise;
- faire les cent pas;

- faire claquer les portes ou donner des coups de poing sur la table ou dans le mur;
- blesser un animal familier ou menacer de le blesser;
- lancer des objets;
- lui jeter des regards furieux;
- se précipiter sur elle;
- faire un poing;
- frapper le mur;
- s'en prendre verbalement aux enfants;
- faire des excès de vitesse en auto ou conduire imprudemment;
- grogner;
- l'acculer dans un coin;
- se tenir debout contre elle, tout près de son visage;
- arracher le téléphone du mur;
- boire quand l'alcool l'a rendu violent par le passé;
- parler lentement et sur un ton calme, mais en utilisant des mots menaçants;
- menacer de se suicider;
- proférer des menaces de violence à l'endroit d'autres personnes;
- ramasser un objet, un couteau ou une arme à feu pendant qu'ils se disputent.



#### DEMANDEZ :

*Pouvez-vous me donner des exemples de choses intimidantes qu'un homme peut dire à sa partenaire?*

- « Tu fais mieux de dormir l'oeil ouvert. »
- « Tu as intérêt à fermer ta porte à clef ce soir. »
- « Un accident, ça arrive, tu sais. »
- « Tu fais mieux de vérifier l'auto avant de la conduire. »
- « Et qui te croirait, penses-tu? »
- « Et qui t'entendrait ici si tu te mettais à crier? »
- « Qu'est-ce qui te fait croire que les enfants et moi serons là à ton retour? »
- « Tu vas me pousser à me remettre à boire si tu ne la fermes pas. »

Dites :

*Les hommes peuvent user de violence envers leur partenaire, même quand ils sont en prison.*



**DEMANDEZ :**

*Pouvez-vous dresser une liste des moyens que des hommes en prison utilisent pour maintenir leur domination sur leur partenaire et abuser d'elle?*

Donnez-leur 5 minutes. Notez leurs réponses au tableau-papier.

S'ils ne répondent pas, **DEMANDEZ :**

*Pouvez-vous me donner des exemples de comportements dominateurs et violents que vous avez vu des hommes en prison manifester envers leur partenaire?*

Donnez un exemple :

Intimidation : « Attends que je sorte d'ici! », « Je vais envoyer quelqu'un s'occuper de toi si [...] »

La contraindre d'accepter les frais d'appels interurbains coûteux.

La contraindre de lui rendre visite, bien qu'elle habite loin de l'établissement et que le voyage soit coûteux.

La culpabiliser parce qu'il est en prison.

La culpabiliser à cause de la façon dont elle élève les enfants.

La contraindre à lui apporter de la drogue ou des objets interdits.

Refuser de la voir quand elle lui rend visite.

La maltraiter quand elle lui rend visite.

Etc.



Distribuez le **Document 3 : La violence psychologique – ce qu'il faut savoir**. Demandez-leur de le lire chacun pour soi et de le mettre dans leur cahier. Donnez-leur quelques minutes pour lire le document.



**DEMANDEZ :**

*Avez-vous des **commentaires** sur le document que vous venez de lire?*

*Vous allez maintenant élaborer des scénarios de jeux de rôles qui illustrent quelques-unes des formes de violence que nous avons décrites jusqu'ici.*

Divisez le groupe en équipes de 4. Donnez-leur 15 minutes pour élaborer un court scénario qui illustre une ou plusieurs formes de violence décrites au cours de la présente séance.

Dites:

*Créez le scénario d'un jeu de rôles qui illustre une forme de violence psychologique que vous avez déjà utilisée personnellement ou que vous avez vu d'autres personnes utiliser. Désignez un membre de l'équipe qui jouera le rôle de la partenaire et un autre qui jouera le rôle de l'agresseur. Vous pouvez aussi attribuer un rôle aux autres membres de l'équipe si vous le voulez. Vous présenterez votre exemple au groupe dans 15 minutes. Il n'est pas nécessaire que le scénario dure plus de 2 ou 3 minutes.*

Quand les trois équipes sont prêtes, demandez à chacune de présenter son jeu de rôles. À mesure que chaque équipe termine sa présentation,



DEMANDEZ aux participants qui ont joué les rôles de la partenaire et de l'agresseur : *Comment vous sentez-vous?*

DEMANDEZ au groupe : *Quelle forme de violence que le personnage a-t-il utilisée?*

Confirmez auprès de l'équipe qui a présenté le jeu de rôles que c'était effectivement leur intention d'illustrer cette forme de violence.

Présentez cette matière brièvement sous la forme d'un exposé.

*La violence psychologique est souvent **difficile à déceler**. L'essentiel, toutefois, est d'être attentif au phénomène et de le comprendre. Les indicateurs qui suivent pourront vous aider à en reconnaître les manifestations.*

**Violence psychologique et négligence — Indicateurs possibles**

<b>Enfants</b>	<b>Adultes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dépression</li> <li>• repli sur soi</li> <li>• manque d'estime de soi</li> <li>• forte anxiété</li> <li>• attitude craintive</li> <li>• retard de croissance en bas âge</li> <li>• agressivité</li> <li>• instabilité émotionnelle</li> <li>• troubles du sommeil</li> <li>• plaintes d'ennuis de santé non fondées</li> <li>• comportement anormal pour l'âge ou l'état de développement</li> <li>• passivité ou docilité excessive</li> <li>• tentatives de suicide ou mention du suicide dans la conversation</li> <li>• extrême dépendance</li> <li>• rendement inférieur aux capacités</li> <li>• incapacité de faire confiance</li> <li>• compulsion à voler</li> <li>• <i>autres formes de violence (connue ou présumée)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dépression</li> <li>• sentiments de honte et de culpabilité</li> <li>• pleurs fréquents</li> <li>• honte de soi et auto-dévalorisation</li> <li>• passivité ou docilité excessive</li> <li>• isolement social</li> <li>• report ou refus d'un traitement médical nécessaire</li> <li>• tentative de suicide ou mention du suicide dans la conversation</li> <li>• abus de substances intoxicantes</li> <li>• malaise ou nervosité dans les rapports avec les aidants ou avec les proches</li> <li>• refus du contact visuel</li> <li>• <i>autres formes de violence (connue ou présumée)</i></li> </ul>

## **11** Devoirs et récapitulation

20 minutes



Distribuez le **Document 4 : Liste de contrôle – indicateurs de violence familiale** comme devoir.

Expliquez qu'ils doivent remplir le document en évaluant la mesure dans laquelle ils ont manifesté ces divers types de comportements au cours de leur dernière relation. Conseillez-leur de se reporter au Document 2 : Les formes de violence familiale. Dans ce devoir, ils sont aussi appelés à préciser les raisons pour lesquelles ils ont usé de ces formes de violence.

Dites-leur de conserver une copie du document qu'ils étudieront avec leur conseiller personnel. Précisez qu'ils n'auront pas à faire part au groupe des renseignements inscrits sur leurs feuilles.

Animez une séance de relaxation. Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de détente avant et après la séance de relaxation.

---

**12** Aperçu de la prochaine séance

1 minute

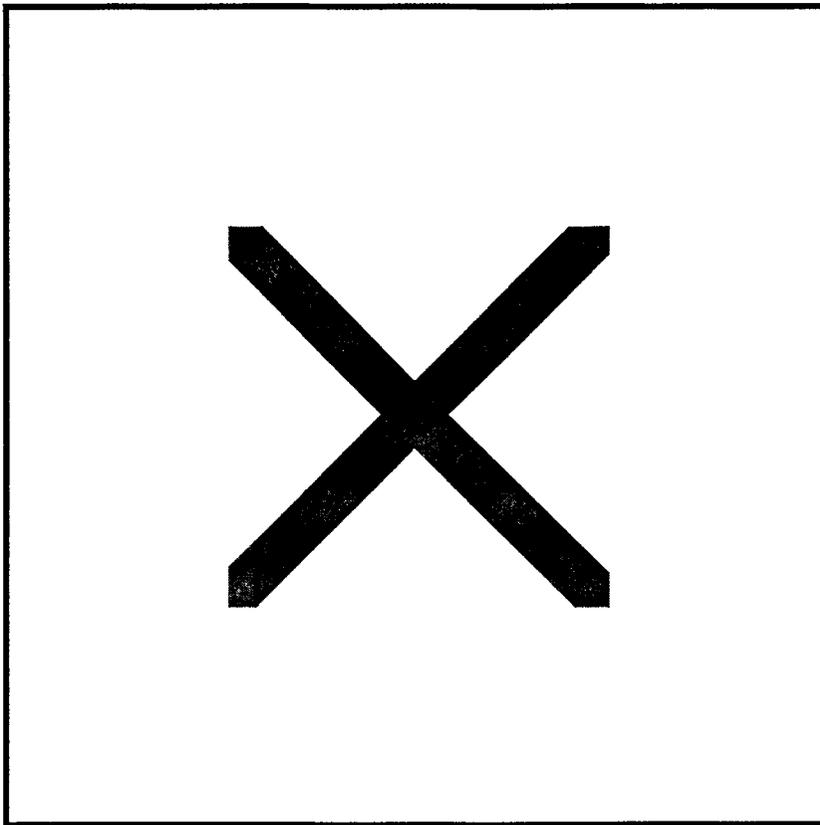
*À la prochaine séance, nous étudierons certains types de comportements violents plus en détail.*

- La moitié de l'ensemble des Canadiennes ont été victimes d'au moins un acte de violence après l'âge de 16 ans. La plupart de ces actes de violence ont été commis par des hommes que les femmes connaissaient, et non par des étrangers.
- Parmi les femmes qui sont mariées actuellement, une sur six a déclaré qu'elle avait été maltraitée par son conjoint.
- Les femmes dont le beau-père est violent risquent trois fois plus d'être agressées par leur partenaire que les femmes dont le beau-père n'est pas violent.

**SUR LA VOIE DU POUVOIR PERSONNEL**

**MAÎTRISE DE SOI ⇒ RESPECT DE SOI**

**⇒ POUVOIR PERSONNEL**



---

**LA ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE**

## LES FORMES DE VIOLENCE FAMILIALE

Violence physique	Toute forme de violence physique envers une autre personne, par exemple la pousser, la serrer, la gifler, la frapper d'un coup de poing, la mordre, la tirer, la brûler avec une cigarette ou un liquide, l'étrangler, la frapper d'un coup de couteau, tirer des coups de feu sur elle, la frapper avec un objet, ou la pousser hors d'une voiture. Projeter une personne contre le mur ou la blesser avec une arme ou un objet sont aussi des actes de violence physique.
Violence psychologique	Vivre dans la peur constante de menaces de violence contre une femme, ses enfants, ses amis ou sa famille. Le harcèlement au travail par des appels téléphoniques ou des visites, la destruction d'objets auxquels elle attache un grand prix, et même la menace de se suicider sont des formes de violence psychologique. Le but est de contrôler le comportement de la femme. Il est illégal aux termes du <i>Code criminel du Canada</i> de proférer des menaces de violence.
Violence émotionnelle	Exemples : dénigrer la victime, la déprécier à ses propres yeux, la traiter de tous les noms, lui faire croire qu'elle est folle, lui retirer son affection, l'accabler de reproches injustifiés, l'accuser faussement de manquer de loyauté, exercer un contrôle sur l'emploi du temps, les activités et les actes de la victime. Les femmes victimes de violence émotionnelle peuvent aussi trouver qu'il leur est impossible de chercher un emploi ou d'aspirer à une promotion, de conserver des amis ou de se joindre à des groupes en dehors du foyer.
Abus sexuels	Contraindre la victime à avoir des relations sexuelles contre son gré. Attaquer physiquement ses parties génitales. La traiter comme un objet sexuel. Assumer le contrôle de ses fonctions de reproduction, par exemple lui interdire l'usage de contraceptifs, la contraindre à se faire avorter, l'accuser d'être enceinte d'un autre

homme, la contraindre à avoir des relations sexuelles peu de temps après un accouchement, etc. Dans une relation de violence, la grossesse est une période à risque élevé pendant laquelle une escalade de la violence peut se produire.

<b>Exploitation financière</b>	Tenir la victime sous sa dépendance financière et matérielle. Empêcher la victime d'obtenir ou de conserver un emploi. Contraindre la victime à demander de l'argent quand elle en a besoin; lui verser une allocation; prendre son argent.
<b>Isolement</b>	Régir et restreindre les activités de la victime, ses fréquentations, ses lectures et ses sorties. Lui interdire tout contact avec sa famille et ses amis. Contrôler ses appels téléphoniques, son courrier et ses activités quotidiennes.
<b>Intimidation</b>	Inspirer de la peur à la victime par ses regards, ses actes ou ses gestes, en élevant la voix, en fracassant des objets ou en détruisant des biens.
<b>Menaces</b>	Menacer d'infliger à la victime des blessures physiques ou morales. Menacer de lui faire du tort sur le plan financier. Menacer de lui enlever les enfants ou de la signaler au service d'aide à l'enfance.
<b>Négligence</b>	(S'applique surtout aux enfants à charge et aux personnes âgées.) Le défaut de satisfaire les besoins matériels essentiels – nourriture, logement, sécurité, conditions d'hygiène. Le défaut de veiller à ce que la victime reçoive une éducation et des soins de santé adéquats.

## **LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE – CE QU'IL FAUT SAVOIR**

1. Chez l'enfant, la violence psychologique peut entraîner de graves problèmes sur le plan des émotions et du comportement : dépression, absence d'attaches affectives ou émotionnelles avec le parent ou le gardien, capacité cognitive réduite, résultats scolaires médiocres et manque de sociabilité.
2. Des chercheurs qui ont examiné des enfants victimes de violence psychologique dans la petite enfance, puis de nouveau à l'âge préscolaire, ont constaté que ces enfants sont toujours en colère, ne sont pas coopératifs et n'ont pas d'attachement pour leurs parents. De plus, ils manquent de créativité, de persévérance et d'enthousiasme.
3. Les enfants rejetés ont plus tendance que les autres à se montrer hostiles et agressifs, à être extrêmement dépendants, à avoir une mauvaise opinion d'eux-mêmes et de leurs capacités, à être instables ou passifs sur le plan émotif, et à percevoir le monde qui les entoure sous un jour négatif.
4. L'agression verbale (cris, insultes) ou symbolique (claquement de porte, silence systématique) de la part d'un parent peut avoir des effets graves sur l'enfant. Les enfants qui sont victimes de mauvais traitements de ce genre affichent des taux d'agressivité, de délinquance et de problèmes relationnels plus élevés que ceux qui n'y sont pas exposés. Ceux qui sont aussi victimes de brutalités physiques aux mains de leurs parents risquent encore davantage d'éprouver de tels problèmes.
5. Les enfants qui voient ou entendent leur mère se faire agresser sont victimes de violence psychologique. Le fait de grandir dans un tel milieu a quelque chose de terrifiant et nuit gravement au développement de l'enfant : le garçon peut prendre l'agresseur comme modèle de comportement, et la fille peut finir par croire que les coups et mauvais traitements font partie intégrante de toute relation. C'est ainsi que le cycle de la violence se perpétue de génération en génération.
6. Pour bien des femmes prises dans une relation de violence, la violence psychologique est beaucoup plus débilatante que la violence physique.
7. Les manifestations répétées de violence verbale — accusations, railleries, insultes, jurons, cris et paroles humiliantes — ont des effets négatifs durables

sur l'estime personnelle de la femme et contribuent à entretenir en elle le sentiment qu'elle est inutile, qu'elle n'a aucune valeur et qu'elle est coupable.

8. L'homme qui menace de tuer ou de blesser sa partenaire, ses enfants, un autre membre de la famille ou un animal familial affirme ainsi son pouvoir. La femme qui subit ce genre de violence psychologique est terrorisée; elle se sent isolée, vulnérable et impuissante.
9. Les manifestations de jalousie et de possessivité à l'égard de la partenaire et les questions incessantes sur ses allées et venues et ses activités sont des moyens de contrôle qui peuvent réduire considérablement son indépendance et sa liberté. Isolée, elle peut finir par dépendre entièrement de son agresseur pour ses contacts sociaux, sa situation financière et les nécessités de la vie.
10. La violence psychologique peut avoir de graves conséquences d'ordre physique et mental pour la femme : profonde dépression, anxiété, maux de tête persistants, douleurs dans le dos et les membres, problèmes d'estomac et autres encore.
11. Les femmes qui sont agressées psychologiquement mais non physiquement sont cinq fois plus susceptibles d'abuser de l'alcool que les femmes n'ayant aucune expérience de la violence.
12. Comme le sujet de la violence à l'égard des personnes âgées est encore nouveau, il existe peu d'études sur la violence psychologique exercée contre ce segment de la population.

## **LISTE DE CONTRÔLE - INDICATEURS DE VIOLENCE FAMILIALE**

### **Violence physique**

- La pousser.
- Lui cracher dessus.
- Lui tirer les cheveux.
- La frapper du doigt.
- Lui donner des claques.
- La frapper.
- Lui donner des coups de pied.
- Casser un objet en donnant au geste la forme d'une menace.
- Lui faire un croche-pied.
- L'étrangler.
- Lui couvrir la bouche.
- L'étouffer.
- L'immobiliser contre son gré.
- La pincer.
- La faire souffrir de faim ou la gaver.
- Briser un objet qui lui est cher.
- Blesser son animal familier.

### **Intimidation**

- Lui inspirer de la peur par ses regards, ses actes et ses gestes.
- Casser un objet en donnant au geste la forme d'une menace.
- Briser un objet qui lui est cher.
- Blesser son animal familier.
- Brandir une arme (un couteau, une arme à feu, etc.).
- Placer des armes de manière à ce qu'elle les voit.

### **Abus sexuels**

- Lui faire des injures à caractère sexuel.
- La contraindre à avoir des relations sexuelles.
- La manipuler pour qu'elle se livre à des actes sexuels.
- La culpabiliser sur le plan sexuel.
- La contraindre à se livrer à des actes sexuels auxquels elle s'oppose.
- Lui lancer des injures à caractère sexuel.
- Prendre des photos ou tourner des vidéos pornographiques d'elle.
- La contraindre à avoir des relations sexuelles avec vous quand vous êtes ivre, sale ou en sueur.
- Empoigner ou caresser ses parties génitales en public.
- Refuser d'avoir des relations sexuelles avec elle.

### **Violence psychologique**

- L'insulter.
- La dénigrer.
- « Jouer avec sa tête. »
- Lui faire croire qu'elle est folle.
- Lui dire qu'elle est laide, qu'elle est grosse.
- La culpabiliser.
- L'humilier.
- La mettre dans l'embarras.

## Exercer un contrôle sur elle

- Contrôler ses activités.
- Contrôler ses fréquentations.
- Contrôler ses appels téléphoniques.
- Contrôler ses lectures.
- Contrôler ses sorties.
- Contrôler la durée de ses sorties.
- La contraindre à vous téléphoner régulièrement où qu'elle aille.
- Lui dicter qui elle peut fréquenter, et lui interdire de fréquenter certaines personnes.

## Minimisation, déni et blâme

- Faire peu de cas des mauvais traitements infligés et ne pas prendre ses préoccupations au sérieux.
- Refuser d'admettre que vous la maltraitez.
- La rendre responsable de la violence. (C'est ta faute, tu m'as poussé à le faire!)
- Affirmer que c'est elle qui est à l'origine du problème.

## Utiliser sa « prérogative de mâle »

- La traiter comme une servante.
- Prendre toutes les décisions importantes sans la consulter.
- Se comporter comme le « maître du logis ».
- Définir le rôle de l'homme et le rôle de la femme dans la maison.

## Isolement

- Restreindre les endroits qu'elle peut fréquenter et la durée de ses sorties.
- Lui interdire de parler à certaines personnes ou restreindre sévèrement ses contacts avec certaines personnes.
- L'empêcher de communiquer facilement avec sa famille.
- Lui interdire de suivre des cours.
- La tenir entièrement sous votre dépendance.
- L'isoler de ses amis.
- Lui mentir en lui racontant que ses amis ne l'aiment pas vraiment et se paient sa tête.
- Lui interdire de parler à d'autres hommes.

## Se servir des enfants

- Lui faire croire qu'elle n'est pas une bonne mère (la culpabiliser).
- Se servir des enfants pour lui « transmettre » des messages.
- Dire aux enfants que toutes les difficultés sont la faute de leur mère.
- Utiliser son droit de visite pour la harceler.
- Menacer d'enlever les enfants.

## Exploitation financière

- L'empêcher d'obtenir ou de conserver un emploi.
- L'empêcher de fréquenter l'université ou une autre école ou de terminer ses études.
- L'obliger à vous demander de l'argent quand elle en a besoin.
- Lui verser une allocation, alors que vous ne limitez pas vos dépenses.
- Lui prendre son argent – son salaire, les allocations familiales, les prestations d'aide sociale, etc.
- Ne pas la renseigner du tout sur la situation financière de la famille, votre salaire, les

comptes à payer, etc.

### Coercition et menaces

- Proférer des menaces et les mettre à exécution.
- Menacer de la quitter, d'enlever les enfants, de se suicider, de l'abandonner pour une autre femme, etc.
- Menacer de la signaler au service d'aide sociale ou au service d'aide à l'enfance.
- La contraindre à retirer toute accusation portée contre vous.
- La contraindre à enfreindre la loi.

### Faire sentir son pouvoir

- Appuyer sur le fait que vous êtes grand et fort et qu'elle est petite.
- La priver de tout choix.
- Imposer votre volonté (la force crée le droit).
- La priver de son pouvoir de prendre des décisions qui la concernent personnellement ou qui concernent toute autre personne.
- Cochez cette case si vous avez coché une autre rubrique quelconque.

Nombre total de rubriques cochées \_\_\_\_\_

Nombre total de rubriques cochées plus d'une fois \_\_\_\_\_

Pourquoi avez-vous eu recours à ces comportements?      Qu'est-ce que cela a donné?

---

---

---

---

Les hommes peuvent user de violence pour maintenir leur domination sur leur partenaire, même quand ils sont en prison. Quels types de comportements avez-vous utilisés personnellement pendant votre incarcération pour contrôler votre partenaire?

---

---

---

---

---

---

# Séance 2 : Abus sexuel, respect sexuel et la Roue de l'égalité

## Introduction destinée aux facilitateurs

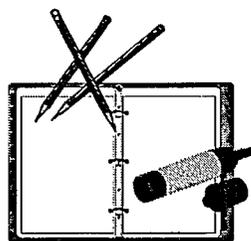
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 2 a pour objet d'amener les participants à mieux comprendre ce qu'est l'abus sexuel et le respect sexuel. Elle présente la Roue de l'égalité qui décrit les éléments d'une saine relation de couple. La présentation de scénarios aide les participants à comprendre la complexité du sujet. Cette séance complète la matière sur les types de comportements violents.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :

- Document 1 : L'abus sexuel – Définition et exemples
- Document 2 : Cinq bonnes réponses
- Document 3 : La Roue de l'égalité
- Document 4 : Trois scénarios



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Définition de l'abus sexuel	15
3. Sexualité des hommes et des femmes	15
4. La Roue de l'égalité	10
5. Scénarios : Comment remplacer l'abus sexuel par le respect sexuel	70
6. Devoirs et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 2 : Abus sexuel, respect sexuel et la Roue de l'égalité

## Plan de la séance

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Demandez aux participants comment ils ont trouvé leur devoir et priez-les de le remettre à leur conseiller principal. Passez rapidement en revue la séance précédente.

Dites :

*À la dernière séance, nous vous avons parlé des diverses formes de violence familiale et nous avons décrit plus en détail la violence physique et la violence psychologique. Au cours de cette séance-ci, nous allons aborder le sujet de l'abus sexuel plus en détail.*

### 2 Définition de l'abus sexuel 15 minutes

 DEMANDEZ :

*Qu'est-ce que l'abus sexuel?*

Notez leurs réponses au tableau-papier. Donnez-leur des exemples de comportements qui constituent des formes d'abus sexuel. Vous devriez en arriver à la définition suivante (qui est reprise au Document 1 : L'abus sexuel – Définition et exemples).

*L'abus sexuel, c'est l'acte de menacer, de blesser ou de dominer une autre personne sous une forme sexuelle.*



Distribuez le Document 1 : L'abus sexuel – Définition et exemples et comparez la liste des comportements sexuellement abusifs avec les exemples présentés à ce document.

Demandez aux participants de réfléchir aux intentions de l'homme qui abuse de sa partenaire et aux croyances qui le poussent à agir ainsi. Notez leurs réponses – intentions, croyances, actes – au tableau-papier.

C'est la première fois que vous demandez aux participants d'identifier les **pensées et raisonnements qui sous-tendent les actes de violence** familiale. Cela deviendra une **habileté essentielle** qu'ils seront appelés à utiliser tout au long du programme.

Exemple :

**Le comportement de violence sexuelle** : la contraindre à avoir des relations sexuelles contre son gré.

**L'intention** : obtenir ce que je veux à tout prix; indiquer clairement qui commande.

**Le raisonnement** : « c'est ma femme et elle va m'obéir »; « c'est le devoir de la femme de se soumettre à la volonté de son mari »; « de toute façon, le sexe, les femmes n'aiment jamais cela; si j'attendais qu'elle veuille faire l'amour, on ne baiserait jamais », etc.

Demandez aux participants de réfléchir aux **effets** des abus sexuels sur leur partenaire. Notez leurs réponses au tableau-papier (exemples : la peur, la colère, le stress, la tension, la nervosité, l'humiliation, les blessures morales et physiques, le désir de lui plaire dans l'espoir qu'il ne la maltraite pas de nouveau).

Dans ce contexte, demandez aux participants si, quand leur partenaire se plie à leur volonté, elle consent librement à avoir des rapports sexuels avec eux ou se soumet tout simplement. **Définissez** le terme « **consentement** » comme l'acte de choisir en toute liberté. Amenez les participants à constater qu'étant donné les effets des abus sexuels sur leur partenaire, celle-ci ne jouit pas souvent de la liberté de choisir.

Demandez aux participants de mettre le **Document 1 : L'abus sexuel – Définition et exemples** dans leur cahier.

Donnez un court exposé sur les différences entre la sexualité des hommes et celle des femmes. Vous pouvez paraphraser le texte suivant pour en adapter le vocabulaire au groupe.

*Le désir sexuel peut poser un problème dans les relations de couple où l'homme maintient sa femme sous son autorité et sa domination. Votre partenaire ne voudra peut-être pas avoir de rapports sexuels avec vous si vous la traitez comme un enfant ou si vous la maltraitez. Très souvent, la socialisation des hommes et des femmes se fait différemment en ce qui a trait au sexe. Les femmes sont plus portées à associer les rapports sexuels avec l'intimité affective. Les hommes décrivent plus souvent le sexe comme un simple plaisir ou comme un soulagement de leur tension. Pour la femme, il est important d'« être d'humeur » à faire l'amour, alors que pour l'homme, le sexe est plus souvent une évasion, un moyen d'échapper à son humeur ou de changer d'humeur.*

*Beaucoup de femmes disent qu'après une dispute, l'homme veut faire l'amour. Pour l'homme, c'est un moyen de se racheter. Cela le sécurise, car il suppose qu'elle lui pardonne ses brutalités si elle accepte de faire l'amour avec lui. Si la femme accepte d'avoir des rapports sexuels après une dispute, ce n'est pas parce qu'elle pardonne à son conjoint ou parce qu'elle veut faire l'amour avec lui, mais parce qu'elle veut la paix et craint de raviver la dispute. Elle craint que son conjoint ne se mette de nouveau en colère si elle se refuse à lui. Ainsi, la femme se sent encore plus avilie. Ce n'est PAS le moment après une dispute de proposer à votre partenaire de faire l'amour.*

*Dans une relation de couple, le sexe est une chose que les deux partenaires partagent. Ce n'est pas un devoir qui incombe à l'un ou à l'autre. Si votre appétit sexuel l'emporte sur le respect sexuel que vous devez à votre partenaire, vous abusez d'elle sexuellement. Vous seul pouvez mettre fin à ce comportement. Presque tous les hommes qui contraignent leur femme à avoir des rapports sexuels disent que le sexe ne leur procure aucun plaisir. Leur femme, elle, n'en tire certainement aucun plaisir. Si votre appétit sexuel l'emporte sur le plaisir que le sexe vous procure, vous avez besoin d'une aide professionnelle.*

Marquez un temps d'arrêt.

*Il y a des hommes dont la femme a été abusée sexuellement dans son enfance. Parfois, cette femme est également maltraitée sexuellement par son mari qui*

*exploite les mauvais traitements dont elle a été victime dans son enfance pour la blesser aujourd'hui. Voici quelques exemples de choses blessantes qu'un mari maltraitant pourrait dire à sa femme :*

- « *Tous nos problèmes proviennent du fait que tu as été abusée sexuellement dans ton enfance. »*
- « *Ne m'en parle pas. Ça me dégoûte. »*
- « *Ça m'excite quand tu parles de ça. »*
- « *Pourquoi tu n'y as pas mis fin? Ça devait te plaire. »*
- « *Je suppose que la seule personne qui t'excite, c'est (la personne qui a abusé d'elle dans son enfance). »*
- « *Pourquoi dois-je me priver parce qu'une autre personne a abusé de toi? »*

De meilleures réponses dans une telle situation sont présentées au **Document 2 : Cinq bonnes réponses\***.



Distribuez le **Document 2 : Cinq bonnes réponses** et demandez aux participants de lire les réponses à haute voix.

\* Adaptation du guide qui accompagne le vidéo *Mon corps, c'est mon corps*, Office national du film du Canada.

---

**4**

## La Roue de l'égalité

10 minutes

Centrez la discussion sur le **respect sexuel** :

*Vous savez ce qu'est l'abus sexuel. Pouvez-vous maintenant me dire ce qu'est le respect sexuel? Quels sont des exemples de comportements qui témoignent du respect sexuel de l'homme envers la femme?*

Notez les réponses des participants au tableau-papier ou au tableau noir. Laissez leurs réponses affichées au tableau de manière à ce qu'ils puissent les voir pendant l'exercice qui suit.

Dites :

*Nous venons de définir le respect sexuel qui constitue un élément important d'une saine relation de couple. C'est le contraire d'une relation sexuelle abusive. Tous les comportements violents qui figurent à la Roue du pouvoir et du*

contrôle ont une contrepartie qui constitue un comportement sain. La roue qui décrit les éléments d'une relation de couple saine s'appelle la Roue de l'égalité.



Distribuez le Document 3 : La Roue de l'égalité.

*Les huit catégories de la Roue de l'égalité font pendant aux huit catégories de la Roue du pouvoir et du contrôle, et correspondent aux comportements contraires non violents.*

Passez rapidement en revue les huit catégories de la Roue de l'égalité.

Dites :

*Le but de ce programme de traitement est de vous aider à nouer et à entretenir des relations fondées sur des comportements qui appartiennent à la Roue de l'égalité.*

-----  
**PAUSE**  
-----

---

**5**

**Scénarios : Comment remplacer l'abus sexuel 70 minutes  
par le respect sexuel**



*Note aux facilitateurs :* Les trois scénarios du Document 4 illustrent des formes d'abus sexuel dans des relations de couple. Les participants peuvent travailler en équipes, chaque équipe désignant un porte-parole. Si vous n'avez pas le temps d'aborder les trois scénarios, vous pouvez leur demander d'étudier le troisième comme devoir (n'oubliez pas de le lire avant de l'assigner comme devoir). Cet exercice continue d'établir le lien entre le comportement violent de l'homme et ses schèmes de pensée (ses attitudes et ses croyances). Bien que le sujet n'ait pas encore été abordé explicitement, ce rapprochement les sensibilisera au modèle ABC quand vous l'enseignerez à la séance 3.

Dites :

*Nous avons examiné la Roue de l'égalité. Nous allons maintenant nous exercer à remplacer des comportements violents qui figurent à la Roue du pouvoir et du contrôle par des comportements contraires non violents. Dans les scénarios que nous allons lire, nous allons remplacer les abus sexuels par des comportements qui témoignent du respect sexuel de l'homme pour sa partenaire.*

Expliquez la marche à suivre aux participants. Dites-leur qu'ils devront :

1. identifier les types de comportements violents de l'homme dans le scénario;
2. déterminer quelles étaient probablement les pensées de l'homme, c'est-à-dire ses attitudes et ses croyances, au moment de l'incident;
3. établir quelles sont les répercussions du comportement violent sur la victime et sur la relation de couple;
4. indiquer une façon non violente dont l'homme aurait pu se comporter dans cette situation au lieu d'abuser de sa partenaire.

Notez ces quatre étapes au tableau-papier afin que les participants puissent les voir. Faites-leur bien comprendre que leurs réponses doivent suivre ces quatre étapes.



Distribuez le **Document 4 : Trois scénarios** (source : Hanson, 1992) afin que les participants puissent suivre.

Lisez les scénarios ou demandez à des participants qui savent bien lire d'en faire la lecture à haute voix. Divisez le groupe en trois équipes et remettez un scénario à chacune des équipes. Donnez-leur quelques minutes pour se reporter aux quatre étapes décrites au tableau-papier et préparer leurs réponses.

Centrez la discussion sur le **Scénario 1 : Charles et Marie**.



**DEMANDEZ** à la première équipe :

*Quels sont les comportements violents?*

Posez les questions suivantes pour susciter des réponses :

*Charles a-t-il abusé de Marie? Comment a-t-il abusé d'elle? Comment en arrivez-vous à cette conclusion?*

Notez leurs réponses au tableau-papier.

Demandez ensuite à l'équipe d'identifier les attitudes et les croyances du personnage.



**DEMANDEZ** :

*Quelles sont, à votre avis, les attitudes et les croyances qui ont poussé Charles à agir comme il l'a fait?*

Notez leurs réponses au tableau-papier.

Réponses possibles :

« Elle l'a bien cherché avec sa robe moulante. »

« Elle l'a aguiché en l'invitant à rentrer chez elle prendre un verre à la fin de la soirée et en l'embrassant. Elle aurait dû s'attendre à coucher avec lui. »

« Elle avait une dette envers lui puisqu'elle l'a laissé payer l'addition. »

« Elle a dansé avec l'autre gars pour le rendre jaloux. »

« Tout le monde sait que beaucoup de femmes disent "non" alors qu'en réalité, leur "non" est un "oui". »



**DEMANDEZ :**

*Quelles en ont été les répercussions sur la victime?*

Notez les réponses au tableau-papier.

*Quel effet cet incident a-t-il eu sur Marie (Comment Marie s'est-elle sentie après l'incident)?*

*Quelles en ont été les conséquences pour Charles?*

Demandez maintenant aux participants d'indiquer des façons non violentes dont Charles aurait pu se conduire dans cette situation.

Au besoin, dites :

*Dites-moi comment Charles aurait pu réagir dans cette situation sans abuser de Marie et sans chercher à la dominer.*

Notez les réponses au tableau-papier.

Centrez maintenant la discussion sur le **Scénario 2 : Émile et Régine.**



**DEMANDEZ** à la deuxième équipe :

*Quels sont les comportements violents?*

Notez les réponses au tableau-papier.

*Émile a-t-il abusé de Régine? Comment en arrivez-vous à cette conclusion?*

Demandez ensuite au groupe d'identifier les attitudes et les croyances du personnage.

Notez leurs réponses au tableau-papier.



Au besoin, demandez :

*Quelles sont les attitudes et les croyances qui ont poussé Émile à agir comme il l'a fait?*

Réponses possibles :

« C'est le devoir de la femme d'assouvir les désirs sexuels de son mari. »

« Une femme qui refuse de faire l'amour avec son mari est une garce. »

« Les pulsions sexuelles des hommes sont plus fortes que celles des femmes. Les besoins sexuels des hommes sont biologiques et doivent être comblés. Il est cruel de la part d'une femme de se refuser à son mari. »



DEMANDEZ :

*Quel effet cet incident a-t-il eu sur la femme?*

Notez les réponses.

*Quelles sont les conséquences de cet incident pour Régine? Ses conséquences pour Émile? Quelles en sont les répercussions sur leur relation de couple?*

Notez les réponses.

Demandez maintenant aux participants d'indiquer des façons non violentes dont Émile aurait pu se conduire dans cette situation.

Au besoin, dites :

*Dites-moi comment Émile aurait pu réagir dans cette situation sans abuser de Régine et sans chercher à la dominer.*

Centrez maintenant la discussion sur le Scénario 3 : Simon et Sophie.



DEMANDEZ à la dernière équipe :

*Quels sont les comportements violents?*

Notez les réponses.

*Que se passe-t-il dans ce scénario?*

*Que va-t-il se produire d'après vous?*

Relevez les croyances et les attitudes qui poussent Simon à agir comme il le fait.

Notez-les.

Questions possibles à poser à l'équipe :

*Quelles sont les croyances de Simon qui l'ont poussé à agir comme il l'a fait?*

*Quels genres de choses se dit-il d'après vous?*

Réponses possibles :

« Je suis idiot. Je devrais me renseigner sur ce qui se passe. »

« Sophie me connaît comme sa poche. Elle sait bien qu'elle peut faire ses quatre volontés et que je ne dirai pas un mot. »

« Elle aime probablement ça, les aventures. »

« Tous les hommes sont jaloux. C'est naturel. »

« Les hommes doivent veiller sur leurs biens. »



DEMANDEZ :

*Quel est l'effet de cet incident sur la femme?*

Notez les réponses.

Questions possibles :

*Quelles sont les conséquences de cet incident pour Sophie? Ses conséquences pour Simon? Quelles en sont les répercussions sur leur relation de couple?*

Demandez maintenant aux participants d'indiquer des façons non violentes dont Simon aurait pu se conduire dans cette situation.

Au besoin, dites :

*Comment Simon aurait-il pu réagir dans cette situation sans abuser de Sophie et sans chercher à la dominer?*



*Note aux facilitateurs :* Vous pouvez supposer que la séance a été pénible pour quelques participants. Bon nombre d'entre eux ont peut-être eu des expériences semblables à celles qui sont décrites dans les trois scénarios, mais n'ont jamais pensé qu'ils abusaient ainsi de leur partenaire. En conclusion, faites de nouveau la distinction entre l'abus sexuel et le respect sexuel. Signalez qu'il peut exister un lien étroit entre la violence psychologique et l'abus sexuel, et que l'abus sexuel peut s'accompagner de violence psychologique. Précisez que vous allez revenir plus tard aux sujets abordés au cours de cette séance.

---

**6**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes

Si vous n'avez pas eu le temps d'aborder le **troisième scénario** au cours de la séance, demandez aux participants de l'étudier comme devoir. Rappelez-leur de travailler à leur **autobiographie**.

---

**7**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*La prochaine séance portera sur les mythes concernant la violence familiale ainsi que sur les attitudes et les croyances qui sous-tendent les relations de violence.*

## **L'ABUS SEXUEL : DÉFINITION ET EXEMPLES**

L'abus sexuel, c'est l'acte de menacer, de blesser ou de dominer une autre personne sous une forme sexuelle.

Voici quelques exemples de façons dont les hommes abusent sexuellement de leur partenaire.

- Se mettre en colère, la menacer ou se montrer violent si elle refuse d'avoir des relations sexuelles avec lui.
- Refuser de lui parler si elle refuse d'avoir des relations sexuelles avec lui.
- Refuser de la tenir dans ses bras ou de coucher dans le même lit qu'elle si elle refuse d'avoir des relations sexuelles avec lui.
- Faire des remarques sur son comportement sexuel en public.
- L'accuser d'être frigide parce qu'elle ne veut pas faire l'amour aussi souvent que lui.
- La dominer physiquement et la contraindre à avoir des relations sexuelles avec lui.
- La contraindre à avoir des relations sexuelles avec lui quand elle est malade.
- La contraindre à avoir des relations sexuelles avec lui peu de temps après un accouchement ou une intervention chirurgicale.
- Lui en faire porter le blâme si leurs relations sexuelles sont un échec.
- La traiter de putain, de salope ou d'autres noms à connotation sexuelle pour la rabaisser.
- L'accabler d'injures pendant qu'ils ont des relations sexuelles.
- Faire des comparaisons entre elle et ses anciennes partenaires quant à sa performance au lit.
- Comparer son corps à celui d'autres femmes.
- Apporter à la maison de la pornographie qui la choque.
- L'accuser d'avoir des aventures ou de draguer d'autres hommes.
- Faire étalage de ses aventures devant elle ou draguer ouvertement d'autres femmes.
- En faire la cible de blagues à connotation sexuelle. Ridiculiser sa sexualité.
- Ne tenir aucun compte de son plaisir sexuel.
- La rabaisser et la rendre honteuse si elle manifeste le désir de faire l'amour.
- Lui dire : « C'est ta faute. Tu m'as excité. C'est à toi d'y voir. »
- Lui dicter sa tenue vestimentaire et son apparence.
- Lui dire qu'elle n'est pas attirante.
- La réveiller pour lui faire l'amour, même s'il sait qu'elle veut dormir.

- Ne tenir aucun compte des douleurs ou des malaises qu'elle éprouve quand ils ont des relations sexuelles.
- La soumettre à des actes sexuels pendant qu'elle est inconsciente ou qu'elle dort.
- La contraindre à faire des choses qui lui déplaisent.
- Lui dire que c'est son devoir conjugal d'avoir des relations sexuelles avec lui.
- Menacer de la quitter si elle ne fait pas l'amour avec lui quand il le veut et comme il le veut.
- Prendre l'initiative d'avoir des relations sexuelles avec elle après l'avoir malmenée. (Elle s'y soumet dans le seul but de ne pas être brutalisée de nouveau.)
- Lui empoigner les seins ou ses parties génitales chaque fois qu'il en éprouve le désir, comme s'ils lui appartenaient.
- La mettre dans l'embarras en lui touchant les seins ou ses parties génitales en public.
- La frapper sur les seins ou les parties génitales. L'accuser d'avoir pris plaisir à ses brutalités sexuelles par le passé. Lui dire que c'est sa faute.
- Contrôler ses fonctions de reproduction. Lui interdire l'usage de contraceptifs. La contraindre à se faire avorter.

**Si vous vous demandez si vous avez déjà abusé sexuellement de votre femme ou de votre petite amie, posez-vous les questions suivantes :**

- Est-ce que je l'ai contrainte à se livrer à des actes sexuels qui, je le savais, ne lui plaisaient pas?
- Est-ce que je me mets en colère contre elle quand elle ne veut pas faire l'amour?
- Ai-je déjà refusé de lui parler, de dormir dans le même lit qu'elle ou de la prendre dans mes bras si elle ne voulait pas faire l'amour?
- Est-ce que je lui fais des remarques sexuelles humiliantes?
- Est-ce que je l'ai humiliée en faisant des remarques sur notre vie sexuelle en public?
- Est-ce que mes démonstrations d'affection excitent toujours mon désir sexuel (par exemple, je ne peux pas la tenir dans mes bras ou l'embrasser sans que cela m'excite)?
- Est-ce que je l'ai contrainte à se soumettre à des actes sexuels pendant qu'elle dormait ou qu'elle était malade, ou l'ai-je réveillée au milieu de la nuit pour lui faire l'amour alors que cela ne l'intéressait pas de toute évidence?
- Est-ce que je lui dis que c'est sa faute si je veux faire l'amour aussi souvent puisqu'elle m'excite toujours?

- Est-ce que je me fâche si elle ne jouit pas?
- Est-ce que je l'ai accusée d'avoir des liaisons avec d'autres hommes ou de faire des avances à d'autres hommes?
- Est-ce que je lui en fait porter le blâme si nos relations sexuelles sont un échec?
- Est-ce que je lui ai dit que c'était son devoir conjugal de faire l'amour avec moi?
- Ai-je négligé de considérer son plaisir sexuel?
- Est-ce que je compare son corps à celui d'autres femmes?
- Ai-je cherché à la rendre honteuse et à l'humilier si elle manifestait le désir de faire l'amour?
- Est-ce que je lui dis qu'elle n'est pas normale parce qu'elle ne veut pas faire l'amour aussi souvent que moi?
- Ai-je menacé de la quitter ou de chercher mon plaisir ailleurs si elle refusait d'avoir des relations sexuelles avec moi?
- Est-ce que je l'ai contrainte à avoir des relations sexuelles avec moi contre son gré?

Si vous avez répondu « oui » à n'importe quelle de ces questions, vous avez abusé sexuellement de votre compagne. Si votre partenaire vous fait savoir d'une façon ou d'une autre qu'elle ne veut pas faire l'amour avec vous et que vous cherchez à l'y contraindre par un moyen quelconque, vous abusez d'elle sexuellement. Si vous la forcez à avoir des relations sexuelles avec vous ou à se livrer à des actes sexuels qui ne lui plaisent pas à votre connaissance, vous commettez un acte d'agression sexuelle. Pour avoir une relation sexuelle saine, il faut que votre partenaire ait le sentiment que vous la respectez sexuellement.

Si votre objectif est d'amener votre partenaire à tirer plaisir de vos rapports sexuels, comment allez-vous y parvenir si vous abusez d'elle sexuellement?

## **CINQ BONNES RÉPONSES**

Il y a cinq réponses que nous avons besoin d'entendre quand nous sommes aux prises avec nos propres souvenirs douloureux. Ce sont les mêmes messages que nous devons nous dire à nous-mêmes et que nous devons dire à nos enfants et à nos amis si nous voulons les aider.

« Je te crois. »

Très souvent, nous nous sentons très seuls quand il nous arrive quelque chose de terrible ou de gênant. Nous nous demandons si d'autres ont déjà eu une expérience semblable. Parfois, nous nous demandons si cela s'est vraiment produit, si c'est vrai ou si c'est simplement un mauvais rêve. Il est important de faire confiance à nos propres sentiments quant à la nature de l'expérience que nous avons vécue. Et il est important de trouver une personne qui nous écouterait et croira ce que nous lui disons.

« Ce n'est pas ta faute. »

Il est très important de ne pas s'attribuer à soi-même la responsabilité d'un incident dont on est victime. Personne n'a le droit de nous blesser en aucune façon, et ce n'est jamais notre faute quand cela se produit. Nous sommes responsables de prendre soin de nous-mêmes du mieux que nous le pouvons. Ce n'est pas notre faute si nous faisons des erreurs, si nous ignorons des choses que nous devrions savoir ou si d'autres personnes nous dupent ou nous mentent. Nous ne sommes pas responsables de la conduite d'autres personnes.

« Je suis désolé que cela te soit arrivé. »

Nous avons tous besoin de savoir que souffrir est injuste. Ce n'est pas notre faute et ce n'est pas juste. Nous avons le droit de savoir que d'autres personnes peuvent reconnaître qu'une injustice a été commise quand nous sommes victimes d'un acte de violence ou subissons une expérience non désirée. Nous avons besoin de savoir que d'autres sympathisent avec nous.

« Je suis content que tu m'en aies parlé. »

Très souvent, nous voulons le cacher quand il nous arrive une chose terrible. Nous nous sentons honteux ou coupables ou nous pensons que d'autres vont peut-être nous en attribuer la faute. Ou nous craignons que d'autres personnes

ne nous aimeraient pas si elles savaient ce qui s'est passé. Il est important de savoir qu'il n'y a pas de mal à raconter l'incident. Il est important aussi de trouver une personne qui continuera à vous accepter et à vous appuyer.

« Je vais t'aider. »

Il est très important de savoir que la divulgation de l'incident peut mener à des changements positifs. Quand d'autres personnes comme la police et le service d'aide à l'enfance interviennent, on peut parfois avoir l'impression au début que la situation est encore plus embrouillée qu'elle ne l'était. Il arrive souvent aussi que l'agresseur soit en colère, nie que l'incident se soit produit ou cherche à nous persuader de garder le secret. Il est important de trouver des personnes sur lesquelles nous pouvons compter pour nous appuyer jusqu'au bout.

Adaptation du guide qui accompagne le vidéo *Mon corps, c'est mon corps*, Office national du film du Canada.

---

**LA ROUE DE L'ÉGALITÉ**

## TROIS SCÉNARIOS

### SCÉNARIO 1 : CHARLES ET MARIE

Charles et Marie travaillent ensemble au même endroit depuis plusieurs années. Charles est célibataire. Marie est divorcée et vit avec ses deux enfants. Ils ont des rapports amicaux au travail, et il leur est arrivé à l'occasion de se retrouver pour prendre un café ensemble.

Un jour, Charles demande à Marie de sortir avec lui et elle accepte. Il passe la prendre chez elle et l'amène dîner dans un restaurant cher. Charles paie l'addition (100 \$) et le couple va poursuivre la soirée dans une boîte de nuit. La façon dont Marie danse avec lui et son apparence dans sa robe moulante excitent Charles. Après un bout de temps, un bel homme s'approche d'eux et s'adresse à Marie. C'est évident qu'ils se connaissent depuis un certain temps. L'homme demande à Charles s'il peut inviter Marie à danser. Elle regarde Charles et lui dit : « Tu veux bien, n'est-ce pas? » Charles regarde Marie danser avec l'autre. Elle est belle dans sa robe moulante, mais Charles pense qu'elle est trop serrée contre son partenaire. Il reste bien assis sur sa chaise et se sent mal à l'aise.

À la fermeture de la boîte de nuit, Charles et Marie sont un peu éméchés tous les deux. À leur retour à l'appartement de Marie, elle l'invite à rentrer prendre un verre. Assis sur le canapé, Charles et Marie commencent à s'embrasser. Charles glisse les mains sur le corps de Marie et essaie de la déshabiller. Marie résiste et dit qu'elle ne veut pas faire l'amour. Charles a encore l'incident de la boîte de nuit sur le cœur. Il pense que Marie veut simplement se faire désirer et il la prend quand même.

1. Identifiez les types de comportements violents de l'homme dans le scénario.
2. Déterminez quelles étaient probablement les pensées (c.-à-d. ses attitudes et ses croyances) de l'homme au moment de l'incident.
3. Établissez quelles sont les répercussions du comportement violent sur la victime et sur la relation de couple.
4. Indiquez une façon non violente dont l'homme aurait pu se comporter dans cette situation au lieu d'abuser de sa partenaire.

## SCÉNARIO 2 : ÉMILE ET RÉGINE

Émile n'aime pas son emploi. À la fin d'une dure journée de travail, il s'arrête dans un bar prendre quelques verres avec les copains, puis rentre à la maison. Depuis quelques mois, les choses ne vont pas bien entre lui et sa femme, Régine, et ils n'ont pas beaucoup le goût de faire l'amour. Ils n'en parlent pas entre eux.

Ce soir-là, à la maison, Émile et Régine regardent un film. Une fois le film terminé, Régine va se coucher. Émile va la rejoindre peu de temps après. Il l'embrasse et la caresse dans l'espoir d'exciter son désir. Elle lui dit qu'elle ne veut pas faire l'amour. « Je suis trop fatigué, mon chéri », dit-elle. « Je n'en ai pas le goût en ce moment. » Il continue à la poursuivre, se fait insistant et se plaint qu'ils n'ont pas fait l'amour depuis très longtemps. Il lui dit : « Tu es ma femme et j'ai mes droits. Ce que tu fais n'est pas naturel et n'est pas juste. Est-ce que tu m'aimes ou non? » Elle finit par pousser un gros soupir et lui dit : « Très bien, vas-y. » Émile a des relations sexuelles avec elle.

1. Identifiez les types de comportements violents de l'homme dans le scénario.
2. Déterminez quelles étaient probablement les pensées (c.-à-d. ses attitudes et ses croyances) de l'homme au moment de l'incident.
3. Établissez quelles sont les répercussions du comportement violent sur la victime et sur la relation de couple.
4. Indiquez une façon non violente dont l'homme aurait pu se comporter dans cette situation au lieu d'abuser de sa partenaire.

### SCÉNARIO 3 : SIMON ET SOPHIE

Simon et Sophie se sont fréquentés pendant quelques années et vivent maintenant ensemble depuis un an. Simon soupçonne Sophie d'avoir des aventures avec d'autres hommes, mais n'en a aucune preuve. Il se met à rentrer à la maison de bonne heure pour la surveiller. Il surveille aussi ses appels téléphoniques. Il lui rend visite à son bureau tous les jours, sans prévenir, pour s'assurer qu'elle est là. Un jour, quand il rentre tôt à la maison pour vérifier les allées et venues de Sophie, il voit une camionnette dans l'entrée de garage. Sur la porte de la camionnette, on lit « Chauffage et Climatisation de la Cité ». Simon continue sa route. Quand il revient plus tard, la camionnette n'est plus là. Le soir, Simon fait comme s'il avait quitté son travail à son heure habituelle, et Sophie dit qu'elle a passé une journée tranquille à la maison, toute seule. Simon ne change rien à ses rapports avec Sophie et ne lui pose aucune question sur la camionnette, mais l'incident a augmenté sa colère et ses soupçons. Quand Sophie lui dit qu'elle est enceinte, il exige qu'elle fasse faire une analyse pour confirmer qu'il est bien le père de l'enfant ou qu'elle se fasse avorter.

1. Identifiez les types de comportements violents de l'homme dans le scénario.
2. Déterminez quelles étaient probablement les pensées (c.-à-d. ses attitudes et ses croyances) de l'homme au moment de l'incident.
3. Établissez quelles sont les répercussions du comportement violent sur la victime et sur la relation de couple.
4. Indiquez une façon non violente dont l'homme aurait pu se comporter dans cette situation au lieu d'abuser de sa partenaire.

# Séance 3 : Les attitudes et les croyances qui sous-tendent la violence familiale

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 3 a pour objet de présenter le modèle ABC par l'analyse des mythes qui entourent la violence familiale.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

Crayons feutres

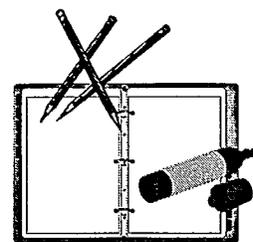
Téléviseur et magnétoscope

Rétroprojecteur

Vidéo : *Power and Control: Tactics of Men Who Batter*

Suppléments :

- Transparent 1 : Interpréter le monde
- Transparent 2 : Grille du modèle ABC
- Document 1 : Mythes et réalités
- Document 2 : Mythes et réalités – Feuille de travail
- Document 3 : Interpréter le monde
- Document 4 : Le modèle ABC
- Document 5 : L'application du modèle ABC à la violence familiale



## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	5
2. Les mythes concernant la violence familiale	40
3. Le modèle ABC et la violence familiale	45
4. Séquence « You don't care what I need » du vidéo <i>Power and Control: Tactics of Men Who Batter</i>	20
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

La matière de cette séance est très dense. Vous pouvez la diviser en deux séances en effectuant la coupure après la discussion et l'exercice qui suivent la présentation du vidéo. Si vous présentez la matière en deux séances plutôt qu'une, il vous est conseillé d'assigner comme devoir l'exercice du **Document 5 : L'application du modèle ABC à la violence familiale** afin que les participants puissent y consacrer pas mal de temps. Le compte rendu de l'exercice occupera le gros de la séance suivante.

# Séance 3 : Les attitudes et les croyances qui sous-tendent la violence familiale

## Plan de la séance

---

**1** Mise en train 5 minutes

---

**2** Les mythes concernant la violence familiale 40 minutes



*Note aux facilitateurs :* La section suivante analyse divers mythes courants à propos de la violence familiale. La séance vise évidemment à détruire ces mythes, mais dans l'ensemble, elle devrait faire ressortir la façon dont la mentalité des membres d'une société favorise la continuation de la violence perpétrée envers les femmes et les enfants.

L'analyse de certains mythes peut être particulièrement bouleversante pour certains participants. La question « Pourquoi ne le quitte-t-elle pas? » touche de près le participant dont la mère a poursuivi une relation de violence qui le mettait peut-être en danger lui aussi. Vous voudrez peut-être en faire le sujet d'un exercice individuel (les mythes 3 et 15).



Amorcez la séance en distribuant et examinant le **Document 1 : Mythes et réalités**. Voici une façon de procéder pour analyser ces mythes :

- Choisissez les mythes qui se rattachent le plus aux thèmes que vous avez étudiés jusqu'ici ou aux attitudes que vous avez décelées chez les participants.
- Divisez le groupe en équipes et demandez à chaque équipe d'étudier un certain nombre de mythes – ainsi que les réalités correspondantes.
- Effacez la colonne « Réalité » et demandez aux participants de réfuter les mythes (**Document 2 : Mythes et réalités – Feuille de travail**).

Demandez aux participants de réfléchir aux raisons pour lesquelles ce sont des mythes, puis demandez-leur de réfuter chacun de ces mythes et de le remplacer par la réalité.

À la fin de l'exercice, demandez-leur de présenter le compte rendu de leur analyse au groupe.



**DEMANDEZ :**

*Pouvez-vous me donner des exemples de mythes que certaines personnes véhiculent quand elles parlent d'une femme qui reste mariée à un alcoolique qui la maltraite et qui a déjà été condamné à une peine d'emprisonnement pour l'avoir agressée?*

Réponses possibles :

- « C'est une affaire personnelle; ça ne regarde personne d'autre. »
- « Elle doit avoir fait quelque chose pour le provoquer; il faut être deux pour se battre. »
- « Son mari ne peut pas s'en empêcher; ça doit être un malade mental. »
- « Si la situation était vraiment pourrie, elle le quitterait. »
- « Elle doit être folle si elle continue à vivre avec cet homme-là. »
- « Elle a raison de rester fidèle à son homme. »
- « Comme on fait son lit, on se couche. »
- « Les enfants ont besoin de leur père. »
- « Elle doit aimer ça, se faire battre. »
- « On voit qu'il l'aime vraiment : il n'aime pas qu'elle sorte sans lui. »
- « Il la frappe seulement quand il boit. »
- « Elle mérite bien son sort si elle refuse de le quitter. »
- « Les hommes doivent faire régner une certaine discipline à la maison. »

**3**

**Le modèle ABC et la violence familiale**

**45 minutes**



*Note aux facilitateurs :* Les exercices suivants illustrent le modèle ABC. Le principe sur lequel repose le modèle, à savoir que des cognitions telles que les croyances, les schèmes de pensée et les attitudes influent sur le comportement, constitue l'un des concepts fondamentaux du programme. L'analyse des mythes et des raisonnements qui en découlent sert d'introduction à l'enseignement de la méthode même de l'ABC. Ces exercices obligent chaque participant à examiner son dernier acte de violence envers sa partenaire dans le contexte du modèle ABC, soulignant le lien causal entre ses réactions à la situation et ses croyances concernant cette situation.

Centrez la discussion sur les causes du comportement violent et sur la façon dont les **pensées** déterminent le comportement.

Dites :

*Nous venons d'examiner des mythes concernant la violence familiale et certaines façons de penser qui découlent de ces mythes. Vous allez maintenant apprendre à déceler ce genre de pensées en vous-mêmes et chez les autres membres du groupe. Nous allons aussi explorer les conséquences de telles pensées.*

*Certaines façons de penser augmentent le danger qu'une personne abuse d'une autre. L'agresseur se dit aussi des choses pour justifier sa conduite à ses yeux afin de ne pas se sentir coupable. Certaines façons de penser sont utiles et augmentent les chances qu'une situation débouche sur une issue positive, alors que d'autres façons de penser sont destructrices et augmentent le risque qu'une situation ait une issue nuisible.*

Donnez au groupe un **bon exemple** de la manière dont notre perception des choses et nos réflexions personnelles peuvent influencer sur la façon dont nous vivons un événement.

Présentez le **Transparent 1 : Interpréter le monde** de manière à pouvoir en étoffer les divers points plus tard.

Lisez le scénario suivant :

*Marco et Philippe vont à une soirée chez Diane. Marco s'amuse beaucoup, il danse et cause avec ses amis, alors que Philippe est malheureux et s'assoit dans un coin. C'est la même soirée. Pourquoi les deux hommes se conduisent-ils si différemment?*

Vous voulez amener les participants à répondre que les deux hommes envisagent la soirée d'un oeil différent. Illustrez ce point en traçant le schéma au tableau-papier.

Signalez l'« événement activant », c'est-à-dire le déclencheur. Signalez les **pensées**, puis les **sentiments** qui interviennent, et les **conséquences** chez Marco et chez Philippe.



**DEMANDEZ :**

*Quel est l'événement déclencheur dans les deux cas?*

Réponse : la soirée.

*Qu'en pensait Marco?*

*Quel en a été le résultat, c'est-à-dire les conséquences?*

L'expérience de Marco

<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	
<u>DÉCLENCHEUR</u>	<u>PENSÉES</u>	<u>SENTIMENTS</u>	<u>COMPORTEMENT</u>
R			
La soirée chez Diane	« J'adore les soirées. J'ai hâte de voir les copains. »	Heureux	Danse; cause.

Refaites l'analyse en l'appliquant à Philippe.

L'expérience de Philippe

<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	
<u>DÉCLENCHEUR</u>	<u>PENSÉES</u>	<u>SENTIMENTS</u>	<u>COMPORTEMENT</u>
R			
La soirée chez Diane	« Je déteste les soirées. Je me sens ridicule. Je ne peux pas supporter [...]. »	Timide, maladroit, malheureux.	Reste seul dans son coin; boit.

Au cours de la soirée, Marco et Philippe voient tous les deux une fille avec laquelle ils sont sortis autrefois.

Poursuivez l'exercice en analysant la façon dont les deux hommes réagissent à la présence de leur ancienne blonde.

Marco

<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	
<u>DÉCLENCHEU</u> <u>R</u>	<u>PENSÉES</u>	<u>SENTIMENTS</u>	<u>COMPORTEMENT</u>
Il voit une fille qu'il connaît.	« Elle ne peut pas me voir dans cette foule. Je vais attendre qu'elle ait fini de danser. »	Se réjouit à l'avance de la saluer.	Quand elle est libre, il va la rejoindre et cause avec elle; ils dansent.

Philippe

<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>	
<u>DÉCLENCHEU</u> <u>R</u>	<u>PENSÉES</u>	<u>SENTIMENTS</u>	<u>COMPORTEMENT</u>
Il voit une fille qu'il connaît.	« Elle ne me regarde même pas. Elle ne veut pas s'abaisser à me parler. »	Se sent rejeté, sans ami.  En veut aux femmes.	S'isole encore plus et, après avoir pris un autre verre, aborde la fille et lui dit : « Pour qui te prends-tu? » Elle le regarde d'un air étonné.

Poursuivez en disant :

*Dans chacune de ces situations, les choses que Philippe et Marco se disent influent sur la façon dont ils voient le monde (c.-à-d. sur leur interprétation du monde). Et la façon dont ils voient le monde influe sur leurs sentiments. Et leurs sentiments les mènent à se comporter très différemment, ce qui entraîne des conséquences très différentes. Ce n'est pas la soirée qui fait que Philippe est*

malheureux; c'est sa façon de penser ou son attitude à l'égard de la soirée qui le rend malheureux et renfrogné. Ce n'est pas la fille qui a poussé Philippe à se mettre dans une situation gênante en se montrant grossier envers elle. Ce sont les réflexions qu'il se faisait ou la façon dont il interprétait la situation et le choix qu'il a fait de donner suite à ses réflexions et ses sentiments.

Philippe était « monté »; autrement dit, il était disposé à tout interpréter dans une optique négative. Cela en faisait une poudrière prête à exploser.



Note aux facilitateurs : À ce point-ci, les participants diront peut-être que Philippe avait raison et que la fille voulait vraiment faire comme si elle ne le voyait pas. Si cela se produit, acceptez cette possibilité et demandez-leur ce que Philippe pourrait se dire pour améliorer ses sentiments et modifier l'issue de la situation. Exemples : « elle fait semblant de ne pas me voir, mais ce n'est pas la fin du monde »; « il n'est pas dit que je vais plaire à toutes les filles que je rencontre »; « je peux facilement trouver d'autres personnes avec qui causer ici si je le veux ».

*La plupart des situations sociales sont difficiles à interpréter; le sens n'en est pas clair. Autrement dit, elles sont ambiguës. La façon dont nous réagissons à de telles situations est déterminée en grande partie par la façon dont nous les interprétons ainsi que par nos croyances et notre attitude.*

*Prenez quelques minutes pour réfléchir à une situation qui s'est produite récemment dans vos rapports avec votre femme ou votre petite amie et qui était ambiguë. Au Document 3, décrivez deux manières différentes dont vous auriez pu vivre cette situation et indiquez-en les conséquences. Avant de commencer, reprenons l'exemple de Philippe et de Marco encore une fois.*

Distribuez le **Document 3 : Interpréter le monde**. Notez les expériences différentes de Marco et de Philippe à cette grille.

-----  
PAUSE  
-----

---

**4** Séquence « You don't care what I need » du vidéo 20  
minutes  
*Power and Control: Tactics of Men Who Batter*

Dites :

*Nous allons maintenant utiliser le modèle ABC pour examiner la façon dont les pensées influent sur le comportement violent. Au modèle, le « A » correspond*

au **déclencheur**, c'est-à-dire à l'**événement**, le « B » correspond aux **croyances ou pensées**; et le « C » correspond aux **conséquences**.

Visionnez la séquence « You Don't Care About What I Need » du vidéo *Power and Control: Tactics of Men Who Batter*.

En vous reportant à la grille du modèle ABC (Transparent 2), centrez la discussion sur les **conséquences** pour commencer.



**DEMANDEZ :**

*Quels étaient les sentiments de l'homme dans le scénario?  
Évaluez l'intensité des sentiments de cet homme à une échelle allant de « 0 » à « 10 »?  
Par quels moyens au juste, cet homme a-t-il abusé de sa partenaire?*

Notez les réponses des participants au transparent.  
Explorez la façon dont la femme a vécu cette scène de violence.



**DEMANDEZ :**

*Et comment sa partenaire a-t-elle vécu cette violence qu'il lui a infligée?*

Notez les réponses des participants au transparent.  
Passez à l'**événement activant**, c'est-à-dire au **déclencheur**.



**DEMANDEZ :**

*Que s'est-il passé juste avant qu'il se sente \_\_\_\_\_ (les sentiments indiqués ci-dessus) et devienne violent, \_\_\_\_\_ (les comportements indiqués ci-dessus)?*

Notez les réponses des participants au transparent.

À la grille, passez aux **croyances**.



**DEMANDEZ :**

*Que pensait l'homme dans cette situation d'après vous? Quelles pensées lui trottaient dans la tête à son sujet, au sujet de sa partenaire et au sujet de la situation?*

Notez les réponses des participants.

Pour confirmer que les participants ont bien compris le modèle ABC, demandez-leur :

*Où se situe le lien de cause à effet? Est-ce que le lien est entre « A » et « C »? Entre « B » et « C »? Qu'est-ce que ce lien signifie pour vous, dans les efforts que vous faites pour changer?*

Aux participants qui persistent à appuyer sur le lien causal entre « A » et « C », posez les questions suivantes :

*Si vous soutenez que ce sont les événements qui se produisent autour de vous – la conduite de votre partenaire par exemple – qui vous poussent à agir comme vous le faites, comment cette façon de voir les choses vous empêche-t-elle d'assumer la responsabilité de votre comportement violent?*

Vous voulez leur faire comprendre qu'en considérant les **événements** comme la **cause** de leur violence, ils **pensent** qu'ils ne peuvent pas se maîtriser, se contrôler. Ils laissent d'autres personnes et les événements leur dicter leur conduite, leurs sentiments, leurs pensées.

Dites :

*Nous NE POUVONS PAS contrôler les événements qui se produisent sur la scène mondiale, mais nous POUVONS contrôler nos idées – nous POUVONS donc MAÎTRISER NOTRE COLÈRE ET NOTRE AGRESSIVITÉ.*

---

**5**

## Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 4 : Le modèle ABC** et le **Document 5 : L'application du modèle ABC à la violence familiale** comme devoir.

Expliquez que comme devoir, ils devront appliquer le **modèle ABC** à **deux incidents**. Les participants seront probablement appelés à présenter l'analyse d'un seul incident au groupe.

Expliquez le devoir en détail. Expliquez brièvement la différence entre les déclencheurs internes et externes. De plus, demandez aux participants de

déceler les pensées particulières qui ont contribué à leur comportement violent, et de les indiquer en les soulignant à la colonne « B ».

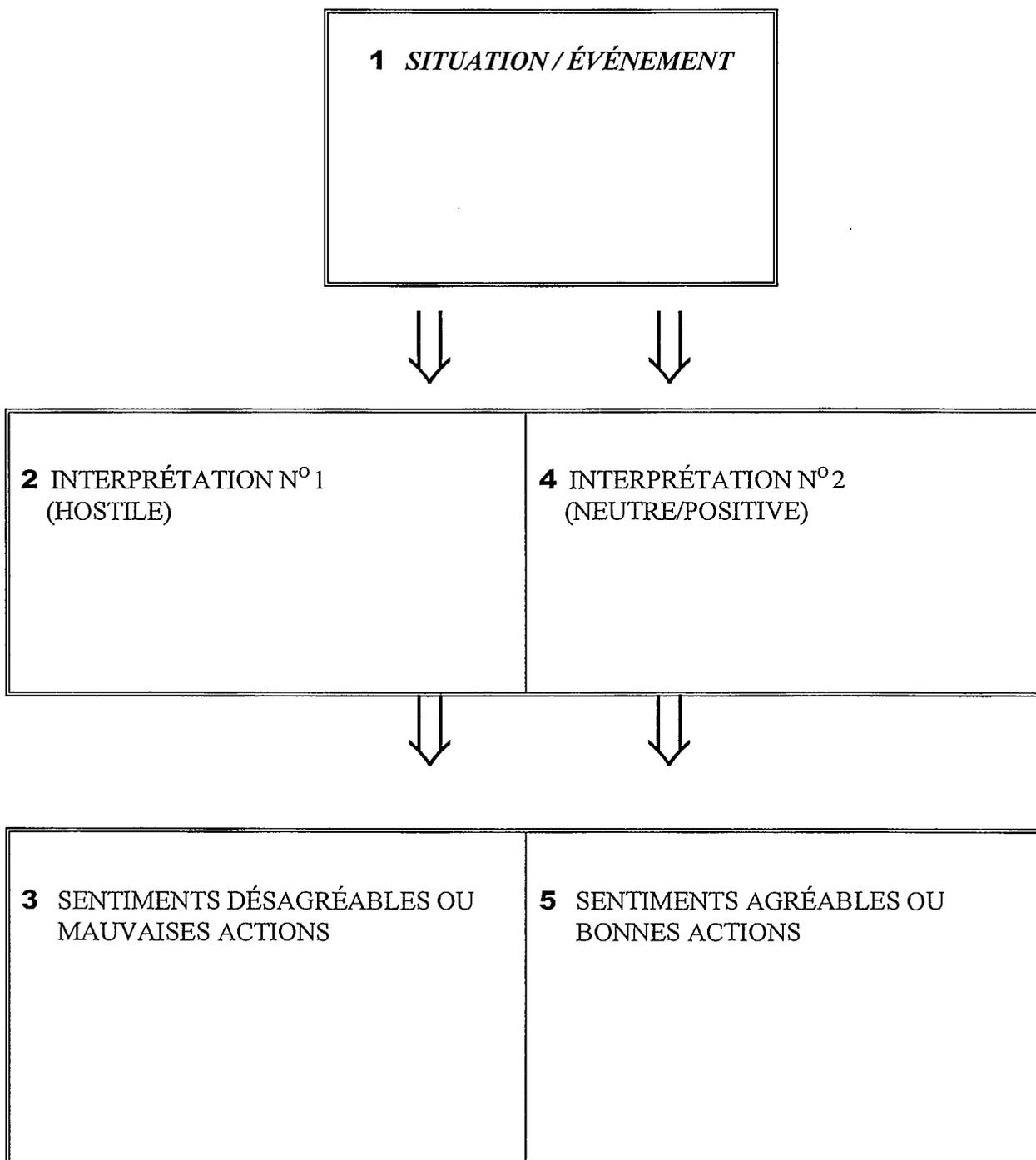
---

**6** Aperçu de la prochaine séance

1 minute

À la prochaine séance, les participants présenteront leurs analyses de leur comportement violent en s'appuyant sur le modèle ABC.

**INTERPRÉTER LE MONDE**



**GRILLE DU MODÈLE ABC**

**A**



**B**



**C**



<b>ÉVÉNEMENTS/ DÉCLENCHEURS</b>	<b>IDÉES ET CROYANCES</b>	<b>CONSÉQUENCES : SENTIMENTS ET COMPORTEMENT</b>

## MYTHES ET RÉALITÉS

### MYTHE

### RÉALITÉ

- 1. La violence familiale est une affaire personnelle. Ce qui se passe au sein d'une famille ne regarde personne d'autre.**

Cela touche tout le monde quand des personnes subissent des brutalités. Les enfants qui sont témoins ou victimes d'actes de violence risquent peut-être davantage de maltraiter leurs proches, ou de subir des mauvais traitements, lorsqu'ils seront adultes. Le cycle se perpétue. Il est dans l'intérêt de l'ensemble de la société de briser ce cycle. En conséquence, la violence familiale regarde tout le monde, et c'est pourquoi plusieurs formes de violence familiale sont illégales.
- 2. La violence familiale est plus répandue dans certains milieux raciaux, culturels ou socio-économiques.**

La violence familiale se produit dans toutes les couches de la société canadienne et s'étend à toutes les races et toutes les cultures. La violence est un abus de pouvoir et une violation des droits de la personne. Elle est inacceptable dans toutes les cultures.

La violence domestique se produit dans des familles riches, des familles pauvres, des familles de classe moyenne, des familles instruites et des familles sans instruction. Le chômage, la pauvreté, un faible revenu, tous ces facteurs sont des agents de stress qui peuvent contribuer à la violence familiale, mais ils n'en sont pas la cause. Comme les familles pauvres et peu instruites sont plus susceptibles de bénéficier d'une forme quelconque d'aide sociale, les cas de violence dans ces familles ont plus de chances d'être signalés aux autorités.
- 3. Les femmes qui fréquentent des criminels savent ce qui les attend. Il est inutile de**

Nous avons tous le droit de choisir les personnes que nous fréquentons et de vivre dans la dignité, sans violence. Les femmes qui sont brutalisées par leur partenaire refusent parfois d'admettre qu'elles sont maltraitées. Certaines minimisent les incidents de violence dont elles sont victimes ou refusent de les reconnaître. Il arrive souvent qu'une intervenante qui pourrait aider une femme

les aider.

brutalisée se sente frustrée quand la victime n'agit pas et ne prend pas des mesures qui amélioreraient sa situation d'après l'intervenante.

4. Les femmes peuvent être aussi violentes que les hommes.

Dans la plupart des relations de couple qui sont marquées par la violence domestique, c'est l'homme qui est l'auteur des brutalités et la femme qui en est la victime. Il y a des relations dans lesquelles la violence est réciproque, ou bien c'est la femme qui a recours à la violence pour dominer et contrôler son partenaire. Mais ces situations sont rares. Le plus souvent, c'est pour se défendre contre les coups de son partenaire que la femme usera de violence contre lui. En Ontario, plus de 93 % des accusations liées à des affaires de violence familiale ont été portées contre des hommes.

Les hommes diront parfois : « C'est elle qui a frappé le premier coup », mais dans la très grande majorité des cas, les blessures de la femme sont beaucoup plus graves que celles de l'homme. En général, les hommes ne craignent pas les femmes physiquement, alors que les femmes, elles, craignent les hommes physiquement. Si un homme et une femme se croisent dans une rue déserte, c'est la femme qui aura peur, et non l'homme; c'est la femme qui risque le plus d'être agressée, et non l'homme.

La violence n'est jamais une solution acceptable, quoi qu'une personne fasse et quoi qu'elle dise. Chacun est responsable de ses actes et doit en rendre compte.

**Personne** n'a le droit de contrôler une autre personne par la menace, la coercition, l'intimidation ou toute autre forme d'abus de pouvoir.

5. La violence familiale est généralement attribuable à l'usage d'alcool ou de drogue.

Ni l'alcool, ni la drogue ne cause la violence familiale. Il se peut que l'agresseur boive ou se drogue pour justifier sa conduite. Les délinquants choisissent de recourir à la violence et doivent être tenus responsables de leurs actes.

Si l'alcool causait la violence, les gens se montreraient violents chaque fois qu'ils prennent un verre. Les personnes qui sont violentes quand elles boivent sont des

personnes dont les pensées, les sentiments et les croyances sont favorables à l'usage de la violence, et elles ont ces pensées, ces sentiments et ces croyances qu'elles soient ivres ou sobres. L'alcool ne fait que faciliter le passage à l'acte.

- 6. Si un homme maltraite sa partenaire, c'est parce qu'il l'aime énormément.**

La même « impulsivité » qui pousse un homme à malmenager sa partenaire peut aussi le pousser à se montrer très tendre et affectueux envers elle. Un tel comportement affectueux peut inciter la victime à rester avec son conjoint. (Remarque : le comportement est peut-être impulsif, mais l'intention de contrôler la partenaire est délibérée.)
- 7. Les agresseurs sont violents dans toutes leurs relations.**

Les personnes qui ont des antécédents de comportement violent risquent davantage de se montrer violentes au sein de la famille. Mais certains agresseurs sont tranquilles et se maîtrisent en dehors du foyer.
- 8. Et les enfants? Les femmes maltraitent leurs enfants, elles aussi.**

D'après certaines études, les hommes sont plus violents envers leurs enfants que ne le sont les femmes, mais les femmes sont plus violentes envers leurs enfants qu'elles ne le sont envers leur conjoint. Le père et la mère peuvent, tous les deux, recourir à des formes de violence pour discipliner ou contrôler leurs enfants ou peuvent les négliger. Les femmes qui sont victimes de mauvais traitements et de coups peuvent être déprimées et donc incapables de remplir pleinement leur rôle parental auprès de leurs enfants.
- 9. Les enfants qui grandissent dans un foyer où il y a violence s'y habituent et apprennent à s'en accommoder.**

D'après de nombreuses études, les enfants qui sont témoins ou victimes de mauvais traitements en subissent de graves conséquences. Leur bien-être physique, affectif et social peut en souffrir. Ils risquent d'avoir plus de problèmes de cognition et de comportement au cours de leur enfance et de leur adolescence que des enfants qui n'ont pas vécu de violence. Les adultes qui ont été victimes de brutalités dans leur enfance risquent davantage d'éprouver des difficultés dans leurs relations de couple : le risque de subir des mauvais traitements ou d'en infliger soi-même à d'autres est peut-être plus grand chez ces

adultes.

10. Certaines femmes aiment être brutalisées; elles le cherchent même.
- Il n'y a pas une femme qui trouve du plaisir à être agressée. Certaines femmes ont déclaré qu'à l'annonce d'une scène de violence, elles ont posé un geste ou dit des choses pour la provoquer afin de choisir le moment et le lieu où elle se produirait. Elles croyaient que de cette façon, elles risquaient moins d'être blessées gravement et que leurs enfants risquaient moins d'être blessés, eux aussi.
11. Très peu de femmes sont malmenées par leur partenaire.
- Au Canada, une femme sur huit sera agressée par son partenaire cette année et sept femmes sur 10 seront agressées par un partenaire au cours de leur vie.
12. La religion empêchera la violence familiale.
- Le danger de violence familiale est tout aussi grand dans les foyers où l'on pratique une religion, et tout particulièrement dans les foyers où l'homme est considéré comme le « chef de famille ». Dans ces situations, la violence intrafamiliale est rarement signalée, car la femme prend refuge dans sa foi et dans la prière. Cela peut l'aider à endurer les mauvais traitements qu'elle subit, mais n'y mettra pas fin.
13. Les enfants ont besoin de leur père, même s'il est violent.
- Les enfants qui grandissent dans un foyer où il y a violence risquent davantage d'être eux-mêmes victimes ou auteurs de mauvais de traitements dans leur propre famille quand ils seront adultes. De plus, ils risquent davantage d'avoir des problèmes l'alcool ou de drogue, d'être malheureux en ménage, de souffrir d'un manque d'estime de soi, et de se livrer à des activités criminelles. Les enfants qui grandissent dans une famille monoparentale où il n'y a pas de violence risquent moins d'avoir de tels problèmes à l'âge adulte.
14. Les femmes qui poursuivent une relation de violence
- Les femmes qui poursuivent une relation de violence se sont souvent fait dire qu'elles étaient responsables de tous les problèmes de la famille. Il se peut qu'elles se sentent craintives, impuissantes, isolées et non maîtresses d'elles-mêmes, ce qui peut provoquer un état de

sont folles.

dépression, d'anxiété et tout un éventail de maladies et de malaises physiques. Elles ont souvent l'impression d'être folles, mais ne font que réagir normalement à une situation anormale.

**15. Si la situation était vraiment pourrie, elle le quitterait.**

Les femmes n'aiment pas la violence. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles une femme reste avec un homme qui la maltraite :

- Elle l'aime et espère qu'il va changer.
- Il est très charmant quand il n'est pas violent.
- Il a menacé de lui faire mal ou de la tuer si elle le quittait.
- Il a menacé d'enlever les enfants ou de leur faire mal si elle le quittait.
- Il a menacé de se suicider si elle le quittait.
- Elle dépend de lui financièrement.
- Elle croit qu'il est un bon père et ne veut pas éloigner les enfants de lui.
- Cela l'embarrasse trop de raconter à d'autres les incidents de violence qui se sont produits.
- Elle n'a aucune formation professionnelle qui lui permettrait d'obtenir un emploi.
- Elle croit être une « bonne épouse » et considère qu'il est de son devoir de garder la famille unie.
- Elle a peur de se retrouver seule.
- Il a éloigné ou vexé tous ses amis et tous les membres de sa famille, de sorte qu'elle n'a aucun soutien.
- Elle croit être une « bonne mère » et considère qu'il est de son devoir de garder la famille unie.
- Elle croit peut-être qu'elle mérite d'être maltraitée.
- Elle croit peut-être que son partenaire a changé pendant qu'il était en prison, et qu'il ne la brutalisera plus.
- Elle craint peut-être qu'il ne retourne en prison si elle en parle.
- Elle se méprise; son estime de soi a été détruite par les mauvais traitements qu'elle a subis.
- Elle n'a aucun endroit où trouver refuge; les mauvais traitements que lui inflige son partenaire l'isolent de ses amis et de sa famille.

16. L'agression envers l'épouse est un problème social récent. L'agression envers la conjointe n'est pas un phénomène récent. De tout temps, la violence envers l'épouse a été tolérée par la société. Par exemple, l'expression anglaise courante « rule of thumb » (qui signifie aujourd'hui « en règle générale ») vient d'une loi formulée en Angleterre en 1767 autorisant le mari à administrer des corrections à sa femme avec un fouet ou une baguette dont la largeur ne dépassait pas celle de son pouce.

Au Canada, ce n'est qu'en 1968 que la *Loi sur le divorce* a été adoptée et que la cruauté physique et mentale a été reconnue comme motif de divorce.

17. Les hommes qui agressent leur partenaire sont des malades mentaux. L'agression envers l'épouse est trop répandue pour être causée par une maladie mentale. Dans une étude récente faite au Canada, parmi les hommes qui vivaient avec une femme, un sur cinq a avoué avoir usé de violence envers sa partenaire.

18. Souvent, les femmes provoquent les hommes à la violence. Elles n'ont donc que ce qu'elles méritent. Aucune femme ne mérite d'être battue. Les incidents qui déclenchent la violence varient beaucoup comme le révèlent les déclarations de femmes agressées. Exemples : « Je n'ai pas préparé ses œufs comme il les voulait », « J'ai fait jouer la radio trop fort », ou « Je suis sortie avec des amies sans lui en demander la permission ». Souvent, l'agresseur soutient que sa partenaire a provoqué l'agression afin d'éviter d'assumer la responsabilité de sa conduite.

La violence est un choix. Quoi que la femme ait fait, si l'homme y réagit par la violence, il est responsable de son choix. Il y a toujours des moyens non violents de réagir à une situation.

---

## MYTHES ET RÉALITÉS – FEUILLE DE TRAVAIL

### MYTHE

### RÉALITÉ

1. La violence familiale est une affaire personnelle. Ce qui se passe au sein d'une famille ne regarde personne d'autre.
  
2. La violence familiale est plus répandue dans certains milieux raciaux, culturels ou socio-économiques.
  
3. Les femmes qui fréquentent des criminels savent ce qui les attend. Il est inutile de les aider.

## MYTHE

## RÉALITÉ

4. Les femmes peuvent être aussi violentes que les hommes.
  
5. La violence familiale est généralement attribuable à l'usage d'alcool ou de drogue.
  
6. Si un homme maltraite sa partenaire, c'est parce qu'il l'aime énormément.
  
7. Les agresseurs sont violents dans toutes leurs relations.

## MYTHE

## RÉALITÉ

8. Et les enfants?  
Les femmes  
maltraitent  
leurs enfants,  
elles aussi.
  
9. Les enfants  
qui  
grandissent  
dans un foyer  
où il y a  
violence s'y  
habituent et  
apprennent à  
s'en  
accommoder.
  
10. Certaines  
femmes  
aiment être  
brutalisées;  
elles le  
cherchent  
même.
  
11. Très peu de  
femmes sont  
malmenées par  
leur  
partenaire.

## MYTHE

## RÉALITÉ

12. La religion  
empêchera la  
violence  
familiale.

13. Les enfants  
ont besoin de  
leur père,  
même s'il est  
violent.

14. Les femmes  
qui  
poursuivent  
une relation  
de violence  
sont folles.

15. Si la situation  
était vraiment  
pourrie, elle le  
quitterait.

## MYTHE

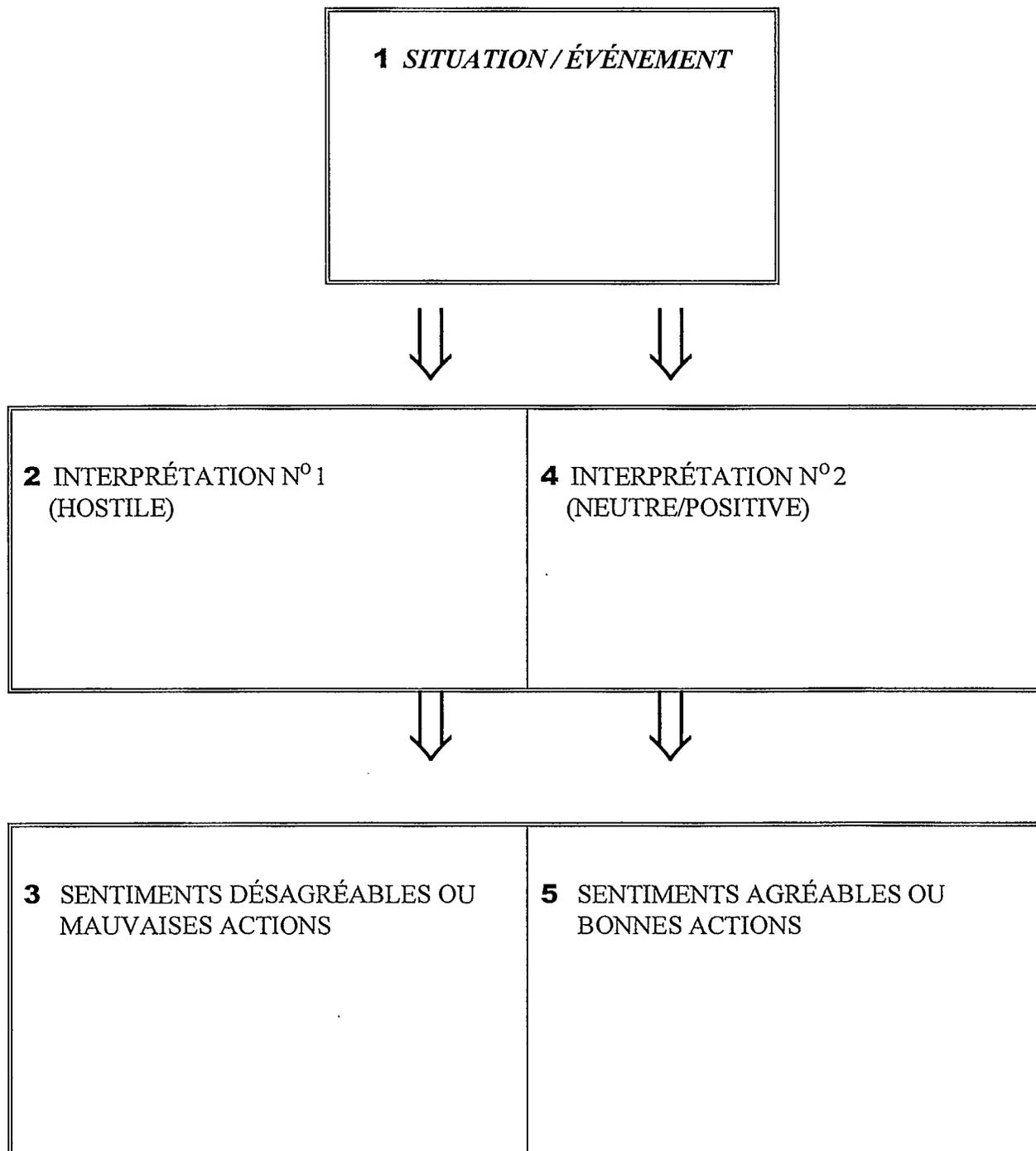
## RÉALITÉ

16. L'agression  
envers  
l'épouse est un  
problème  
social récent.

17. Les hommes  
qui agressent  
leur partenaire  
sont des  
malades  
mentaux.

18. Souvent, les  
femmes  
provoquent  
les hommes à  
la violence.  
Elles n'ont  
donc que ce  
qu'elles  
méritent.

**INTERPRÉTER LE MONDE**



## LE MODÈLE ABC

### I. L'application du modèle ABC à la violence familiale



**A**



**B**



**C**

<b>ÉVÉNEMENTS</b>	<b>IDÉES ET CROYANCES</b>	<b>CONSÉQUENCES</b> (sentiments et comportement)
-------------------	---------------------------	---

**LES ÉVÉNEMENTS  
NE CAUSENT PAS  
LES RÉACTIONS**  
(conséquences).

**LES IDÉES (PENSÉES,  
CROYANCES) SONT UNE  
SOURCE IMPORTANTE DE  
COLÈRE ET D'AGRESSIVITÉ.**

II. Nous **NE POUVONS PAS** contrôler les événements qui se produisent sur la scène mondiale, mais nous **POUVONS** contrôler nos idées. Nous **POUVONS** donc **MAÎTRISER NOTRE COLÈRE, NOTRE AGRESSIVITÉ ET NOTRE COMPORTEMENT VIOLENT.**

III. Il y a **PLUSIEURS FAÇONS** d'envisager toute situation.



<b>CERTAINES NOUS FONT DU MAL.</b>	<b>CERTAINES NOUS AIDENT.</b>
--	-----------------------------------

**Posez-vous la question suivante :**

**Est-ce que j'envisage la situation dans une optique qui me fait du mal en provoquant ma colère et en me poussant à la violence?**

## L'application du modèle ABC à la violence familiale

### PARTIE I

À l'aide du modèle ABC, analysez une scène de violence que vous avez faite à votre partenaire.

<b>A = ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR</b> Décrivez la situation.	<b>B = CROYANCES</b> Énumérez toutes les pensées qui vous sont passées par la tête au moment de l'incident. <u>Soulignez</u> les croyances particulières qui vous ont poussé à vous montrer violent envers votre partenaire.	<b>C = CONSÉQUENCES</b> Décrivez vos réactions.
Indiquez tous les <b>DÉCLENCHEURS EXTERNES</b> : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Où étiez-vous?</li> <li>2. Que faisiez-vous?</li> <li>3. Quelles autres personnes étaient présentes?</li> <li>4. Qu'est-ce qui se passait autour de vous?</li> </ol> Indiquez tous les <b>DÉCLENCHEURS INTERNES</b> : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quels changements physiques se sont produits en vous?</li> <li>2. Quels autres signes avez-vous constatés dans votre personne?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qu'avez-vous pensé au sujet de votre partenaire?</li> <li>2. Qu'avez-vous pensé au sujet de vous-même?</li> <li>3. Qu'avez-vous pensé au sujet de votre relation de couple?</li> <li>4. Quel résultat espériez-vous de cette situation?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quels <b>sentiments</b> avez-vous éprouvés immédiatement après l'incident?</li> <li>2. Qu'avez-vous fait immédiatement après l'incident?</li> </ol>

## PARTIE II

Pensez aux conséquences de votre comportement violent envers votre partenaire.

- 1** Comment votre partenaire a-t-elle vécu cette violence que vous lui avez infligée?

---

---

---

- 2** Quelles ont été les conséquences de cette violence pour vous?

---

---

---

- 3** Quel effet cette violence a-t-elle eu sur votre relation de couple?

---

---

---

- 4** Quelles autres personnes ont été touchées par votre comportement violent? Comment ces personnes ont-elle vécu cette violence de votre part?

---

---

---

## PARTIE III

- 1** Réagiriez-vous différemment si une situation semblable se produisait dans l'avenir? Comment?

---

---

---

- 2** Quels changements vous faut-il apporter pour pouvoir faire face à la situation de cette façon? Quelles mesures pouvez-vous prendre pour apporter ces changements?

---

---

---

# Séance 4 : Deux modèles pour comprendre la violence familiale : le modèle ABC et la prévention des rechutes

## Introduction destinée aux facilitateurs

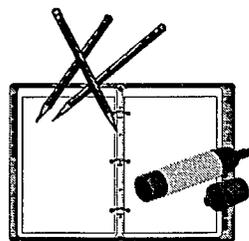
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 4 a pour objet de donner à chacun des participants l'occasion de présenter son compte rendu de l'exercice ABC de la séance 3. Elle vise aussi à permettre à chacun d'apprendre à reconnaître les croyances, idées et raisonnements qui sont liés à son comportement violent, et d'appliquer cette habileté. De plus, le modèle de la prévention des rechutes, qui est décrit en détail au module 9, est présenté au cours de cette séance.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :

- Document 1 : Erreurs de raisonnement
- Document 2 : Modèle de la prévention des rechutes
- Document 3 : Devoir – Erreurs de raisonnement
- Test de fin de module n° 2
- Corrigé du test n° 2



## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Exposés des participants	60
3. Reconnaître les croyances qui nourrissent la violence familiale	20
4. Présentation de la prévention des rechutes	30
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1
7. Test de fin de module	15

# Séance 4 : Deux modèles pour comprendre la violence familiale : le modèle ABC et la prévention des rechutes

## Plan de la séance

---

**1** Mise en train 5 minutes

---

**2** Exposés des participants 60 minutes

Choisissez un participant qui acceptera sûrement de parler de sa situation personnelle devant l'ensemble du groupe. Demandez aux participants de **présenter** le compte rendu de l'exercice qu'ils devaient faire en devoir. Si vous en avez le temps, demandez-leur de décrire **deux incidents** (mais non d'affilée; commencez par faire un « tour de table »). À mesure que les participants présentent leurs comptes rendus, notez au tableau-papier les  **croyances** et les **attitudes** qu'ils décrivent.

---

**3** Reconnaître les croyances qui nourrissent la violence familiale 20 minutes

**Relisez** à haute voix les énoncés inscrits sous la colonne « B » des pages du tableau-papier qui sont affichées dans la salle.

Demandez aux participants d'identifier **d'autres pensées** qui sont liées au comportement violent d'après eux. Notez-les au tableau-papier.



Distribuez le **Document 1 : Erreurs de raisonnement**.

Demandez aux participants de vous donner des **exemples** de chaque type d'**erreurs de raisonnement**. Aidez-les en leur indiquant des exemples de telles erreurs dans leur travail de groupe. (Tout au long du programme, tenez une liste des croyances et des réflexions personnelles qui nourrissent la violence familiale et qui se trouvent dans les exemples présentés par les participants et affichés dans la salle.) À mesure que chaque pensée est présentée, analysez-la en fonction des descripteurs du Document 1.

En conclusion, faites la remarque suivante sur la portée du modèle ABC :

*Ce ne sont pas les événements qui se produisent autour de nous, mais les choses que nous nous disons au sujet de ces événements qui nous poussent à agir d'une certaine façon. Cette façon de voir le monde nous permet d'exercer une grande maîtrise sur nous-mêmes. Si nous **savons** que ce sont nos pensées et nos croyances qui nous mettent en colère, nous dépriment et nous rendent jaloux, et si nous savons comment **changer** ces pensées, nous pouvons cesser de faire mal aux autres. Nous allons nous exercer plus tard à modifier nos schèmes de pensée.*

---

**4**

#### Présentation de la prévention des rechutes

30 minutes

*À la séance précédente, nous avons parlé du modèle ABC. Aujourd'hui, nous allons vous présenter un autre modèle – un modèle que vous connaissez peut-être déjà. Il s'agit du modèle de la prévention des rechutes. Vers la fin du programme (c.-à-d. au module 9), nous étudierons la prévention des rechutes en détail. Pour le moment, nous allons simplement vous présenter le modèle de la prévention des rechutes afin que vous puissiez utiliser le vocabulaire de la prévention des rechutes pendant le reste du programme.*



#### DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un pourrait définir la notion de prévention des rechutes?*

Demandez au groupe de définir la prévention des rechutes et inscrivez la définition au tableau-papier.

La définition que vous souhaitez obtenir ressemble à ceci :

La prévention des rechutes, c'est apprendre à repérer les situations « à risque » ainsi que les pensées et les sentiments qui vous incitent à

maltraiter d'autres personnes et à agir violemment. C'est aussi dresser un plan pour éviter ces situations ou pour y faire face bien à l'avance afin d'éviter de retomber dans vos vieilles habitudes.

Affichez cette définition à un endroit où elle peut demeurer jusqu'à la fin du cours.

Faites bien comprendre aux participants que pour réussir à maîtriser le risque qu'on reprenne ses vieilles habitudes, il est essentiel :

- de reconnaître les facteurs qui sont à l'origine des problèmes;
- d'apprendre à éviter ces facteurs ou à y réagir rapidement avant de se retrouver de nouveau dans une situation désastreuse.



Distribuez le **Document 2 : Modèle de la prévention des rechutes**. Dérivez le modèle sans trop vous attarder et en rendant les définitions et les exemples aussi simples que possible.

### Étape 1. Se calmer et se maîtriser d'une manière positive



#### DEMANDEZ

*Que pouvez-vous faire pour montrer que vous êtes calme et que vous vous maîtrisez?*

Exemples : sobriété, s'occuper de ses enfants, suivre un traitement, garder ses promesses, encourager sa femme à avoir des ami(e)s en dehors du foyer, etc.

*Comment vous sentirez-vous dans cet état où vous êtes calme et où vous vous maîtrisez?*

Exemples : heureux, optimiste, impression de réussir, fier du travail que vous accomplissez, etc.

### Étape 2. Décisions apparemment sans rapport (DASR) : Retomber dans ses vieilles habitudes

Demandez au groupe de vous donner des exemples précis de DASR qu'ils ont prises par le passé et qui les ont incités à agir violemment et à maltraiter

d'autres personnes. Exemples : rendre visite à une ancienne amie pour s'assurer qu'elle « se porte bien », oublier des réunions de NA, « rendre service » en allant prendre un ami à un club de strip-tease, etc.

### Facteurs à risque élevé (déclencheurs)

Demandez aux participants de tenir une séance de remue-méninges pour dresser une liste de facteurs à risque élevé qui ont aggravé la situation par le passé et les ont amenés à adopter un comportement violent, ou qui pourraient le faire. Dites-leur d'être précis et de personnaliser leur liste autant que possible.

Répartissez les facteurs à risque élevé selon les catégories suivantes :

*Pensées* : « Cette salope essaie par tous les moyens de me provoquer », « C'est juste un idiot, qui mérite qu'on lui flanque un coup de poing », « Tout le monde me traite comme de la merde, donc, c'est pas grave si je... », etc.

*Dites :*

*Quand nous avons étudié le modèle ABC, nous avons appris que les pensées, le « B », déterminent le comportement, le « C ». Certaines pensées et croyances constituent des situations à risque élevé, car elles peuvent mener à des sentiments ou des comportements à risque élevé et peut-être à un comportement violent.*

*Sentiments* : frustration, tristesse, embarras, peur, jalousie, etc.

*Comportements* : éloignement par rapport à la famille, sarcasme extrême, mensonges, etc.

*Situations* : fréquenter des personnes dans le milieu de la drogue/du crime, perdre son emploi, se disputer avec sa belle-famille, etc.

### Étape 3. Bien réagir ou mal réagir

#### *Bien réagir*

Demandez au groupe de vous donner des exemples des habiletés et des connaissances dont on peut se servir pour faire face aux facteurs à risque

élevé. Exemples : mettre en question les pensées négatives, se servir de techniques de résolution des problèmes, marquer des temps d'arrêt, etc.

### *Mal réagir*

Demandez aux participants de vous donner des exemples de choses qu'ils peuvent faire pour empirer les facteurs à risque élevé. Exemples : ne pas en parler, en parler à des gens dont vous savez qu'ils attiseront vos sentiments négatifs, fermer les yeux sur ce qui se produit, etc.

### Étape 4. Écarts (si vous réagissez mal)

Demandez aux participants de vous donner des exemples d'écarts qui pourraient se produire et qui se sont produits lorsqu'ils se sont heurtés aux facteurs à risque élevé qu'ils ont décrits tout à l'heure.

Expliquez :

*Un écart et un facteur à risque élevé peuvent désigner la même chose. Mais un écart n'est pas une rechute. Lorsqu'on a une rechute, on redevient violent et on maltraite à nouveau les autres. Un écart est ce qui se produit avant une rechute. Si vous vous rendez compte de l'écart et prenez des mesures tout de suite, vous pouvez éviter d'avoir une rechute.*

Donnez la définition suivante d'un écart :

*Un écart se produit lorsque vous réagissez mal à un facteur à risque élevé et que vous faites quelque chose que vous étiez déterminés à ne plus faire et qu'en agissant ainsi vous empirez la situation.*

Exemples :

*Réflexions* : La pensée est la suivante : « Elle est juste une salope qui essaie de me provoquer. » Un écart serait de lui dire qu'elle est une salope.

*Sentiments* : Le sentiment est l'embarras que vous éprouvez parce que vous êtes incapable de réparer le grille-pain. L'écart est de jurer et de lancer le grille-pain contre le mur.

*Comportement* : Vous avez menti. L'écart serait de sortir de la maison en claquant la porte tout en protestant avec indignation et arrogance que vous

ne reviendrez pas tant que votre femme ne se sera pas excusée d'avoir mis votre parole en doute.

*Situations* : Vous vous êtes disputé avec votre belle-famille. L'écart serait de menacer de frapper votre beau-père.

#### Étape 5. Abandonner ou tirer des leçons de l'écart

En vous servant du tableau-papier, demandez au groupe de vous décrire des réactions positives et négatives à un écart.

Demandez-leur de décrire les pensées, le comportement et les sentiments qu'ils auraient s'ils faisaient un écart.

Demandez-leur quelle leçon ils pourraient tirer d'un écart.

#### Étape 6 Bien réagir ou mal réagir (voir l'étape 3).

#### Étape 7 Rechute.

Demandez aux participants ce que serait une rechute.

---

**5**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 3 : Devoir – Erreurs de raisonnement** et demandez aux participants de répondre aux questions pour préparer la prochaine séance.

Terminez cette partie de la séance par un court **exercice de relaxation**. Demandez à l'un des participants de l'animer. À la fin de l'exercice, rappelez-leur d'utiliser leur **fiche de contrôle du niveau de détente** pour suivre l'efficacité de la technique.

---

**6**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

Dites :

*C'est la fin du module 2. Au cours de la prochaine séance, nous vous aiderons à préparer la présentation de votre autobiographie. Et nous tracerons nos généalogies.*



Note aux facilitateurs : Vous devriez être prêts à demander à l'un des meilleurs participants de présenter son autobiographie en premier à la prochaine séance. Son conseiller principal aura déjà examiné le texte de son autobiographie et l'aura aidé à le rédiger.

Rappelez aux participants les règles de base qu'ils ont acceptées de suivre lorsqu'ils ont formé ce groupe. Soulignez que le récit de la vie de \_\_\_\_\_ est très personnel et que cela peut lui être pénible d'en parler en groupe. Demandez-leur de respecter l'effort qu'il fera en l'écoutant et en le soutenant.

---

**7**

**Test de fin de module**

**15 minutes**



Distribuez le **Test de fin de module n°2**. Donnez-leur 10 minutes pour répondre aux questions.

## **ERREURS DE RAISONNEMENT**

### **DISTORSIONS COGNITIVES OU ERREURS DE RAISONNEMENT**

Les erreurs de raisonnement

- peuvent nous empêcher de réaliser nos objectifs à long terme,
- peuvent susciter en nous des sentiments négatifs puissants et nous pousser à user de violence dans nos rapports avec autrui.

#### **Dogmatisme**

- Avoir des idées bien tranchées, voir les choses en noir ou blanc, porter des jugements absolus, manquer de mesure.
- Juger les gens comme des saints ou des démons, comme bons ou mauvais, comme ayant raison ou ayant tort.

#### **Tyrannie des obligations, obsession du « il faut que »**

- Exiger trop de soi-même, d'autres personnes et du monde.
- Reflète des attentes absolues et irréalistes.
- Mots clés : doit, devrait, il faut que.

#### **Généralisations excessives et exagérations**

- Fonder sa conception des choses sur une ou plusieurs expériences semblables.
- Mènent à la conclusion que toutes les choses sont comme cela ou que les choses se passent toujours comme cela.
- Ferment la porte aux autres possibilités et nous empêchent de changer et de nous épanouir.
- Mots clés : toujours, jamais, tout, chacun, aucun, tout le monde, personne.

#### **Intolérance et intransigeance**

- Exiger que les choses soient faciles, qu'on ne bouscule pas nos idées, nos habitudes, etc.
- Reflète une grande intolérance à l'inconfort.
- Mots clés : « Je ne peux pas tolérer [...] », « Je ne peux pas supporter [...] »

#### **Règles rigides**

- Appliquer le même point de vue ou la même interprétation à toutes les situations.

### **Catastrophisme, dramatisation, « terribilisation »**

- Exagérer les conséquences négatives.
- Percevoir une situation comme la pire chose qui pourrait se produire dans le monde; voir les choses en noir.
- « Se faire une montagne d'un rien. »

### **Catalogage, stéréotypes**

- Utiliser des stéréotypes ou des clichés dénigrants pour décrire tout un groupe de personnes, de choses, de comportements et d'expériences au lieu de décrire fidèlement leurs qualités particulières.
- Appuyer sur une seule caractéristique ou un seul comportement en laissant entendre que c'est un portrait de l'ensemble de la personne (transformer une autre personne en un être qui est totalement mauvais ou sans valeur), c'est-à-dire dénigrer toute la personne au lieu de condamner un comportement particulier.

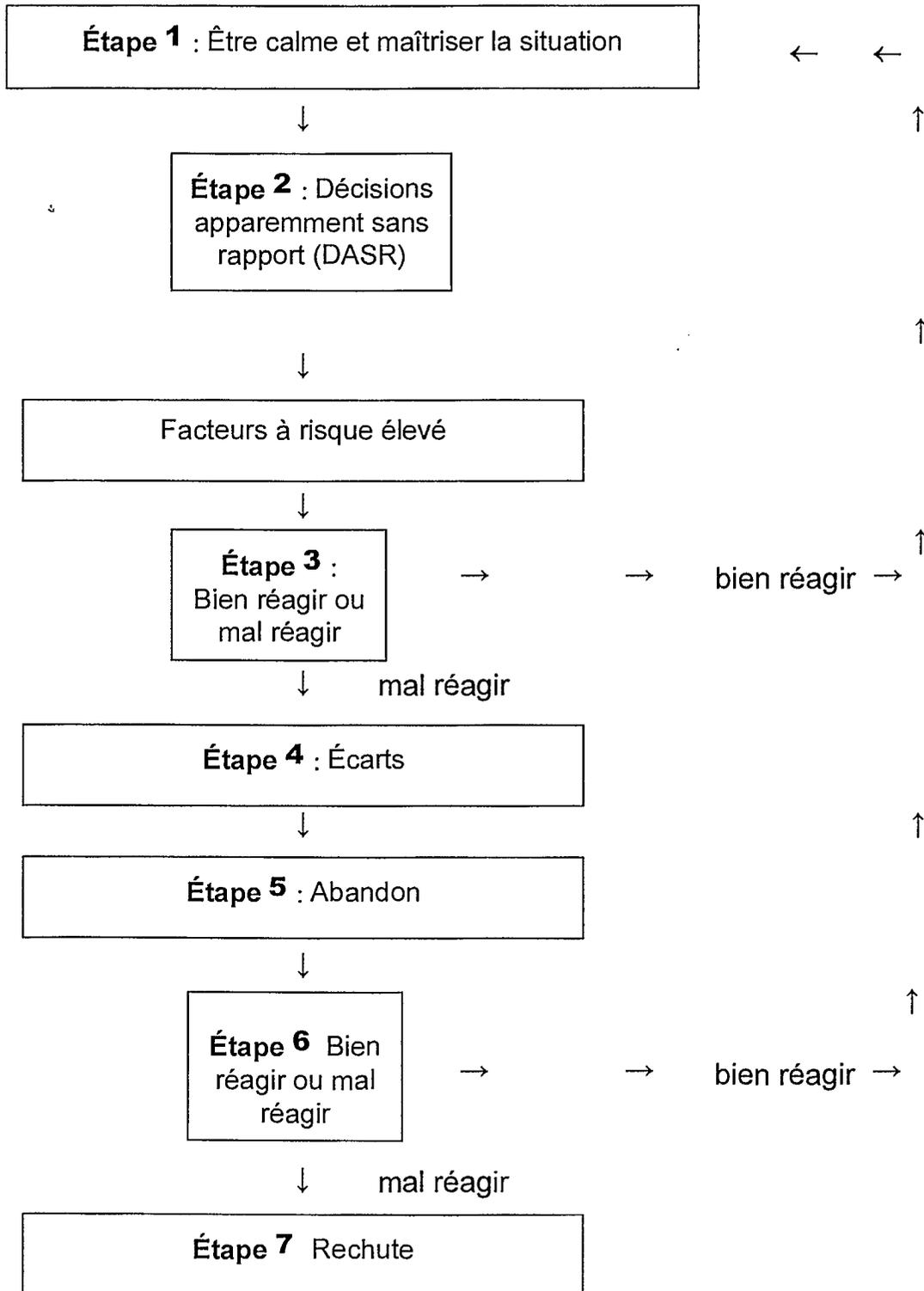
### **Attribuer des intentions à d'autres, lire leur pensée**

- Tirer des conclusions concernant les pensées et les sentiments d'autres personnes.
- En venir à la conclusion que votre douleur est le résultat direct des efforts faits délibérément par une autre personne pour vous nuire.

### **Conception rigide des rôles des hommes et des femmes**

- Exemples : les femmes sont censées s'occuper de la maison; les femmes doivent obéir à leur mari.

## MODÈLE DE LA PRÉVENTION DES RECHUTES



### Étape 1 : Être calme et maîtriser la situation

- Vous n'êtes pas violent.
- Vous avez le sentiment de réussir.
- Vous vous contrôlez d'une façon saine.
- Vous utilisez les compétences et les connaissances que vous avez acquises au fil des ans et vous vous sentez bien.

### Étape 2 : Décisions apparemment sans rapport (DASR)

- Il s'agit de décisions qui vous préparent à être violent.
- Ce sont ces décisions qui vous conduisent à des situations à risque élevé en vous « dupant ».
- Il s'agit de décisions qui vous donnent un prétexte pour être violent « sans le faire exprès »; par exemple, vous voyez que votre femme est tendue et fâchée et vous décidez que le moment est bien choisi de vous servir de vos habiletés de communication pour discuter de vos sentiments négatifs envers sa mère.

#### *Facteurs à risque élevé*

- Tout sentiment, pensée, comportement ou situation qui représente un déclencheur pour vous, vous excite ou vous donne une raison d'agir violemment est un facteur à risque élevé.
- Il y a certains facteurs à risque **universels**, c'est-à-dire des facteurs à risque qui présentent un danger pour tout le monde, par exemple consommer des substances intoxicantes et passer du temps avec des hommes pour qui la violence est normale. Il y a aussi des facteurs à risque qui sont plus **personnels**, par exemple le souvenir des mauvais traitements subis dans son enfance et la façon de réagir au racisme.

### Étape 3 : Bien réagir ou mal réagir

- Vous appliquez les compétences que vous avez apprises (dans le cadre du Programme de maîtrise de la colère, du Programme d'apprentissage cognitif des compétences, etc.).
- Vous ne vous contentez pas de simplement réagir, vous **RÉFLÉCHISSEZ**.

Rappelez-vous que vos pensées et votre comportement vous appartiennent.

On peut toujours trouver des excuses pour devenir violent ou maltraiter les autres, mais vous n'êtes pas obligé de vous en servir.

### *Mal réagir*

- Vous faites des choses qui empirent la situation, par exemple vous vous soûlez, vous attisez votre colère ou avez des pensées négatives, etc.
- Vous n'appliquez pas les habiletés que vous avez acquises (vous vous dites peut-être : « C'est ça, la vraie vie. Toutes ces niaiseries qu'on apprend en groupe ne servent à rien. »)
- Vous ne réfléchissez pas, vous RÉAGISSEZ.
- Vous vous persuadez que vous devez prendre le contrôle ou on va profiter de vous.
- Vous vous persuadez que vous n'avez pas le choix et que la violence et la brutalité constituent les seules choix.

### **Étape 4 :** Écarts

- Vous réagissez mal à un facteur à risque élevé, c'est-à-dire vous vous soûlez et faites peur à votre femme, vous menacez un collègue, vous jurez contre vos enfants, etc.

Un écart peut être causé par des pensées, des sentiments et des comportements. Exemple : vous commencez à penser que votre femme est infidèle, vous vous sentez en insécurité, jaloux et fâché, vous interrogez et accusez votre femme. Il faut se rappeler qu'un écart n'est pas une rechute. Il n'est pas nécessaire pour vous de devenir violent physiquement. Les écarts ne sont pas des échecs. Vous pouvez en tirer des leçons. Vous pouvez découvrir ce qui a mené à l'écart et ce que vous pourriez faire différemment.

### **Étape 5 :** Abandon

- Vous avez fait un écart, vous vous sentez mal, sans espoir, coupable, inutile, sans valeur, et vous êtes fâché contre vous-même.
- Vous avez des pensées négatives à votre propre sujet : « Je ne vauds rien. Je me suis berné et j'ai berné tous les autres. Je ne changerai jamais. »
- Vous attribuez la faute à des choses qui, d'après vous, échappent à votre contrôle. « J'ai détruit mon cerveau en prenant toutes ces drogues, ce n'est pas étonnant que je n'ai aucune volonté. » « Je ne parviens pas à surmonter l'enfance que j'ai eue. » « Il y a trop de préjugés vis-à-vis des Noirs, des Autochtones, des anciens

détenus et des hommes pour que j'aie jamais une chance de m'en sortir. »

- Vous souffrez peut-être du PGI (Problème de la gratification immédiate). « Cela m'a fait du bien d'être à nouveau ivre. Cela m'a fait du bien de montrer à ma « blonde » que c'est toujours moi qui commande. »

**Rappelez-vous :** Tout le monde fait des écarts. Il faut s'attendre à faire des écarts et à être tenté de s'en servir comme prétexte pour rechuter, c'est-à-dire pour décider de se comporter à nouveau avec violence et brutalité.

**Étape 6 :** Bien réagir ou mal réagir (voir l'étape 3)

**Étape 7 :** Rechute

- Exercer des violences sur votre partenaire.

**DEVOIR – ERREURS DE RAISONNEMENT**

1. Quelles sont mes erreurs de raisonnement les plus fréquentes?

---

---

---

---

2. Comment ces idées m'empêchent-elles d'atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

3. Comment ces idées augmentent-elles le risque que je me montre violent?

---

---

---

---

4. Quel est le lien entre ces idées et les autres aspects de ma vie?

---

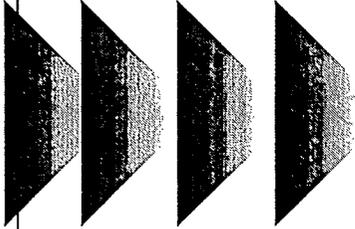
---

---

---



## Module 3



# AUTOBIOGRAPHIE

---

## Objectifs

---

- ▶ Examiner certains facteurs qui ont influé sur les schèmes de comportement violent des participants : la famille d'origine et le cercle d'amis.
- ▶ Examiner les schèmes de comportement violent qui ont marqué les relations de couple des participants par le passé.
- ▶ Sensibiliser les participants à leur rôle dans la perpétuation de leurs schèmes de comportement violent et leur signaler des moyens à prendre pour y mettre fin.

## **MODULE 3 : AUTOBIOGRAPHIE**

---

# Séance 1 : La violence dans la famille

## Introduction destinée aux facilitateurs

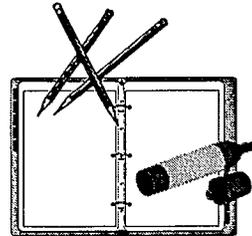
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 1 a pour objet de faire comprendre aux participants le rôle de la famille dans la socialisation des hommes qui se montrent violents envers leurs proches et les maltraitent. De plus, elle les initie à l'emploi d'arbres généalogiques psychologiques pour examiner l'influence des relations familiales sur les schèmes de pensée et de comportement ainsi qu'à l'analyse du cercle d'amis pour tracer l'influence des relations entre p:

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :

- Document 1 : Exemple d'un arbre généalogique psychologique
- Document 2 : Devoir des participants qui ont des enfants
- Document 3 : Devoir des participants sans enfant



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Qu'est-ce qu'une famille?	5
3. Graphiques des liens familiaux	50
4. Cercle d'amis	50
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 1 : La violence dans la famille

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Demandez à l'un des participants d'animer un **exercice de relaxation**. L'animateur de la séance de relaxation devrait demander aux autres membres du groupe d'évaluer leur niveau de stress avant et après l'exercice. Faites la mise en train.

---

### 2 Qu'est-ce qu'une famille? 5 minutes

 *Note aux facilitateurs:* Cette section fait suite à la séance 2 du module 1, au cours de laquelle le groupe a discuté des caractéristiques d'une famille saine et de relations saines. À ce stade-ci, vous voulez amener les participants à parler de leur famille d'origine.



#### DEMANDEZ :

*Qu'est-ce qu'une famille?*

Notez les définitions que proposent les participants au tableau-papier. À la fin, notez la définition suivante :

*Une famille est un groupe de personnes qui sont unies entre elles, d'ordinaire par les liens du sang, et qui s'appuient mutuellement.*

Dites :

*La composition de la famille peut varier beaucoup selon la culture. Dans certaines cultures (chez les Antillais et les Amérindiens, par exemple), beaucoup de personnes qui ne font pas partie de la famille nucléaire peuvent jouer un rôle important dans la vie familiale et dans l'éducation des enfants. Il y a aussi dans la famille traditionnelle européenne de nombreuses variantes sur le thème du mari, de la femme et des deux enfants.*

Il se peut que dans leur vie adulte, certains participants n'aient fait partie d'une famille que pendant la courte période de temps qu'ils ont partagé la vie d'une femme qui avait des enfants. Soulignez qu'ils peuvent néanmoins avoir une **influence importante** sur la qualité de la vie familiale et sur le développement de l'enfant ou des enfants.

---

### **3** Graphiques des liens familiaux

50 minutes

Dites-leur que l'exercice qui suit a pour objet de créer un **graphique des liens au sein de la famille**.

Précisez :

*Un graphique des liens familiaux est une représentation schématique de tous les membres de votre famille d'origine et de leur influence sur vous. Dans le cadre de cet exercice, vous allez aussi tracer un graphique de vous-même et de vos rapports avec les femmes.*

Ajoutez :

*Pour commencer, vous tracez tous vos liens familiaux et quasi familiaux, y compris vos liens avec des personnes qui n'ont peut-être pas toujours fait partie de votre famille (par exemple les hommes avec lesquels votre mère ou vos soeurs ont vécu maritalement) et avec des amis de vos parents qui ont joué un rôle parental important auprès de vous. Vous représentez chaque personne par un carré.*

Lorsque les participants en viennent à tracer le graphique de leurs propres relations en tant qu'adultes, assurez-vous qu'ils tracent **tous leurs liens**.

Dites :

*Ensuite, indiquez si ces personnes ont exercé une influence positive ou négative dans votre vie. Inscrivez un signe négatif (-) dans le carré représentant les personnes qui abusaient de l'alcool ou de la drogue ou qui exerçaient des violences sexuelles et/ou physiques sur leur femme, leurs enfants ou d'autres.*

*Inscrivez un signe positif (+) dans le carré représentant les personnes qui ont exercé une **influence positive** dans votre vie, c'est-à-dire les personnes qui ont*

*eu confiance en vous et qui vous ont appuyés. Si la personne en question n'a exercé aucune influence particulière sur vous, laissez le carré vide.*

Expliquez que les personnes qui ont eu confiance en eux et qui les ont appuyés peuvent aussi être des personnes qui usaient de violence dans leurs relations interpersonnelles. Cette précision peut entraîner une discussion sur l'ambivalence.



Note aux facilitateurs : Pour montrer aux participants comment procéder, tracez à l'avance un exemple d'un graphique des liens familiaux, basé sur le personnage fictif de Bertrand. Expliquez comment le graphique représente schématiquement le résumé de la vie de Bertrand. Lisez le résumé de la vie de Bertrand à haute voix.



Distribuez le graphique des liens familiaux de Bertrand.

### LE GRAPHIQUE DES LIENS FAMILIAUX DE BERTRAND

Bertrand avait deux ans quand son père est mort; il ne se souvient pas de lui. À la mort de son père, sa mère est retournée vivre avec ses parents qui se sont montrés affectueux et généreux envers Bertrand et sa mère. Même quand il a eu des ennuis avec la justice, sa grand-mère et son grand-père lui ont rendu visite en prison et ont appuyé sa mise en liberté sous condition. Ses grands-parents étaient des cultivateurs qui travaillaient côte à côte et partageaient les responsabilités. Sa mère a dit un jour qu'elle ne se souvenait pas d'avoir jamais entendu ses parents se disputer.

Sa mère était une personne timide qui s'est toujours montrée affectueuse envers lui, mais après la mort de son mari, elle a sombré dans une profonde dépression et ne pouvait plus s'occuper de lui. Elle a fini par l'envoyer vivre avec la soeur de son père, c'est-à-dire la grand-tante de Bertrand, et son mari qui avaient eux-mêmes des fils plus âgés que Bertrand. Il détestait la maison de sa grand-tante ainsi que ses trois cousins. L'un d'eux lui donnait de la bière, et une fois que Bertrand était ivre, il le caressait. Sa mère s'est remariée. Bertrand, qui avait alors six ans, est allé vivre avec elle et son nouveau mari. Son beau-père était un athlète bien connu dans la région, et Bertrand l'adorait. Il a

appris à Bertrand à jouer au hockey, mais Bertrand s'est vite rendu compte qu'il embêtait son beau-père. Celui-ci le maltraitait chaque fois qu'il faisait une erreur, et quand il buvait, il menaçait et humiliait la mère de l'enfant. Une fois, elle a dû se rendre à l'hôpital quand il l'a poussée en bas de l'escalier. La mère de Bertrand n'a jamais quitté son beau-père, car il promettait à chaque incident que cela ne se reproduirait pas et de toute façon, comme il le lui signalait, elle vivait dans une belle maison grâce à lui et les gens croyaient qu'elle avait de la chance d'avoir un mari aussi célèbre et aussi beau que lui.

Bertrand avait six ans quand son frère est né. Très jeune, son frère a commencé à s'attirer des ennuis; il faisait des fugues et volait. Adolescent, il s'est mis à inhaler de la colle et à traîner jusqu'à tard dans la nuit. Il a déjà purgé une courte peine d'emprisonnement pour avoir traqué l'une de ses nombreuses blondes qui l'avait quitté.

Les trois frères du beau-père de Bertrand venaient souvent à la maison. Tout comme lui, ils étaient très ouverts, extravertis et excellaient à tous les sports auxquels ils s'adonnaient. Les gens disaient qu'ils étaient les meilleurs athlètes complets que la région ait jamais connus. Ils venaient souvent à la maison et buvaient avec le beau-père de Bertrand. Parfois, ils jouaient au billard ou à la balle avec Bertrand. Ils faisaient tous des blagues aux dépens de leurs femmes et riaient des jeunes filles qui se jetaient à leurs pieds. Ils disaient qu'ils ne toléraient aucune bêtise de la part de leurs femmes et qu'ils n'avaient pas d'ailleurs à tolérer quoi que ce soit d'elles, car ils pouvaient trouver des remplaçantes en un clin d'oeil.

Quand Bertrand a commencé à sortir avec des filles, il pensait qu'il devait mettre sa petite amie au pas. Son frère lui a dit un jour qu'il admirait la façon dont il « commandait » à sa blonde. Bertrand lui a répondu : « Il le faut bien. Y a pas une femme à moi qui va me mettre dans l'embarras. » Puis un jour, pendant que son beau-père lui rendait visite, Bertrand a battu sa petite amie qui avait refusé de leur apporter deux bières. Il l'a frappé à la tête; ses

blessures étaient graves et elle a dû être hospitalisée. Plus tard, elle a porté des accusations contre Bertrand qui s'est retrouvé derrière les barreaux dans un établissement fédéral.

Remettez une feuille vierge de tableau-papier à chacun des participants et donnez-leur 15 à 20 minutes pour **tracer le graphique de leurs liens familiaux**.

Dites-leur de travailler chacun pour soi et que certains d'entre eux seront priés de présenter leur graphique personnel au groupe.

Circulez dans la salle et assurez-vous qu'ils comprennent comment procéder.

Quand ils auront terminé, demandez à deux ou trois **volontaires** de venir en avant et de **présenter** leur graphique au groupe.

Comme devoir, demandez-leur de transcrire leur graphique personnel sur une feuille de papier qu'ils pourront insérer dans leur cahier.

---

**4****Cercle d'amis****50 minutes**

Si le groupe a bien compris le concept du graphique des liens familiaux, vous n'avez pas besoin d'en tracer un autre pour montrer l'**influence des pairs** ou du « cercle d'amis » pour reprendre le vocabulaire utilisé dans le cadre de la séance. Cet exercice a pour objet de souligner le risque auquel on s'expose quand on fréquente des personnes qui souscrivent à des attitudes favorisant la violence dans les relations interpersonnelles.

Dites-leur que le **prochain exercice** ressemble à celui du graphique des liens familiaux, mais qu'il porte plutôt sur leurs **liens interpersonnels actuels**. Soulignez qu'il ne s'agit pas seulement de leurs liens intimes, mais de toutes leurs relations actuelles qui augmentent ou diminuent le danger qu'ils usent de violence sur leurs proches. Demandez-leur d'inclure dans leurs graphiques leurs amis intimes et autres connaissances qui ont une influence importante dans leur vie. Il peut s'agir, entre autres, de professeurs, de conseillers et d'entraîneurs d'équipes sportives. Demandez-leur d'indiquer si la personne en question a exercé sur eux une **influence positive** ou **négative**.

*Utilisez un signe négatif (-) pour désigner les personnes qui, par leur influence, augmentent le risque que vous usiez de violence dans vos rapports avec vos proches, et un signe positif (+) pour désigner les personnes qui réduisent ce risque. Laissez le carré vide si l'influence de la personne en question est neutre d'après vous.*

Les participants font l'exercice individuellement. Quand ils auront terminé, demandez à **quelques-uns** d'entre eux de **présenter** leur graphique au groupe, de le décrire et de l'expliquer. Comme devoir, demandez à tous de transcrire leur graphique sur une feuille de papier qu'ils pourront mettre dans leur cahier.

---

**5**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes

Rappelez aux participants qu'ils doivent transcrire le graphique de leurs liens familiaux et le graphique de leur « cercle d'amis » sur des feuilles de papier qu'ils inséreront dans leur cahier.



Distribuez et expliquez le **devoir** (Documents 1 et 2).

Récapitulez.

---

**6**

### Aperçu de la prochaine séance

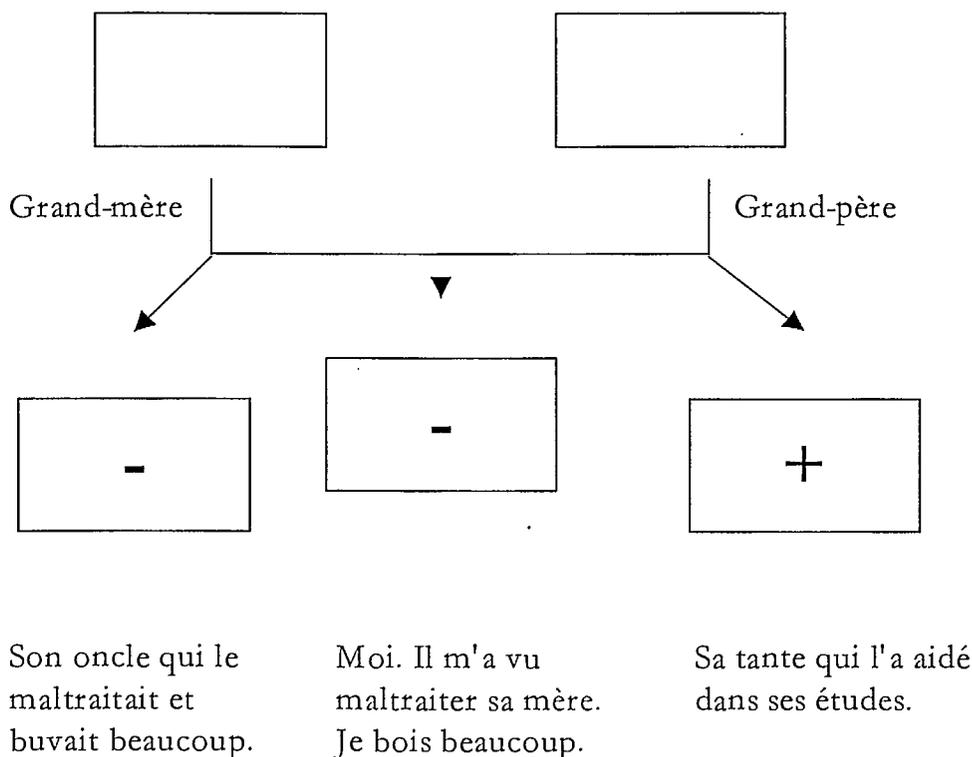
1 minute

Dites aux participants que la présentation des autobiographies commencera demain avec \_\_\_\_\_. Rappelez-leur les règles de base auxquelles ils ont souscrit lors de la première rencontre du groupe. Soulignez que le récit de la vie de \_\_\_\_\_ est très personnel et que cela peut être difficile pour lui d'en parler au groupe. Demandez-leur de respecter l'effort que \_\_\_\_\_ fera en l'écoutant et en l'appuyant.

## DEVOIR DES PARTICIPANTS QUI ONT DES ENFANTS

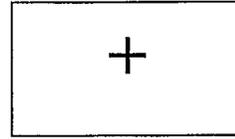
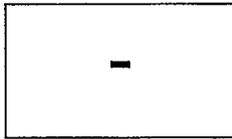
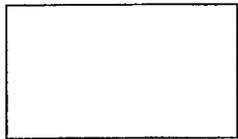
### LE GRAPHIQUE DES LIENS FAMILIAUX DE VOS ENFANTS

Sur une autre feuille de papier, tracez le graphique des liens familiaux de vos enfants en vous fondant sur ce que vous savez de votre famille. Comment vos enfants décriraient-ils l'influence que vous avez exercée sur eux? (Tracez les graphiques d'au moins deux de vos enfants si vous en avez plusieurs.) Ci-dessous se trouve le graphique des liens familiaux d'un garçon de 10 ans, issu d'une famille où il y a violence. Comme ses grands-parents ne l'ont pas influencé directement, leurs carrés sont vides. Leurs enfants : l'oncle est représenté comme une influence négative car il buvait et maltraitait le garçon; la tante est représentée comme une influence positive car elle l'a aidé dans ses études; et l'auteur du graphique est représenté comme une influence négative. L'homme qui trace le graphique avoue que par son influence sur son fils, il a augmenté le risque que celui-ci devienne un adulte qui use de violence envers ses proches. Le signe négatif indique qu'il maltraitait les siens et qu'il buvait.



## DEVOIR DES PARTICIPANTS SANS ENFANT

Consultez le graphique de votre cercle d'amis et évaluez la nature de l'influence que vous avez exercée sur toutes les personnes qui y figurent. (Désignez chaque ami par son nom afin de pouvoir représenter la nature de votre influence sur lui ou elle comme il est indiqué à l'exemple ci-dessous.) Vous devrez inscrire votre nom et indiquer la nature de votre influence par un symbole plusieurs fois, c'est-à-dire pour chaque ami. Sous le nom de l'ami, précisez la raison pour laquelle vous avez eu cette influence sur lui ou elle (voir l'exemple sous « Jacques »).



Charles,  
le fils de ma petite amie



David



Jacques,  
l'ami auquel j'ai conseillé de  
ne pas maltraiter sa femme

# Séance 2 : Présentation des autobiographies

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 2 contient un plan à suivre dans la présentation des autobiographies qui se sera échelonnée sur 12 séances.

### MATÉRIEL REQUIS

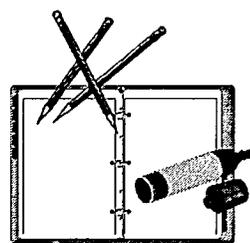
Tableau-papier

Crayons feutres

Supplément :

Document 1 : Guide de rédaction de l'autobiographie

Document 2 : Lignes directrices pour la formulation de commentaires sur les autobiographies



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Présentation d'une autobiographie	60
3. Les changements à apporter	15
4. Les observations du groupe	45
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

Il faut distribuer le Guide de rédaction de l'autobiographie (Document 1) dès les premières séances du programme afin que le premier participant à présenter

son autobiographie ait au moins deux semaines pour la rédiger. Après la présentation de la première autobiographie, les autres devraient suivre au rythme d'une par semaine. Il est préférable de ne pas terminer la semaine par une autobiographie afin que le participant en question puisse faire le point avec les facilitateurs après avoir présenté son récit.

Une fois que la présentation des autobiographies aura commencé, les facilitateurs devront organiser le contrôle des devoirs en tenant compte de l'horaire des autobiographies.

# Séance 2 : Présentation des autobiographies

## Plan de la séance

- 
- |          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| <b>1</b> | Mise en train | 10-20 minutes |
|----------|---------------|---------------|
- Permettez aux participants de discuter pendant quelques minutes, puis demandez-leur de remettre leurs devoirs. Dites-leur que leur conseiller principal examinera leur devoir avec eux à leur prochaine séance individuelle.
- 
- |          |                                   |            |
|----------|-----------------------------------|------------|
| <b>2</b> | Présentation d'une autobiographie | 60 minutes |
|----------|-----------------------------------|------------|
- 
- |          |                            |            |
|----------|----------------------------|------------|
| <b>3</b> | Les changements à apporter | 15 minutes |
|----------|----------------------------|------------|
- Remerciez le participant. Animez une discussion sur les changements qu'il apporterait à son comportement aujourd'hui, sur les choix différents qu'il ferait si c'était à recommencer.
- 
- |          |                            |            |
|----------|----------------------------|------------|
| <b>4</b> | Les observations du groupe | 45 minutes |
|----------|----------------------------|------------|
- Demandez aux autres participants s'ils ont des observations à faire sur l'autobiographie ou des questions à poser à leur coparticipant. Remettez-leur le Document 2 (Lignes directrices pour la formulation de commentaires sur les autobiographies) pour les aider à formuler des commentaires utiles.
- 
- |          |                           |           |
|----------|---------------------------|-----------|
| <b>5</b> | Devoirs et récapitulation | 5 minutes |
|----------|---------------------------|-----------|
- Mettez fin à la séance comme d'habitude.

**6**

Aperçu de la prochaine séance

1 minute

## **GUIDE DE RÉDACTION DE L'AUTOBIOGRAPHIE**

Les questions suivantes sont destinées à vous aider à rédiger et à présenter le récit de votre vie. Elles sont aussi destinées à vous aider – et à nous aider également – à comprendre certaines choses qui ont contribué à la façon dont vous pensez et agissez aujourd'hui. La rédaction de votre autobiographie a pour but général de vous aider à comprendre la dynamique de votre comportement violent.

Utilisez les questions suivantes comme un guide et sentez-vous libre d'ajouter tout autre élément d'information qui, à votre avis, pourrait vous aider à comprendre les schèmes de votre comportement, et tout particulièrement vos relations d'adulte.

Ne vous limitez pas à répondre simplement aux questions les unes après les autres. Utilisez-les plutôt pour orienter la rédaction de votre récit. Cet exercice peut se révéler difficile, mais **il est essentiel** que vous soyez franc et honnête, car c'est la base sur laquelle repose le traitement de groupe. Votre conseiller principal vous donnera toute l'aide dont vous aurez besoin pour rédiger votre autobiographie. Il ou elle en examinera l'ébauche avec vous avant que vous ne la présentiez au groupe.

### **ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX ET ENFANCE**

Cette section a pour objet d'établir quels sont les adultes, parmi vos proches, qui ont exercé une influence dans votre vie. Il est important de parler de toutes les personnes qui ont joué un rôle quelconque dans votre éducation et votre développement, y compris vos tantes, vos oncles, votre beau-père, votre belle-mère, vos grands-parents, votre famille d'accueil et toute autre personne. Consultez le graphique de vos liens familiaux pour vous aider. Les mots « mère » et « père » sont utilisés dans beaucoup de questions, mais vous êtes prié de vous reporter à d'autres adultes si d'autres ont joué un rôle parental dans votre vie. Dans son autobiographie, chaque participant est appelé à évaluer le rôle de deux grands facteurs déterminants dans ses antécédents de violence et de maltraitance, à savoir : l'usage de substances intoxicantes, et tout particulièrement d'alcool, et les sentiments de jalousie et de possessivité.

1. Décrivez les adultes qui vous ont élevé. Est-ce que les adultes qui ont rempli ce rôle auprès de vous ont changé au fil des ans?  
(mère/père/beau-père/belle-mère/grands-parents/parents de famille d'accueil)
2. Décrivez les femmes qui s'occupaient de la famille ainsi que leurs rôles au sein de votre famille.
3. Décrivez les hommes qui s'occupaient de la famille ainsi que leurs rôles au sein de votre famille.
4. Décrivez les rapports entre vos parents. Est-ce qu'ils s'entendaient bien? Est-ce qu'ils faisaient des choses ensemble? À quels sujets se disputaient-ils et/ou se battaient-ils? Comment se passaient leurs disputes? Où étiez-vous pendant que tout cela se passait? Comment vous sentiez-vous?
5. Qui prenait les grandes décisions dans la famille? Comment les décisions étaient-elles prises? Autrement dit, est-ce que la famille en discutait ou les décisions étaient-elles toujours prises par une seule personne sans consultation?
6. Comment votre père traitait-il votre mère quand vous étiez jeune?
7. Est-ce que votre père maltraitait votre mère? Si oui, comment la maltraitait-il?
8. Quelle était l'attitude de votre père envers les femmes?
9. Avez-vous été témoin d'actes de violence domestique commis à l'endroit de votre mère ou de vos frères et soeurs?
10. Avez-vous déjà été victime de mauvais traitements? Comment y avez-vous réagi? En avez-vous parlé avec votre famille ou d'autres personnes? Si oui, quelle a été leur réaction?
11. Comment vous a-t-on traité dans votre enfance? Quand la personne qui s'occupait de vous – votre mère, votre père ou quiconque – était fâchée contre vous ou pensait qu'il fallait vous punir, que faisait-elle?

12. Quelles formes de discipline étaient utilisées? Qui était chargé de la discipline? Qui administrait les punitions?
13. Quel genre de rapports aviez-vous avec votre mère et votre père dans votre enfance?
14. Combien de frères et de soeurs (de demi-frères et de demi-soeurs, de frères et de soeurs par alliance) vivaient dans la même maison que vous?
15. Décrivez vos rapports avec vos frères et soeurs en précisant leur âge par comparaison avec le vôtre.
16. Avez-vous été placé dans une famille d'accueil ou dans un foyer de groupe pendant votre enfance ou votre adolescence? Parmi vos frères et soeurs, y en a-t-il qui ont été placés dans une famille d'accueil ou dans un foyer de groupe pendant leur enfance ou leur adolescence?
17. Quels sentiments éprouvez-vous aujourd'hui quand vous pensez à votre enfance et à votre adolescence?
18. Décrivez l'atmosphère qui régnait dans la maison où vous viviez?
19. Y avait-il beaucoup de règles à suivre dans la maison?
20. Comment les membres de la famille montraient-ils leurs sentiments les uns envers les autres? Y avait-il de la colère, de la peur, de l'amour, de l'intimité?
21. Parmi les personnes qui vivaient dans la maison, y en avait-il qui buvaient ou qui se droguaient?
22. Avez-vous été exposé à des activités criminelles dans votre enfance?
23. Quels sont les bons moments dont vous vous souvenez? Quels sont vos mauvais souvenirs de votre enfance?
24. Comment sont vos rapports avec votre famille aujourd'hui?
25. Quelles étaient les croyances religieuses de votre famille? Partagez-vous ces croyances?

26. Quelle importance votre famille accordait-elle à la religion?
27. Qu'est-ce que votre famille pensait de vous? Quels messages votre famille vous a-t-elle transmis au sujet des femmes? au sujet des hommes?
28. Les filles étaient-elle traitées différemment des garçons?
29. Quelle a été votre expérience de l'école? Quelles sont les choses que vous aimiez et que vous détestiez à l'école? Avez-vous posé des problèmes à l'école (bagarres, renvois temporaires)?
30. Comment vos instituteurs vous ont-ils traité? Quelle influence ont-ils exercée sur vous?
31. Aviez-vous des amis intimes dans votre enfance et votre adolescence?
32. Qui fréquentiez-vous? Décrivez vos amis.
33. Vous laissiez-vous facilement mener par vos amis? Était-il facile de vous persuader de suivre la bande?
34. Vous êtes-vous battu avec d'autres enfants dans votre enfance et votre adolescence? Si oui, à quel âge vous êtes-vous mis à vous battre? Quelle était la fréquence de ces bagarres? Qu'est-ce qui vous poussait à vous battre? Vous souvenez-vous d'avoir blessé quelqu'un? Vous-même, avez-vous été blessé au cours de ces bagarres? Comment vos parents ou tuteurs réagissaient-ils quand vous vous battiez?
35. Vous est-il arrivé de commettre des actes criminels ou des actes de violence pour impressionner vos amis?
36. Étiez-vous soupe au lait? Aviez-vous un mauvais caractère?
37. Avez-vous eu des ennuis avec la justice? Si oui, quel âge aviez-vous à l'époque et qu'avez-vous fait au juste?
38. Quel effet cette expérience a-t-elle eu sur vous? Comment vous a-t-elle changé d'après vous?

39. Avez-vous déjà été incarcéré ou placé dans un foyer de groupe à cause de votre comportement violent ou criminel? Si oui, comment vous êtes-vous senti?

## PREMIÈRES SORTIES AVEC DES FILLES

1. Quel âge aviez-vous quand vous avez commencé à sortir avec des filles?
2. Décrivez vos premières sorties avec des filles. Qu'avez-vous fait pendant ces sorties? Décrivez ces premières relations. Qu'est-ce qui vous attirait chez la fille? Quels types de problèmes avez-vous eus? Quand et comment la rupture s'est-elle produite?
3. Avez-vous maltraité une ou plusieurs de vos petites amies dans votre jeunesse ou votre adolescence?
4. Comment vous et votre partenaire vous preniez-vous pour résoudre vos problèmes de couple?
5. Étiez-vous jaloux de votre partenaire? Comment réagissiez-vous à vos sentiments de jalousie?
6. Comment réagissiez-vous quand votre partenaire faisait des choses qui vous déplaisaient?
7. Que recherchiez-vous dans vos rapports sentimentaux à l'époque?
8. Quand avez-vous commencé à avoir des rapports sexuels avec d'autres personnes (hommes ou femmes)? Décrivez vos sentiments.
9. Dans votre adolescence, quelle idée vous faisiez-vous du comportement sexuel des hommes?
10. Dans votre adolescence, quelle idée vous faisiez-vous du comportement sexuel des femmes?
11. Est-ce que votre conception du comportement sexuel des hommes et des femmes a changé à mesure que vous avez vieilli?

## RELATIONS D'ADULTE

1. Combien de relations de couple sérieuses avez-vous eues? Avez-vous déjà été marié? Combien de temps le mariage a-t-il duré? Pourquoi le mariage a-t-il échoué? Quelles ont été les joies et les difficultés de vos relations de couple? Quelles en ont été les récompenses?
2. Avez-vous déjà usé de violence envers votre partenaire? Décrivez les formes de violence que vous avez exercées sur elle (violence physique, violence psychologique, exploitation financière, abus sexuels).
3. Des accusations criminelles ont-elle été portées contre vous pour avoir exercé des violences sur votre partenaire? Si oui, décrivez le ou les incidents en détail.
4. Pourquoi avez-vous maltraité votre partenaire? Quels facteurs ont contribué à votre comportement violent? Étiez-vous jaloux? Comment avez-vous réagi à vos sentiments de jalousie?
5. Avez-vous rejeté la responsabilité de votre comportement sur d'autres personnes?
6. Qu'est-ce que ces brutalités ont donné?
7. Quel effet les mauvais traitements ont-ils eu sur votre partenaire?
8. Quel effet les mauvais traitements ont-ils eu sur votre relation de couple?
9. S'il y avait des enfants (les vôtres ou ceux de votre partenaire), quel effet les mauvais traitements ont-ils eu sur eux? Avaient-ils peur de vous parfois?
10. Comment vous sentiez-vous quand vous blessiez quelqu'un?
11. Quels autres types de problèmes avez-vous eus dans vos relations de couple?
12. Comment avez-vous résolu les problèmes qui se sont présentés dans vos relations de couple?
13. Comment vous sentiez-vous au moment de la rupture avec votre partenaire? Et si c'était votre partenaire qui rompait avec vous? Comment vous êtes-vous comporté alors? Quelles pensées vous sont passées par la tête au sujet de

la rupture?

14. Pouvez-vous exprimer vos sentiments à votre partenaire? Précisez.
15. Quelles sont les différences entre les hommes et les femmes? Quel est le rôle de la femme dans le couple? Quel est le rôle de l'homme dans le couple?
16. Croyez-vous que les femmes sont inférieures aux hommes?
17. Vous sentiez-vous autrefois à la hauteur de votre rôle de partenaire et d'homme? Vous sentez-vous à la hauteur aujourd'hui? Pourquoi?
18. Il existe un certain degré de conflit dans toute relation de couple. Quand les choses sont tendues entre vous et votre partenaire ou que vous ne vous entendez pas, quel est le sujet du désaccord?
19. Que se produit-il quand vous et votre partenaire avez un désaccord quelconque?
20. Quand vous êtes en colère contre votre partenaire, combien de fois vous est-il arrivé de casser des objets, de blesser un animal familier, de claquer des portes, de renverser des meubles, de donner des coups de poing dans le mur, ou de faire d'autres gestes de violence?
21. Lui avez-vous déjà permis de se retirer pour éviter que la situation ne se dégrade? L'avez-vous déjà agrippée, poussée, bousculée ou frappée? L'avez-vous déjà menacée?
22. Y a-t-il des choses que vous ne voulez pas que votre partenaire fasse, des endroits où vous ne voulez pas qu'elle aille, ou des personnes que vous ne voulez pas qu'elle fréquente? Précisez.
23. Comment les finances du ménage sont-elles administrées?
24. Avez-vous des enfants? Votre partenaire avait-elle des enfants? Si oui, combien d'enfants? Quels sont leurs noms et leurs âges?
25. Décrivez vos rapports avec vos enfants (avec ceux de votre partenaire).
26. Que faites-vous quand vous êtes en colère contre vos enfants (ou contre ceux de votre partenaire) ou croyez qu'ils doivent être punis à cause de leur

inconduite?

27. Avez-vous déjà frappé vos enfants ou ceux de votre partenaire?
28. Avez-vous gardé le contact avec votre famille depuis que vous êtes incarcéré?
29. Quels ont été vos amis depuis que vous êtes adulte? Comment avez-vous fait leur connaissance?
30. Décrivez les effets que la violence a eus sur votre vie.

### **COMPORTEMENT QUI VOUS A CAUSÉ DES ENNUIS AVEC LA JUSTICE**

1. Quand avez-vous eu vos premiers ennuis avec la justice? Qu'aviez-vous fait? Que s'est-il passé?
2. Quelles autres accusations ont été portées contre vous? Quand? Que s'est-il passé? Dans quelle mesure l'abus d'alcool ou de drogue a-t-il contribué à vos ennuis avec la justice?
3. Avez-vous déjà été incarcéré dans d'autres établissements? Pendant combien de temps? Où? Pour quelle raison? Énumérez tous les incidents et donnez des précisions.
4. Décrivez votre situation juste avant de commettre votre dernière infraction. Que se passait-il dans votre vie – les agents de stress, les frustrations, etc.? Dans votre récit, décrivez chaque incident qui s'est produit, que des accusations aient été portées contre vous ou non; précisez la ou les victimes, leur âge et leur sexe, s'il y a eu violence, si la consommation d'alcool et de drogue a joué un rôle; décrivez vos sentiments au moment de commettre votre infraction et par la suite.
5. Quelle était la cause de votre infraction? Qui en était responsable?
6. D'après vous, quel incident au juste a déclenché votre comportement violent?
7. Qu'avez-vous dit et qu'avez-vous fait à votre ou vos victimes? Quels étaient vos sentiments envers votre ou vos victimes à ce moment-là?

8. Quel a été l'effet de tout cela sur votre ou vos victimes d'après vous?
9. Quels étaient vos sentiments envers votre ou vos victimes et envers vous-même après le crime? Leur avez-vous adressé la parole?

## **TRAITEMENT**

1. À quels autres programmes de traitement avez-vous participé ou votre famille a-t-elle participé? Pour quels genres de problèmes?
2. Qu'est-ce qui vous a aidé le plus dans ces programmes de traitement?
3. Qu'auriez-vous fait différemment si vous pouviez revenir sur le passé? ... Comment auriez-vous pu tirer davantage profit du traitement?
4. Quelle est à votre avis la chose la plus importante qu'il vous faut retirer du présent programme de traitement? Comment pouvons-nous vous aider à l'obtenir?

## **CONCLUSION**

1. Qu'est-ce qui vous a poussé à vous inscrire à ce programme? Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous participez au programme?
2. Quels sont vos problèmes d'après vous? À quels problèmes êtes-vous prêt à vous attaquer?

---

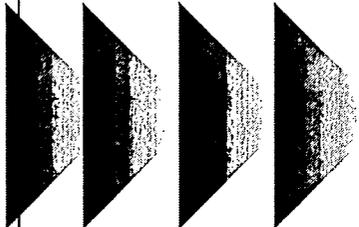
## **LIGNES DIRECTRICES POUR LA FORMULATION DE COMMENTAIRES SUR LES AUTOBIOGRAPHIES**

Les commentaires sur les autobiographies doivent être constructifs et formulés dans un esprit d'entraide. Cela peut être pénible pour le participant qui présente son autobiographie de parler de sa vie personnelle, et c'est en l'appuyant et en l'encourageant que les autres membres du groupe l'aideront le plus.

Les commentaires des participants peuvent comporter des questions aussi bien que des observations et des remarques. Les lignes directrices suivantes visent à aider les membres du groupe à adresser des commentaires utiles à l'auteur de l'autobiographie. Leurs questions et observations peuvent aussi porter sur d'autres sujets.

1. Dans quelle mesure l'auteur de l'autobiographie a-t-il bien réagi dans des situations particulières?
2. Dans quelle mesure l'auteur de l'autobiographie a-t-il discerné les facteurs de risque et a-t-il compris les schèmes de pensée et de comportement qui marquent sa vie?
3. Dans quelle mesure l'auteur de l'autobiographie a-t-il assumé la responsabilité de son comportement violent?
4. Dans quelle mesure les situations à risque élevé (exemples : les ruptures, les rapports avec les enfants) décrites dans cette autobiographie étaient-elles également évidentes dans les autres autobiographies présentées précédemment?

# Module 4



## **DIMENSION CULTURELLE (GÉNÉRALITÉS)**

---

### **Objectifs**

---

- ▶ Faire ressortir le rôle que jouent la culture, celle de la majorité et les autres, dans la formation des attitudes et des valeurs qui ont une incidence sur les relations.
- ▶ Examiner les effets des transitions, en particulier d'expériences comme celles de l'immigration et de l'appartenance à une culture minoritaire, sur les attitudes qui interviennent dans les comportements associés aux relations.
- ▶ Discuter des rationalisations invoquées pour justifier la tolérance d'une culture donnée face à la violence faite aux femmes.
- ▶ Traiter des « valeurs exemplaires » sur le plan culturel qui favorisent des relations positives et des familles saines.



**MODULE 4 : DIMENSION CULTURELLE  
(GÉNÉRALITÉS)**

---

# Séance 1 : Messages culturels 1

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'examiner le fondement des croyances culturelles, sociales et personnelles qui soutiennent la violence faite

### MATÉRIEL REQUIS

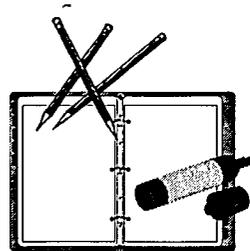
Tableau-papier  
Crayons feutres  
Projecteur

Film : *Tough Guise* (s'il est disponible) ou *Still Killing Us Softly*

Suppléments :

- Document 1 : Devoirs — La consommation des messages culturels

Des pièces de musique, des magazines ou des revues cinématographiques véhiculant des messages qui sanctionnent la violence, particulièrement celle qui est faite aux femmes, ou qui mettent en vedette l'exploitation des femmes.



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. D'où viennent les croyances?	85
3. Devoirs et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

Les séances 1 et 2 portent toutes les deux sur le même thème. Vous pourriez les tenir le même jour, l'une le matin, l'autre l'après-midi. La première séance sera consacrée à la projection d'un film, suivie d'une discussion. La deuxième sera réservée aux activités. Les devoirs associés à la première séance devront être faits en groupe.

Plusieurs bons films illustrent l'argument défendu pendant la séance, c'est-à-dire que la culture populaire véhicule des messages qui sanctionnent le recours à la violence. L'un d'eux doit être mis sur le marché en septembre 1999 et s'intitule *Tough Guise*. S'il est disponible, utilisez-le. S'il prolonge trop la séance, arrangez-vous pour que les participants viennent pendant l'après-midi. Demandez aux participants d'apporter de la musique (la musique rap est pleine de ces messages), des magazines, etc., qui illustrent la signification de ces messages. Vous devriez aussi inviter les participants qui appartiennent à une culture différente à faire ressortir les messages véhiculés par leur culture qui illustrent l'argument soutenu ici. Au cours des prochaines semaines, demandez aux participants de continuer d'apporter des exemples de messages véhiculés par les médias et par la culture populaire qui interviennent dans l'élaboration des croyances et influencent les comportements liés à la violence faite aux femmes. Affichez ces messages sur le mur. Demandez-leur aussi d'apporter de la musique qui véhicule des messages positifs.

# Séance 1 : Messages culturels 1

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10 à 20 minutes

Commencez la période de mise en train en demandant aux participants d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation, puis demandez aux participants de réévaluer leur niveau de stress une fois l'exercice terminé. Prenez soin de leur dire que l'efficacité de la relaxation s'améliorera constamment avec la pratique.

---

### 2 D'où viennent les croyances? 85 minutes



*Note aux facilitateurs :* Le minutage de la présentation de la matière dépendra de votre matériel didactique. La section intitulée « D'où viennent les croyances? » durera environ 35 minutes, sans le film. Le film *Tough Guise* dure 40 minutes et la discussion prendra une dizaine de minutes de plus. Ce film met l'accent sur le fait que les médias sanctionnent la violence en célébrant le héros macho dans les films. *Still Killing Us Softly* est un autre film qui dénonce l'exploitation de la femme par la publicité au moyen de l'utilisation d'une imagerie sexiste. Il porte sur les messages culturels qui banalisent les femmes ou qui en font des objets. Le film est disponible par l'entremise de l'Office national du film et est accompagné de points de discussion.

Dites :

*Lorsque nous avons parlé du modèle « ABC », nous avons vu l'influence de ce que nous pensons sur ce que nous ressentons et, en bout de ligne, sur ce que nous faisons. Mais d'où viennent les croyances et les comportements? Pourquoi deux personnes peuvent-elles réagir de façon totalement différente à la même chose?*

Parmi les réponses possibles, citons : Nous apprenons de notre **famille** et de nos **amis**. Insistez sur ces réponses et sur toute autre réponse correcte, revenez sur les résultats du graphique des liens familiaux et du cercle des amis qui ont eu une influence sur eux.

Demandez aux participants d'examiner plus attentivement la façon dont les gens apprennent. Dites-leur que vous allez leur expliquer de quelle façon les

spécialistes des sciences sociales qui ont influencé la mise au point du programme expliquent comment les comportements prennent forme.

Résumez brièvement la **théorie de l'apprentissage social**.

### Théorie de l'apprentissage social

Le programme repose sur un modèle selon lequel la violence n'est pas innée. La plupart des gens violents ne sont pas malades, physiquement ou mentalement, et ils ne souffrent pas de lésions cérébrales. Même si l'alcool joue un rôle important chez les hommes qui sont souvent violents, ce n'est pas non plus la raison pour laquelle ils sont violents. Nous croyons que les gens **apprennent** à devenir violents. Dans le domaine de la psychologie, le modèle qui explique le comportement est appelé **théorie de l'apprentissage social**. Inutile d'être psychologue pour comprendre les idées simples qui sous-tendent la théorie de l'apprentissage social. Ce sont des notions fondamentales.

Selon la théorie de l'apprentissage social, il existe trois méthodes d'apprentissage :

1. observer la façon de faire d'autres personnes,
2. voir de quelle façon les autres sont récompensés ou punis pour ce qu'ils font;
3. se faire enseigner quelque chose concrètement par quelqu'un.

Bien que nous apprenions tous par les mêmes méthodes, nous n'apprenons pas tous les mêmes choses. Les gens et les événements ont une influence sur chacun de nous. Ce qui nous est arrivé par le passé aura une incidence sur la façon dont nous faisons face à une situation ici et maintenant. Cependant, il est très important de savoir que **nos comportements peuvent être influencés et modifiés à tout moment dans nos vies. De plus, nos comportements ont un effet sur les autres.**

Parlez de l'apprentissage par l'**observation** d'autres personnes (imitation et apprentissage vicariant).

Dites :

*Vous venez tout juste de finir de tracer votre graphique des liens familiaux et votre cercle d'amis. Repensez aux gens dont vous avez inscrit les noms; pensez aux effets sur vous de ce que vous les avez vus faire et entendus dire.*

Faites remarquer que les jeunes garçons sont particulièrement susceptibles de modeler leurs comportements sur ceux de garçons plus vieux et d'hommes. Ils sont plus susceptibles d'apprendre à faire quelque chose :

- s'ils respectent ou admirent l'homme qu'ils voient agir ainsi;
- s'ils s'aperçoivent que les agissements de l'homme sont récompensés d'une quelconque façon.

Dites :

*Ces hommes ou ces garçons plus vieux qui sont des modèles pour les jeunes sont souvent des membres de la famille, mais les jeunes garçons apprennent aussi ailleurs.*

Demandez aux participants de nommer des endroits où ils peuvent obtenir des idées sur la façon de se comporter.

Parlez de la télévision, des films, des livres, des bandes dessinées, de la radio et de la musique.

Faites jouer une des chansons. Demandez aux participants de vous dire quel est le « message » de la chanson. Mentionnez que les adultes peuvent être mieux équipés pour rejeter les messages négatifs, mais que les jeunes garçons risquent d'être plus impressionnables.

- Les gens sont plus susceptibles d'imiter un comportement lorsque leur modèle est quelqu'un qu'ils aiment ou respectent.

Rappelez-vous le graphique des liens familiaux de Bertrand, dont le beau-père était un athlète admiré. Le message que Bertrand a reçu en observant la façon dont son beau-père les traitait sa mère et lui c'est « agis comme moi et tu pourrais être admiré toi aussi » ou « si les hommes que les gens admirent se comportent comme cela, ça doit être comme cela qu'il faut faire ». Demandez aux participants de réfléchir à la façon dont certains hommes célèbres dans le monde du sport ou du spectacle traitent les femmes et le message qui est transmis.

Insistez sur le fait que les gens sont plus susceptibles d'apprendre à être violents s'ils voient que le comportement de l'agresseur est récompensé d'une quelconque façon.

Par exemple, un garçon peut se rendre compte que son père obtient tout ce qu'il veut lorsqu'il est violent.

Passez ensuite à la troisième méthode d'apprentissage, l'**enseignement**.

*C'est la façon la plus simple d'apprendre. Nous apprenons lorsque les gens nous expliquent comment faire quelque chose, lorsque nous posons des questions et que l'on nous dit comment nous nous en tirons. Nous apprenons lorsque nous participons à des discussions avec d'autres personnes qui ont des idées et nous apprenons en lisant des livres et des périodiques qui nous disent comment faire quelque chose. Là encore, les gens sont plus susceptibles de bien apprendre si ceux qui leur enseignent sont des gens qu'ils respectent et qu'ils croient. Par exemple : Vous pouvez avoir, d'une part, des hommes qui enseignent aux garçons et aux hommes plus jeunes la « façon dont les vrais hommes doivent "traiter" les femmes » ou, d'autre part, des hommes qui enseignent aux hommes plus jeunes et aux garçons comment établir des relations saines et respectueuses avec les femmes. Votre participation à ce programme est une forme d'apprentissage par l'enseignement qui vous apprendra à établir de saines relations.*

*Certains individus ont plus de difficultés que d'autres à apprendre les façons positives d'établir des relations. Il se peut qu'ils soient très impulsifs; il est aussi possible qu'ils aient certaines lésions cérébrales ou qu'ils souffrent d'une maladie mentale (plus particulièrement de dépression ou de paranoïa). Ces problèmes font qu'il est plus difficile pour eux de maîtriser leur colère ou d'autres émotions ou de reporter l'obtention de ce qu'ils veulent jusqu'à ce qu'ils puissent avoir recours à des comportements acceptables pour l'obtenir. Cependant, ces individus peuvent quand même apprendre et réapprendre les comportements qui les aideront à établir de bonnes et saines relations avec leurs partenaires et leurs enfants. C'est la raison pour laquelle nous croyons que la théorie de l'apprentissage social permet de comprendre de quelle façon les divers comportements se développent chez tous les gens.*



## DEMANDEZ

*D'après le matériel utilisé pour cette séance, de quelle façon pouvez-vous « désapprendre » des comportements criminels ou violents?*

Amenez les participants à conclure qu'en recherchant l'influence de personnes qui sont des modèles positifs et qui, par l'exemple ou par l'enseignement, leur apprendront comment se comporter avec les femmes et les enfants de façons positives et en évitant les gens qui ont recours à la violence, qui les encouragent à recourir à la violence ou qui leur montrent qu'ils estiment qu'il est légitime de recourir à la violence ils améliorent leurs chances d'éviter d'être violents.

*La lecture des messages véhiculés par notre culture est une autre façon d'apprendre.*

Dites :

*Certaines sociétés, et certaines communautés, sont plus violentes que d'autres et ont des taux plus élevés de violence à la maison.*



## DEMANDEZ

*Quelles sont les types de sociétés les plus susceptibles d'avoir ces taux plus élevés?*

(Note : Insistez sur le mot **types** pour que les participants ne se mettent pas à discuter de cultures ou de groupes ethniques précis.)

Les réponses que vous cherchez à obtenir sont :

- les sociétés machos;
- les sociétés qui véhiculent le message selon lequel la violence est une façon acceptable de résoudre un problème;
- les sociétés dans lesquelles les femmes ne sont pas valorisées;
- les communautés dans lesquelles les taux de toxicomanie sont très élevés.

Faites ressortir le point suivant :

*En fait, la société nord-américaine a un seuil de tolérance très élevé lorsqu'il est question de violence. Beaucoup de nos films les plus populaires véhiculent l'image de l'« homme dur » qui est « contraint » de recourir à la violence, qui a facilement accès à des armes et dont les ennemis ont vraiment l'air méchants et méritent d'être violentés.*

*D'autres médias véhiculent aussi des messages qui peuvent exposer les femmes à la violence en laissant entendre qu'elles ne sont que des objets sexuels ou qu'elles s'attendent à ce que les hommes aient du pouvoir ou exercent un contrôle sur elles ou même qu'elles aiment qu'ils le fassent.*

Discutez brièvement des messages véhiculés par les médias et par la culture populaire qui ont une incidence sur les croyances et les comportements (reportez-vous aux exemples tirés de la musique populaire). Utilisez cela comme introduction pour présenter le film. Dans la prochaine séance, nous nous pencherons plus en détail sur ce thème.

Présentez le film maintenant. (Assurez-vous que vous l'avez vu avant.)  
Discutez des réactions des participants au film.

---

**3** Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **document 1 : Devoirs — La consommation des messages culturels**. Assurez-vous que les participants comprennent bien les instructions. Expliquez-leur qu'ils doivent être prêts à en discuter au cours de la prochaine séance. Rappelez-leur d'apporter à la prochaine séance des exemples de pièces de musique, d'articles ou même de bandes dessinées qui illustrent les messages culturels dont il a été question aujourd'hui.

---

**4** Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*Au cours de la prochaine séance, nous commencerons à discuter de quelle façon certaines attitudes et croyances sous-tendent les comportements violents.*

---

**DEVOIRS — LA CONSOMMATION DES MESSAGES CULTURELS**

1. À votre avis, quelles influences, positives et négatives, exercent la télévision, les films, la musique, les livres et les magazines sur les opinions qu'ont les hommes des relations avec les femmes?
2. Pensez à votre musique, vos magazines, vos films et vos livres préférés. De quelle façon les messages violents que vous avez consommés ont-ils affecté la façon dont vous envisagez vos relations et la façon dont vous agissez dans vos relations?
3. Si vos antécédents sont différents de ceux de la culture nord-américaine dominante, quelle influence ont-ils eue sur vos relations avec les femmes?

## Séance 2 : Messages culturels 2

### Introduction destinée aux facilitateurs

#### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de continuer d'explorer les messages culturels et de commencer à examiner les fondements des croyances qui soutiennent la violence à l'égard des femmes dans les domaines culturel, social et personnel.

#### MATÉRIEL REQUIS

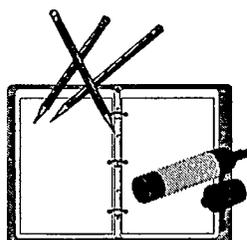
Tableau-papier

Crayons feutres

Devoirs de la séance précédente

Suppléments :

- Document 1 : Roue du pouvoir et du contrôle vide
- Dessin vide de la roue du pouvoir et du contrôle sur le tableau-papier



#### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Révision des devoirs	30
3. Inventaire des croyances qui soutiennent la violence	50
4. Devoirs et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 2 : Messages culturels 2

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10 à 20 minutes

Commencez la période de mise en train en demandant aux participants d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation, puis demandez aux participants de réévaluer leur niveau de stress une fois l'exercice terminé. Prenez soin de leur dire que l'efficacité de la relaxation s'améliorera constamment avec la pratique.

---

### 2 Révision des devoirs 30 minutes

Avant de commencer la séance, écrivez les questions du devoir sur le tableau-papier. Lisez-les. Demandez à certains participants de lire à haute voix leur réponse aux questions. Inscrivez ces réponses sur le tableau-papier. Une fois qu'un certain nombre de participants auront lu leurs réponses, tirez des conclusions sur la mesure dans laquelle ils estiment que les messages culturels ont eu une influence sur eux.

Servez-vous de leurs réponses pour animer la discussion.



#### DEMANDEZ

*Avez-vous remarqué des changements dans les messages sur les rôles des hommes et des femmes et sur la tolérance de la société face à la violence faite aux femmes depuis quelques années?*

En guise de conclusion, faites la remarque suivante :

*Lorsque nous sommes conscients de l'influence des messages culturels négatifs, il nous est plus facile d'assumer la responsabilité de nos propres croyances et attitudes.*

---

**Matériel apporté par les participants (optionnel) 20 minutes**

Si les participants ont apporté des pièces de musique ou des articles tirés de magazines, etc., demandez-leur d'en parler. Comme la séance est courte, vous pourriez consacrer jusqu'à 20 minutes à cette activité.

---

**3 Inventaire des croyances qui soutiennent la violence 50 minutes**

Avant le début de la séance, dessinez une roue du pouvoir et du contrôle vide sur le tableau-papier.

Parlez de la jante de la roue du pouvoir et du contrôle, qui représente les influences de la culture ou de la société.

Dites :

*Certains messages culturels autorisent la violence familiale.*



**DEMANDEZ**

*Pouvez-vous me citer quelques-uns de ces messages?*

Vous recherchez des commentaires comme : les femmes sont des êtres inférieurs, elles doivent être soumises aux hommes; les hommes sont en droit d'être le chef de famille... ils ont le droit de s'attendre à être obéis; ils ont le droit de punir leur femme si elle ne se comporte pas comme ils le veulent.

Exemples d'énoncés soutenant ces croyances :

- les hommes doivent toujours être maîtres de la situation;
- un vrai homme ne laisse pas une femme lui dire quoi faire;
- si un homme fait vivre une femme, il a le droit de s'attendre à être le maître chez lui;
- le rôle d'une femme est d'élever les enfants et de tenir la maison;
- il est normal qu'un homme ait des aventures;
- si elle travaille ou si elle a des amies à l'extérieur de la maison, elle négligera son véritable travail, prendre soin de la maison, de son mari et de ses enfants;
- un homme qui surveille sa femme de près ne fait que protéger sa vie familiale.



## DEMANDEZ

*Pouvez-vous me nommer certaines croyances courantes qui justifient ou minimisent la violence?*

Exemples de réponses :

- Ce qui se passe dans la maison d'un homme ne regarde que lui.
- Si elle n'aimait vraiment pas la violence, elle serait partie.
- Elle doit avoir couru après.
- Sa maison est toujours en désordre et ses enfants sont toujours sortis.
- Il ne lui a pas fait vraiment mal.
- Si elle ne faisait pas usage de drogues, il n'aurait pas besoin de la frapper.
- J'ai été victime de violence et je ne m'en porte pas plus mal.

Ajoutez à la liste affichée des croyances qui soutiennent la violence à l'égard des femmes toute autre croyance signalée pendant cette activité.

Dites :

*Au cours des prochaines séances, nous discuterons d'autres façons de penser et nous examinerons les choses que nous nous disons à nous-mêmes et qui ont une incidence sur notre comportement.*

Confirmez :

*Ce sont des messages comme ceux-là qui nous disent qu'il est compréhensible et par conséquent légitime que les hommes exercent des violences sur leur conjointe et leurs enfants. Nous allons examiner certaines de ces rationalisations de la violence à l'égard des femmes dans le module sur les habiletés cognitives.*

Servez-vous de la roue du pouvoir et du contrôle pour mener l'activité sur l'inventaire des croyances culturelles.



Distribuez le document 1 : Roue du pouvoir et du contrôle vide.

Demandez aux participants de tracer leur propre roue et d'y inscrire les comportements qu'ils ont ou qu'ils ont eus, les actions des institutions de leur société et les éléments de leur culture qui soutiennent la violence à l'égard des femmes. Demandez-leur aussi d'indiquer dans chaque dimension les croyances qui mènent à ces actions individuelles, sociales et culturelles. Faites-les travailler en équipes de trois. Donnez-leur 15 minutes pour faire cet exercice.

Demandez ensuite au porte-parole d'une des équipes de venir au tableau-papier remplir les espaces laissés en blanc sur la roue à partir de ce qui s'est dit dans son équipe. Demandez aux autres membres du groupe ce qu'ils en pensent.

---

**4** Devoirs et récapitulation **5 minutes**

Aucun devoir ce soir. Procédez à la récapitulation.

---

**5** Aperçu de la prochaine séance **1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous allons commencer à discuter des aspects de notre culture et de nos sous-cultures qui contribuent à la violence familiale. Nous allons aussi parler des répercussions sur les familles de l'immigration ou de l'appartenance à une minorité.*

---

**ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE VIDE**

# Séance 3 : Changement

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'amener les participants à comprendre les répercussions des transitions sur la dynamique familiale et sur la violence familiale. On insistera tout particulièrement sur les transitions comme l'immigration et la réinstallation qui amènent quelqu'un à faire partie d'une minorité, en raison de sa race ou de ses antécédents culturels.

### MATÉRIEL REQUIS

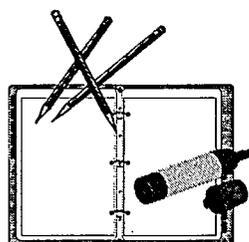
Tableau-papier

Crayons feutres

Vidéo : *Jungle Fever* de Spike Lee

Suppléments :

- Document 1 : Expériences personnelles de transitions



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Messages culturels destinés aux minorités	70
3. Discussion des expériences des participants	30
4. Devoirs et récapitulation	10
5. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

La séance devrait durer de 2 à 2,5 heures suivant les antécédents des participants et la mesure dans laquelle ils sont prêts à en parler. Si vous avez l'impression qu'elle sera courte, passez tout de suite à la séance suivante, dont les thèmes sont semblables. Soyez prêt à présenter l'extrait du film *Jungle Fever*. Les trois dernières séances de ce module diffèrent de la plupart des autres dans le reste du programme parce qu'elles sont en grande partie expérientielles et que leur succès sera fonction de l'habileté du facilitateur à amener tous les membres du groupe à participer à la discussion.

# Séance 3 : Changement

---

## Plan de la séance

---

### **1** Mise en train 10 à 20 minutes

Commencez la période de mise en train en demandant aux participants d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation, puis demandez aux participants de réévaluer leur niveau de stress une fois l'exercice terminé. Prenez soin de leur dire que l'efficacité de la relaxation s'améliorera constamment avec la pratique.

### **2** Messages culturels destinés aux minorités 70 minutes

Dites :

*Nous avons tous en commun une culture plus large, qui est la culture nord-américaine, mais le Canada est un pays d'immigrants. Exception faite des Autochtones qui ont de solides traditions culturelles qui leur sont propres, nous venons tous, nous ou nos ancêtres, d'autres pays et d'autres cultures. Même à l'intérieur du Canada, certains d'entre nous avons quitté d'autres coins du pays où la culture est très différente de celle de l'endroit où nous vivons maintenant ou, dans le cas de certains détenus, de celle de l'endroit où nous risquons de retourner.*

*Cependant, certains messages véhiculés par la culture de la majorité et par les diverses sous-cultures ont une influence plus directe sur la dynamique familiale. Par exemple, le message selon lequel vous êtes inférieurs d'une façon ou d'une autre, vous ou votre famille, parce que vos antécédents sont différents de ceux de la culture blanche dominante.*

Demandez à chacun des participants de parler de ses antécédents culturels (les facilitateurs voudront peut-être commencer cet exercice en parlant de leurs propres antécédents culturels et de toute transition ou expérience de réinstallation qu'ils auront vécue).

Présentez l'activité sur les transitions en demandant :

*Qu'est-ce qu'une « transition »?*

Vous cherchez à obtenir la réponse suivante : Une transition, c'est un changement important dans notre vie qui a une incidence sur l'orientation de notre avenir et sur ce que nous pensons de nous-mêmes.

Expliquez-leur que vous aimeriez que ceux qui ont immigré, qui sont allés vivre dans un autre coin du pays ou qui appartiennent à une culture autre que la culture dominante parlent de leur expérience.



Distribuez le **document 1 : Expériences personnelles des transitions**. Lisez-le avec eux.

Expliquez-leur qu'ils auront 15 minutes pour se préparer et qu'une fois qu'ils seront prêts, vous leur demanderez de parler de leurs expériences avec le groupe. Assurez-vous qu'ils comprennent que les questions doivent uniquement leur servir de guides et qu'ils n'ont pas à écrire leurs réponses, seulement à se préparer à en discuter.



*Note aux facilitateurs* : L'objectif de cet exercice est d'aider les participants à examiner les effets des transitions sur leurs vies. Invitez-les à parler des sujets suivants :

- leur expérience de l'immigration (s'il y a lieu);
- leur expérience de la réinstallation (par exemple, d'un coin du pays à un autre, d'une famille à une autre, d'une famille d'accueil à une autre [s'il y a lieu]);
- leur expérience du racisme (ce que c'est que de grandir dans une société blanche, la privation d'une partie des droits des minorités).

Les questions qui suivent ont pour but d'aider les participants à parler de leurs expériences et des conséquences qu'elles ont eues sur eux et sur leurs familles. Les facilitateurs s'apercevront peut-être (compte tenu de ce qu'ils savent sur les membres du groupe) que certains ont parcouru des chemins longs et difficiles. Les participants n'auront peut-être pas tous vécu de telles transitions, tout comme ils n'appartiendront pas tous à une autre culture. Demandez à ceux qui seront dans cette situation de lire les questions qui serviront à guider la discussion. Dites-leur qu'ils peuvent contribuer à la discussion en se montrant respectueux des expériences des autres et en essayant de comprendre les expériences décrites. Ils voudront peut-être poser des questions plus tard.



*Note aux facilitateurs :* Il s'agit dans une large mesure d'une séance expérientielle. Les facilitateurs sont encouragés à avoir judicieusement recours à la révélation de soi pour encourager les participants à parler de leurs expériences. Ils pourraient faire allusion aux difficultés de l'adaptation à une petite ville dans laquelle les gens se connaissent tous ou dans une communauté très étroite d'esprit où les nouveaux venus ne sont pas bien accueillis. Ils peuvent soulever la question du racisme et des préjugés et parler de la façon dont ils empêchent les gens de donner une chance aux autres.

Il se pourrait que certains participants de couleur ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour aller au-delà des questions superficielles de peur que la discussion d'expériences négatives ne tourne à l'affrontement avec des facilitateurs blancs qui pourraient prendre les choses personnellement ou réagir avec colère ou condescendance. Les facilitateurs sont encouragés à parler du racisme et des préjugés comme étant des expériences valables dans la vie des participants. Cependant, il convient de faire montre de prudence pour inciter les participants à s'en tenir à leurs propres expériences plutôt qu'à débattre de tous les problèmes liés au racisme ou à la discrimination systémique. Centrez la discussion sur les conséquences des changements et sur la **réaction** des participants. Encouragez-les à penser à tout cela lorsqu'ils rédigeront leur autobiographie.

Après avoir laissé un peu temps aux participants pour réfléchir aux questions et à leurs expériences, **guidez** la **discussion** autour de ces thèmes :

1. Quelles ont été les conséquences de ces expériences pour les participants? À quels types de dilemmes se sont-ils heurtés? Quels sont les changements internes que ces transitions ou situations externes ont entraînés?

Exemples de problèmes : Avoir de la difficulté à trouver un emploi ou ne pas avoir accès à des programmes d'enseignement ou de formation, perdre tout espoir — « Ça ne marchera jamais, je vais tout simplement renoncer » —, se fâcher contre le système; devenir vraiment anxieux — « Je n'arrive même pas à mettre trois bons repas sur la table » —, déprimer; se faire reprocher par les femmes de la famille de « ne pas être un homme » et en avoir honte, etc.



*Note aux facilitateurs :* Voyez cet exercice comme une façon d'essayer de comprendre les participants en en sachant plus sur les expériences importantes qu'ils ont vécues. Ne considérez pas ces expériences comme des excuses de leur violence.

Expliquez aux participants que ces expériences sont liées à une perte de dignité. Les gens s'évaluent comme ils ont été évalués. La perte de dignité s'infiltré souvent dans la façon dont les hommes traitent les personnes qui sont importantes dans leur vie, surtout sous la forme d'actes de violence

émotionnelle (transfert de colère, reproches adressés à son partenaire ou à ses enfants pour ses propres échecs, etc.)

2. Quelles répercussions ces expériences ont-elles eues sur la famille immédiate, les enfants, la famille élargie?

Vous pouvez poser des questions pour aider les participants à approfondir leurs réponses sur les conséquences de ces changements pour chacun des membres de la constellation familiale.

Par exemple : Comment ont-ils réagi au déménagement et aux premières étapes de la transition? Ont-ils pu compter sur l'appui des membres de leur famille? Ont-ils été en mesure de soutenir les autres membres de la famille? Comment s'y sont-ils pris pour consacrer du temps à leur relation avec leur partenaire? Avec leurs enfants? Comment se sont-ils occupé de ce que leur partenaire vivait? Pendant les périodes difficiles, de quelle façon ont-ils réussi à répondre aux besoins de leur partenaire?

3. Quel lien y a-t-il entre tout cela et la violence familiale? Sont-ils passés à l'acte en réaction aux problèmes qu'ils vivaient à la maison? Ont-ils extériorisé leur incapacité à se sentir « comme un homme » et concentré leur colère sur leur partenaire? Les exigences du monde extérieur étaient-elles tellement nombreuses, tellement variées qu'ils espéraient ne plus faire face à aucune attente, à aucune exigence en rentrant à la maison? Ont-ils verbalisé l'attitude selon laquelle l'homme doit lutter sur tellement de fronts qu'il est en droit de s'attendre à avoir la paix chez lui? Demandez aux participants de comparer leurs réactions aux transitions avec celles de leur partenaire ou des autres membres de la famille.
4. Demandez aux participants de réfléchir à la question suivante : Si vous aviez à faire face aux mêmes types de luttes et de difficultés, comment vous y prendriez-vous dans vos relations et quel serait le comportement d'adaptation que vous adopteriez?

Résumez l'exercice en demandant aux participants de quelle façon ils définissent le mot « raison » dans la phrase suivante : Pour quelle **raison** vous êtes-vous comporté de telle ou telle manière?

Inscrivez les réponses sur le tableau-papier :

Vous cherchez une définition qui ressemble à celle-ci : Une raison, c'est un facteur, habituellement parmi plusieurs, qui a contribué à une conséquence. Par exemple, il existe de multiples raisons pour lesquelles les hommes sont violents ou optent pour la criminalité (vous pourriez en nommer quelques-unes). La compréhension des facteurs qui contribuent à des conséquences indésirables nous aide à changer pour le mieux.



## DEMANDEZ

*Quelle est votre définition du mot « justification » ou « excuse » ?*

Inscrivez les réponses sur le tableau-papier.

Complétez la définition, qui devrait se lire à peu près comme ceci : Une excuse ou une justification légitime ce qui est arrivé parce qu'on ne peut pas en être tenu responsable. Elle ne laisse aucune place au changement personnel, parce que la personne est considérée comme impuissante, incapable d'influencer sa propre vie pour le mieux.

Si les participants disent que le stress causé par le racisme ou l'oppression est un **facteur**, ou une **raison**, qui les a amenés à se tourner vers la violence dans leur relation, demandez-leur ce qu'ils peuvent faire pour faire face au racisme? Y a-t-il une réaction constructive à ce problème?

Inscrivez les réponses sur le tableau-papier.

Assurez-vous qu'ils comprennent la différence entre excuses et raisons.

Par la suite, paraphrasez l'histoire suivante :

Les femmes battues de la communauté afro-américaine disent que les hommes qui les battent attribuent souvent leur violence à leur expérience du racisme et de l'oppression dans la société. Cela pourrait aussi être vrai pour d'autres groupes ethniques ou culturels. Il faudrait aider les hommes qui font cette évaluation à reconnaître que l'oppression sociale qui a une influence sur leur vie a aussi une influence sur celle de leur femme. En fait, leurs partenaires vivent une double oppression : l'oppression de la société et l'oppression du sexisme et de la violence conjugale. Si l'homme est conscient de l'oppression qu'il vit, il doit aussi être conscient de l'oppression que sa conjointe subit [tiré de Williams, 1998, dans Carillo et Tello (éd.)].

Ces mêmes femmes ont dit qu'elles ne sont pas disposées à signaler les mauvais traitements que leur inflige leur conjoint parce qu'elles craignent la façon dont les hommes seront traités par un système de justice qu'elles considèrent comme raciste. Cela pourrait aussi être vrai des immigrantes provenant de pays où elles ont des motifs de se méfier du rôle joué par la police. Demandez aux participants ce qu'ils pensent de tout cela.

Le message final qui doit être transmis c'est que les influences, même celles qui sont très négatives et difficiles, ne peuvent pas être invoquées pour excuser ou justifier la violence. La violence est destructrice pour les partenaires, pour les familles et pour la communauté.

---

#### **4** Devoirs et récapitulation

10 minutes

C'est le moment de clore la discussion. Résumez les faits saillants de la séance. Profitez aussi de la période de récapitulation pour demander aux participants quel effet cela leur a fait de se faire poser ce type de questions par vous (surtout si vous n'êtes pas de la même race, n'appartenez pas à la même classe ou n'avez pas les mêmes antécédents), s'ils ont eu l'impression que vous étiez en mesure de comprendre les points qu'ils soulevaient et si vous semblez les avoir compris effectivement. En guise de devoirs, demandez-leur de continuer à travailler à leur autobiographie à la lumière de la discussion.

---

#### **5** Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*La prochaine fois, nous poursuivrons notre examen des facteurs culturels qui ont une incidence sur la dynamique familiale. Plus précisément, nous parlerons de l'influence des attentes culturelles sur les relations homme-femme et de la façon dont les hommes réagissent à l'échec d'une relation.*

## EXPÉRIENCES PERSONNELLES DES TRANSITIONS

Les questions qui suivent ont pour but de vous orienter dans votre réflexion. Si vous n'avez pas vécu de transitions, votre contribution sera d'écouter et d'essayer de comprendre les expériences évoquées par les autres membres du groupe.

Questions à examiner :

1. Qui a décidé de venir au Canada ou d'aller vivre dans un autre coin du pays?
2. Êtes-vous né ici ou étiez-vous jeune lorsque vous êtes arrivé?
3. Comment pourriez-vous décrire votre vie de jeune garçon ou d'homme appartenant à une autre culture ou à une autre race que celle de la majorité blanche?
4. Vous est-il arrivé des choses pendant que vous tentiez de « vous intégrer »? Fréquentiez-vous surtout les membres de votre propre communauté?
5. En grandissant, vos efforts pour vous intégrer ont-ils changé? Êtes-vous devenu plus « canadien »?
6. Avez-vous eu de la difficulté (ou de la facilité) à atteindre certains objectifs, comme trouver un emploi gratifiant? Pourquoi est-ce que cela a été difficile?
7. Quelles ont été les conséquences de tous ces changements (l'arrivée au Canada ou les difficultés de la famille à réussir au Canada, etc.) sur votre situation familiale?
8. Quels sont les changements qui sont survenus dans votre famille à cause de cela?
  - Par exemple, votre mère a-t-elle dû travailler à l'extérieur de la maison? Est-ce que cela a changé quelque chose?
  - Votre père a été sans emploi pendant une longue période? Est-ce que cela a changé quelque chose?
  - Que s'est-il passé dans la famille?
  - Que faisiez-vous lorsque vous étiez ensemble, en famille?
  - Qui est devenu responsable de la discipline?
9. Qu'est-ce qui vous a aidé à vous habituer à la culture et à vous intégrer peu à peu? Qu'est-ce qui a vous a compliqué la vie?

10. En tant qu'adulte, quelle influence vos expériences ont-elles eu sur vos propres relations et sur votre famille? Dans quelle mesure est-ce que cela a contribué à la violence familiale?

## Séance 4 : Culture et relations

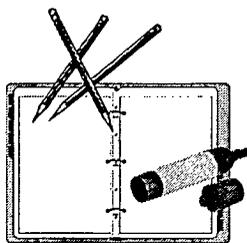
### Introduction destinée aux facilitateurs

#### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de faciliter une discussion des choix de comportements que les hommes peuvent faire en matière de relations, compte tenu de leur sous-culture personnelle et de la culture de la majorité. Elle permettra aussi aux participants de comprendre l'influence de la famille, de la culture et de la société sur le comportement de l'homme et le sentiment d'être dans son bon droit que l'homme ressent lorsqu'il se « fait pardonner » ses comportements violents. On insistera sur le fait que les choix de comportements de l'homme ont des conséquences à divers niveaux. On parlera également du fait que l'homme reporte son comportement sur ses relations ultérieures et qu'il répète donc des schèmes de comportement violent avec d'autres partenaires. La séance a aussi pour objet d'examiner les conséquences de l'échec d'une relation pour l'homme. Le film *Jungle Fever* met en lumière l'expérience d'hommes et de femmes de race noire, mais la discussion sera modifiée pour s'appliquer à la composition d'un groupe varié.

#### MATÉRIEL REQUIS

Vidéo : (extrait du film *Jungle Fever* de Spike Lee)  
Tableau-papier  
Crayons feutres



## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Attentes liées aux relations dans différents contextes culturels	20
3. Échec d'une relation	60
4. Discussion de l'extrait de film	30
5. Devoirs et récapitulation	10
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 4 : Culture et relations

---

## Plan de la séance

---

**1**

Mise en train

10-20 minutes

Commencez la période de mise en train en demandant aux participants d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation, puis demandez aux participants de réévaluer leur niveau de stress une fois l'exercice terminé. Prenez soin de leur dire que l'efficacité de la relaxation s'améliorera constamment avec la pratique.

**2**

Attentes liées aux relations dans différents contextes culturels

20 minutes



*Note aux facilitateurs :* La séance a été structurée sous la forme d'une série de questions conçues pour orienter une discussion sur les comportements de l'homme face à la femme dans différents contextes. Si vous réussissez à animer la discussion sans recourir à toutes les questions sondes, ne vous acharnez pas à les poser une à une. L'important, c'est de réussir à faire ressortir l'importance du contexte dans lequel s'inscrit le comportement.

Dites :

*Pensez à votre famille et à la culture dans laquelle vous avez grandi. Qu'avez-vous appris sur la façon dont les hommes doivent se comporter lorsqu'il y a des femmes aux alentours?*

Utilisez le tableau-papier pour faire ressortir certains points, mais ne perturbez pas la discussion pour y arriver.

En vous fondant sur une partie de ce que les participants ont dit, vous aurez peut-être remarqué que la façon dont ils se comportent face à leur partenaire dépend du contexte.



## DEMANDEZ

*Comment traitez-vous votre partenaire lorsque votre famille est aux alentours?*

Amenez les participants à parler de leur partenaire et de leurs relations dans différentes situations. Suscitez la discussion en utilisant les questions sondes énumérées ci-après. Commencez par inscrire le sous-titre sur le tableau-papier.

### a) Contexte familial



## DEMANDEZ

*S'en remet-elle à votre opinion parce qu'il s'agit de votre famille?  
Fait-elle tout ce qu'il faut pour montrer qu'elle est une bonne épouse ou une bonne bru?  
Est-ce important pour vous? Est-ce important pour elle?*

Demandez-leur de fournir des exemples. S'ils n'ont pas d'exemples à donner, demandez-leur :

*Que se passe-t-il lorsque votre mère, vos frères ou vos sœurs viennent vous rendre visite?  
Accordez-vous de l'importance à ce qu'ils pensent?  
Que se passera-t-il si votre partenaire ne leur plaît pas? Comment la traiteront-ils?  
Comment traitez-vous votre partenaire lorsqu'ils sont aux alentours? (Est-ce important de leur montrer que vous êtes l'homme de la maison? Que c'est vous qui portez le pantalon?)*



## DEMANDEZ

*Que se passe-t-il entre vous et votre partenaire lorsque sa famille à **elle** est aux alentours?  
Vous en remettez-vous à son opinion parce qu'il s'agit de sa famille à elle?  
En quoi est-ce différent lorsqu'il s'agit de sa famille? Que se passe-t-il?  
Qu'attend-on de vous? Comment vous comportez-vous?*

Demandez aux participants de vous donner des exemples en leur tendant des perches comme :

*Que se passe-t-il lorsque sa mère, ses frères ou ses sœurs viennent vous rendre visite?*

Comment manifestez-vous votre respect à l'égard de votre partenaire lorsque vous êtes en situation familiale?

Dans chaque catégorie, demandez des précisions. Par exemple, il montre qu'il la traite bien en l'aidant lorsqu'elle le lui demande, il chante ses louanges devant eux, il ne se plaint pas d'elle devant eux, etc.

#### b) Contexte amical

Comment vous comportez-vous avec elle lorsque vous êtes avec vos amis?  
Comment montrez-vous que vous la respectez ou qu'elle vous plaît?

Comment vous comportez-vous avec elle lorsque vous êtes avec ses amis à elle?  
Comment montrez-vous que vous la respectez ou qu'elle vous plaît?

#### c) En présence des enfants

Comment faites-vous pour montrer que vous respectez votre partenaire, surtout lorsque les enfants sont présents?

(Cette question est particulièrement pertinente s'il n'a pas la garde des enfants et qu'il ne les voit que pendant les visites.)

#### d) Lorsqu'ils sont seuls

Comment traitez-vous votre partenaire lorsque vous êtes seuls?

#### e) Conclusion



#### DEMANDEZ

*Quelles sont les différences entre ces situations?*

En vous servant des histoires qu'ils racontent, faites ressortir divers points, comme :

- Les comportements sont différents selon les situations parce que nous savons toujours jusqu'où nous pouvons aller sans risque. Selon la famille ou le contexte culturel, l'homme aura plus ou moins de latitude en ce qui a trait au comportement accepté.

- Comme certaines familles ou cultures insistent beaucoup sur l'importance de « laver son linge sale en famille », les conjointes trouvent souvent des gens tout disposés à les écouter lorsqu'elles veulent se plaindre de la façon dont elles sont traitées. D'autres cultures mettent l'accent sur l'importance d'être forte et de ne compter que sur soi (c'est notamment le cas pour bon nombre de femmes noires), de sorte que les conjointes apprennent à s'occuper elles-mêmes de la situation (en répondant avec impertinence, en criant beaucoup, en n'encaissant pas sans broncher).
- Dans d'autres cultures encore, la famille et les pairs insistent beaucoup sur l'importance « d'être l'homme » et s'attendent à ce que la femme joue un rôle plus effacé en public (c'est notamment le cas dans beaucoup de cultures asiatiques, dans lesquelles la femme reste dans l'ombre, n'attire pas l'attention sur elle, joue la bonne épouse, etc., du moins en public).
- Dans d'autres cultures (les cultures nord-américaines par exemple), la famille, les pairs et la communauté mettent énormément l'accent sur la non-ingérence, sur l'importance de la vie privée, sur le fait qu'il ne faut pas se mêler des questions de famille, qu'il faut respecter les frontières. Souvent, si un homme traite très mal sa femme ou même devient violent dans un endroit public, les gens préféreront éviter d'intervenir.
- La façon dont l'homme choisit de se comporter dans chacune de ces situations est une décision qu'il prend en fonction : a) de ce que sa conjointe tolérera et b) de ce qu'une bonne partie des personnes présentes dans chacune de ces situations lui pardonneront.



## DEMANDEZ

*Que se passe-t-il si la partenaire qui se retrouve dans une telle situation refuse d'accepter la façon dont il la traite? Que fera-t-il si elle prend des mesures parce qu'il a recours à la violence psychologique ou physique à son endroit?*

*Quelles sont les réactions de l'homme dont la conjointe refuse de tolérer la violence? Devient-il plus violent encore?*

*Choisit-il de la quitter avant qu'elle ne le quitte?*

*Décide-t-il que cela ne lui fait rien?*

*Quelles sont les conséquences de ses agissements au niveau social?*

*Sera-t-il moins respecté dans sa communauté, par exemple?*

*Se sentira-t-il humilié parce que sa communauté pense qu'il a épousé une mégère qui l'a dénoncé à la police et que ses « affaires » privées sont étalées sur la place publique?*

*Quelles sont les conséquences au niveau personnel?  
Perte de la conjointe, des enfants, de la maison?*

Tirez la conclusion générale suivante :

*Ce que nous essayons de dire, c'est que la femme peut ne pas accepter le choix de comportement de l'homme, quelles que soient les raisons qui l'ont motivé, surtout s'il est question de violence. Lorsque la partenaire prend des mesures, il y a des conséquences. Ces conséquences peuvent avoir toutes sortes d'effets en plus d'avoir une incidence sur la façon dont l'homme fera face à ses relations futures, c'est-à-dire s'il reportera les questions non réglées du passé et commencera un schème de recours à la violence comme moyen de résoudre ses problèmes.*

---

**3**

### Échec d'une relation

60 minutes



#### DEMANDEZ

*Quels sont les effets de l'échec d'une relation sur l'homme et sur la femme?  
Qu'arrive-t-il à l'homme? Qu'arrive-t-il à la femme? Qui subit quel type de perte?*

L'homme peut réagir à l'échec d'une relation en se concentrant sur sa réaction à elle — c'est elle qui a pris l'initiative de la rupture — et fermer les yeux sur sa propre responsabilité dans cette affaire. S'il éprouve de la colère et du ressentiment face à l'échec de sa relation, qu'est-ce que cela signifie pour sa prochaine relation?



*Note aux facilitateurs* : Au cours de cette discussion, vous cherchez à amener les participants à reconnaître qu'habituellement la femme doit, en plus de s'adapter à la perte de la relation, devenir seule responsable, ou principale responsable, des enfants.

Maintenant, expliquez aux participants que vous allez leur présenter un extrait d'un film dans lequel des femmes noires discutent de leurs relations avec des hommes noirs.

Présentez l'extrait du film *Jungle Fever*.



*Note aux facilitateurs* : Il est recommandé de discuter de l'extrait immédiatement après sa présentation. Faites une pause avant de présenter le film ou après en avoir discuté. Avant de présenter le film, résumez (brièvement) l'histoire jusqu'ici. Assurez-vous que vous avez bien vu tout le film et étudié les questions sondes avant de tenir cette séance, pour que la discussion se déroule bien.

*Le protagoniste, un professionnel de race noire, qui se connaît bien, un bon fils qui aime et respecte sa femme et sa fille, a une aventure au bureau avec une Italienne de race blanche. Cette aventure n'est pas bien acceptée par ses amis et par la communauté parce qu'il est noir et qu'elle est blanche et à cause du problème de l'infidélité. L'extrait commence au moment où le protagoniste rentre chez lui et trouve sa femme en train de lancer ses vêtements par la fenêtre. Il se termine après la discussion que la femme du protagoniste a avec ses amies sur les hommes noirs, la confiance et les relations (de 15 à 20 minutes).*

---

## 4

### Discussion sur l'extrait du film

30 minutes



*Note aux facilitateurs* : Au cours de la discussion qui suit la présentation de l'extrait, les participants parlent de leurs réactions spontanées au film. Utilisez les questions suivantes pour orienter la discussion. Prenez des notes pendant la discussion ou demandez à votre cofacilitateur de le faire. Comparez les idées des membres du groupe en faisant ressortir les similitudes et en remettant en question les différences, en demandant aux participants d'expliquer comment et pourquoi ils voient les choses de telle ou telle façon.



#### DEMANDEZ

*Quelle est votre réaction générale à cet extrait de film?*

Posez ensuite les questions suivantes. Utilisez le tableau-papier pour noter les réponses :

- Voyez-vous un quelconque rapport entre cet extrait et votre propre expérience?
- Comment la femme s'est-elle sentie (impression d'avoir été trahie, perte de sa famille, perte de sa relation)?
- Quel type de famille l'homme semble-t-il avoir et quels types de valeurs ses parents semblent-ils préconiser?
- Quelle a semblé être la réaction de l'homme lorsqu'il a été rejeté par sa femme?
- Quel rapport établissez-vous entre cet extrait et la roue du pouvoir et du contrôle (prérogative du mâle, le droit de l'homme à avoir du plaisir et à être son propre maître), p. ex. « si elle n'aime pas cela, tant pis pour elle » ou « je suis mon propre maître, personne ne me dit quoi faire ».
- Quelles sont les conséquences de tout cela sur l'enfant qui est témoin de la scène (elle voit sa mère jeter les vêtements de son père, elle découvre qu'il a été infidèle, sa famille est démolie)?
- Que dit-on dans l'extrait au sujet des hommes et de leurs relations avec les femmes?
- Que signifie pour lui l'échec de la relation? (Par exemple, en tant qu'homme noir dont la relation est dénoncée par sa propre sous-culture et mal acceptée par la culture de la majorité.)
- Si les participants n'appartiennent pas à une minorité, les questions peuvent être orientées sur l'échec de la relation, sur ses répercussions sur la femme et sur la fille, ainsi que sur d'autres pertes qui ne sont pas nommées. Il serait aussi possible de parler de la colère de la femme, de la trahison, du sentiment de perte ressenti par l'homme, des effets psychologiques de cette aventure sur la femme (elle ne se sent pas désirée, elle ne se sent pas séduisante, elle doit rivaliser avec une autre femme pour obtenir l'affection sur laquelle elle croyait pouvoir compter, la douleur, la souffrance qu'elle ressent avant d'en arriver à rejeter son mari). De plus, il serait bon de discuter des répercussions sur la fillette (que pensera-t-elle désormais du mariage, elle craint d'être lancée dans l'univers des familles reconstituées, elle craint d'avoir un inconnu comme beau-père à l'avenir, elle perd son père, elle éprouve une

terrible envie de protéger ses deux parents, etc.). Quelles ont été les conséquences pour tous ces gens?

Paraphraser la discussion et revenez sur les notes qui ont été prises. Attardez-vous sur le point de vue selon lequel toutes les familles et toutes les cultures ont des attentes précises en ce qui a trait aux relations, au mariage. Ces attentes correspondent parfois à celles de la culture de la majorité, mais pas toujours. À chaque niveau, il existe des conséquences auxquelles il faut faire face lorsque les agissements de l'homme ont une incidence sur la relation. Comment les participants évaluent-ils ce que ces conséquences signifient pour eux? Contrairement à ce qu'ils pourraient vouloir croire « nul n'est une île ». Par conséquent, comment peuvent-ils réparer les dommages que leurs agissements peuvent avoir causés à un grand nombre de personnes de leur entourage?

---

**5** Devoirs et récapitulation**10 minutes**

C'est le moment de clore la discussion. Résumez les faits saillants de la séance. Profitez aussi de la période de récapitulation pour demander aux participants quel effet cela leur a fait de se faire poser ce type de questions par vous (surtout si vous n'êtes pas de la même race, n'appartenez pas à la même classe ou n'avez pas les mêmes antécédents), s'ils ont eu l'impression que vous étiez en mesure de comprendre les points qu'ils soulevaient. En guise de devoirs, demandez-leur de continuer à rédiger leur autobiographie. Faites-leur remarquer qu'ils pourraient avoir envie d'y apporter des changements ou des ajouts à la lumière de la discussion de cette semaine.

---

**6** Aperçu de la prochaine séance**1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous continuerons de parler de la façon de changer les rôles joués par les hommes dans les relations.*

# Séance 5 : Les rôles de l'homme et de la femme dans une relation : Les effets d'un changement sur la communauté

## Introduction destinée aux facilitateurs

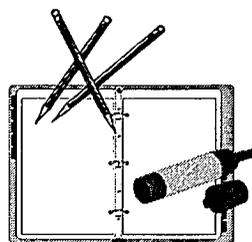
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'aider les participants à comprendre de quelle façon les valeurs culturelles qui dictent les rôles de l'homme et de la femme peuvent contribuer à la domination de la femme par l'homme et à l'exercice de violences sur elle. L'objectif visé est d'amener les participants à s'entendre sur un certain nombre de valeurs susceptibles de favoriser des relations positives. Dans la deuxième partie de la séance, il sera question de la façon dont un changement personnel individuel peut entraîner un changement positif dans la culture d'une communauté.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Projecteur  
Suppléments :

- Document 1 : Principes universels régissant les relations
- Document 2 : La violence est inacceptable peu importe la langue (page couverture)
- Document 3 : Proverbe chinois
- Document 4 : L'homme noble à la recherche d'un équilibre
- Film : *Honour of All - The Future of Alkali Lake*



## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Qu'attend-on des hommes de nos jours?	20
3. D'où viennent ces attentes?	15
4. Charte internationale des relations	30
5. Proverbe chinois : Il y aura la paix dans le monde	15
6. <i>Honour of All - The Future of Alkali Lake</i> : Les effets d'un changement personnel sur une communauté	60
7. Devoirs et récapitulation	5
8. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 5 : Les rôles de l'homme et de la femme dans une relation : Les effets d'un changement sur la communauté

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 15 minutes

Commencez la période de mise en train en demandant aux participants d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation, puis demandez aux participants de réévaluer leur niveau de stress une fois l'exercice terminé. Prenez soin de leur dire que l'efficacité de la relaxation s'améliorera constamment avec la pratique.

---

### 2 Qu'attend-on des hommes de nos jours? 20 minutes

Dites :

*Nous allons parler de ce que l'on attend de l'homme dans une relation.*



#### DEMANDEZ

*En quoi le fait d'être un homme aujourd'hui est-il différent de ce qu'il était pour la génération précédente?*

Sur le tableau-papier, écrivez d'un côté « ce que c'était que d'être un homme pour la génération précédente », puis de l'autre les réponses des participants lorsque vous leur demandez par opposition « ce que c'est que d'être un homme maintenant ».

Faites des remarques préliminaires sur la question comme, certains hommes vous diront : « Ce n'est pas facile d'être un homme de nos jours » ou « ce n'est plus comme c'était... ».

La réponse pourrait être « avant, tout était clair... vous faisiez cela... vous subveniez aux besoins de votre famille... votre femme élevait les enfants... vous travailliez dur... vous vous occupiez de vos affaires. »



## DEMANDEZ

*Qu'en pensez-vous? Qu'est-ce qui a changé? Qu'est-ce qui est différent?*



*Note aux facilitateurs:* Certains participants voudront peut-être profiter de l'occasion pour verbaliser leurs griefs contre toutes les femmes, les ex-conjointes, etc. ou pour se lancer dans un débat générique sur les hommes par rapport aux femmes. Demandez-leur de se concentrer uniquement sur ce qui est différent pour eux — sur ce qui a changé pour eux —, en donnant des exemples.

Demandez-leur d'écrire ce qu'ils pensent que l'on attend d'eux maintenant dans leurs relations avec les femmes.

Les réponses pourraient inclure que les femmes s'attendent :

- à être aimées...
- à ce qu'on s'occupe d'elles...
- à ce que leur conjoint gagne suffisamment pour subvenir à leurs besoins...
- à ce que leur conjoint les respecte...
- à ce que leur conjoint soit un bon père pour leurs enfants...

Lorsqu'ils auront fini, demandez à chacun des participants de donner au moins un exemple tiré de sa liste de ce que l'on attend de lui. Vous devriez écrire ces attentes sur le tableau-papier. Continuez jusqu'à ce que vous ayez épuisé la liste et que tout le monde ait eu la chance de donner au moins un exemple.

À partir de certains des commentaires, déterminez si ces attentes semblent différer d'un participant à un autre.

Ensuite, demandez-leur d'écrire une longue liste de ce à quoi ils s'attendent dans une relation.

Par exemple, ils s'attendent

- à être aimés...
- à ce que l'on s'occupe d'eux...
- à ce que leur partenaire leur soit fidèle...
- à ce que leur partenaire les respecte...
- à entretenir de saines relations sexuelles avec leur partenaire...

Il est possible que vous retrouviez dans la liste un grand nombre des attentes qui avaient été mentionnées pour les femmes. Attirez leur attention sur ces points communs.

**3**

**D'où viennent ces attentes?**

**15 minutes**

Pour chacune de ces attentes, demandez aux participants d'où leur sont venues ces idées ou ces attentes sur ce qu'une relation est ou devrait être?

Rappelez-leur les **modèles de comportement** de l'homme dont il a été question dans la séance sur le graphique des liens familiaux.



**DEMANDEZ**

Qu'avez-vous vu les hommes adultes dans vos vies faire dans leurs relations?

De quelles façons votre père, votre beau-père, vos oncles, vos frères aînés, les petits amis de votre mère se sont-ils comportés dans leurs relations?

Demandez aux participants s'ils ont décidé consciemment d'être comme eux ou de ne pas être comme eux lorsqu'ils grandiraient et établiraient leurs propres relations.

Paraphraser la discussion sur les attentes dans les relations et faites ressortir le fait que ce qu'ils ont appris lorsqu'ils étaient jeunes les a aidés à se faire une idée de ce que c'est que d'être un homme et de la façon de se comporter dans une relation.

Parlez ensuite des messages qui nous sont transmis par notre culture.

Dites :

*Nous avons déjà vu l'influence de notre culture sur les rôles que nous croyons devoir assumer en tant qu'homme (ou que femme) et en tant que partenaires dans une relation.*

Confirmez les attitudes historiques de la culture occidentale qui influencent les rôles de l'homme et de la femme. Mentionnez brièvement que certains proverbes et certaines lois autorisaient le mari à maltraiter sa femme.



## DEMANDEZ

*Savez-vous ce que c'est que la « règle du pouce »?*

- En Angleterre, jusque vers le milieu des années 1700, la common law autorisait le mari à utiliser « tout instrument raisonnable » pour « punir » sa femme. La loi a ensuite été modifiée de telle façon que le mari pouvait toujours punir sa femme, mais qu'il ne devait pas utiliser une baguette plus grosse que le pouce d'un homme. C'est ce qui a été appelé la « règle du pouce ». (Les anglophones utilisent toujours l'expression « rule of thumb » de nos jours, le plus souvent sans savoir d'où elle vient. Elle ne signifie plus maintenant que « en règle générale ».)
- Les lois américaines ayant été très influencées par la common law britannique, le droit et l'obligation d'un mari à punir sa femme étaient choses courantes aux États-Unis aussi (Kivel, 1992).
- En 1824, dans l'État du Mississippi, le droit du mari à punir sa femme était protégé par la loi. L'argument juridique invoqué était que c'était là un des privilèges de l'homme (Kivel, 1992).
- En 1962, en Californie, une femme s'est vu refuser le droit d'intenter des poursuites contre son mari pour dommages-intérêts à la suite de voies de fait parce qu'un juge de la Cour suprême a décrété que cela détruirait la paix et l'harmonie du foyer et, de ce fait, serait contraire au principe du droit (Kivel, 1992).
- En 1985, dans un jugement unanime, les six juges d'un tribunal d'appel de l'État de New York ont décidé qu'un homme qui forçait sa femme à avoir des relations sexuelles avec lui pouvait être poursuivi pour viol. Le Canada s'est rallié à cette décision. Jusqu'à ce moment-là, il n'était pas illégal pour un homme de violer sa femme.
- Dans les vœux de mariage traditionnels de la culture occidentale, la femme s'engageait à aimer son mari, à le respecter et à lui obéir, pour le meilleur et pour le pire, jusqu'à ce que la mort les sépare.



## DEMANDEZ

*Qu'est-ce que cela sous-entend?*

Poursuivez la discussion.



## DEMANDEZ

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

Si vous n'obtenez pas de réponse, expliquez-leur qu'un proverbe c'est une courte formule exprimant une vérité universelle. Certains proverbes visent à enseigner une façon de se comporter ou une règle de conduite générale.

Demandez aux participants ayant des antécédents différents de citer des proverbes de leur culture qui véhiculent des opinions négatives et problématiques sur les rôles de l'homme et de la femme. Si aucun exemple ne leur vient à l'esprit, vous pourriez leur en proposer parmi ceux qui suivent :

- Français — Les femmes sont comme les omelettes, jamais assez battues.
- Anglais — Les femmes, les chiens et les noyers, plus on les bat, meilleurs ils sont.
- Russe — Une femme peut aimer un mari qui ne la bat jamais, mais elle ne le respectera pas.
- Dans la culture latino-américaine, il existe un adage selon lequel une femme devrait être comme un fusil, chargée et dans un coin.



## DEMANDEZ

*Qu'est-ce que cela signifie?*

Enceinte et « ignorée » — certainement pas un membre respecté de la maisonnée.

Insistez sur le fait qu'il peut être compréhensible que les hommes soient confus parce que les messages qu'ils reçoivent semblent conflictuels.

Dites :

*Par exemple, le terme « macho » vient de la culture latino-américaine, mais il est maintenant utilisé dans d'autres cultures également.*



## DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un peut me dire ce que c'est qu'un « macho »?*

Inscrivez les réponses sur le tableau-papier.

Vous obtiendrez des réponses comme : un homme dur, agressif, un coureur de jupons, qui n'a aucun respect pour quoi que ce soit qui lui semble féminin ou faible, qui ressent un sentiment de supériorité face à tout ce qui a trait aux femmes.

Puis dites :

*Cependant, dans les enseignements traditionnels transmis par les anciens de la communauté latino-américaine, ce terme est défini de façon très différente :*

*Pour les anciens, un véritable macho c'est :*

*un protecteur, un homme très digne, responsable, qui subvient aux besoins de sa famille, se conforme aux principes de sa religion, est fidèle, respectueux, amical, aimant, sensible et digne de confiance.*

Écrivez la véritable définition du mot « macho » sur le tableau-papier.



#### DEMANDEZ

*D'après vous, quelles sont les conséquences pour les relations du fait que les hommes ne savent plus quel est leur rôle et ce que l'on attend d'eux?*

*Qu'arrive-t-il aux hommes lorsqu'ils ont l'impression de ne pas être respectés comme ils le méritent?*

*Qu'est-ce que les hommes peuvent faire différemment lorsqu'ils se heurtent à ce type de difficulté dans leurs relations?*

Résumez la discussion en parlant des changements apportés peu à peu dans les rôles de l'homme et de la femme, des conflits au sujet des attentes, des modèles de comportement inadéquats.

Divisez le groupe en trois équipes. (Assurez-vous que les participants qui appartiennent à une culture minoritaire ne sont pas tous dans la même équipe.).  
Dites :

*Chaque équipe représente un pays ayant une culture distincte. Vous avez été réunis parce que vous formez un sous-comité des Nations unies chargé de rédiger sous forme de charte les principes régissant de saines relations. Votre tâche est d'établir une liste des principes que votre culture tient à faire inclure dans la charte finale. Une fois que vous aurez dressé votre liste, vous sélectionnerez un des membres de votre équipe pour passer en revue la liste de votre équipe et défendre l'inclusion de chaque principe.*

Une fois qu'ils auront fini, demandez-leur de se servir des chartes qu'ils auront rédigées pour en élaborer une seule sur laquelle ils seront tous d'accord. Cette charte ne pourra comprendre que quelques principes.



Distribuez le **document 1 : Principes universels régissant les relations.**

Demandez à un bon lecteur de lire le document à voix haute. Paraphrasez chacun des articles pour vous assurer qu'ils sont bien compris. Demandez aux participants de comparer leur liste de principes à celle du document. Sont-ils presque tous inclus? Quels sont ceux qu'ils aimeraient ajouter à leur liste?

Dactylographiez la liste finale et remettez-en une copie aux participants à la prochaine séance.

Dites-leur ensuite ce qui suit, qui résume ce que nous essayons de démontrer dans la séance et dans le programme.

*À travers l'histoire, de nombreuses cultures ont adopté des valeurs et des attitudes qui ont encouragé la suppression de la femme et même les violences exercées sur elle. Pourtant, toutes les cultures reconnaissent fondamentalement que la violence détruit les partenaires, les familles et la communauté. Il peut généralement être reconnu dans toutes les cultures que les normes de la communauté doivent être suffisamment fortes pour protéger les femmes et les enfants et obliger les hommes qui ont recours à la violence à se remettre en question.*



Distribuez le document 2 : Page couverture de la brochure *La violence est inacceptable peu importe la langue*. Demandez à ceux qui parlent d'autres langues de lire à voix haute l'énoncé sur la violence dans leur langue.

5

## Proverbe chinois : Il y aura la paix dans le monde 15 minutes

S'il vous reste du temps, faites l'exercice qui suit. Sinon, remettez une copie du poème aux participants et demandez-leur de le lire et de réfléchir à ce qu'il signifie afin de pouvoir en discuter à la prochaine séance. Le poème constitue une bonne transition avant de passer au film.



Distribuez le document 3 : Proverbe chinois et demandez à un bon lecteur de le lire à voix haute.

Dites :

*Nous avons examiné plusieurs proverbes qui soutenaient la violence faite aux femmes ou leur subordination. Je vais vous donner quelques minutes pour relire ce proverbe et pour y réfléchir, puis je vais vous demander de dire aux autres ce que vous pensez qu'il signifie.*

Donnez aux participants au moins cinq minutes pour relire le proverbe et y réfléchir.



### DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un peut me dire quel est le message de ce proverbe?*

Certains diront peut-être que le poème établit un lien entre des valeurs individuelles positives et une vie familiale harmonieuse, ce qui, en bout de ligne, a des répercussions sur le pays et sur le monde. Amenez les participants à tirer cette conclusion au moyen de questions comme : Que croyez que signifie l'expression « lumière dans l'âme »? D'après l'auteur, quel est le résultat lorsque les gens ont une « lumière dans l'âme »? Qu'est-ce que la « beauté dans la personne »? Quel est l'incidence sur la maisonnée de la présence de la « beauté dans la personne »? Qu'est-ce que l'« harmonie dans la maison »? Quelle est l'incidence de l'« harmonie dans la maison »? Etc.



## DEMANDEZ

*Êtes-vous d'accord sur le fait qu'en réévaluant vos opinions personnelles, comme vos valeurs et votre façon de penser, vous pourriez avoir des maisons plus harmonieuses et que cela, d'une certaine façon, ouvrirait la voie à la « paix dans le monde » ?*

*Quelles sont les répercussions de tels changements sur les diverses communautés culturelles?*

Demandez aux participants s'il existe dans leur culture des proverbes comme celui-ci qui leur donne des instructions positives sur la façon d'être un homme, de vivre en famille et dans la communauté. S'ils en ont de bons, demandez-leur de les écrire pour qu'ils puissent être copiés et communiqués à tous les participants.

---

### 6 *Honour of All - The Future of Alkali Lake: Les effets d'un changement personnel sur une communauté* 60 minutes

Le film raconte l'histoire véritable d'une réserve qui était aux prises avec de très hauts taux d'alcoolisme et qui est parvenue à régler le problème grâce à l'influence d'un seul homme qui a décidé de se changer lui-même. Sa décision personnelle a peu à peu amené toute la communauté à décider de cesser de boire.

Présentez le film, puis discutez de la réaction des participants. Insistez sur le fait que le message final renforce le premier exercice du programme dans lequel nous avons défini une communauté saine et mis en lumière les effets négatifs de la violence familiale sur une communauté. Ce film fait ressortir le pouvoir et les effets d'un changement personnel sur toute une communauté et sur la culture de la communauté.

---

**7****Devoirs et récapitulation****5 minutes**

Résumez les faits saillants de la séance. Demandez aussi aux participants quel effet cela leur a fait de se faire poser ce type de questions par vous (surtout si vous n'êtes pas de la même race, n'appartenez pas à la même classe ou n'avez pas les mêmes antécédents qu'eux), s'ils ont eu l'impression que vous étiez en mesure de comprendre les points qu'ils soulevaient.



Distribuez le **document 4 : L'homme noble à la recherche d'un équilibre**. Demandez aux participants de le lire en guise de devoirs parce que vous en discuterez au cours de la prochaine séance.

---

**8****Aperçu de la prochaine séance****5 minutes**

*Au cours de la prochaine séance, nous terminerons le module sur la culture en faisant ressortir les valeurs exemplaires en matière de relations qui sont véhiculées par la culture et qui devraient être préservées.*

---

## **PRINCIPES UNIVERSELS RÉGISSANT LES RELATIONS**

**Principe du respect des autres.** Chacun a le droit d'exprimer ses opinions et de les voir jouir du même respect et de la même considération que celles de ses collègues.

**Principe de la responsabilité mutuelle.** Les décisions et les responsabilités liées à la relation, aux enfants, à la maison et aux finances doivent être prises et assumées de concert.

**Principe de la non-violence.** Les deux partenaires ont le droit de ne JAMAIS être victimes de violences physiques ou psychologiques exercées par l'autre et le droit de mettre fin à la relation s'ils le sont.

**Principe de l'égalité dans la reconnaissance des besoins personnels.** Les besoins émotionnels, physiques et intellectuels des deux partenaires sont d'égale importance.

**PROVERBE CHINOIS — IL Y AURA LA PAIX DANS LE MONDE**

S'il y a une lumière dans l'âme,  
Il y aura de la beauté dans la personne.  
S'il y a de la beauté dans la personne,  
Il y aura de l'harmonie dans la maison,  
S'il y a de l'harmonie dans la maison,  
Il y aura de l'ordre dans le pays.  
S'il y a de l'ordre dans le pays,  
Il y aura la paix dans le monde.

## L'HOMME NOBLE À LA RECHERCHE D'UN ÉQUILIBRE

Auteur : Jerry Tello

Tiré de : *Family Violence and Men of Color*

L'aîné vivait tout en haut d'une colline et était marié depuis des années. L'objectif de toute sa vie avait été d'entretenir de bonnes relations avec sa famille et il l'avait atteint. Puis un jour, sa femme a été rappelée dans l'autre monde et elle l'a quitté. Cependant, avant de partir, elle lui a dit : « Rappelle-toi la promesse. »

L'aîné lui a demandé, « quelle promesse? ».

Elle lui a répondu : « Rappelle-toi la promesse qui nous a permis d'obtenir cette maison et cette terre. »

Il s'est alors rappelé que, s'ils avaient obtenu cette immense maison et toute cette terre, c'était parce que le propriétaire les leur avait donnés après avoir exigé d'eux qu'ils lui fassent une promesse. Cette promesse c'était que, lorsqu'ils seraient prêts à partir pour « l'autre monde », lorsqu'ils mourraient, ils remettraient tout cela à quelqu'un qui aurait les mêmes valeurs qu'eux, à quelqu'un qui vivrait dans cette maison d'une façon qui serait harmonieuse et qui rendrait l'autre heureux. L'aînée lui dit : « Rappelle-toi, avant de partir, que tu dois les donner à quelqu'un qui puisse appliquer les mêmes valeurs et rendre son partenaire heureux. »

L'aîné s'est rappelé et il a constaté qu'il ne lui restait plus beaucoup de temps. Il a donc réuni tout le monde. Lorsqu'il a eu tout le monde autour de lui, il a dit : « Je suis presque prêt à partir pour l'autre monde, mais je dois d'abord tenir une promesse que j'ai faite à ma femme. Je vais donner ce manoir, cette immense maison et ses dix mille acres de terre. » (En ce temps-là, le seul moyen d'obtenir une maison et une terre, c'était de se les faire donner.) L'aîné continua : « Je vais donner cette maison et cette terre à celui qui les voudra, à la seule condition qu'il puisse me dire ce qu'il faut faire pour vivre une vie harmonieuse, pour rendre son partenaire heureux? J'ai consacré ma vie à ma femme. Je vous demande donc, si vous savez, en tant qu'homme, comment rendre votre femme heureuse, comment vivre en harmonie. Qui d'entre vous est prêt à relever le défi et à me dire quelles sont les quatre choses qu'il faut faire, les quatre valeurs? Qui est prêt à relever le défi de revenir me dire quelles sont ces quatre valeurs? Il faut que j'obtienne une réponse avant que le soleil se couche sur le septième jour. Y en a-t-il parmi vous qui sont prêts à relever ce défi? »

Quatre hommes ont levé la main et se sont dits prêts à relever le défi.

L'aîné leur a alors dit : « Il y a une chose qu'il faut que vous sachiez : Si vous relevez le défi, mais que vous ne réussissez pas à trouver la réponse avant que le soleil se couche sur le septième jour, vous mourrez, et toute votre descendance sera malade et

souffrira. Maintenant que vous savez cela, combien d'entre vous sont encore prêts à relever le défi? Y a-t-il quelqu'un? N'oubliez pas, c'est une immense maison et dix milles âcres de terre. »

Vous savez, il arrive parfois que, nous les hommes, nous prétendions tout savoir et n'avoir peur de rien.

Et il y avait un homme comme cela. « Je vais le faire! », dit-il. « Après tout! Quatre valeurs! Pas de problème! Je vais obtenir cette grande maison, et la terre, et je serai installé. »

Il n'y eut donc qu'un seul homme pour relever le défi. L'aîné l'envoya et lui dit : « Va de par la campagne et cherche les valeurs chez les gens, car elles sont là. »

Notre homme partit donc. Il regardait autour de lui en marchant et il essayait de penser aux valeurs. Il se disait, peut-être qu'une des valeurs c'est d'apprécier l'argent. Mais non, ça ne pouvait pas être cela. Est-ce que ça pouvait être le contrôle? Non, ça ne pouvait pas être cela. Et plus il y pensait, plus il avait de la difficulté à découvrir quelles étaient les valeurs.

Comme il marchait depuis longtemps et que la journée était chaude, il eut soif. Il s'approcha donc de la rivière, où des enfants jouaient dans l'eau. Il s'arrêta pour boire et, en voyant les enfants, il se rappela que les petits savent ce que nous pensons, parce que ce sont des enfants, ils sont honnêtes, ils disent des choses que nous ne voulons pas qu'ils disent, ils font des choses que nous ne voulons pas qu'ils fassent, mais ils sont tellement honnêtes, tellement francs avec nous. En voyant l'homme, les enfants ont su qu'il cherchait quelque chose et ils lui ont demandé : « Monsieur, monsieur, qu'y a-t-il? Vous avez l'air perdu. Cherchez-vous quelque chose? »

L'homme leur répondit : « Ah, que savez-vous? Vous n'êtes que de petits enfants, que savez-vous? »

« Allons, qu'y a-t-il, monsieur, qu'y a-t-il? Vous avez besoin de quelque chose? » Alors l'un des enfants a chuchoté : « C'est lui, c'est lui! C'est celui qui cherche les valeurs. »

Un des enfants a parlé plus fort et il a dit : « Vous êtes celui qui cherche les valeurs! » Un autre enfant a ajouté : « Vous allez mourir si vous ne les trouvez pas, n'est-ce pas? »

Parce que les enfants savent. Les enfants le savent lorsque nous sommes perdus; et ils le savent lorsqu'il nous arrive quelque chose, lorsque nous cherchons quelque chose. Ils sont honnêtes — et francs — et prêts à nous dire ce qu'ils savent, à nous parler. « Nous allons vous le dire! Nous allons vous le dire! »

L'homme leur répondit ce que nous répondons habituellement : « Allons donc, que savent les enfants? »

« Nous savons ce qui nous rend heureux! », lui ont répondu les enfants.

« Quoi? Quoi? », a-t-il demandé.

« Nous aimons l'amour. Nous aimons que notre mère et notre père nous serrent dans leurs bras et nous embrassent. Nous aimons l'amour, nous aimons l'amour! Nous aimons *vraiment* l'amour! C'est bon! Oui, c'est ce que nous aimons! »

L'homme répondit en soupirant : « Merci, merci. »

« D'accord! Au revoir, monsieur. Au revoir, monsieur. Nous espérons que vous trouverez tout ce que vous cherchez avant la fin du septième jour » et ils ajoutèrent « parce que si vous ne le trouvez pas, vous allez mourir! ».

L'homme poursuivit sa route. Quelques jours plus tard, il passa près de vergers où des travailleurs agricoles récoltaient les fruits, travaillaient la terre. Lorsqu'il vit la nourriture, il s'aperçut qu'il avait faim et il demanda à l'un des hommes :

« Pourriez-vous me donner quelque chose à manger? »

« Vous avez l'air un peu perdu et affamé, mais bien sûr », lui répondit le travailleur, et il lui donna quelques fruits. Il lui demanda ensuite : « Qu'y a-t-il monsieur? »

L'homme lui répondit : « Rien, rien. Ah, vous les hommes, vous ne faites que travailler la terre, que savez-vous? »

Le travailleur lui répondit : « Non, non, nous sommes près de la terre et nous savons ce qui se passe. Nous pouvons le sentir lorsque les choses ne vont pas très bien, et vous ne semblez pas aller très bien. »

L'homme lui demanda donc : « Mais, que savez-vous? ».

Alors le travailleur dit à l'un de ses collègues, « c'est lui, c'est lui », et ils parlèrent entre eux, se disant, « c'est le fou, celui qui cherche les valeurs. »

« Je ne suis pas fou, protesta l'homme, mais je cherche les valeurs. Que savez-vous? »

Le premier travailleur lui répondit : « Nous, nous travaillons toute la journée, tous les jours, et tout ce que nous voulons, c'est la dignité. Nous voulons simplement que les gens nous apprécient, qu'ils apprécient ce que nous faisons. Nous nourrissons les gens. Nous travaillons fort pour une seule chose : la dignité. C'est tout ce que nous demandons – tout ce que nous demandons. Voilà donc une valeur pour vous. »

« Ah, merci! », répondit l'homme. Et il poursuivit sa route.

Bientôt, ce fut le quatrième jour, puis le cinquième, et l'homme devenait un peu nerveux. Il commençait à se dire qu'il n'aurait peut-être pas dû relever le défi. Il avait pensé que ce serait facile. En arrivant au sommet d'une colline, il vit une petite maison avec une véranda, où deux aînés, un vieux couple, étaient assis et buvaient un café en se berçant tranquillement et en parlant.

L'homme, qui commençait à être fatigué, cherchait un endroit pour dormir. Il se dirigea donc vers le couple et leur demanda : « Auriez-vous un endroit où je pourrais dormir? »

Le vieux lui répondit : « Nous avons toujours une chambre pour les gens de passage. Où allez-vous? » (La vieille murmura, « c'est lui, c'est lui! ») Le vieux, en riant, lui dit : « Vous cherchez les valeurs, n'est-ce pas? »

L'homme lui répondit : « Oui, oui, mais je ne sais pas si je vais réussir à trouver les quatre valeurs à temps. »

Le vieux lui répondit : « C'est très simple. »

« Que voulez-vous dire? »

La vieille lui dit alors : « Mon mari et moi, nous sommes mariés depuis des années, 60 ans, et le plus difficile c'est lui! »

Le vieux se tourna vers sa femme et dit : « Elle, elle aime que les choses soient à leur place, exactement comme elle le veut. Nous nous sommes disputés pendant des années, jusqu'à ce que nous apprenions à nous respecter l'un l'autre, et nous avons passé toutes ces années ensemble. »

L'homme passa donc la nuit chez le vieux couple et il s'aperçut qu'il avait appris une troisième valeur : le respect. Mais il était rendu au septième jour, il était déjà midi, et l'homme commençait à être très nerveux. En rentrant, il traversa le village à pied et il entendit un bruit quelque part sur le côté : « Psitt, psitt! » Il regarda autour de lui, mais il ne vit rien. Il entendit le bruit de nouveau : « Psitt, psitt! » Soudain, il vit une vieille femme, qui faisait toujours, « psitt, psitt! ». Il la regarda. « Psitt, psitt, venez par ici! ». Lorsqu'il approcha, il vit qu'elle était très laide et qu'elle avait de grosses verrues. Lorsqu'il fut encore plus près, il remarqua à quel point elle sentait mauvais. Elle puait!

L'homme lui demanda : « Que voulez-vous? »

La femme lui répondit : « Je peux vous dire quelle est la dernière valeur, je la connais! »

« Mais regardez-vous! », dit-il avec dégoût. « Vous êtes ici, et vous êtes sale et puante. Que pourriez-vous savoir sur quoi que ce soit! »

Elle lui répondit : « C'est vrai, je suis assise ici toute la journée. Mais je vois beaucoup de choses. Je sais beaucoup de choses. Je vois ce qui ne devrait pas arriver. Je connais la quatrième valeur. Je le sais. »

« Vous ne savez rien du tout! »

« Eh bien, à vous de décider, monsieur. Que choisissez-vous? Si je ne vous dis pas quelle est la dernière valeur, qu'arrivera-t-il? Vous mourrez. Vous voulez mourir? »

« Non, mais vous êtes laide, et je... »

« Eh bien, à vous de décider, monsieur. Faites votre choix. »

« Très bien, très bien, quelle est la dernière valeur! », dit-il avec impatience.

« Non, non, non, non, non! », lui dit solennellement la femme. « Vous savez qu'en ce monde, nul n'a jamais rien pour rien. La vie est un cercle. Je vais vous faire un cadeau, mais vous allez m'en faire un en retour. »

« Que voulez-vous? »

« Si je vous dis quelle est la dernière valeur, vous devrez m'épouser. »

« Vous épouser! », dit l'homme. « Soyons sérieux! »

« À vous de décider, lui dit-elle, ou vous m'épousez, ou vous mourrez. Que préférez-vous? »

« Vous ne savez pas quelle est la dernière valeur de toute façon », grommela-t-il.

« Oui, je le sais. »

« Eh bien, quelle est-elle? »

« C'est très facile », lui dit la femme lentement. « C'est la confiance, le respect de la parole donnée. La confiance est une chose tellement importante, c'est la raison pour laquelle je suis assise ici. Je ne peux plus faire confiance aux gens. Si on ne plus se fier à votre parole, alors vous n'avez plus rien. »

« C'est une valeur idiote », lui répondit-il.

« Mais vous n'avez pas le choix. C'est la dernière, n'est-ce pas? »

Comme le soleil commençait à se coucher, l'homme courut jusqu'au haut de la colline du village, où l'aîné était assis, souriant.

« Les avez-vous trouvées? », lui demanda le vieil homme. « Les avez-vous trouvées? »

L'homme lui répondit : « Eh bien, des enfants, j'ai appris l'amour. »

« Oui, c'en est une. »

« Et des travailleurs agricoles, j'ai appris la dignité. »

« Oui, c'est la deuxième. »

« Des anciens, j'ai appris la valeur du respect. Mais je ne suis pas certain pour la dernière... » L'homme hésita.

« Eh bien, quelle est la dernière? »

« C'est... c'est la confiance, c'est le respect de la parole donnée... »

L'ancien lui répondit : « Oui, c'est cela! Où avez-vous appris cette valeur? »

« Eh bien, il y a cette vieille femme laide, assise... ».

« Non, non, je la connais! Comment avez-vous *obtenu* qu'elle vous la révèle? »

« J'ai promis de l'épouser. »

« Ah! Ah! Ho, ho! », rit le vieil homme. « Alors vous allez devoir l'épouser, parce que vous ne pouvez pas uniquement connaître les valeurs, vous devez les *vivre*. »

L'homme regarda la maison et pensa : « Après tout, c'est une grande maison; elle pourrait peut-être vivre d'un côté et moi de l'autre, pourquoi pas? »

L'aîné lui donna donc la grande maison et la terre.

Et cette nuit-là, sa tâche accomplie, l'aîné partit pour l'autre monde.

L'homme et la femme laide se marièrent donc. Ils invitèrent tout le monde et tout le monde vint célébrer leur mariage. Après la cérémonie, le couple entra dans la maison, puis dans la chambre à coucher. Il y avait de nombreuses chambres à coucher, mais ils étaient tous les deux dans la même. L'homme dit donc : « Bon, je vais aller dormir dans une autre chambre. Vous pouvez dormir dans ce lit. »

« D'accord, lui répondit la femme, mais avant d'aller vous coucher, embrassez-moi. »

« Le faut-il vraiment? », dit-il avec dégoût.

« Rappelez-vous les valeurs, lui répondit-elle, l'amour, la dignité, le respect et... allons, embrassez-moi. »

« Est-ce qu'il le faut vraiment? »

« Oui », dit-elle catégoriquement.

« Faut-il que j'aie les yeux ouverts? »

« Non, vous pouvez fermer les yeux si vous le voulez, lui dit-elle, tant que vous m'embrassez. »

Alors, l'homme, pensant qu'il ne sentirait rien s'il avait les yeux fermés, ferma les yeux et l'embrassa.

Mais lorsqu'il ouvrit les yeux, la femme n'était plus laide. Elle était belle!

L'homme dit : « Un instant! Vous n'êtes plus laide! Que s'est-il passé? »

Elle lui répondit : « C'est parce que vous n'avez plus peur. Vous avez réussi à surmonter votre peur. Lorsque vous vous approchez de ce dont vous avez peur et que vous vous en emparez, ce n'est plus laid. Cela devient beau. Mais ce n'est pas tout. »

« Que voulez-vous dire? », lui demanda-t-il.

Elle lui répondit : « Vous avez le choix. »

« Quel choix? »

« Voilà, je peux être belle dans la maison, mais laide lorsque nous sortons ou je peux être laide lorsque nous sommes dans la maison, mais belle lorsque nous sortons. »

Que choisiriez-vous? Laide à l'intérieur de la maison, belle à l'extérieur? Ou belle à l'intérieur, mais laide à l'extérieur, là où tous vos amis pourraient parler de votre laideron de femme? Si vous choisissez belle à l'intérieur, tous vos amis parleront de vous et se demanderont pourquoi vous avez épousé une femme aussi laide.

Alors qu'a fait notre homme? Qu'a-t-il choisi? Il avait appris quelque chose dans sa vie. Il a fait ce que font les sages. Il a répondu à sa femme : « Faites ce que vous voulez. » Il a renoncé à son contrôle. Il a renoncé au pouvoir et il a permis à l'esprit guérisseur et au Créateur de le guider. Il a renoncé à essayer de dicter

Et à cause de cela, elle a été belle à l'intérieur de la maison et elle a été belle à l'extérieur de la maison, parce que cela n'avait plus aucune importance.

# Séance 6 : Valeurs exemplaires et préservation de la culture

## Introduction destinée aux facilitateurs

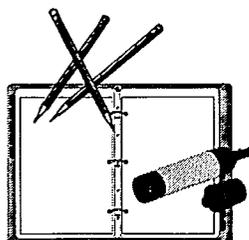
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'aider les participants à comprendre les valeurs culturelles et familiales et leur rôle dans la promotion de relations non violentes et saines. Plus précisément, l'accent est mis sur la reconnaissance des normes et des comportements propres à la culture ou à la famille qui renforcent ces valeurs.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :

- Document 1 : Le pont
- Document 2 : Jeu de rôles « Il l'a frappée »
- Test de fin de module



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Préservation de la culture et valeurs exemplaires	30
3. Exercice — Un choix de valeurs	30
4. Jeux de rôles	
a) « Il l'a frappée »	20
b) Récrire la scène	20
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1
7. Test de fin de module	15

# Séance 6 : Valeurs exemplaires et préservation de la culture

## Plan de la séance

### 1 Mise en train 10 à 20 minutes

Commencez la période de mise en train en demandant aux participants d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation, puis demandez aux participants de réévaluer leur niveau de stress une fois l'exercice terminé. Prenez soin de leur dire que l'efficacité de la relaxation s'améliorera constamment avec la pratique.

### 2 Préservation de la culture et valeurs exemplaires 30 minutes



*Note aux facilitateurs :* Il pourrait être préférable de demander au facilitateur de sexe masculin d'animer cette partie de la séance. Il sera ainsi l'homme de l'histoire qui guide les participants dans leur traversée du « pont ».

Dites :

*De tous temps, les adultes ont eu recours aux histoires comme principal moyen d'enseigner ce qu'ils savent. Ainsi, dans la Bible des chrétiens, Jésus s'est servi de paraboles pour transmettre son enseignement à ses disciples. Hier, nous avons examiné un poème ou un proverbe. Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur quelques histoires.*

Dites :

*Au cours de la dernière séance, nous avons rédigé une charte contenant les principes régissant les relations sur lesquels nous pouvions nous entendre, quels que soient nos antécédents culturels ou religieux. Aujourd'hui, nous allons parler pendant un moment des valeurs liées aux relations, à la maison et au sein de la famille, que nous voulons inculquer à nos enfants ou transmettre à la prochaine génération. Ces valeurs sont différentes pour tout le monde. Chacun a ses propres idées sur la façon dont elles devraient être transmises. Voyons s'il est possible de définir exactement ce qu'elles sont.*

Demandez aux participants de sortir l'histoire appelée « L'homme noble ». Demandez-leur s'ils l'ont tous lue et s'ils ont fait leurs devoirs.

Lisez l'histoire à voix haute. Avant de commencer, dites :

*J'aimerais que vous pensiez aux valeurs que vous considérez comme les plus importantes et à la façon de les transmettre à la prochaine génération.*

Dites-leur que la prochaine histoire, intitulée « **Le pont** », contient un message semblable. Elle porte sur les valeurs exemplaires; plus particulièrement sur les valeurs positives qu'une culture doit inculquer à ses enfants pour rester bien vivante.



Distribuez le **document 1 : Le pont**.

Dites :

*Dans cette histoire, le pont symbolise le passage de l'enfance à l'âge adulte. Lorsqu'il traverse le pont, l'enfant doit assumer les valeurs et les responsabilités de l'adulte. Les hommes et les femmes de sa culture, surtout ses parents, jouent un rôle clé dans la transmission de ces valeurs. Bien que l'histoire laisse entendre qu'il revient aux femmes d'informer les filles des attentes de l'âge adulte et aux hommes de le faire pour les garçons, en réalité, les mères qui élèvent seules des garçons et les pères qui élèvent seuls des filles doivent superviser le passage de leurs enfants à l'âge adulte. L'histoire porte sur un cas extrême. Cependant, garçons et filles observent le comportement des adultes qui leur servent de modèles pour savoir comment quels comportements adopter et connaître les valeurs des adultes.*

Demandez aux participants de suivre pendant que vous lisez l'histoire.

Lorsque vous aurez fini,



**DEMANDEZ**

*À votre avis, qu'est-ce que cette histoire essaie de dire?*

Résumez leurs réponses et faites remarquer :

*Il existe beaucoup d'hommes bons, mais il est possible qu'ils se cachent dans le travail, dans les sports ou à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils passent peu de temps avec leurs enfants, leur femme ou leur famille. Quelle que soit sa culture, le garçon qui cherche à*

devenir un homme honorable se retrouvera devant un pont qu'il aura parfois de la difficulté à traverser parce qu'il en sera empêché par des hommes plus vieux qui ont opté pour la violence, l'alcoolisme et la toxicomanie. Pour les hommes de couleur, dont la culture n'est pas celle de la majorité blanche, la lutte peut sembler décourageante, ce qui aura des répercussions sur leurs relations avec leur famille. Les garçons et les jeunes hommes doivent pouvoir compter sur les valeurs exemplaires et les traditions de leur culture pour se frayer un passage dans cette confusion et atteindre la terre ferme sur laquelle ils pourront vivre comme des hommes honorables, aimés et acceptés par leur famille.

---

**3** Exercice — Un choix de valeurs

30 minutes

Pour cet exercice, divisez le groupe en trois équipes et demandez à chacune de désigner un porte-parole. Expliquez aux participants ce qu'ils devront faire :

*Si vous étiez l'un des hommes qui sont sur le pont, quelles valeurs de votre culture voudriez-vous inculquer aux garçons qui traversent le pont pour passer à l'âge adulte?*

Donnez-leur dix minutes pour en discuter. Lorsqu'ils seront prêts, examinez les résultats. Écrivez les réponses sur le tableau-papier. Notez les réponses qui se retrouvent dans toutes les équipes. Établissez un lien entre leurs réponses et la charte sur les relations élaborée au cours de la dernière séance.

Dites :

*Les valeurs qui sous-tendent une culture peuvent être exprimées de toutes sortes de façons. Dans la deuxième partie de la séance, nous allons jouer une scène qui pourrait se produire dans n'importe quelle famille, n'importe où. Nous voulons vous aider à définir les valeurs qui expliquent les réactions de tous les intervenants dans la scène. Nous aurons besoin de quatre volontaires pour participer au jeu de rôles. (La cofacilitatrice jouera le rôle de Danielle.)*

Si vous n'avez pas de volontaires après quelques minutes, choisissez des participants qui feraient bien l'affaire. Pendant la pause, passez un peu de temps avec eux pour leur expliquer la scène qu'ils joueront.

-----  
PAUSE  
-----



Distribuez le document 2 : Jeu de rôles « Il l'a frappée »

**Scène :** Personnages : La mère, le père, la fille de 35 ans (Danielle), son fils de 8 ans (Carlo) et le frère de Danielle (Sam), âgé de 25 ans.

La scène se passe chez les parents. Danielle est venue passer quelques jours chez eux pour s'éloigner de son conjoint de fait qui lui a fait très mal encore une fois. Les parents savent que leur fille n'est pas heureuse, mais c'est la première fois qu'elle leur dit à quel point son conjoint lui a fait mal. La scène qui est jouée réunit tous les participants au jeu de rôles. Danielle se fait interroger par sa mère et se fait de temps en temps poser des questions brutales par son père, qui est en colère. Son frère a son propre point de vue : il est en colère et sa réaction instinctive est d'aller administrer une raclée au conjoint de sa sœur. Le petit garçon (Carlo) regarde sans rien dire. À divers moments, chacun des membres de l'équipe soulève des questions.

**La mère :** Elle passe tour à tour du soutien à sa fille à la colère contre son gendre, mais elle fait aussi des reproches à sa fille à l'occasion, se demandant si elle n'a pas « fait une montagne d'un rien », etc.

**Le père :** Il est en colère contre sa fille. Il se demande si le problème ne vient pas plutôt du fait qu'elle n'est pas une bonne épouse. Il lui demande ce qu'elle a fait pour que son mari se fâche? Il lui rappelle que c'est elle qui a voulu l'épouser. Il lui dit qu'elle doit assumer les conséquences de ses actes (lui lance le célèbre « comme on fait son lit on se couche »). Il lui rappelle que son fils a besoin d'un père, lui demande ce qu'elle va faire, etc.

**Danielle :** Elle proteste qu'elle est la victime. Elle est en colère contre son mari, mais elle se dit en même temps qu'elle n'a pas d'autre choix que de retourner vivre avec lui. Elle sent qu'elle l'aime toujours, mais elle ne peut pas supporter qu'il la traite comme cela... Elle pleure... Elle semble ne plus savoir où elle en est, etc.

**Sam :** Le frère de Danielle semble être un jeune homme en colère... Il veut aller « lui administrer une raclée qu'il n'oubliera pas de sitôt » etc.

Carlo : L'enfant s'accroche à sa mère et observe les adultes... Il n'est pas autorisé à dire quoi que ce soit.



*Note aux facilitateurs :* Les acteurs sont invités à improviser en respectant ces paramètres.

Après le jeu de rôles, les membres du groupe sont invités à commenter ce qu'ils viennent de voir. Encouragez les participants à discuter des points suivants, sans juger les motivations des personnages dans le jeu de rôles.

- Quel était l'état d'esprit de la fille à son arrivée?
- Que vivait-elle? (Elle est confuse sur le plan émotif, elle aime son mari, mais pas la façon dont il la traite, elle se sent impuissante, elle a l'impression de ne pas avoir le choix.)
- Qu'attend-elle de sa famille?
- A-t-elle reçu un appui? De qui?
- Que pense l'enfant? (Au sujet de ce qu'il veut, de la situation dans laquelle se trouve sa mère, de ce que disent ses grands-parents, de son père qui fait mal à la mère.)
- Quel est le point de vue de la mère de Danielle? D'où vient-il?
- Quel est le point de vue du père de Danielle? D'où vient-il?
- Quel est le point de vue du frère de Danielle? D'où vient-il?

Demandez aux acteurs de parler de leur expérience en tant que personnages dans le jeu de rôles.

Animez une discussion sur les **valeurs cachées** ou les **messages cachés** qui ont été communiqués par les personnages dans la scène. Demandez aux participants de dresser la liste des valeurs qu'ils croient avoir été transmises ou ne pas avoir été transmises dans ce jeu de rôles.



**POSEZ** des questions pour orienter la discussion :

*D'après vous, quelles sont les valeurs qui ont été véhiculées ou qui n'ont pas été véhiculées dans cette scène?*

Écrivez les réponses sur le tableau-papier (laissez de la place sur un côté de la page pour pouvoir écrire la version positive de ces valeurs dans le prochain exercice).

Exemples de valeurs ou d'attitudes véhiculées dans le jeu de rôles :

Les femmes doivent rester dans une relation. On se marie pour la vie. Elle doit avoir fait quelque chose, elle l'a mérité. C'est correct de frapper une femme. Les filles peuvent ou ne peuvent pas s'attendre à ce que leurs parents les appuient lorsqu'il est question de leur relation. Les vieux ne devraient pas se mêler de cela, ce ne sont les affaires de personne d'autre. Les femmes devraient toujours protéger l'honneur de la famille, ne pas laisser sortir leurs problèmes en dehors des murs de leur maison. Aucune erreur ne sera tolérée... « Comme on fait son lit on se couche. » La famille est importante, quel qu'en soit le prix. Une femme ne peut rien faire sans un homme. Le devoir d'une femme... Les enfants ne sont pas des êtres à part entière, leurs désirs ne sont pas pris en compte, on ne peut pas s'attendre à ce que la communauté vienne à la rescousse ou se mobilise pour résoudre un problème familial.

Pendant que vous notez les commentaires, aidez les participants à mettre les choses en contexte en parlant du rôle de la culture dans la façon dont nous vivons les choses lorsqu'il est question de relations. Faites remarquer encore une fois à quel point les cultures sont à la fois différentes et semblables. Les traditions diffèrent d'une culture à une autre, les gens sont différents d'une culture à une autre, et pourtant, certaines choses se retrouvent dans toutes les cultures. Nous avons tous en commun certaines attentes sur la façon dont les hommes et les femmes devraient se comporter, sur la façon dont nous traitons nos aînés, etc.

Encouragez les participants à signaler les points avec lesquels ils sont d'accord et ceux avec lesquels ils ne sont pas d'accord, afin d'étoffer la discussion. Encouragez-les à parler, parlez vous-même (la révélation de soi pourrait être utile), surtout en ce qui a trait à l'évolution des valeurs d'une génération à une autre, aux enfants qui grandissent dans des cultures différentes, etc.

---

#### **4** b) Réécrire la scène

20 minutes

Dites :

*Un peu plus tôt dans cette séance et dans la dernière, nous avons parlé des valeurs liées aux relations. Repensez à ces valeurs et réécrivons la scène en appliquant les valeurs sur lesquels nous nous sommes entendus. Nous aurons besoin de quatre volontaires.*

Vous pouvez reprendre certains de ceux qui ont participé à la scène précédente.

Une fois les volontaires choisis, un des facilitateurs devrait sortir de la pièce avec eux pour préparer le jeu de rôles. Ne passez pas trop de temps à les préparer. Il faudrait que ce soit le plus spontané possible.

Jouez la scène. Discutez-en. Résumez les valeurs véhiculées au moyen d'une réaction fondée sur des valeurs positives lorsqu'il est question de relations. Vous devriez noter une nette différence entre ces valeurs et celles qui ont été énumérées à la suite du premier jeu de rôles. Mettez ces valeurs en opposition avec celles qui sont déjà inscrites sur le tableau-papier.



## DEMANDEZ

*D'après vous, quelles sont les valeurs qui ont été véhiculées cette fois?*

Exemples : Les femmes ont le droit de définir les conditions auxquelles elles accepteront de **rester dans une relation**. L'engagement contracté au moment du **mariage** en est un que les deux partenaires prennent et qui nécessite qu'ils se respectent tous les deux et qu'ils n'aient pas recours à la violence. Rien n'excuse le recours à la violence et celui qui pose un tel geste est toujours responsable de l'agression. Les filles peuvent **s'attendre à recevoir un appui de ceux qui leur sont proches lorsqu'elles traversent une période de crise**. Il **incombe à chacun des membres de la communauté et de la famille de mettre fin à la violence**. C'est l'affaire de tout le monde lorsqu'il y a de la violence dans la famille, parce que cela a des répercussions sur tous les membres de la famille et sur le type de communauté dans lequel nous vivons. Une famille **honorable est une famille qui soutient et qui protège tous ses membres**. Une famille aide ses membres à faire face aux décisions que ses membres ont prises et qui ont des conséquences négatives. Garder ensemble une famille où il y a de la violence peut ne pas être le meilleur objectif. **Une femme s'en tirera mieux à l'extérieur d'une relation violente qu'à l'intérieur**. Il incombe aux deux partenaires d'assumer la responsabilité de leur relation. **La violence familiale a toujours des conséquences pour les enfants et il faut répondre à leurs besoins dans de telles situations**. La communauté doit intervenir pour transmettre le message que la violence familiale et la violence à l'égard des hommes, des femmes et des enfants ne peuvent être tolérées dans une société humaine et en santé.

Concluez en paraphrasant les aspects positifs de la discussion et remerciez les participants d'avoir accepté de discuter sérieusement de questions difficiles.

---

**5****Devoirs et récapitulation****5 minutes**

Résumez les faits saillants de la séance et du module. Profitez aussi de la période de récapitulation pour demander aux participants quel effet cela leur a fait de se faire poser ce type de questions par vous (surtout si vous n'êtes pas de la même race, n'appartenez pas à la même culture ou ne vous habillez pas comme eux), s'ils ont eu l'impression que vous pouviez comprendre les points qu'ils soulevaient.

---

**6****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*Nous allons entendre une autre autobiographie.*

---

**7****Test de fin de module****15 minutes**

## LE PONT

Il était une fois une jeune fille qui était arrivée au moment où il faut traverser le pont. Comme sa mère lui avait donné la vie, ce fut à elle que revint le privilège de guider son enfant jusqu'au pont. La mère conduisit donc sa fille jusqu'au pont des femmes où elle trouva un groupe de femmes, qui formaient un cercle au pied du pont et qui parlaient entre elles. Il fallait s'y attendre, car les jeunes filles apprennent dès leur plus jeune âge à discuter entre elles, à s'entraider les unes des autres et à constituer des cercles.

La mère approcha des femmes et leur demanda de guider sa fille dans sa traversée du pont des femmes. Les femmes acceptèrent de bon cœur et constituèrent un cercle autour de la jeune fille pour l'aider dans sa traversée. Quelques jours plus tard, le moment était venu pour une autre femme d'amener son fils au pont des hommes. Lorsqu'elle approcha du pont des hommes, elle regarda, mais elle ne vit personne au pied du pont. Comme elle avait besoin de quelqu'un pour accompagner son fils, elle continua de regarder et vit un groupe d'hommes à mi-chemin sur le pont. Ils se disputaient, buvaient et se bagarraient. Elle les interpella et leur demanda d'accompagner son fils dans sa traversée du pont. Les hommes se sont regardés, déroutés, se demandant à qui elle parlait. La mère les interpella de nouveau pour leur demander de l'aider, mais ils ne savaient toujours pas quoi lui répondre. En tant que garçons, ils avaient appris dès leur plus jeune âge à ne s'occuper que d'eux-mêmes et non à s'entraider et à se soutenir les uns les autres. La mère les interpella de nouveau, leur demandant de venir chercher son fils pour l'accompagner dans sa traversée du pont.

Au milieu de tous ces cris, un homme éleva la voix et dit : « Comment voulez-vous que nous aidions un jeune garçon à traverser le pont alors que certains d'entre nous n'avons pas encore réussi à traverser? »

« Alors que devrais-je faire de mon fils », demanda la mère.

« Laissez-le avec nous », lui répondit l'homme. La mère laissa donc son fils au milieu des hommes qui, eux-mêmes, avaient de la difficulté.

Lorsqu'elle revint au village, très inquiète, l'autre femme remarqua son inquiétude et lui demanda, « que se passe-t-il? ». Elle lui répondit : « Tous les hommes que j'ai vus se disputaient, se bagarraient, buvaient, mentaient et trichaient. ». Elle se tourna vers sa fille et lui dit : « Méfie-toi des hommes, on ne peut pas leur faire confiance. »

Mais son fils cadet entendit lui aussi le conseil qu'elle donnait à sa fille et il apprit à se méfier des hommes et, ce qui est plus grave encore, à se méfier de lui-même.

Une autre mère approcha du pont avec son fils et réussit à voir plus loin que les hommes qui se trouvaient au milieu du pont, ce qui lui permit de voir son mari, qui

venait à peine d'arriver de l'autre côté. Elle l'interpella donc pour lui demander de venir chercher son fils, mais il lui répondit : « J'ai eu le plus grand mal à traverser moi-même! Je viens à peine de cesser de boire et de faire la fête. Si je repasse près de ces hommes, j'ai peur de retomber de nouveau, parce que la douleur qui m'a retenu au milieu du pont est toujours présente. Je suis désolé, je ne peux pas. »

Tiré de El Hombre Buscando Balance, de Jerry Tello, publié dans *Family Violence and Men of Color*.

## **JEU DE RÔLES « IL L'A FRAPPÉE »**

**Scène :** Personnages : La mère, le père, la fille de 35 ans (Danielle), son fils de 8 ans (Carlo) et le frère de Danielle (Sam), âgé de 25 ans.

La scène se passe chez les parents. Danielle est venue passer quelques jours chez eux pour s'éloigner de son conjoint de fait qui lui a fait très mal encore une fois. Les parents savent que leur fille n'est pas heureuse, mais c'est la première fois qu'elle leur dit à quel point son conjoint lui a fait mal. La scène qui est jouée réunit tous les participants au jeu de rôles. Danielle se fait interroger par sa mère et se fait de temps en temps poser des questions brutales par son père, qui est en colère. Son frère a son propre point de vue : il est en colère et sa réaction instinctive est d'aller administrer une raclée au conjoint de sa sœur. Le petit garçon (Carlo) regarde sans rien dire. À divers moments, chacun des membres de l'équipe soulève des questions.

**La mère :** Elle passe tour à tour du soutien à sa fille à la colère contre son gendre, mais elle fait aussi des reproches à sa fille à l'occasion, se demandant si elle n'a pas « fait une montagne d'un rien », etc.

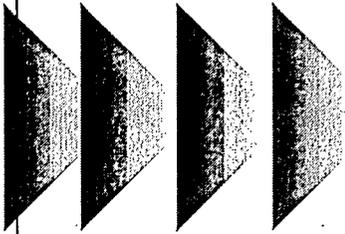
**Le père :** Il est en colère contre sa fille. Il se demande si le problème ne vient pas plutôt du fait qu'elle n'est pas une bonne épouse. Il lui demande ce qu'elle a fait pour que son mari se fâche? Il lui rappelle que c'est elle qui a voulu l'épouser. Il lui dit qu'elle doit assumer les conséquences de ses actes (lui lance le célèbre « comme on fait son lit on se couche »). Il lui rappelle que son fils a besoin d'un père, lui demande ce qu'elle va faire, etc.

**Danielle :** Elle proteste qu'elle est la victime. Elle est en colère contre son mari, mais elle se dit en même temps qu'elle n'a pas d'autre choix que de retourner vivre avec lui. Elle sent qu'elle l'aime toujours, mais elle ne peut pas supporter qu'il la traite comme cela... Elle pleure... Elle semble ne plus savoir où elle en est, etc.

**Sam :** Le frère de Danielle semble être un jeune homme en colère... Il veut aller « lui administrer une raclée qu'il n'oubliera pas de sitôt » etc.

**Carlo :** L'enfant s'accroche à sa mère et observe les adultes... Il n'est pas autorisé à dire quoi que ce soit.

# Module 5



## **HABILETÉS COGNITIVES**

---

### **Objectifs**

---

- ▶ Présenter le modèle de traitement.
- ▶ Constater les choses à changer : les erreurs de raisonnement, les attitudes, les réflexions personnelles, les croyances et les comportements qui sous-tendent la maltraitance et la violence.
- ▶ Transmettre des habiletés cognitives aux participants pour qu'ils apportent les changements nécessaires.
- ▶ Permettre aux participants de mettre en pratique leurs nouvelles habiletés cognitives.



## **MODULE 5 : HABILITÉS COGNITIVES**

---

# **Séance 1 : a) Le modèle de traitement en violence dans les relations de couple**

## **b) Comment déceler ses pensées nuisibles**

### **Introduction destinée aux facilitateurs**

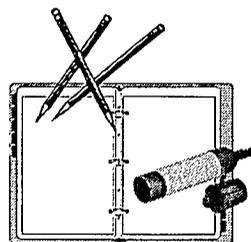
#### **OBJET DE LA SÉANCE**

Maintenant que les participants se sont fixés des buts dans le cadre du programme (au cours des séances motivationnelles); ont été initiés au vocabulaire de la violence contre les femmes (au cours du module de sensibilisation et d'éducation), à la grille que nous utilisons pour comprendre le problème (les séances sur le modèle ABC), et à la portée de la culture sur les attitudes des gens à l'endroit du comportement violent (le module sur la culture); et ont commencé à présenter le récit de leur vécu de violence en tant que victimes et auteurs de mauvais traitements (séances de présentation des autobiographies), ils possèdent tout le bagage nécessaire pour que vous leur présentiez le modèle complet sur lequel le programme est fondé. De plus, la présentation du modèle de traitement à ce point-ci leur fera comprendre ce qui peut se produire s'ils interviennent à diverses étapes dans la séquence de la violence pour mettre fin à leur comportement violent. Cette séance marque le début de l'apprentissage approfondi de nouvelles compétences; les participants y apprendront aussi à réfuter leurs croyances et leurs pensées qui les poussent à user de violence envers leur partenaire.

#### **MATÉRIEL REQUIS**

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments :

- Transparent 1 : Scénario – Marco
- Document 1 : Répertoire de croyances menant à la violence domestique
- Document 2 : Devoir – L'application du modèle ABC
- Feuillet du facilitateur 1 : Modèle de traitement en violence dans les relations de couple



## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Le modèle de la violence domestique sur lequel repose ce programme	20
3. Le modèle ABC : Les pensées qui mènent à la violence domestique	60
4. Activité : Déceler les pensées qui mènent à la violence domestique	60
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 1 : a) Le modèle de traitement en violence dans les relations de couple

## b) Comment déceler ses pensées nuisibles

### Plan de la séance

**1** Mise en train 10-20 minutes

Animez un **exercice de relaxation**. Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress à une échelle allant de 1 à 10 avant et après l'exercice.

**2** Le modèle de la violence domestique sur lequel repose ce programme 20 minutes



*Note aux facilitateurs* : Le modèle est complexe, et les participants risquent de ne pas comprendre grand-chose à la discussion, selon leurs capacités. Chez les plus doués, par contre, la présentation du modèle peut confirmer le bien-fondé du programme. Au lieu de leur présenter le tableau complexe que vous pouvez utiliser strictement comme document de référence, vous pouvez tracer un graphique vectoriel sur lequel vous notez chacune des composantes du programme le long de la ligne temporelle. Indiquez aux participants le nom de chacun des modules du programme ou ses grands thèmes présentés au module 1 afin qu'ils puissent suivre votre explication du modèle.

----->  
Attitudes de la société → Attitudes personnelles → Maîtriser ses émotions fortes → Utiliser ses habiletés sociales → Faire face aux situations à risque élevé

Montrez-leur un autre schéma chronologique comme la pyramide inversée ci-dessous et dites-leur que le modèle suit une progression allant d'un grand groupe comme l'ensemble de la société ou de la communauté à une unité plus petite, soit la famille (les antécédents familiaux de violence domestique), puis à l'unité du couple et enfin à l'individu.

Systèmes de croyances et de valeurs culturelles de l'ensemble de la société

La famille d'origine, c.-à-d. les antécédents familiaux de l'individu

Les antécédents du couple et ses schémas de comportement

Les pensées, les sentiments et le comportement de l'individu

La présentation du modèle a pour objet de les aider à comprendre qu'une intervention à n'importe quelle étape de la ligne temporelle – voire même à la dernière minute dans une situation à risque élevé – fera échec à la violence, mais qu'une intervention aux toutes premières étapes crée les conditions qui mènent à des relations plus saines et finalement, comme l'a fait voir le premier module, à des communautés plus saines.

Dites :

*Dans ce programme, nous avons parlé de « modèles » – du modèle ABC, par exemple. Dans ce cas-ci, un « modèle » est une façon, courte et systématique, d'expliquer quelque chose. Si un modèle est utile, il nous permet de prédire ce qui va se produire. Je veux maintenant vous décrire l'approche adoptée dans le cadre du programme pour expliquer la façon dont les actes de violence familiale se produisent. Cela peut paraître compliqué au début, mais patientez un peu, car je l'expliquerai plus en détail dans quelques minutes.*

*Quand nous avons créé ce programme, pour décider quels éléments y inclure pour mettre fin à la violence et aux mauvais traitements dans la famille, nous avons utilisé un modèle qui décrivait les raisons pour lesquelles les gens usent de violence envers leurs proches. Je voudrais vous parler brièvement de notre modèle.*

Reportez-vous au **Feuillet du facilitateur 1 : Modèle de traitement en violence dans les relations de couple** et présentez-en les divers éléments en les notant au graphique vectoriel que vous avez tracé.

Quand vous aurez terminé, demandez aux participants où se situent les diverses parties du programme que vous avez abordées jusqu'ici.

Précisez :

*Une **intervention** à n'importe quelle étape **pourrait mettre fin à la violence**, mais une intervention dès les premières étapes aide beaucoup plus à créer une bonne vie et de bonnes relations.*

Amorcez une discussion sur le sujet « **changer les attitudes de la société** ».



## DEMANDEZ :

*Qu'arriverait-il si nous intervenions à la toute première étape en changeant l'attitude de la société à l'égard de l'usage de la violence?*

*Quel serait l'effet d'une telle intervention?*

Vous recherchez des réponses comme celles-ci : « les gens comprendraient clairement que le recours à la violence sous toutes ses formes est mal, et seraient moins portés à approuver les personnes qui exercent des violences sur d'autres »; « les taux de **violence** baisseraient, les communautés seraient des endroits plus sûrs où vivre, les gens se sentiraient plus en sécurité »; « les enfants grandiraient sans être témoins et victimes de conflit et de mauvais traitements ».

Rappelez-leur que d'après des enquêtes confidentielles faites auprès de victimes, le taux de violence contre les femmes est en régression, grâce peut-être à l'évolution de l'attitude de la société à l'égard de la violence faite aux femmes. (Pour plus de renseignements sur cette enquête qui est citée dans Bonta et Hanson, 1994, communiquez avec le Centre national d'information sur la violence dans la famille.)

Passez au sujet des **antécédents familiaux**. Demandez aux participants de réfléchir aux effets que cela aurait si nous intervenions à l'étape qui correspond, dans le modèle, aux conséquences d'avoir été témoin ou victime d'actes de violence dans son enfance.



## DEMANDEZ :

*Pour ceux d'entre vous qui ont été victimes ou témoins d'actes de violence dans leur enfance, est-ce que votre vie serait différente si vous n'aviez PAS connu cette violence?*

Vous voulez qu'ils fassent les constatations suivantes : ils n'auraient probablement pas acquis des schèmes de comportement violent et n'auraient probablement pas exercé des violences sur leurs partenaires ou leurs enfants; ils éprouveraient de **meilleurs sentiments** envers leurs parents et envisageraient leurs relations interpersonnelles d'un meilleur oeil en général.

Abordez maintenant la question de **changer**, chez l'individu, les attitudes et les croyances qui favorisent la violence domestique.



## DEMANDEZ :

*Et si vous aviez changé vos propres croyances et attitudes, quel effet cette intervention aurait-elle eu?*

Aidez-les de nouveau à constater le lien entre la façon de penser et l'usage de la violence.

Précisez :

*En intervenant à cette étape-ci pour mettre fin aux événements qui mènent à la violence, vous réduiriez énormément les chances qu'un incident de violence se produise, car vous ne vous diriez pas qu'il est justifié d'user de violence. Il en résulterait que vos **relations** avec vos petites amies et vos femmes seraient **plus paisibles**; vos enfants en bénéficieraient, de même que votre partenaire et vous-mêmes.*

Demandez-leur maintenant quel effet cela produirait s'ils coupaient la ligne menant à un incident de violence en **apprenant à maîtriser leurs émotions** et leur état d'excitation dans les situations difficiles?

Vous recherchez des réponses comme celles-ci : « il n'y aurait pas de violence »; « je ne me fâcherais pas et je ne fâcherais pas les autres »; « peut-être que ma santé serait meilleure; je dormirais mieux; je n'aurais pas besoin de boire autant ».

Puis abordez le sujet de l'effet qu'aurait l'apprentissage d'**habiletés sociales**.



## DEMANDEZ :

*Et qu'arriverait-il si vous pouviez intervenir à l'étape où vous utilisez vos habiletés sociales et de communication pour nouer de nouvelles relations et résoudre les problèmes qui se posent dans vos relations existantes?*

Vous recherchez une réponse comme la suivante : « cela m'aiderait non seulement à **mieux gérer les conflits**, mais aussi à apprendre comment me lier avec des personnes qui ont des attitudes prosociales et qui m'aideraient à **apporter des changements positifs** dans ma vie. »

Discuter de l'usage de la technique du **temps d'arrêt** pour éviter de commettre un acte de violence.

*La dernière étape à laquelle vous pourriez intervenir avant de vous montrer violent pourrait être le temps d'arrêt que vous marquez après que la situation s'est détériorée, mais avant d'user de violence. Cette pause évitera l'agression physique, ce qui est toujours une bonne chose. Mais ce programme vise non seulement à mettre fin à la violence, mais aussi à construire des relations saines, des familles saines et des communautés saines. Il serait donc préférable d'intervenir ici (indiquez l'étape du changement des attitudes et des croyances au début de la ligne temporelle) pour apporter des changements; comme cela, vous ne serez jamais dans une position où il vous faudra marquer un temps d'arrêt pour éviter d'exercer des violences sur une autre personne.*

Dites :

*Examinons maintenant les mesures que nous pouvons prendre à chaque étape de la ligne temporelle pour apporter des changements.*



**DEMANDEZ :**

***Comment pouvez-vous intervenir pour modifier l'attitude de la communauté à l'égard de la violence contre les femmes et les enfants?***

Vous recherchez des réponses comme celles-ci : « ne pas laisser passer des commentaires favorables à la violence contre les femmes et les enfants sans les réfuter »; « faire des déclarations personnelles contre la violence envers les femmes et les enfants »; « appuyer les maisons d'hébergement »; « appuyer les hommes qui songent à mettre fin à leur comportement violent »; « éviter de fréquenter des personnes qui ont un point de vue négatif ou qui sont elles-mêmes violentes ».



**DEMANDEZ :**

***Et que pouvez-vous faire au niveau de la famille?  
Vous pourriez mettre fin à la violence dans vos propres relations familiales et acquérir des habiletés qui vous aideront à bâtir des relations saines afin que la violence ne se perpétue pas d'une génération à l'autre.***



## Que faire dans des situations à risque élevé?

*Lorsqu'une situation qui vous provoque se produit, vous pourriez intervenir en faisant appel à des habiletés cognitives, à des habiletés d'adaptation affective, à des techniques de réduction du niveau d'excitation, à des temps d'arrêt, à des techniques de résolution de problèmes, à la communication et à des habiletés sociales.*



*Note aux facilitateurs :* Vous pouvez expliquer le modèle au groupe de la façon suivante :

*Une autre façon de concevoir le modèle est d'imaginer un homme qui est influencé par plusieurs facteurs qui augmentent le risque de violence envers sa partenaire. Imaginez cet homme : il n'a aucune attitude négative envers les femmes, n'a pas d'antécédents familiaux de violence et ne s'est jamais montré violent envers sa partenaire, mais il vit dans une communauté où règne une attitude négative envers les femmes et où existe une très grande tolérance à la violence en général.*

*Et imaginez maintenant la vie d'un homme qui n'a jamais usé de violence physique, c'est-à-dire qui, dans une situation qui le provoque, peut dominer sa colère suffisamment pour ne pas frapper sa partenaire ni ses enfants, mais qui a une forte attitude négative, nourrit souvent des pensées qui l'irritent, et semble souvent en colère ou déprimé. Quel genre de vie a-t-il? Quel genre de vie ont ses proches qui vivent avec lui?*

Cette exemple devrait leur faire voir que les **habiletés** et les **connaissances** transmises dans le cadre du programme les aideront à mettre fin à la violence – c'est le minimum –, mais qu'elles peuvent aussi les aider à mieux faire face aux difficultés, à mieux raisonner et à mieux maîtriser leurs émotions de manière à améliorer leurs relations familiales sur tous les plans.

Dites :

*Deux des principales habiletés qui sont utilisées pour éviter d'user de violence et pour nouer et entretenir de bonnes relations interpersonnelles sont la contestation ou la mise en question des pensées nuisibles et l'évitement ou la résolution de problèmes interpersonnels. Les prochaines séances porteront principalement sur ces importantes habiletés cognitives.*



*Note aux facilitateurs :* Il y a diverses manières d'aborder le sujet des pensées qui sous-tendent le comportement violent. La moins efficace est de les attaquer directement en soutenant qu'elles sont simplement fausses, injustes, sexistes, etc. Au lieu de procéder de cette façon, vous allez apprendre aux participants à évaluer leurs pensées en fonction de leurs propres buts; autrement dit, vous allez les amener à se demander si ces pensées « fonctionnent » vraiment pour eux et si elles les aident à réaliser leurs buts.

Dites :

*Au module 2, nous avons parlé brièvement du modèle ABC. Dans ce module, et en fait pendant tout le reste du programme, nous allons nous reporter à ce concept important.*



**DEMANDEZ :**

*Vous souvenez-vous des trois principaux éléments du modèle ABC?*

Amenez les participants à décrire le modèle de nouveau.

Demandez-leur de vous donner des exemples de croyances qui mènent à la violence et que vous avez déjà étudiées. Signalez le lien entre les **croyances nuisibles** d'une part et les **sentiments négatifs** et **comportements violents** qui en résultent d'autre part.

Signalez que certaines croyances et certaines valeurs risquent de mener à la violence parce qu'elles appuient l'exercice de pouvoir et de contrôle par les hommes sur les femmes. Demandez-leur de vous en donner des exemples. Suscitez les réponses suivantes : les croyances qui encouragent les hommes à considérer les femmes comme des possessions; les croyances qui attribuent à la femme le rôle de servante de l'homme; les croyances dans lesquelles la femme est considérée comme inférieure à l'homme; etc.

Dites :

*D'autres façons de penser augmentent le risque que les gens se montrent agressifs en général, car elles excitent leur colère et les mettent plus à cran.*



DEMANDEZ :

*Pouvez-vous me donner des exemples de ces façons de penser?*

S'ils ne donnent pas les réponses suivantes, rappelez-leur les exemples présentés au module 2 dans le cadre de l'étude du modèle ABC :

- le dogmatisme,
- la logique du tout ou rien,
- les idées bien tranchées,
- les jugements absolus,
- voir les choses en noir ou blanc.



DEMANDEZ :

*Quelles sont les conséquences de telles pensées?*

*Comment se sent une personne qui obéit à la logique du tout ou rien?*

*Comment se conduit-elle?*

*Est-ce que ce genre de pensées favorise certains comportements?*

*Est-ce un obstacle à la résolution de difficultés?*

Cette discussion, tout comme d'autres qui suivront, a pour objet de faire ressortir le **lien B ⇒ C**. Demandez-leur d'autres exemples de pensées qui les irriteraient, puis soulignez le contenu de ce genre de pensées, c'est-à-dire les choses que l'on se dit à soi-même quand on pense de cette façon, les réflexions personnelles que l'on se fait.

**Les exigences irréalistes que l'on s'impose à soi-même, aux autres et au monde**

⇒ réflexions personnelles : « il faut que ... », « je dois, je devrais ... »; « il ou elle doit .... devrait ... ».



DEMANDEZ :

*Quelles sont les conséquences de telles pensées?*

*Comment se sent une personne qui impose des exigences irréalistes à d'autres si ses exigences ne sont pas satisfaites?*

*Comment se conduit-elle envers ces autres personnes?*

**Généralisations excessives**

⇒ En se fondant sur une ou plusieurs expériences semblables, la personne en vient à la conclusion que **toutes** les choses sont comme cela ou que les choses se passent **toujours** comme cela.

Exemple : « Les femmes essaient toujours de vous faire cocu. »

Discuter des conséquences de ce genre de pensées. Comment une personne qui fait de telles généralisations excessives se sent-elle quand elle est confrontée à une situation inconnue? Comment réagit-elle alors?

### Intolérance et intransigeance

⇒ Réflexions personnelles : « Je ne peux pas tolérer [...] », « Je ne supporte pas [...] ».



DEMANDEZ :

*Quelles sont les conséquences de telles pensées?*

*Comment se sent une personne qui ne tolère pas les frustrations si elle est confrontée à un problème dont la solution n'est pas immédiatement évidente?*

*Comment se conduit-elle?*

*Quel est l'effet de telles pensées sur sa capacité à résoudre ses problèmes?*

### Règles rigides

⇒ Appliquer le même point de vue à toutes les situations.

Demandez-leur des exemples de cette façon de penser.



DEMANDEZ :

*Si une personne pense de cette façon, quelles sont les conséquences lorsqu'elle est confrontée à un problème?*

Suscitez la réponse suivante : « elle pense qu'il n'y a qu'une façon de faire les choses et qu'une façon de penser. »

### Catastrophisme, dramatisation

⇒ Percevoir une situation comme la pire chose qui pourrait se produire dans le monde; voir les choses en noir.

⇒ « Se faire une montagne d'un rien. »



## DEMANDEZ :

*Quelles sont les conséquences de telles pensées?  
Comment une personne qui dramatise réagit-elle si elle rate un rendez-vous important?  
Est-ce que tous les participants réagiraient de cette façon?  
Qu'est-ce qui explique la diversité des réactions dans une telle situation?*

### Nécessité absolue

⇒ Réflexions personnelles : « Il faut absolument que j'aie [...] », « J'ai besoin [...] ».

Animez une discussion à l'aide des questions suivantes :

À quoi aboutissent des pensées qui ne font pas la distinction entre le besoin et le désir? Imaginez un homme qui pense qu'il **doit absolument** avoir une petite amie, sans quoi sa vie sera vide de sens. Comment réagira-t-il s'il est seul? Comment se sentira-t-il quand il a une petite amie? Comment agira-t-il envers sa petite amie?

---

**4**

## Activité : Déceler les pensées qui mènent à la violence domestique

60 minutes

Présentez le Transparent 1 : Scénario – Marco

Scénario :

Marco rentre tard à la maison après son travail. Maria, sa femme, n'y est pas. Elle lui a laissé une note sur la table : « Je suis au pub avec mes copines de bureau. Serai de retour avant minuit. » Marco se dit : « Je ne peux pas la laisser seule deux minutes sans qu'elle aille courailler. » Il sort en claquant la porte et se rend au pub pour affronter sa femme.



## DEMANDEZ :

*Quelles semblent être les croyances de Marco?*

Suscitez les réponses suivantes : les femmes sont toujours infidèles; on ne peut pas leur faire confiance; elles devraient rester à la maison et attendre leur mari; je

ne le supporte pas quand je rentre à la maison et que ma femme est sortie (dramatisation), etc.



**DEMANDEZ :**

*Que se dit-il dans cette situation? Quelles sont ses réflexions personnelles?*

Suscitez les réponses suivantes : « je ne peux pas la laisser seule deux minutes », « elle doit être en train de courailler si elle n'est pas à la maison », « pourquoi n'est-elle pas toujours là où je veux qu'elle soit », « je vais lui faire payer ses infidélités », etc.



**DEMANDEZ :**

*Quelles sont les conséquences de telles pensées pour Marco?*



Distribuez le **Document 1 : Répertoire de croyances menant à la violence domestique.**

Dites :

*Dans cet exercice, je veux que vous pensiez aux croyances et aux pensées qui vous poussaient à vous montrer violents envers vos proches. Commencez par indiquer la croyance, et ensuite les choses que vous vous disiez et qui accompagnaient cette croyance. Notez-en autant que possible.*

*Quand vous aurez terminé cette liste, marquez d'une étoile la pensée qui revenait le plus souvent.*

Accordez-leur de **10 à 15 minutes** pour indiquer les pensées qui accompagnaient leur comportement violent et pour marquer d'une étoile la pensée qui revenait le plus souvent.

Quand les participants auront terminé, demandez-leur de **faire part** de leurs pensées au **groupe**. Assurez-vous que chacun a l'occasion de communiquer au groupe au moins la pensée qui revenait le plus souvent. Notez les réponses au tableau-papier. Faites des observations sur les pensées qui sont communes aux participants, sur les pensées qui ressemblent à celles que le groupe a étudiées, et sur les pensées et les réflexions personnelles qui allongent le répertoire que le groupe a commencé à dresser.

Maintenant, soumettez les réponses à une analyse coûts-avantages pour évaluer les pensées. Utilisez quelques exemples tirés des comptes rendus des participants pour vous assurer qu'ils se souviennent comment faire une telle analyse. Quand vous êtes persuadés qu'ils comprennent la marche à suivre, demandez-leur de se reporter à la page 2 du **Document 1** et de soumettre leurs croyances à une analyse coûts-avantages. Accordez-leur de **10 à 15 minutes** pour faire cette analyse. Puis demandez à deux ou trois participants de venir au tableau-papier et d'y noter leur analyse coûts-avantages. Assurez-vous que la plupart des participants ont l'occasion de présenter au moins l'une de leurs analyses coûts-avantages.

En conclusion, dites :

*La modèle ABC fait ressortir le lien entre nos pensées et nos sentiments. Quand nous faisons l'analyse coûts-avantages, nous constatons que nos pensées nuisibles ont des répercussions négatives sur nous-mêmes et sur nos relations. À la prochaine séance, nous allons apprendre d'autres moyens d'évaluer nos façons de penser pour établir si elles « fonctionnent » pour nous, et nous apprendrons comment remplacer nos pensées nuisibles par des pensées qui sont plus utiles. Conservez l'exercice, car vous allez l'utiliser à la prochaine séance.*

---

## **6** Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 2 : Devoir – L'application du modèle ABC** et assurez-vous que les participants comprennent la marche à suivre. Dites-leur d'utiliser une autre feuille de papier au besoin.

---

## **7** Aperçu de la prochaine séance

1 minute

Le groupe continuera d'évaluer les pensées nuisibles et s'exercera à mettre en question ces pensées.

---

**SCÉNARIO – MARCO**

Marco rentre tard à la maison après son travail. Maria, sa femme, n'y est pas. Elle lui a laissé une note sur la table : « Je suis au pub avec mes copines de bureau. Serai de retour avant minuit. » Marco se dit : « Je ne peux pas la laisser seule deux minutes sans qu'elle aille courailler. » Il sort en claquant la porte et se rend au pub pour affronter sa femme.

## **RÉPERTOIRE DE CROYANCES MENANT À LA VIOLENCE DOMESTIQUE**

- I. Énumérez vos croyances et vos réflexions personnelles qui vous ont mené à vous montrer violent envers vos proches.
- II. Marquez d'une étoile ☆ les croyances et les réflexions personnelles qui reviennent le plus souvent.

Croyances	Réflexions personnelles
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

III. Soumettez à une analyse coûts-avantages les quatre croyances et réflexions personnelles qui reviennent le plus souvent.

1. Croyance/Réflexion personnelle : \_\_\_\_\_

Quel mal cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quel bien cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Est-il avantageux pour moi de continuer à penser de cette façon? OUI NON

2. Croyance/Réflexion personnelle : \_\_\_\_\_

Quel mal cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quel bien cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Est-il avantageux pour moi de continuer à penser de cette façon? OUI NON

3. Croyance/Réflexion personnelle : \_\_\_\_\_

Quel mal cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quel bien cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Est-il avantageux pour moi de continuer à penser de cette façon? OUI NON

4. Croyance/Réflexion personnelle : \_\_\_\_\_

Quel mal cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quel bien cette façon de penser me fait-elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Est-il avantageux pour moi de continuer à penser de cette façon? OUI NON

**DEVOIR - L'APPLICATION DU MODÈLE ABC**

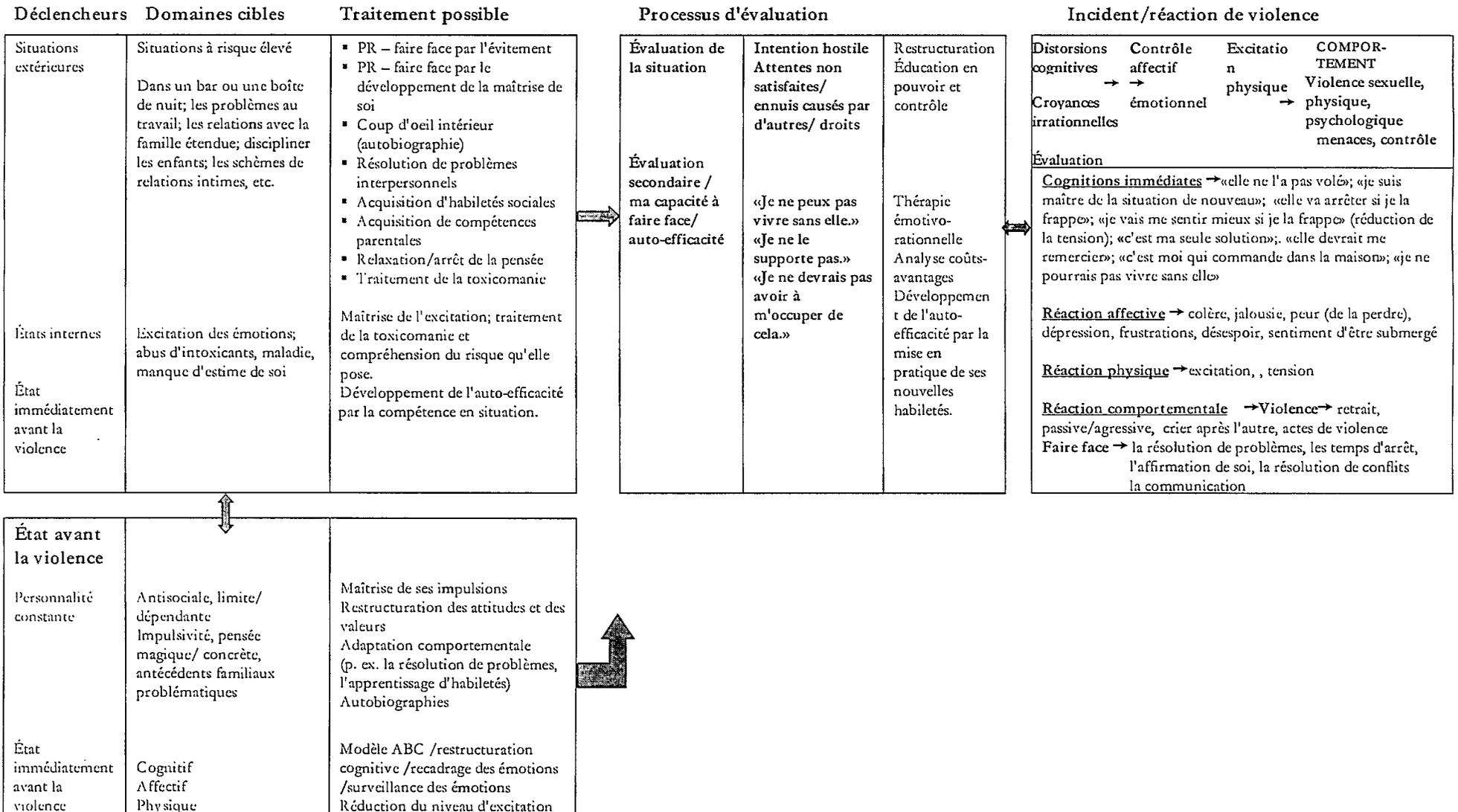
Rappelez-vous la dernière scène de violence que vous avez faite à votre partenaire.

A. Décrivez la situation en répondant aux questions ci-dessous.	B. Énumérez toutes vos pensées au moment de l'incident. Puis répondez aux questions ci-dessous.	C. Décrivez vos sentiments et vos actes après l'incident ainsi que les conséquences pour d'autres personnes.
<p><b>ÉVÉNEMENT ACTIVANT / DÉCLENCHEURS :</b></p> <p>1. Où étiez-vous?</p> <p>2. Que faisiez-vous?</p> <p>3. Quelles autres personnes étaient présentes?</p> <p>4. Qu'est-ce qui se passait autour de vous?</p>	<p><b>CROYANCES/ PENSÉES :</b></p> <p>Marquez votre croyance nuisible d'une étoile ☆.</p> <p>Quels sont les coûts de cette croyance?</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Quels sont les avantages de cette croyance?</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>Est-il avantageux de la conserver?</p> <p>Oui      Non</p>	<p><b>CONSÉQUENCES (POUR SOI-MÊME ET POUR D'AUTRES PERSONNES) :</b></p> <p>1. SENTIMENTS :</p> <p>2. COMPORTEMENTS :</p>

## Modèle de traitement en violence dans les relations de couple

### Prévoir, planifier et faire face par des moyens positifs : un modèle de resocialisation

Facteurs socioculturels favorisant la violence contre les femmes → Pouvoir et contrôle  
(influence dominante sur l'ampleur de la violence contre les femmes)



# Séance 2 : Mettre en question ses pensées nuisibles

## Introduction destinée aux facilitateurs

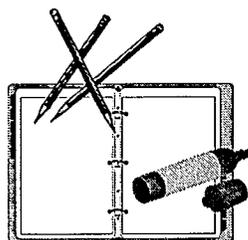
### OBJET DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, les participants seront initiés à l'usage de l'outil VRAI. Ils auront aussi l'occasion de s'exercer à évaluer et à contester plus à fond les schèmes de pensée qui sont associés au comportement violent, puis de s'exercer à les remplacer par des pensées respectueuses et rationnelles.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments :

- Transparent 1 : L'outil VRAI
- Document 1 : L'outil VRAI
- Document 2 : Comment utiliser l'outil VRAI
- Document 3 : Remplacer ses pensée nuisible
- Document 4 : Remplacer ces croyances nuisibles concernant la violence familiale



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. L'outil VRAI	50
3. Mettre en question ses pensées nuisibles	30
4. Activité : Exercice	30
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 2 : Mettre en question ses pensées nuisibles

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Faites la mise en train, puis demandez aux participants de remettre leurs devoirs.

---

### 2 L'outil VRAI 50 minutes

Dites :

*Dans cette section, nous allons étendre le modèle ABC ... jusqu'à D, le « D » étant l'étape de la mise en question, de la contestation. Autrement dit, nous allons étudier les moyens à prendre pour mettre en question, contester les pensées qui peuvent mener à la violence. Une façon de mettre en question des pensées est de les évaluer. L'analyse coûts-avantages de la dernière séance est une façon d'évaluer ses pensées. Un autre moyen que vous pouvez utiliser pour évaluer systématiquement vos pensées est l'outil VRAI.*

Présentez le **Transparent 1 : L'outil VRAI**. Initiez les participants à cet outil et assurez-vous qu'ils en comprennent chacun des éléments. Précisez la signification de chacune des lettres de l'acronyme.



Distribuez le **Document 1 : L'outil VRAI** et demandez aux participants de l'insérer dans leur cahier.

**V = Valide.** Est-ce que cette façon de penser est fondée sur la réalité? Est-elle réaliste?

**R = Rationnelle.** Est-ce que cette façon de penser est rationnelle? Est-elle logique? Est-elle raisonnable?

**A = Appuyée par des preuves.** Est-ce que cette façon de penser repose sur des preuves?

I = **Importante.** Est-ce que cette façon de penser est plus utile qu'elle n'est nuisible? Est-elle importante?

Faites la démonstration de l'utilisation de l'outil VRAI en évaluant quelques croyances formulées à la séance précédente ou dans les devoirs des participants.

Organisez l'exécution de l'exercice. Répartissez les participants en équipes de trois.



Distribuez le **Document 2 : Comment utiliser l'outil VRAI.** Expliquez-le aux participants. Dites-leur qu'ils ont 15 à 20 minutes pour **analyser leurs pensées nuisibles** à l'aide de l'outil VRAI.

Dites-leur que quand chacun a terminé l'exercice, il en fait le compte rendu aux deux autres membres de son équipe. Quand ils auront terminé leur travail en équipe, demandez à au moins un membre de chaque équipe de présenter son exercice à l'ensemble du groupe. L'idéal serait que chaque participant ait l'occasion de décrire comment il a utilisé l'outil VRAI pour évaluer au moins une croyance.

Répétez ce processus en l'appliquant à d'autres croyances dont il a déjà été question, et assurez-vous que **chaque participant** applique cette méthode de contestation à au moins une de **ses croyances**.

---

**3**

**Mettre en question ses pensées nuisibles**

**30 minutes**

Dites :

*Nous allons maintenant parler de la façon dont nous pouvons mettre en question des pensées nuisibles.*



**DEMANDEZ :**

*Vous souvenez-vous d'autres noms qui sont utilisés pour désigner la mise en question de ses pensées et croyances? Dans d'autres programmes peut-être?*

Ils connaissent peut-être les termes « réfutation » ou « repenser ses pensées automatiques » (du Programme de maîtrise de la colère et des émotions) ou

encore mettre en question ses « pensées subversives » (les programmes pour délinquants sexuels et les programmes de traitement de la toxicomanie).

*Quel que soit le nom qu'on lui donne, c'est l'étape qui suit l'évaluation des choses que vous vous dites, qui vous irritent et qui augmentent le risque que vous vous montriez violents ou fassiez autre chose qui va vous causer des ennuis. La prochaine étape consiste à remplacer ces pensées nuisibles par des pensées plus exactes et plus utiles. Nous appelons ces pensées de remplacement positives des « ripostes ».*

Décrivez, notez et affichez les **critères** d'une **riposte** ou pensée positive :

*Les ripostes sont réalistes et vraies. Demandez-vous : « Quelle est la preuve que cette pensée est vraie? Quelle est la preuve que cette pensée est fausse? »  
Une riposte peut être un mot ou un bout de phrase que vous utilisez pour interrompre des pensées qui ne vous font aucun bien et qui peuvent mener à un comportement violent ou à risque élevé de violence.*

Précisez la différence entre la **riposte** d'une croyance nuisible et un **mensonge positif** :

*Une riposte répond aux critères de l'outil VRAI. Elle est vraie, elle est croyable et elle a un sens pour la personne en cause.*

*Un mensonge positif fait bon effet, mais n'est ni vrai ni croyable. Un mensonge positif ne répond pas aux critères de l'outil VRAI.*

Dites :

*Nous allons revoir quelques-uns des schèmes de pensée dont nous avons déjà parlé et qui irritent les gens et risquent de susciter leur colère et de mener à la violence.*



**DEMANDEZ :**

*Donnez-moi un exemple de chaque type de pensées nuisibles.*

Faites la démonstration de la marche à suivre pour riposter à ses pensées nuisibles et les remplacer par des pensées justes. Cela les préparera à faire leurs devoirs.

La pensée nuisible



La riposte

## Dogmatisme; généralisations excessives

Exemples :

Toutes les femmes ...

Elle fait toujours ...



Réaliste.

Logique.

Réflexions personnelles =

certaines personnes

parfois

certaines choses

la plupart / quelques ...

## Obsession du « il faut que »; exigences excessives

Exemples :

Il faut absolument qu'elle ... ,

sinon ...

Si elle ne le fait pas, je vais ...



Ne pas trop exiger de soi-même,  
des autres et du monde.

Réflexions personnelles =

J'aimerais cela si ...

Je préférerais que ...

Je voudrais que ...

Ce serait agréable si ...,

mais ...

## Intolérance

Je ne supporte pas que ...



Tolérance.

Capacité accrue à s'adapter aux  
conditions imparfaites.

Réflexions personnelles =

Je peux faire face à ...

Je peux m'accommoder de

...

## Règles rigides

Il faut que les choses se  
passent de cette façon.



Souplesse.

Adopter un autre point de vue.

Réflexions personnelles =  
Je pourrais l'envisager  
d'une autre façon.

### Catastrophisme

Ce serait terrible si ...



Réaliste.  
Logique.  
Réflexions personnelles =  
C'est mauvais, désagréable,  
inconfortable, mais ce n'est  
**pas** mortel. Ça va passer.

### Nécessité absolue

J'ai besoin qu'elle ...

Il faut qu'elle ...



Réaliste.  
Logique.  
Réflexions personnelles =  
Je veux, je désire ...  
Les désirs ne sont pas des  
**besoins.**



Distribuez le **Document 3 : Remplacer ses pensée nuisible** et demandez aux participants de l'insérer dans leur cahier.

---

**4**

**Activité : Exercice**

**30 minutes**

Signalez :

*Il y a d'autres pensées ou croyances qui peuvent susciter la colère et des conflits. Il s'agit des croyances rigides concernant les rôles des hommes et des femmes et la nécessité d'exercer son autorité et un contrôle sur d'autres personnes. Nous allons maintenant faire un exercice dans lequel vous aurez à mettre en question les pensées qui sous-tendent le pouvoir et le contrôle que les hommes violents exercent sur leur partenaire.*

Répartissez les participants en équipes de deux. Demandez-leur des exemples de pensées nuisibles qui peuvent mener aux types de comportements décrits à la Roue du pouvoir et du contrôle (dites-leur de se reporter au module 2). Puis

dites-leur de se reporter à la Roue de l'égalité (module 2) et demandez-leur de formuler au moins deux ripostes à chacune des pensées nuisibles. Donnez-leur 15 minutes pour faire l'exercice.

Quand ils auront terminé, demandez à **chacune des équipes** de présenter son travail au tableau-papier. Demandez aux autres participants d'évaluer les ripostes de l'équipe à l'aide de l'outil VRAI. Signalez les **ripostes justes et appropriées** et corrigez les **erreurs d'interprétation**.

---

**5****Devoirs et récapitulation****5 minutes**

Distribuez le **Document 4 : Remplacer ses croyances nuisibles concernant la violence familiale**. Dites aux participants que vous allez **revoir** leurs réponses en groupe à la **prochaine séance**.

---

**6****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*À la prochaine séance, vous aurez plus de temps pour vous exercer.*

**L'outil VRAI**

**V = Valide.** Est-ce que cette pensée ou croyance est fondée sur la réalité? Est-elle réaliste?

**R = Rationnelle.** Est-ce que cette pensée ou croyance est rationnelle? Est-elle logique?

**A = Appuyée par des preuves.** Est-ce que cette pensée ou croyance repose sur des preuves?

**I = Importante.** Est-ce que cette pensée ou croyance est plus utile qu'elle n'est nuisible? Est-elle importante?

---

**L'outil VRAI**

**V = Valide.** Est-ce que cette pensée ou croyance est fondée sur la réalité? Est-elle réaliste?

**R = Rationnelle.** Est-ce que cette pensée ou croyance est rationnelle? Est-elle logique?

**A = Appuyée par des preuves.** Est-ce que cette pensée ou croyance repose sur des preuves?

**I = Importante.** Est-ce que cette pensée ou croyance est plus utile qu'elle n'est nuisible? Est-elle importante?

## COMMENT UTILISER L'OUTIL VRAI

I. À l'aide de l'outil VRAI, évaluez les croyances et les réflexions personnelles les plus courantes que vous avez relevées au cours de la dernière séance ou dans vos devoirs. Décrivez votre analyse dans chaque cas. Utilisez des feuilles supplémentaires au besoin.

### 1. Croyance

---

---

Cette croyance est-elle

- Valide? \_\_\_\_\_
- Rationnelle? \_\_\_\_\_
- Appuyée par des preuves? \_\_\_\_\_
- Importante? \_\_\_\_\_

Comment cette façon de penser peut-elle me nuire?

---

---

---

---

Comment cette façon de penser peut-elle m'aider?

---

---

---

---

### 2. Croyance

---

---

Cette croyance est-elle

- Valide? \_\_\_\_\_
- Rationnelle? \_\_\_\_\_
- Appuyée par des preuves? \_\_\_\_\_
- Importante? \_\_\_\_\_

Comment cette façon de penser peut-elle me nuire?

---

---

---

---

Comment cette façon de penser peut-elle m'aider?

---

---

---

---

## REEMPLACER SES PENSÉES NUISIBLES

La pensée nuisible



La riposte

Généralisations excessives

Exemples :

Toutes les femmes couchent à droite et à gauche.



Réflexions personnelles =  
Certaines femmes ont parfois des aventures.

Obsession du « il faut que » ;  
exigences excessives

Exemples :

Il faut *absolument* qu'elle soit *toujours* là quand je la veux ...



Ne pas trop exiger de soi-même, ni des autres.

Réflexions personnelles =  
J'aimerais cela ou je préférerais cela si ..., mais je sais que ce n'est pas raisonnable.

Intolérance

Je *ne le supporte pas* quand ses parents sont là.



Tolérance.

Capacité accrue à s'adapter aux conditions imparfaites.

Réflexions personnelles =  
Je peux m'en accommoder si elle invite ses parents. Je peux le supporter.

Règles rigides

Il *faut* que les choses se passent de cette façon, c.-à-d. c'est moi



Souplesse.

Adopter un autre point de vue.

qui commande dans la maison.

Réflexions personnelles =  
Je pourrais l'envisager  
d'une autre façon.

### Catastrophisme

Ce serait *terrible* si elle reprenait ses études.

»»» Réaliste et logique.  
Réflexions personnelles =  
C'est mauvais,  
désagréable,  
inconfortable, mais ce  
n'est pas mortel.

### Nécessité absolue

J'ai besoin d'elle à la maison quand je rentre du travail.

»»» Réflexions personnelles =  
Je veux, je désire  
Les désirs ne sont pas des  
besoins.

---

## REPLACER SES CROYANCES NUISIBLES CONCERNANT LA VIOLENCE FAMILIALE

### LA CROYANCE

1. Si je ne maîtrise pas la situation, elle va devenir impossible.

2. Je ne l'aurais jamais frappée si elle ne m'avait pas poussé à le faire.

3. Ma violence m'aide à obtenir ce que je veux.

4. Je ne lui ai pas vraiment fait mal.

5. Indiquez une croyance courante que vous aviez et qui favorise la violence domestique.

### LA RIPOSTE

1.

2.

3.

4.

5.

# Séance 3 : Mettre en question ses pensées nuisibles – Séance pratique

## Introduction destinée aux facilitateurs

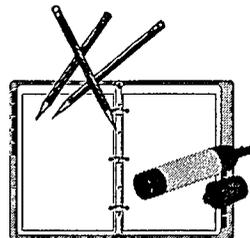
### OBJET DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, les participants auront l'occasion de s'exercer à mettre en question des pensées qui sont associées au comportement violent, et à les remplacer par des pensées respectueuses et rationnelles.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :

- Document 1 : Remplacer ses croyances nuisibles – Feuille de travail



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train et révision des devoirs	40
2. Exercice pratique : remplacer ses croyances nuisibles	75
3. Devoirs et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 3 : Mettre en question ses pensées nuisibles – Séance pratique

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train et révision des devoirs 40 minutes

Réviser les devoirs des participants avec eux. Demandez à plusieurs d'entre eux de présenter leur travail au groupe. Commentez les réponses des participants. Dites à ceux qui n'ont pas eu l'occasion de présenter leur devoir au groupe de le ranger dans leur cahier pour pouvoir l'examiner avec leur conseiller principal.

---

### 2 Exercice pratique : remplacer ses croyances nuisibles 75 minutes

Dites :

*La meilleure façon d'apprendre une habileté de manière à pouvoir l'utiliser quand vous en avez vraiment besoin est par le surapprentissage, c'est-à-dire en l'apprenant au point d'en faire un automatisme, de la rendre automatique par habitude. Et la seule façon d'en faire un automatisme est de s'exercer, et de s'exercer, et de s'exercer encore. Aujourd'hui, nous allons vous confier la conduite du groupe pour faire un exercice important. Nous allons demander à l'un d'entre vous de diriger le groupe et d'animer le compte rendu des exercices.*



Distribuez le Document 1 : Remplacer ses croyances nuisibles – Feuille de travail. Expliquez l'exercice et la marche à suivre au complet.

Dites :

*Cet exercice est un peu différent de celui que vous avez fait à la dernière séance. Au lieu de mettre en question la croyance et les réflexions personnelles nuisibles et de les évaluer à l'aide de l'outil VRAI, vous allez évaluer la riposte de la croyance nuisible à l'aide de l'outil VRAI et d'une analyse coûts-avantages. Commencez par noter une croyance ou une pensée nuisible, puis réfutez-la. Ensuite, évaluez la riposte à l'aide de*

*l'outil VRAI. Vérifiez si elle répond aux quatre critères : est-elle **valide, rationnelle, appuyée par des preuves, importante?***



Note aux facilitateurs : Comme l'activité est longue, il vous faudra peut-être prévoir une pause.

Pendant que les participants examinent le Document 1, demandez à deux **volontaires de diriger le groupe**. Expliquez-leur en détail la façon de procéder pour animer l'exercice afin qu'ils sachent ce qu'ils ont à faire.

1. Demandez-leur de diviser le groupe en équipes de trois pour faire l'exercice.
2. Demandez-leur de dire aux participants que même s'ils travaillent en équipe, chacun doit faire l'exercice pour soi.
3. Demandez-leur de dire aux participants qu'ils doivent être prêts à expliquer les raisons pour lesquelles la riposte répond, ou ne répond pas, aux critères de l'outil VRAI.
4. Dites-leur d'accorder 15 ou 20 minutes aux participants pour leur permettre de faire l'exercice avant de leur demander d'en faire le compte rendu.
5. Dites aux « volontaires » de circuler parmi les équipes pour s'assurer que les participants comprennent l'exercice, et pour les aider au besoin.
6. Quand toutes les équipes auront terminé l'exercice, dites aux volontaires de demander aux participants de présenter leur travail à l'ensemble du groupe.
7. Remerciez les volontaires.

En conclusion, signalez à l'**attention** des participants les **faiblesses communes** et les **ressemblances** qui marquent les façons de penser et les **ripostes** présentées dans l'exercice.

---

**3**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes

Pas de devoir ce soir.

Demandez à un autre membre du groupe d'animer une **séance de relaxation**.  
Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress avant et après l'exercice.

---

**4**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*À la prochaine séance, nous allons apprendre comment résoudre des problèmes afin d'éviter la violence.*

**REPLACER SES CROYANCES NUISIBLES - FEUILLE DE TRAVAIL**

1. Une de mes croyances nuisibles : \_\_\_\_\_

Riposte n° 1 :

\_\_\_\_\_

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Riposte n° 2 :

\_\_\_\_\_

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Riposte n° 3 :

---

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

---

---

---

---

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

---

---

---

---

Parmi ces trois croyances de remplacement, laquelle est la plus avantageuse pour vous?

- n° 1
- n° 2
- n° 3

2. Une autre de mes croyances nuisibles : \_\_\_\_\_

Riposte n° 1 :

---

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser

Comment cette façon de penser

peut-elle me nuire?

---

---

---

---

peut-elle m'aider?

---

---

---

---

Riposte n° 2 :

---

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

---

---

---

---

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

---

---

---

---

Riposte n° 3 :

---

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

---

---

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

---

---

---

Parmi ces trois croyances de remplacement, laquelle est la plus avantageuse pour vous?

- n°1
- n°2
- n°3

3. Une autre de mes croyances nuisibles : \_\_\_\_\_

**Riposte n° 1 :**

\_\_\_\_\_

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Riposte n° 2 :**

\_\_\_\_\_

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

---

---

---

---

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

---

---

---

---

Riposte n° 3 :

---

Cette riposte est-elle :

- Valide?
- Rationnelle?
- Appuyée sur des preuves?
- Importante?

Comment cette façon de penser  
peut-elle me nuire?

---

---

---

---

Comment cette façon de penser  
peut-elle m'aider?

---

---

---

---

Parmi ces trois croyances de remplacement, laquelle est la plus avantageuse pour  
vous?

- n° 1
- n° 2
- n° 3

# Séance 4 : La résolution de problèmes I

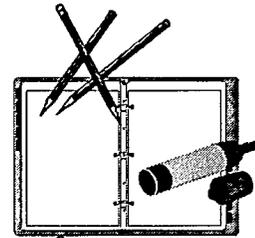
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 4 présente un cadre de résolution de problèmes qui favorise l'établissement et le maintien de relations saines et prosociales. Le but est d'appliquer des méthodes prosociales de résolution de problèmes à des situations concrètes qui pourraient mener à la violence, et de renforcer chez les participants la volonté de se prendre en charge et de modifier leurs attitudes et leurs comportements favorables à l'usage de la violence dans la famille.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments :



- Transparent 1 et Document 1 : Les étapes de la résolution de problèmes
- Transparent 2 : Scénario – Maurice et Lise
- Transparents et documents correspondants : les étapes 1 à 8 de la résolution de problèmes

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Méthode prosociale de résolution de problèmes	60
3. Étude des étapes de la résolution de problèmes	60
4. Devoirs et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

## NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

La présente séance est la première d'une série de quatre sur la résolution de problèmes. La présentation de la matière pourra peut-être se faire plus rapidement si les participants possèdent déjà une bonne maîtrise de ces techniques. Minutez chaque segment de la séance. Si vous finissez très tôt, passez tout de suite à la séance suivante. Les deux premières séances de la série présentent les huit étapes de la résolution de problèmes ainsi que deux techniques nécessaires pour appliquer ces huit étapes, à savoir la relaxation et l'arrêt de la pensée. Les deux séances suivantes sont consacrées à la mise en pratique des étapes dans des scénarios tirés du vécu des participants. Ces habiletés constituent des éléments essentiels du programme. Vous devez donc vous assurer que les participants les comprennent et savent les utiliser.

# Séance 4 : La résolution de problèmes I

## Plan de la séance

---

**1** Mise en train 10-20 minutes

Faites la mise en train.

---

**2** Méthode prosociale de résolution de problèmes 60 minutes

Dites :

*Dans cette séance, nous examinerons l'importance de la résolution de problèmes pour désamorcer et résoudre des conflits. Plus précisément, nous allons étudier comment supprimer un problème dans l'œuf en le voyant venir. Nous vous enseignerons une méthode pour faire face aux situations qui posent un problème. Cette méthode se compose de plusieurs étapes que vous devez suivre dans l'ordre. Chaque étape comporte une tâche à exécuter.*



**DEMANDEZ :**

*Racontez-moi un problème auquel vous avez été confronté au cours du dernier mois.*

Notez toutes les réponses au tableau-papier. Examinez brièvement chacun des problèmes décrits et demandez aux participants d'indiquer les tactiques qu'ils ont utilisées pour résoudre leur problème. Notez toutes leurs réponses au tableau-papier.

Évaluez chacune de ces tactiques en demandant aux participants :

- (i) d'évaluer, à une échelle allant de 1 à 5, l'efficacité avec laquelle ils ont résolu leur problème;
- (ii) de réfléchir aux conséquences à court et à long terme des moyens qu'ils ont utilisés pour résoudre leur problème; et
- (iii) de proposer d'autres lignes de conduite possibles.



*Note aux facilitateurs :* Certains participants auront déjà participé au Programme d'apprentissage cognitif des compétences dans lequel 10 séances sont consacrées aux étapes de la résolution de problèmes. Le modèle de la résolution de problèmes est le même que celui qui est enseigné dans le Programme de maîtrise de la colère et des émotions. Vous constaterez que certains participants, en particulier ceux qui ont terminé le Programme de maîtrise de la colère, sont beaucoup plus habiles que d'autres à manier ces techniques. Vous devez, tout au long du reste du programme, vous reporter souvent aux techniques de résolution de problèmes de manière à ce que le groupe les applique à des conflits interpersonnels qui pourraient mener à des actes de violence au sein du couple.

Et maintenant, soulignez clairement les moyens prosociaux que les participants ont utilisés pour résoudre leurs problèmes et qui ont fonctionné. Énumérez-les dans un ordre pratique. Ajoutez à cette liste toute étape manquante afin de créer un cadre complet de résolution de problèmes. Assurez-vous que la liste comprend les étapes suivantes :

1. reconnaître qu'un problème existe;
2. réduire son niveau d'excitation;
3. réexaminer ses pensées dangereuses;
4. énoncer le problème;
5. trouver diverses solutions possibles;
6. soupeser les conséquences de chaque solution **plausible** et choisir une solution;
7. agir;
8. évaluer l'efficacité de la solution.

---

**3**

### Étude des étapes de la résolution de problèmes 60 minutes



Distribuez le **Document 1 : Les étapes de la résolution de problèmes** et demandez aux participants de l'insérer dans leur cahier. Présentez le **Transparent 1** pour commencer l'étude détaillée des étapes.

Assurez-vous que les participants comprennent l'objet et l'importance de chacune des étapes de la résolution de problèmes. Faites attention à ne pas leur donner trop d'explications la première fois que vous enseignez les huit étapes. Ils risquent autrement d'avoir l'impression que le processus est très complexe tant qu'ils ne l'auront pas mis en pratique à quelques reprises. Procédez surtout en posant des questions de sorte que les participants proposent eux-mêmes des moyens à prendre pour suivre les étapes.

Reportez-vous au Transparent 1 et dites :

*Vous avez déjà vu ce modèle si vous avez participé au Programme de maîtrise de la colère. Ce n'est rien de neuf. Il ne fait qu'appliquer les étapes à des situations qui se présentent dans vos relations familiales. Passons les étapes en revue, une par une, pour confirmer que vous les comprenez bien. Je vais les utiliser pour décrire comment résoudre le problème présenté dans le scénario mettant en vedette Maurice et Lise.*

Présentez le **Transparent 2 : Scénario – Maurice et Lise**. Lisez le scénario à haute voix ou demandez à l'un des participants de le lire à haute voix.

Maurice travaille de nuit et rentre à la maison le matin à 8 h 30. Dernièrement, sa femme et les enfants sont encore au lit quand il arrive le matin. Pendant qu'il sirotait son café ce matin, l'institutrice de son benjamin, René, a téléphoné pour dire que le garçon était toujours en retard à l'école. Furieux, Maurice raccroche le téléphone brutalement.

## LES ÉTAPES

**ÉTAPE 1.** Présentez le **Transparent 3**. *Reconnaître rapidement qu'il y a un problème en faisant attention aux indices internes (à l'intérieur de vous-mêmes) et externes (à l'extérieur de vous-mêmes) peut éviter que la situation ne se détériore, que les choses n'aillent de mal à pis. Les signes de l'excitation vous rappellent que vous êtes mécontents et que quelque chose ne va pas. C'est à cette étape que nous apprenons à surveiller notre niveau d'excitation.*



**DEMANDEZ :**

*Quels sont les indices internes et externes qui ont dit à Maurice qu'il y avait un problème?*

Suscitez la réponse suivante : indices externes – les enfants n'étaient pas encore levés pour aller à l'école; l'institutrice a téléphoné; indices internes – il a commencé à éprouver de la colère envers sa femme et son fils après le coup de téléphone de l'institutrice.

**ÉTAPE 2.** *Réduire son niveau d'excitation. (Présentez le Transparent 4.) Un moyen par lequel vous constatez que vous avez un problème est de faire attention aux indices internes. Vous devenez excités, irrités, vous constatez que vous êtes en train de vous mettre en colère, de vous effrayer ou de devenir jaloux.*

*Il est difficile de résoudre un problème quand vous êtes très fâchés. Nous allons apprendre quelques techniques rapides et utiles pour réduire votre niveau d'excitation. Certains d'entre vous les connaissent peut-être déjà : il s'agit de la relaxation et de l'arrêt de la pensée.*



**DEMANDEZ :**

*Que fallait-il que Maurice fasse après le coup de téléphone de l'institutrice?*

Suscitez la réponse suivante : il lui fallait se calmer avant de parler à sa femme et à ses enfants.

Demandez aux participants de proposer des moyens que Maurice aurait pu utiliser pour se calmer. (Ils ont déjà appris au moins une technique de relaxation.)

**ÉTAPE 3.** *Réexaminer vos pensées « dangereuses » (présentez le **Transparent 5**) veut dire évaluer les choses que vous vous dites au sujet de la situation et qui vous irritent. Demandez-vous « Est-ce que j'ai mal perçu les choses? », « Est-ce que j'ai mal interprété les choses? », « Est-ce que j'ai fait des suppositions concernant le rôle des femmes, qui risquent de mener à la violence? », « Est-ce que mes pensées augmentent le danger que je me montre violent? » Donnez des exemples de pensées automatiques qui augmentent le danger d'user de violence dans ses relations familiales.*



**DEMANDEZ :**

*Quelles sont des pensées qui trottent peut-être dans la tête de Maurice et qui augmentent le danger qu'il exerce des violences sur sa femme et ses enfants?*

Suscitez les réponses suivantes : il pourrait se dire : « C'est son travail de s'occuper des enfants »; « La maudite paresseuse, elle ne peut même pas se lever le matin pour faire partir les enfants à l'école »; « Personne ne fait quoi que ce soit dans cette maison, sauf moi »; « C'est moi qui commande ici, et puis je vais leur secouer les puces », etc.

**ÉTAPE 4.** *Énoncer le problème est une technique simple et précise (présentez le **Transparent 6**). Par exemple, vous formulez votre problème en disant : « Comment puis-je ... ». Demandez-vous quels sont les renseignements dont vous avez besoin pour prendre une décision. Cela vous aide à vous centrer sur les mesures à prendre plutôt que sur la personne qui vous a causé ces ennuis ou sur l'état terrible de la situation. Quand vous formulez le problème*

comme une chose à résoudre, vous vous fixez un but. C'est le premier pas vers la prise de mesures qui en vaudront la peine.



DEMANDEZ :

*Quel est le problème dans cette situation? Qu'est-ce que Maurice doit faire?*

Suscitez la réponse suivante : il doit veiller à ce que ses enfants se rendent à l'école à l'heure.

ÉTAPE 5. (Présentez le Transparent 7.) Expliquez que la **formulation** de plusieurs **solutions possibles** au problème aide à éviter de s'attacher à une seule solution ou de choisir de ne rien faire. Tout comme à l'étape précédente, vous vous centrez sur les mesures à prendre pour résoudre le problème au lieu de penser à la personne qui vous agace.

Dites :

*Maurice doit éviter de centrer son attention sur Lise et sur le jugement à porter sur elle, à savoir si elle s'est mal conduite ou non, si elle est une bonne ou une mauvaise personne. Il doit penser au plus grand nombre possible de solutions de manière à ne pas centrer son attention sur l'autre personne.*



DEMANDEZ :

*Quelles sont quelques-unes des solutions que Maurice pourrait envisager?*

Suscitez la réponse suivante : essayer d'établir les raisons pour lesquelles sa femme dort tard, et ce, sans faire des accusations. Réveiller ses enfants, les expédier à l'école, et parler de la situation à Lise une fois que les enfants sont partis. Dire aux enfants qu'à leur retour à la maison, il veut leur parler de leurs retards à l'école. Leur demander ce qui se passe.

ÉTAPE 6. Présentez le Transparent 8. **Soupeser les coûts et les avantages probables de chaque solution raisonnable, puis choisir une solution.** N'oubliez pas qu'il ne faut pas se limiter à totaliser les coûts et les avantages. Il faut aussi les pondérer, car certains pèsent plus lourd que d'autres.



DEMANDEZ :

*Dans le scénario, quels en sont les coûts si Maurice se met à crier après sa femme ou son fils parce que l'institutrice a signalé que le garçon était en retard à l'école. Évaluez*

les coûts et les avantages de quelques-unes des solutions possibles. Choisissez une solution.

**ÉTAPE 7. Agir.** (Présentez le Transparent 9.) Mettez à exécution la solution qui fait le plus de sens d'après l'étape 6. Vous pouvez parfois obtenir l'appui des autres en leur expliquant les raisons de vos actes. N'oubliez pas que vous devez être prêts à vivre avec les conséquences de vos actes. À cette étape, vous pourriez utiliser les habiletés en communication que vous apprendrez et mettez en pratique plus tard au cours du programme.

Précisez :

*Maurice devrait mettre à exécution la solution qu'il a retenue. Disons qu'il expédie les enfants à l'école, puis réveille sa femme.*

**ÉTAPE 8.** Présentez le Transparent 10. Enfin, **évaluez** la mesure dans laquelle la solution retenue vous a permis d'atteindre vos objectifs à court et à long terme. Si la solution ne donne pas les résultats recherchés, vous pouvez en choisir une autre parmi celles que vous avez formulées et analysées aux étapes 4 et 5. Dans ce cas-là, vous reprenez les étapes 7 et 8.



**DEMANDEZ :**

*À quoi sert cette étape?*

Signalez qu'en évaluant la cause et les effets de leurs actes à cette étape, ils pourront tirer des leçons des résultats. Ajoutez qu'en appliquant les étapes de la résolution de problèmes, ils n'auront probablement pas à se reprocher d'avoir pris de mauvaises décisions.

Dites :

*Appliquons maintenant les étapes de la résolution de problèmes à la conversation que Maurice a avec sa femme une fois que les enfants sont partis pour l'école.*

Demandez à un volontaire de venir au tableau-papier et d'y tracer la marche à suivre pour résoudre le problème à l'aide des **étapes**. Aidez-le à mesure qu'il reprend chacune des étapes et l'applique à la situation.

Remerciez-le de sa collaboration.

---

**4** Devoirs et récapitulation

5 minutes

*Pas de devoir ce soir.*

Mettez fin à la séance.

---

**5** Aperçu de la prochaine séance

1 minute

À la prochaine séance, nous nous exercerons de nouveau à résoudre des problèmes.

## LES ÉTAPES DE LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

### RÉSOUTRE DES PROBLÈMES SANS VIOLENCE

#### Étapes

1. Reconnaître qu'un problème existe.
2. Réduire son niveau d'excitation.
3. Réexaminer ses pensées dangereuses.
4. Énoncer le problème.
5. Trouver diverses (d'autres) solutions possibles.
6. Soupeser les conséquences de chaque solution réaliste et choisir une solution.
7. Agir.
8. Évaluer l'efficacité de la solution.

---

**SCÉNARIO - MAURICE ET LISE**

Maurice travaille de nuit et rentre à la maison le matin à 8 h 30. Dernièrement, sa femme et les enfants sont encore au lit quand il arrive le matin. Pendant qu'il sirotait son café ce matin, l'institutrice de son benjamin, René, a téléphoné pour dire que le garçon était toujours en retard à l'école. Furieux, Maurice raccroche le téléphone brutalement.

**ÉTAPE 1**

**RECONNAÎTRE QU'UN PROBLÈME  
EXISTE  
(OU S'ANNONCE).**

■ Je me sens devenir

- tendu,
- irrité,
- crispé,
- surexcité,
- stressé.

Cela veut dire que  
quelque chose ne va pas.

■ Je fais mieux d'arrêter ou de ralentir.

■ Je ne me sens pas calme ni normal.  
Je ferais mieux de déterminer pourquoi.

■ Je commence à m'échauffer l'esprit.  
C'est à moi de faire quelque chose.

**ÉTAPE 2**

**RÉDUIRE SON NIVEAU D'EXCITATION**

---

- Utilisez la technique de relaxation progressive des muscles (RPM).
  
- Utilisez la technique de l'«arrêt de la pensée ».

### **ÉTAPE 3**

## **RÉEXAMINER SES PENSÉES « DANGEREUSES »**

---

### ■ Est-ce que j'ai mal perçu les choses?

tout voir en noir ou blanc  
exagérer/minimiser  
tout prendre personnellement

### ■ Est-ce que j'ai mal interprété les choses?

catastrophisme – « C'est la pire chose qui me soit jamais arrivée. »  
obsession du « il faut que » – « Il *faut* que les choses se passent de cette façon. »  
intolérance – « Je ne supporte pas que [...] . »  
damner sa partenaire

### ■ Ai-je nourri des pensées de domination qui peuvent conduire à la violence?

Le rôle de la femme est d'obéir à son mari.  
Je ne peux jamais lui faire confiance. Il faut que je la surveille tout le temps.

## **ÉTAPE 4**

### **ÉNONCER LE PROBLÈME.**

---

#### ■ Posez-vous les questions suivantes :

Quels sont les faits qui peuvent m'aider à résoudre ce problème?

Quels sont les autres renseignements dont j'ai besoin pour résoudre ce problème?

Que dois-je faire pour obtenir ces renseignements?

#### ■ Énoncez le problème à résoudre.

**ÉTAPE 5**

**TROUVER DIVERSES (D'AUTRES)  
SOLUTIONS POSSIBLES**

---

- Concentrez-vous sur le problème et NON sur la personne.
- Trouvez le plus grand nombre possible de solutions. (Faites du brassage d'idées.)

**ÉTAPE 6**

**SOUPESER LES CONSÉQUENCES DE  
CHAQUE SOLUTION ET CHOISIR UNE  
SOLUTION.**

---

Quelle solution produira :

- le meilleur résultat?
  
- les meilleurs avantages et le moins de coûts (aujourd'hui et à long terme)?

## **ÉTAPE 7**

### **AGIR.**

---

- Mettez à exécution la solution qui faisait le plus de sens à l'ÉTAPE 6.

Plus tard au cours du programme, aux séances sur la communication et les habiletés sociales, vous vous exercerez à appliquer des techniques utiles à cette étape de la résolution de problèmes.

**ÉTAPE 8**

**ÉVALUER LE RÉSULTAT.**

---

- Voyez comment les choses ont tourné.
  
- Si le problème a été résolu :
  - Qu'avez-vous fait pour parvenir à ce résultat?
  
- Si le problème n'a pas été résolu :
  - Quelle erreur avez-vous commise?
  
  - Que devriez-vous faire différemment la prochaine fois

# Séance 5 : La résolution de problèmes II

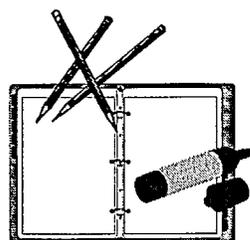
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 5 approfondit l'étude pratique des étapes de la résolution de problèmes et enseigne certaines techniques destinées à faciliter la résolution de problèmes.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments :



- Transparent 1 : La courbe de l'excitation
- Document 1 : Relaxation progressive des muscles – Guide du participant
- Document 2 : Fiche de contrôle du niveau de détente
- Document 3 : Fiche récapitulative – Surveiller son niveau d'excitation
- Feuillet du facilitateur 1 : Comment enseigner la courbe de l'excitation
- Feuillet du facilitateur 2 : Scénario d'une séance de relaxation progressive des muscles
- Feuillet du facilitateur 3 : Comment enseigner l'« arrêt de la pensée »

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Étape 1 : Reconnaître qu'un problème existe	30
3. Étape 2 : Réduire son niveau d'excitation	
a) Technique de relaxation	30
b) Arrêt de la pensée	50-60
4. Devoirs et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 5 : La résolution de problèmes II

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Faites la mise en train. Animez un exercice de relaxation. Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress avant et après l'exercice de relaxation.

---

### 2 Étape 1 : Reconnaître qu'un problème existe 30 minutes



*Note aux facilitateurs :* Cette séance initie les participants à la surveillance de leur niveau d'excitation en vue de mieux résoudre leurs problèmes. Au module suivant qui porte sur les émotions, vous approfondissez la question de l'excitation et de la maîtrise de son niveau d'excitation and enseignez une autre technique pour maîtriser son niveau d'excitation : le temps d'arrêt.

Dites :

*À la dernière séance, nous avons décrit les étapes de la résolution de problèmes sans violence. Au cours de cette séance-ci, nous allons nous exercer à appliquer quelques-unes des techniques qui font partie de la résolution de problèmes.*



**DEMANDEZ :**

*Y en a-t-il parmi vous qui se souviennent des premières étapes de la résolution de problèmes?*

Confirmez les premières étapes de la résolution de problèmes.  
Poursuivez ainsi :

*Il est important de connaître les signes qui nous avertissent qu'un problème existe et que nous sommes en train de nous échauffer l'esprit au point de ne plus pouvoir faire face à la situation convenablement. Avant de pouvoir appliquer les étapes de la résolution de problèmes, il est important de vous rendre compte que votre colère monte. Beaucoup d'hommes qui sont agressifs disent : « C'est arrivé très vite. J'ai*

*simplement explosé. » S'ils ont explosé avant de se rendre compte de ce qui se passait, c'est parce qu'ils ne se surveillaient pas pour déceler les signes avertisseurs.*

*Un moyen de constater que vous avez un problème est d'être attentifs aux changements qui se produisent dans votre corps quand vous vous mettez en colère ou que vous êtes bouleversés.*

Et maintenant définissez l'**excitation**. Il est important que les participants comprennent que l'excitation est un état général d'accélération des fonctions du corps (et pas nécessairement des fonctions sexuelles).

Présentez la définition suivante :

*L'excitation signifie que notre corps réagit physiquement à un événement qui se produit dans notre environnement. Notre niveau d'excitation, c'est-à-dire la mesure dans laquelle nous nous excitons, dépend de notre perception des événements. Si nous pensons que quelqu'un essaie de nous blesser, notre tension artérielle et notre fréquence cardiaque augmenteront. Le taux de sucre dans le sang augmentera afin de nous donner un regain d'énergie. Nous deviendrons plus tendus et serons aux aguets.*



**DEMANDEZ :**

*Que se passe-t-il dans votre corps quand vous êtes en colère, jaloux, etc. ?  
Dressez une liste des signes physiques de chacune des émotions.*

Pour déceler la colère, recherchez des indices comme ceux-ci :

- des muscles tendus,
- l'accélération de la respiration,
- la bouche sèche,
- un nœud dans l'estomac,
- les poings serrés,
- le grincement des dents,
- le battement frénétique du cœur,
- le rougissement du visage « voir rouge »,
- ruminer l'incident qui vous a irrités.



**DEMANDEZ :**

*Quelles autres émotions sont liées à la violence familiale?*

Quand vous aurez fini de susciter des réponses, signalez que les indices de l'excitation se ressemblent, quelle que soit l'émotion que l'on éprouve.

Soulignez :

*Le nom que vous donnez à votre état d'excitation et votre évaluation de la situation sont les facteurs qui déterminent vos sentiments.*

Présentez le **Transparent 1 : La courbe de l'excitation.**

Pour expliquer la courbe de l'excitation, vous pouvez vous reporter au **Feuilleton du facilitateur 1 : Comment enseigner la courbe de l'excitation.**

Le texte aidera les participants à comprendre le rapport entre le comportement et le niveau d'excitation. Il attire leur attention sur divers niveaux d'excitation et leur demande comment ils se conduiraient s'ils étaient excités à ce point-là.

Pour conclure, récapitulez en disant que l'excitation, qu'elle soit très faible ou forte, nous empêche de penser clairement et de bien fonctionner.

Dites :

*Avant de pouvoir maîtriser notre niveau d'excitation, il est important d'apprendre à le surveiller. Rappelez-vous la dernière fois que vous avez été vraiment agacés. Comment vous sentiez-vous?*

Suscitez les réponses suivantes :

- battement frénétique du coeur,
- tension musculaire,
- les mains moites de sueur,
- les dents serrées,
- les poings serrés,
- la bouche sèche.

---

### **3** Étape 2 : Réduire son niveau d'excitation

a) Technique de relaxation

30 minutes



DEMANDEZ :

*D'après ce que vous savez de la courbe de l'excitation, avec quel succès pourriez-vous résoudre un problème si vous étiez vraiment fâchés (excités)?*

Confirmez que :

*Pour résoudre un problème, il faut d'abord réduire son niveau d'excitation de manière à pouvoir bien fonctionner et à pouvoir penser « rationnellement » et de « façon productive ». Nous allons maintenant vous enseigner une autre technique de relaxation.*



DEMANDEZ :

*Que se produit-il en vous quand votre niveau d'excitation baisse?*

Vous recherchez les réponses suivantes :

- suis capable de ralentir les fonctions de mon corps,
- une diminution de la fréquence cardiaque,
- une diminution de la tension dans les muscles,
- me débarrasse des pensées qui me troublent.



DEMANDEZ :

*Que faites-vous d'ordinaire pour vous calmer?*

Lancez un remue-méninges. Suscitez les réponses suivantes :

- écouter de la musique,
- prendre un bain,
- lire un livre,
- méditer,
- faire un exercice de relaxation,
- prendre de l'alcool et/ou de la drogue,
- donner des coups de poing dans un oreiller,
- parler à quelqu'un.

Dites :

*Une technique qui fonctionne est une technique qui vous permet :*

1. *de réduire votre niveau d'excitation; et*
2. *de vous débarrasser des pensées qui vous troublent.*

*Comme vous pouvez vous en rendre compte vous-mêmes, certaines techniques que vous avez énumérées pourraient entraîner des coûts et risquent en fait de ne pas fonctionner.*

Demandez aux participants d'évaluer ces techniques en fonction des deux critères que vous venez d'indiquer.

Faites remarquer que donner des coups de poing dans un oreiller, boire ou se droguer ne sont pas des solutions utiles, alors que parler à quelqu'un, écouter de la musique et lire un livre peuvent être des solutions plus ou moins utiles, selon le disque qu'on écoute, le livre qu'on lit et la personne à qui l'on parle. Discutez de ces choix brièvement.

*Je vais maintenant vous enseigner une autre technique de relaxation qui peut vous aider à réduire votre niveau d'excitation afin que vous puissiez faire face à n'importe quel problème. Vous en avez déjà appris une ou deux. Vous aurez ainsi un choix de techniques et pourrez décider laquelle vous donne les meilleurs résultats.*



**Note aux facilitateurs :** Reportez-vous au **Feuillet du facilitateur 2 : Scénario d'une séance de relaxation progressive des muscles** et au **Document 1 : Relaxation progressive des muscles – Guide du participant**. Le Feuillet du facilitateur de la séance 5, module 1, décrit une autre technique de relaxation. Au cours du programme, les participants apprendront trois ou quatre techniques de relaxation afin qu'ils puissent expérimenter et décider quelle technique est la meilleure pour eux. Exercez-vous à la relaxation progressive des muscles avant la séance afin de pouvoir animer l'exercice sans consulter le texte.

Animez la séance de relaxation. Comptez environ 20 minutes.



Distribuez le **Document 1 : Relaxation progressive des muscles – Guide du participant**. Distribuez aussi le **Document 2 : Fiche de contrôle du niveau de détente**, que vous avez déjà remis aux participants et qui vise à leur permettre de suivre la mesure dans laquelle la technique fonctionne. Dites-leur qu'ils doivent s'exercer pour que la technique de relaxation donne des résultats. Ajoutez que vous terminerez les prochaines séances par cet exercice de relaxation.



Distribuez le **Document 3 : Fiche récapitulative – Surveiller son niveau d'excitation**. Demandez aux participants de l'insérer dans leur cahier.

Dites-leur de se reporter au Guide du participant pour s'entraîner à cette méthode de relaxation chaque jour pendant 20 minutes et d'utiliser la fiche de contrôle pour noter leurs progrès.



*Note aux facilitateurs* : La relaxation progressive des muscles est une habileté qui s'acquiert, et il faut donc s'y entraîner pour en tirer profit. Il se peut que la technique n'ait pas beaucoup d'effet du premier coup. Comme la plupart des gens veulent des résultats tout de suite, il est important de prévenir les participants que dans la plupart des cas, les bienfaits de cette technique ne se font sentir qu'après l'avoir utilisée fidèlement pendant deux ou trois semaines. Précisez qu'en s'exerçant, ils réduiront le danger d'être déçus de leurs premiers efforts. Ces paroles les encourageront à persister et à continuer de s'exercer. Si un participant néglige de s'exercer, le facilitateur devrait établir si le manque d'enthousiasme du participant ne serait pas attribuable à un échec de la méthode de relaxation. Il doit s'assurer que le groupe parvient à un état de profonde détente à la séance collective de manière à inciter le participant à produire le même état quand il s'exerce seul. Si les participants ne parviennent pas à un état de profonde détente, le formateur peut songer à récompenser sous une forme quelconque ceux qui s'exercent.

## b) Arrêt de la pensée

50-60 minutes



*Note aux facilitateurs* : Reportez-vous au **Feuillet du facilitateur 3 : Comment enseigner l'arrêt de la pensée.**

Après avoir modelé la technique sous la forme d'un jeu de rôles, donnez aux participants quelques minutes pour faire le **jeu de rôles** suivant sur **l'arrêt de la pensée**.

Demandez aux participants de travailler en équipes de deux (si les équipes sont toujours les mêmes, répartissez les membres du groupe au hasard pour varier la composition des équipes). Demandez-leur de se rappeler des pensées qui leur sont revenues constamment à l'esprit « comme une rengaine – un disque égratigné ». Dites-leur maintenant d'interpréter, chacun leur tour, un jeu de rôles sur l'arrêt de la pensée à leur coéquipier. Quand les équipes ont terminé, demandez à deux volontaires de présenter leurs jeux de rôles devant le reste du groupe.

Récapitulez la technique en disant qu'il n'est pas nécessaire que ces rengaines qui nous hantent l'esprit concernent notre partenaire pour troubler les relations dans la famille.



### DEMANDEZ :

*Comment les rengaines qui nous hantent l'esprit peuvent-elles nuire à nos relations familiales même si elles ne concernent aucun membre de la famille?*

Suscitez des réponses du groupe. Si les participants ne répondent pas, signalez que si nous ruminons quelque chose qui nous met en colère, nous passons notre mauvaise humeur sur d'autres, et tout particulièrement sur les membres de notre famille.

Les facilitateurs devraient maintenant montrer par un jeu de rôles comment ruminer un incident qui s'est produit au travail peut pousser une personne à se montrer violente envers des membres de sa famille. Exemple : le patron refuse de vous payer au taux des heures supplémentaires pour le travail que vous avez fait après les heures normales. Vous remâchez son refus dans votre tête pendant tout le trajet à la maison. Vous vous dites : « Cette espèce de con pense que je suis un idiot qu'il peut traiter n'importe comment. Il pense que je vais simplement encaisser parce que j'ai déjà fait de la prison. J'en ai assez qu'on profite toujours de moi! » Vous rentrez à la maison et vous remarquez que les enfants ont encore laissé traîner leurs jouets dans l'entrée de garage au lieu de les ranger comme vous le leur aviez demandé. Vous vous dites : « Même mes enfants ne me respectent pas. Ils ne m'écoutent jamais. Est-ce que je ne suis qu'un pauvre crétin dont tout le monde se moque? » Vous agrippez un des enfants au moment où il rentre dans la maison, et vous le secouez fort en lui disant : « Je t'ai dit de ranger ces maudits jouets! Ils vont dans la poubelle!! »

Maintenant interprétez la situation dans un jeu de rôles en utilisant la technique de l'arrêt de la pensée.

---

**5** Devoirs et récapitulation**5 minutes**

Pas d'exercice à faire en devoir. Mais entraînez-vous aux deux techniques que vous avez apprises aujourd'hui.

---

**6** Aperçu de la prochaine séance**1 minute**

*À la prochaine séance, nous allons examiner l'étape 3 de la résolution de problèmes.*

---

**LA COURBE DE L'EXCITATION**

---

## **RELAXATION PROGRESSIVE DES MUSCLES - GUIDE DU PARTICIPANT**

---

1. Essayez de faire l'exercice quand vous n'êtes pas pressé.
2. Essayez de faire l'exercice quand c'est tranquille.
3. Desserrez tout vêtement qui vous serre; enlevez vos lunettes.
4. Assurez-vous que votre corps est entièrement soutenu par une chaise ou un lit, ou étendez-vous sur le plancher.
5. Fermez les yeux.

### Séquence d'entraînement à la relaxation-tension des muscles

---

Groupe de muscles	Pour produire la tension
<b>Relaxation des bras</b>	
1. Bras (haut du bras)	Serrez le poing et contractez les muscles.
2. Avant-bras	Serrez le poing ou pliez la main vers le haut au poignet.
3. Mains et doigts	Serrez le poing.
<b>Relaxation de la figure, du cou, des épaules et du haut du dos</b>	
4. Front et cuir chevelu	Plissez le front.
5. Figure	Serrez les dents.
6. Lèvres	Pincez les lèvres.
7. Mâchoires	Serrez les mâchoires.
8. Cou	Soulevez les épaules et baissez légèrement la tête.
9. Épaules	Soulevez et pressez les bras contre le corps.
<b>Relaxation de la poitrine et de l'abdomen</b>	
10. Poitrine	Prenez une grande respiration et contractez les muscles.
11. Abdomen (le ventre)	Abaissez le diaphragme et contractez les muscles.
<b>Relaxation des hanches, des cuisses, des mollets et des pieds</b>	
12. Hanches	Enfoncez la plante des pieds.
13. Mollets	Pliez les pieds vers le haut aux chevilles jusqu'à ce qu'ils pointent vers le front.
14. Pieds et orteils	Courbez les orteils vers le bas et contractez les muscles.

## FICHE DE CONTRÔLE DU NIVEAU DE DÉTENTE

### NIVEAU DE DÉTENTE

Évaluez votre niveau de détente à l'échelle suivante :

**1**

**5**

**10**

Très détendu

Neutre

Très tendu

Avant l'exercice de relaxation, quel était votre niveau de stress à cette échelle?

Après l'exercice de relaxation, quel était votre niveau de stress à cette échelle?

Notez votre niveau de stress avant et après l'exercice de relaxation au tableau suivant :

JOUR 1		JOUR 2		JOUR 3		JOUR 4		JOUR 5		JOUR 6		JOUR 7	
Avant	Après												

## **FICHE RÉCAPITULATIVE – SURVEILLER SON NIVEAU D'EXCITATION**

### **SURVEILLER SON NIVEAU D'EXCITATION**

L'**excitation** est la façon dont notre corps réagit à ce que nous :

- voyons,
- entendons,
- ressentons,
- touchons.

Nous devenons excités en réaction à la façon dont nous percevons les choses qui se produisent autour de nous.

L'**excitation** influe sur notre comportement :

- Lorsque notre niveau d'excitation est faible, nous fonctionnons mal.
- Lorsque notre niveau d'excitation est élevé (par exemple, lorsque nous sommes en colère), nous sommes incapables de penser clairement ou de maîtriser notre comportement.
- C'est quand notre niveau d'excitation est autour du milieu de la courbe que nous sommes à notre meilleur.

Les conséquences de l'**excitation** à long terme :

- Votre santé en souffre.
- Maladie cardiaque, stress, fatigue, hypertension et agression.

Surveiller votre niveau d'**excitation** en apprenant à :

- reconnaître les signes que vous êtes en train de vous surexciter. En voici les indices physiques : le cœur qui bat la chamade, la bouche sèche, les muscles tendus.

Vous pouvez maîtriser votre niveau d'**excitation** en apprenant à :

- détendre vos muscles,
- à arrêter votre pensée.

## COMMENT ENSEIGNER LA COURBE DE L'EXCITATION

Dessinez une courbe de l'excitation pendant que vous dialoguez avec les participants. (Voir le Transparent 1 : La courbe de l'excitation.)

Nommez la ligne verticale « RENDEMENT ».

Dites :

Cette ligne droite représente le rendement. Notre rendement s'améliore à mesure que nous nous déplaçons du bas de la ligne vers son sommet.

La ligne horizontale qui commence au bas de la ligne du rendement représente l'EXCITATION.

Montrez la ligne de l'excitation.

Votre excitation augmente à mesure que vous vous déplacez vers la droite le long de cette ligne.

Donnez un exemple pour montrer le rapport entre le comportement et l'excitation.

Placez des « X » le long des deux axes du graphique pour représenter les changements du niveau d'excitation et du rendement.

Dites :

Supposons que vous venez de vous lever le matin. Il est tôt et vous êtes encore très fatigués.

Vous essayez de mettre vos chaussures et d'attacher vos lacets.

Posez les questions suivantes :

Inscrivez le « X1 » au graphique.

Poursuivez en reprenant l'exemple du lever. Dites :

Posez les questions suivantes :

Inscrivez le « X3 » au graphique. Donnez un renforcement aux participants s'ils répondent qu'ils exécuteraient la tâche un peu mieux, mais ne fonctionneraient pas à leur meilleur.

Poursuivez en reprenant l'exemple du lever. Dites :

Inscrivez « X5 » au milieu de la courbe. C'est le point de rendement maximal.

Réussirez-vous cette tâche facilement ou difficilement?

Où dois-je mettre le « X »?

C'est exact. On est très lent quand on vient de se lever. Nous ne pouvons pas penser clairement ni nous déplacer très rapidement. Nous aurions de la difficulté à attacher nos lacets.

Maintenant, vous êtes réveillés et vous vous êtes aspergé le visage d'un peu d'eau. Vous avez fumé votre première cigarette de la journée et bu une tasse de café. Vous décidez de mettre vos chaussures et d'attacher vos lacets.

Réussirez-vous cette tâche facilement ou difficilement?

Où dois-je mettre le « X »?

À ce point-ci, vous allez mieux mieux, mais les choses sont encore un peu chancelantes.

Maintenant, vous avez pris votre douche, vous avez mangé votre petit déjeuner, vous vous êtes habillés, et vous êtes prêts à sortir quand vous remarquez que les lacets de vos chaussures sont défaits.

Pourriez-vous attacher vos lacets plus facilement?

À ce point-ci, vous fonctionnez à votre meilleur. Vous êtes bien éveillés, vous

Soulignez qu'à ce point-ci, ils sont modérément excités.

Précisez :

Centrez la discussion sur la colère.

Tracez deux points pour représenter l'escalade de la colère et le rapport entre ce phénomène et le rendement.

Inscrivez le « X7 » juste à la droite du milieu de la courbe.

Dites :

Demandez aux participants de se rappeler un incident où ils se sont mis en colère et de réfléchir à la façon dont leur colère (c.-à-d. leur niveau élevé d'excitation) a nui à leur rendement.

Inscrivez le « X10 » au bas de la courbe (du côté droit).

avez pris votre café, vous vous êtes lavés et habillés, vous avez mangé et vous êtes prêts à commencer la journée.

La plupart d'entre nous aimeraient rester quelque part au milieu de cette courbe parce que nous sommes alors à notre meilleur.

Parlons maintenant de la colère.

Premièrement, pensez à un incident où vous étiez un peu fâchés, sans plus. Vous êtes irrités ou fâchés parce que les choses ne se sont pas déroulées comme vous l'aviez prévu.

Qu'est-ce qui arrive à votre rendement?

C'est exact! Le fait d'être irrité et frustré fera baisser un peu le rendement. Nous risquons de commencer à perdre notre concentration et de devenir distraits, mais nous pouvons encore fonctionner assez bien.

Maintenant, rappelez-vous un incident où vous étiez très, très fâchés.

Qu'est-il arrivé à mesure que votre colère a augmenté?

C'est exact. Votre niveau de rendement a chuté.

C'est comme si vous veniez tout juste de vous réveiller.

Reliez les « X » pour montrer l'évolution du niveau de l'excitation et son effet sur le rendement. Tout en traçant cette courbe, dites :

Expliquez que l'excitation est une réaction normale du corps qui s'applique à tout le monde.

Dites :

Tracez une ligne verticale passant par le centre de la courbe et représentant le niveau optimal du rendement.

Commencez à donner d'autres exemples qui montrent le rapport étroit entre le niveau d'excitation et le rendement. Reliez chacun de ces exemples à la courbe de l'excitation.

Deux exemples sont présentés ci-dessous :

- le joueur de hockey,
- l'entrevue d'emploi.

Commencez par l'exemple du joueur de hockey. Dites :

Comme vous pouvez le constater, les niveaux d'excitation élevés et faibles ont un effet négatif sur notre rendement. Nous ne pouvons pas penser clairement ni faire les choses correctement.

Le rapport qui existe entre le niveau d'excitation et le rendement s'applique à tout le monde. Si nous sommes très excités, nous serons incapables de bien faire les choses.

Nous fonctionnons à notre meilleur uniquement lorsque nous sommes au milieu de la courbe.

Prenons l'exemple d'un joueur de hockey.

Amenez les participants à indiquer le niveau optimal d'excitation d'un joueur de hockey.

Montrez le milieu de la courbe en disant :

Amenez les participants à indiquer les moyens qu'un joueur de hockey pourrait prendre pour augmenter son niveau d'excitation jusqu'à son niveau optimal.

Posez la question suivante :

Amenez les participants à indiquer les conséquences négatives d'un niveau d'excitation qui est trop faible.

Montrez le point « X1 » au graphique et posez la question suivante :

À quel point de la courbe de l'excitation le joueur de hockey doit-il se trouver pour jouer à son meilleur?

C'est exact! C'est à ce point-ci, au centre de la courbe, qu'il jouera de son mieux parce qu'il sera moyennement excité.

Quels moyens un joueur de hockey pourrait-il prendre pour augmenter son niveau d'excitation de manière à l'amener au milieu de la courbe?

Exemples :

- faire des exercices d'échauffement avant la partie;
- assister au laïus d'encouragement de l'entraîneur avec les autres joueurs.

Qu'arriverait-il si le joueur de hockey était à un niveau d'excitation peu élevé durant la partie?

Il aurait de la difficulté à se concentrer :

Par exemple :

- il serait facilement distrait;
- il serait incapable de coordonner ces mouvements;
- il serait gauche et maladroit;
- il ferait des erreurs.

Centrez maintenant la discussion sur les conséquences négatives de l'excitation intense. Pour les mettre en évidence, montrez la courbe et suivez-la du centre en descendant jusqu'à son extrémité droite.

Posez la question suivante :

D'après vous, qu'arriverait-il à un joueur de hockey qui est incapable de maîtriser son niveau d'excitation et qui passe du milieu de la courbe, où il fonctionne à son meilleur, à un niveau d'excitation de plus en plus élevé?

Donnez un renforcement aux participants s'ils donnent la bonne réponse.

Très bien! S'il devient très excité, sa performance va en souffrir, et il se mettra probablement à faire des erreurs.

Demandez aux participants de décrire les conséquences pour le joueur de hockey de devenir surexcité.

Posez la question suivante :

Qu'arriverait-il à la qualité de son jeu s'il devenait vraiment excité?

Par exemple :

- il perdrait sa concentration;
- il se battrait et obtiendrait une pénalité;
- il se mettrait à rater des passes.

Faites remarquer qu'on enseigne aux athlètes à augmenter leur niveau d'excitation au niveau optimal afin qu'ils puissent donner toute leur mesure.

Dites :

On enseigne aux athlètes à élever leur niveau d'excitation à un niveau moyen.

En fait, beaucoup d'athlètes paient de grosses sommes à des psychologues spécialisés dans les sports pour apprendre à maîtriser leur niveau d'excitation, à rester calmes et à maintenir leur concentration afin de pouvoir donner le meilleur de leur forme.

Ils apprennent aussi à maîtriser leur excitation au-delà de ce point. S'ils sont surexcités, ils ne joueront pas aussi bien.

Donnez un autre exemple qui se rapproche davantage du vécu du participant. Exemple : se présenter à une entrevue d'emploi.

Dites :

Étudions maintenant un autre exemple – un exemple qui montre ce qui peut arriver aux gens dans leur vie quotidienne s'ils deviennent surexcités.

Par exemple, supposons que vous vous présentez à une entrevue pour un emploi que vous voulez vraiment obtenir.

Vous êtes un peu nerveux parce que vous ne savez pas au juste ce que l'employeur recherche, et vous voulez faire une bonne impression.

Vous êtes anxieux et à peu près au milieu de la courbe de l'excitation.

Reportez-vous à la courbe de l'excitation et montrez du doigt le milieu de la courbe, où le rendement est le plus élevé (le point « X5 »).

Poursuivez la discussion.

Vous commencez à vous préparer. Vous vous habillez soigneusement, vous planifiez l'entrevue, et vous pensez même à des choses dont vous voulez discuter. C'est formidable. Vous êtes à votre meilleur et vous avez probablement plus de chances de faire une bonne impression.

Posez la question suivante :

Que pourrait-il arriver si vous étiez vraiment anxieux?

Notez tous les effets au tableau-papier.  
Suscitez les réponses suivantes :

Exemples :

- être trop timide pour parler,
- parler trop,
- se tromper d'heure,
- avoir les idées embrouillées.

Confirmez :

Vous seriez probablement trop timides pour parler ou vous parleriez trop. Vous pourriez échapper des choses ou vous trompez de route pour vous rendre à l'adresse indiquée. Toutes sortes de choses peuvent aller mal si vous êtes très excités.

En vous reportant à la courbe de l'excitation, montrez une diminution du rendement.

Vous ne seriez pas à votre meilleur pour cette entrevue et vous pourriez même bousiller votre chance d'obtenir l'emploi.

Récapitulez les points importants soulevés jusqu'ici, y compris les suivants :

L'excitation veut dire que notre corps réagit aux choses que nous voyons, entendons, ressentons et touchons, ainsi qu'à nos pensées à l'égard de ces choses.

Si nous maîtrisons notre niveau d'excitation, nous pouvons être sûrs de penser clairement et de fonctionner au meilleur de notre forme.

Nous avons tous besoin d'un certain niveau d'excitation pour accomplir des choses. Cependant, quand nous devenons très excités, nous faisons des erreurs et commençons à faire des choses qui risquent de nous causer des problèmes plus tard.

Amenez les participants à décrire les conséquences à long terme de devenir surexcité trop souvent.

Nous avons parlé de l'excitation et des effets de la surexcitation sur notre comportement. Je voudrais maintenant que vous pensiez aux effets à long terme d'être surexcité une grande partie du temps.

Notez leurs réponses au tableau-papier.  
Dites :

Pensez à votre corps comme à une machine composée de nombreuses pièces. Pensez à l'usure de ces pièces si vous êtes très excités et si cela arrive souvent.

Posez la question suivante :

Que se produit-il si votre colère dure trop longtemps et que vous n'êtes pas capables de vous calmer après, ou si vous vous mettez souvent en colère?

- maladie du coeur
- stress
- hypertension

- maladies psychosomatiques
- insomnie
- fatigue
- agression et violence

Il est important d'apprendre à maintenir votre niveau d'excitation autour du centre de la courbe. Si vous êtes trop excités, vous vous conduirez mal. La surexcitation peut aussi causer des problèmes de santé.

Présentez les raisons pour lesquelles l'autosurveillance s'impose. Les participants devraient comprendre que reconnaître les indices de l'excitation constitue un premier pas important dans l'apprentissage de la maîtrise de son niveau d'excitation.

Posez la question suivante :

Alors, comment pouvons-nous apprendre à maîtriser notre niveau d'excitation?

Avant de pouvoir maîtriser notre niveau d'excitation, il est important d'apprendre à déceler nos états de surexcitation et à jauger exactement le niveau d'excitation que nous éprouvons.

Remarque : Le guide du facilitateur à l'enseignement de la courbe de l'excitation est une adaptation du texte contenu dans le *Manuel du Programme de maîtrise de la colère et des émotions* © Services correctionnels du Canada.

## **SCÉNARIO D'UNE SÉANCE DE RELAXATION PROGRESSIVE DES MUSCLES**

### **CONSIGNES**

Veillez relire le Feuillelet du facilitateur 1 de la séance 5, module 1, avant d'entreprendre cet exercice. Il est important de vous exercer à lire le scénario ci-dessous avant de l'utiliser auprès du groupe.

Comme vous le constaterez, le scénario est émaillé de points de suspension (...). Ces points de suspension servent à vous rappeler de faire une pause de 5 à 7 secondes avant de passer aux consignes suivantes.

### **Relaxation des bras (durée : 4-5 minutes)**

Installez-vous aussi confortablement que possible. Puis détendez-vous autant que vous le pouvez... Tout en relaxant, formez un poing avec votre main droite en serrant toujours plus fort, et sentez la tension pendant que vous faites cela. Continuez à serrer le poing et sentez la tension dans vos doigts, votre main, votre avant-bras... maintenant relaxer. Laissez les doigts de votre main droite se détendre et observer le contraste dans la manière dont votre main se sent... Puis laissez-vous aller et essayer d'être plus détendu dans tout votre corps... Encore une fois, serrez votre main droite... tenez-la serrée puis sentez à nouveau la tension qui monte... Puis laissez aller, relaxez; étendez vos doigts et notez à nouveau la différence que vous sentez... Puis recommencez avec la main gauche. Serrez le poing tout en laissant votre corps se détendre; serrez-le encore plus et sentez la tension... puis relaxez. Goûtez le contraste que vous sentez... Répétez cela une fois de plus, serrez la main gauche, bien serrée et tendue... Puis faites le contraire, relaxez et sentez la différence. Continuez à relaxer de cette manière pendant quelque temps... Serrez toujours plus les deux mains, serrez bien les deux poings, l'avant-bras, concentrez-vous sur la sensation... puis relaxez; étendez vos doigts et sentez la relaxation. Continuez à relaxer les mains et les avant-bras toujours plus... Mettez vos bras dans une bonne position et laissez-les relaxer toujours plus. Continuez à relaxer vos bras. Même lorsque vos bras semblent entièrement détendus, essayez de les détendre encore un peu plus; essayez de parvenir à des niveaux toujours plus profonds de relaxation.

## Relaxation du visage, du cou, des épaules et du haut du dos (durée : 4-5 minutes)

Sentez tous vos muscles se détendre et s'alourdir. Installez-vous tranquillement et confortablement. Froncez le front; froncez-le encore plus serré... Puis arrêtez, relaxez et laissez-le se détendre. Imaginez que votre front et votre cuir chevelu devient de plus en plus lisse au fur et à mesure que vous vous détendez... Puis froncez les sourcils et sentez la tension... De nouveau, laissez aller la tension. Détendez votre front... Puis fermez les yeux serrés, encore plus serrés... sentez la tension... relaxez vos yeux. Gardez les yeux fermés, doucement, confortablement et sentez la relaxation... Puis serrez la mâchoire, serrez les dents... sentez la tension dans votre mâchoire... Puis relaxez. Laissez vos lèvres se détacher légèrement l'une de l'autre... Sentez la tension... Puis pressez les lèvres ensemble toujours plus serrées... Relaxez-les. Sentez le contraste entre la tension et la relaxation. Sentez la relaxation sur tout votre visage, votre front, votre cuir chevelu, vos yeux, votre mâchoire, vos lèvres et la gorge. La relaxation devient toujours plus profonde... Puis concentrez-vous sur les muscles du cou. Penchez la tête en arrière aussi loin que vous le pouvez et sentez la tension dans votre cou... tournez du côté droit et sentez la tension qui se déplace; puis tournez-vous du côté gauche. Allongez le cou et penchez la tête en avant en pressant le menton contre la poitrine. Laissez la tête revenir à une position confortable et sentez la relaxation. Laissez la relaxation se développer... Maintenant haussez les épaules. Maintenez la tension... Laissez les épaules tomber et sentez la relaxation. Vous devriez maintenant vous sentir détendu au niveau du cou et des épaules... Haussez de nouveau les épaules et faites-les bouger. Levez les épaules puis tournez-les vers l'avant et l'arrière. Sentez la tension au niveau des épaules et du haut du dos... Laissez de nouveau les épaules tomber et relaxez. Laissez le sentiment de relaxation s'étendre dans les épaules et jusque dans les muscles du dos... Détendez le cou, la gorge, la mâchoire, le visage et laissez le sentiment de pure relaxation vous envahir et descendre à un niveau toujours plus profond... profond... profond.

## Relaxation de la poitrine et de l'abdomen (durée :4-5 minutes)

Relaxez autant que possible tout votre corps. Sentez la douce lourdeur qui accompagne la relaxation. Inspirez et expirez facilement et librement. Voyez comment la relaxation devient plus profonde lorsque vous expirez... sentez la relaxation quand vous expirez... puis inspirez et remplissez vos poumons d'air; inspirez profondément et retenez votre souffle. Sentez la tension... Puis expirez, laissez les parois de votre poitrine se détendre et pousser automatiquement l'air vers l'extérieur. Continuez à vous détendre et à respirer librement et doucement. Goûtez la relaxation, profitez-en... Tout en laissant le reste de votre corps aussi détendu que possible, remplissez à nouveau vos poumons d'air. Inspirez profondément et retenez à nouveau votre souffle... Parfait, maintenant expirez et sentez le soulagement. Respirez normalement. Continuez à détendre votre

poitrine et laissez le sentiment de détente vous envahir au niveau du dos, des épaules, du cou, des bras. Laissez-vous aller... et sentez la relaxation. Concentrez-vous maintenant sur vos muscles abdominaux, sur votre abdomen. Serrez vos muscles abdominaux pour que votre abdomen soit bien dur. Sentez la tension... puis relaxez. Laissez les muscles se détendre et goûtez le contraste... De nouveau, serrez les muscles abdominaux. Gardez-les serrés, concentrez-vous sur la tension... puis relaxez. Goûtez le sentiment de bien-être général qui accompagne la relaxation des muscles abdominaux... Puis rentrez l'abdomen, serrez les muscles et sentez la tension... De nouveau, relaxez. Laissez votre abdomen aller. Continuez à respirer normalement et facilement et goûtez à l'effet de massage qui se produit dans votre poitrine et votre abdomen... de nouveau, rentrez l'abdomen et maintenez la tension... Puis tendez les muscles et maintenez la tension... serrez encore plus et sentez la tension... puis relaxez complètement votre abdomen. Laissez la tension se dissoudre, la relaxation devenir toujours plus profonde. Chaque fois que vous expirez, observez la relaxation rythmique qui se produit au niveau des poumons et de l'abdomen. Voyez comment votre poitrine et votre abdomen se détendent toujours plus... Essayez de laisser aller toute contraction dans votre corps... Laissez la relaxation devenir toujours plus complète, plus profonde.

### **Relaxation des cuisses, des mollets et des pieds suivi d'une relaxation complète du corps (durée : 4-5 minutes)**

Laissez aller toute tension et relaxez... Bandez les muscles du postérieur et des cuisses. Pour bander les muscles des cuisses, appuyez autant que possible sur les talons... Relaxez et voyez la différence... Mettez les genoux droits et bandez de nouveau les muscles des cuisses. Maintenez la tension... Puis relaxez les hanches et les cuisses. Laissez la relaxation suivre normalement son cours... Arquez vos pieds et vos orteils vers le bas, c'est-à-dire loin du visage, pour tendre les muscles des mollets. Voyez la tension... Relaxez les pieds et les mollets... Maintenant, arquez les pieds vers le visage pour sentir la tension sur l'avant de la jambe. Pointez les orteils vers le haut... puis relaxez. Continuez à relaxer pendant quelque temps... Puis détendez-vous maintenant au complet. Relaxez les pieds, les mollets, l'avant des jambes, les cuisses, le postérieur, les hanches. Sentez la lourdeur dans le bas du corps au fur et à mesure que vous vous détendez... Puis laissez maintenant la relaxation s'étendre à l'abdomen, à la taille, au bas du dos. Laissez-vous aller toujours plus. Sentez la relaxation vous envahir. Laissez-la atteindre le haut du dos, la poitrine, les épaules, les bras et jusqu'au bout des doigts. Continuez à relaxer toujours plus profondément. Assurez-vous qu'il n'y a aucune tension au niveau de la gorge, détendez le cou, les mâchoires, et tous les muscles du visage. Continuez à relaxer tout votre corps. Laissez-vous vous détendre.

Vous pouvez maintenant être deux fois plus détendu simplement en inspirant très profondément et en expirant lentement. Fermez les yeux pour ne pas être conscient

des objets et des mouvements autour de vous et ainsi empêcher toute tension superficielle de commencer, inspirez profondément et sentez votre corps s'alourdir. Inspirez lentement et profondément et expirez très lentement... Sentez maintenant à quel point votre corps est devenu lourd et détendu.

Dans un état de relaxation parfaite, vous devriez ne pas vouloir bouger un seul muscle de votre corps. Pensez à l'effort qu'il vous faudrait pour soulever le bras droit. En pensant à soulever votre bras droit, voyez si vous pouvez sentir une tension qui aurait pénétré votre épaule et votre bras... C'est maintenant vous qui décidez de ne pas soulever le bras mais de continuer plutôt à relaxer. Sentez le soulagement et l'élimination de la tension...

Continuez à relaxer. Je vais compter à rebours de quatre à un et vous devriez alors vous sentir rafraîchi, pleinement éveillé et calme. Quatre, trois, deux, un... Ouvrez les yeux, levez-vous lentement et étirez-vous.

(Adaptation de Lewinsohn, P.M., Antonuccio, D.O., Brekenridge, J.S. et Teri, L., *The Coping with Depression Course*, Eugene, OR : Castalia Press, 1984.

## COMMENT ENSEIGNER L'« ARRÊT DE LA PENSÉE »

### ARRÊT DE LA PENSÉE (35 MINUTES)

Présentez la technique de l'« arrêt de la pensée ».

Aujourd'hui, je vais vous initier à une nouvelle technique qui vous aidera à interrompre très rapidement votre pensée.

Combien parmi vous ont de la difficulté à se concentrer sur quelque chose ou à s'endormir parce qu'ils sont incapables d'arrêter de penser à quelque chose qui les a fâchés ou qui les a bouleversés?

Amenez les membres du groupe à discuter librement de ce problème. Nous avons tous de la difficulté à contrôler nos pensées troublantes que nous ne cessons de remâcher. Employez l'analogie d'un disque égratigné qui joue toujours la même vieille chanson.

Dites aux participants :

Il se produit parfois des choses vraiment négatives et il est difficile pour nous d'arrêter d'y penser. C'est comme un disque égratigné qui joue toujours la même vieille chanson.

Demandez aux participants de décrire les conséquences de ces pensées :

Que se produit-il lorsque vous ne pouvez pas arrêter de penser à quelque chose?

- Vous êtes incapables de vous endormir.
- Vous ne pouvez rien accomplir.
- Vous vous fâchez à maintes reprises.
- Votre niveau d'excitation demeure très élevé.

Présentez aux participants la technique de l'arrêt de la pensée.

Demandez aux participants de fermer les yeux afin de pouvoir démontrer la puissance de cette habileté.

Assurez-vous que tous les participants ont suivi vos instructions, puis criez :

Demandez aux participants si cette intervention a été efficace pour interrompre leurs pensées négatives :

Expliquez qu'ils peuvent apprendre à faire la même chose en se disant « ARRÊTE » très fort dans leur tête.

La scène se répète sans cesse dans votre tête.

Aujourd'hui, je vais vous enseigner comment arrêter ce disque égratigné afin que vous puissiez vous débarrasser des pensées qui reviennent continuellement. En apprenant à arrêter les pensées tenaces, vous serez en mesure de diminuer votre niveau d'excitation et de mettre fin à votre colère.

Cette technique ne doit PAS être employée pendant vos entretiens avec d'autres personnes, mais seulement lorsque vous êtes incapables d'arrêter de penser à une situation angoissante.

Cette technique vous donne un moment de répit pour que vous puissiez résoudre vos problèmes de façon calme.

D'abord, je veux que vous fermiez les yeux et que vous vous détendiez sur vos chaises. Pensez à quelque chose qui s'est produit dernièrement et qui vous dérange beaucoup. Laissez le scénario se dérouler dans votre imagination.

**ARRÊTEZ!**

Avez-vous tous arrêté de penser à ce qui vous dérangeait il y a quelques instants?

Vous pouvez apprendre à dire « ARRÊTE » très fort dans votre tête, de la même façon que je l'ai fait. Je vous

Dites aux participants :

Informez les participants qu'avant de leur enseigner la technique de l'arrêt de la pensée, vous allez leur montrer, au moyen d'un jeu de rôles, une façon inefficace de résoudre une situation qui provoque la colère.

Dites-leur :

Commencez à démontrer une façon inefficace de réagir aux pensées troublantes qui reviennent continuellement à l'esprit. Établissez d'abord la mise en scène et ensuite donnez l'exemple :

enseignerai comment le faire dans quelques minutes.

Avant de vous enseigner comment employer la technique de l'arrêt de la pensée, je vais vous montrer la façon inefficace dont beaucoup de gens réagissent aux pensées qu'ils semblent incapables d'arrêter.

Observez ce que je fais et surveillez les conséquences de mes actions.

Je suis couché dans ma cellule et je fixe le plafond. Il est 3 heures du matin et je ne peux pas dormir.

Je vous ferai part de mes pensées en parlant à voix haute :

« Je ne peux plus endurer cette maudite prison! La dernière fois qu'Annie est venue, j'ai bien vu comment elle regardait les gars dans la salle des visites. Je sais ce qu'elle fait depuis qu'elle est toute seule et que je suis en dedans. Je n'ai jamais pu lui faire confiance. Si seulement cette maudite garce ne m'avait pas trompé, je ne serais pas en

prison maintenant [...]. Elle m'a tellement fait rager que j'ai été obligé de la battre [...].

« Je n'en peux plus. Il faut que je sorte d'ici et que je voie ce qu'elle fait avant de devenir fou.

« Je ne peux pas dormir. Maudit, c'est le seul plaisir qu'on peut avoir ici et je ne peux même pas m'endormir!!!

À ce point dans le scénario, commencez à vous déplacer et à vous affoler. Dites aux participants :

« C'est ça ... il faut qu'ils me laissent sortir d'ici.

« GARDE!!! Laisse-moi sortir d'ici!!!! »

Encouragez les commentaires du groupe. Amenez-les à reconnaître les conséquences d'appeler le gardien et comment, en remâchant continuellement la situation, je ne fais qu'empirer le problème. Encouragez également les participants à trouver d'autres méthodes qu'ils pourraient utiliser pour faire face à la situation. Posez les questions suivantes :

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné dans ce jeu de rôles?

À quoi pensais-je?

Qu'est-ce que j'aurais pu faire de différent?

Démontrez une méthode efficace pour désamorcer une situation qui provoque la colère :

Il y a une meilleure façon de faire face à cette situation. Je vais vous enseigner comment employer la technique de l'arrêt de la pensée.

Ne faites rien et observez de quelle façon j'utilise cette technique. Vous pouvez la comparer avec ce qui s'est produit au cours du dernier jeu de rôles.

Démontrez chacune des étapes de la technique.

Commencez le jeu de rôles. Établissez brièvement la mise en scène et ensuite, présentez la situation suivante :

C'est la même situation. Il est 3 heures du matin, je suis couché dans ma cellule et je fixe le plafond.

« Je ne peux plus endurer cette maudite prison! La dernière fois qu'Annie est venue, j'ai bien vu comment elle regardait les gars dans la salle des visites. Je sais ce qu'elle fait depuis qu'elle est toute seule et que je suis en dedans. Je n'ai jamais pu lui faire confiance. Si seulement cette maudite garce ne m'avait pas trompé, je ne serais pas en prison maintenant ... Elle m'a tellement fait rager que j'ai été obligé de la battre ...

« Je n'en peux plus. Il faut que je sorte d'ici et que je voie ce qu'elle fait avant de devenir fou.

« Je ne peux pas dormir. Maudit, c'est le seul plaisir qu'on peut avoir ici et je ne peux même pas m'endormir ...

À ce point dans le scénario, commencez à vous déplacer et à vous affoler.

« Merde!!! Je suis réellement stressé. Je suis si fâché en ce moment que je pourrais crier!

Criez très fort :

« ARRÊTE!!!

Et plus doucement cette fois-ci :

« Arrête! Je ne vais plus penser à ça ...

Prenez une grande respiration et dites :

« Je me contrôle.

« 20-19-18-17...1.

« C'est terrible!!! Je suis réellement énervé. Il faut que je reste calme si je ne veux pas perdre la boule complètement. Il faut que je trouve une façon de me vider la tête de toutes ces pensées.

«Je peux essayer de relaxer ou de lire un peu.»

Terminez le jeu de rôles en mimant les gestes appropriés.

Dirigez la discussion en soulignant que les deux jeux de rôles ont commencé de la même façon, mais que dans le deuxième, l'acteur a fait quelque chose de différent.

De quelle manière la fin du deuxième jeu de rôles différait-elle du premier?

Qu'est-ce que j'ai fait qui était différent?

Comparez les observations des participants aux étapes indiquées au tableau-papier et dites :

Voici les étapes à suivre quand vous employez la technique de l'arrêt de la pensée.

1. Évaluez votre niveau d'excitation.
2. Criez ARRÊTE!!! très fort dans votre tête et ensuite plus doucement.

3. Prenez une grande respiration et dites-vous quelque chose pour vous calmer ou comptez à rebours à partir de 20.
4. Formulez le problème.
5. Pensez à des solutions au problème et choisissez la meilleure.
6. Passez à l'action.
7. Évaluez les résultats.

Quelles étapes ont été omises lors du premier jeu de rôles?

Suscitez leurs réponses. Confirmez les bonnes réponses.

Dites aux participants que la technique de l'arrêt de la pensée ne les aide pas à résoudre le problème, mais qu'elle leur donne un temps de répit pour leur permettre de penser plus clairement et de trouver une solution.

Texte tiré de la description de la séance sur l'«arrêt de la pensée » dans le Manuel du Programme de la maîtrise de la colère et des émotions © Services correctionnels du Canada.

# Séance 6 : La résolution de problèmes III

## Introduction destinée aux facilitateurs

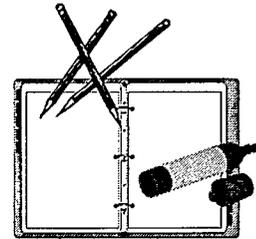
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 6 approfondit l'étude pratique de l'étape 3 du processus de résolution de problèmes – réexaminer ses pensées dangereuses – et amène les participants à s'exercer à appliquer le reste des étapes de la résolution de problèmes.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :

- Transparent 1 : Les pensées nuisibles de Joseph
- Document 1 : Trouver une solution à une situation difficile



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Étape 3 : Réexaminer ses pensées dangereuses	45
3. Jeux de rôles personnels	25
4. L'application efficace de l'ensemble des étapes de la résolution de problèmes	30
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 6 : La résolution de problèmes III

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Avant de passer à la mise en train, animez un **exercice de relaxation**. Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress avant et après l'exercice.

---

### 2 Étape 3 : Réexaminer ses pensées dangereuses 45 minutes

Amorcez une discussion sur la façon dont les **pensées négatives nuisent** à la **résolution de problèmes**. Consacrez une vingtaine de minutes à cette discussion.

Dites :

*Le dernier exercice vous a enseigné une technique très simple pour arrêter les rengaines qui trottent dans votre tête, c'est-à-dire pour arrêter de ruminer des pensées qui vous troublent. La technique que vous allez maintenant apprendre va encore plus loin. Au début du présent module, vous avez appris à déceler les pensées nuisibles, y compris les pensées de domination. Au cours de cette séance, vous allez vous exercer de nouveau à modifier vos pensées nuisibles afin de pouvoir utiliser des méthodes efficaces de résolution de problèmes dans des situations difficiles. On pratique l'arrêt de la pensée quand on est seul, alors que la mise en question de ses pensées nuisibles peut se faire pendant qu'on est en présence des autres acteurs dans une situation difficile.*



*Note aux facilitateurs :* Rappelez aux participants qu'au cours de cette séance, ils s'exerceront à appliquer les méthodes de mise en question des pensées nuisibles, qu'ils ont apprises au début du module. L'étude du cas suivant a pour objet de faciliter la discussion sur la façon dont les croyances et les réflexions personnelles nuisent à la résolution de problèmes.

Présentez le **Transparent 1 : Les pensées nuisibles de Joseph**. Lisez le scénario à haute voix.

Joseph a été libéré d'office et est retourné vivre dans sa communauté d'origine après avoir purgé les deux tiers de la peine de trois ans à laquelle il a été condamné pour plusieurs cambriolages. L'agent de libération conditionnelle s'attend à ce que Joseph trouve un emploi et lui a conseillé de se mettre à la recherche d'un emploi dès le début de la semaine prochaine. À leur prochaine rencontre prévue pour la fin de la semaine prochaine, Joseph devra lui indiquer où il en est dans sa recherche d'emploi. Cette tâche l'angoisse de plus en plus. Après la fin de semaine, il est non seulement angoissé, mais aussi frustré et en colère contre l'intervenant chargé de son cas à la maison de transition et contre la maison en général. Voulant l'aider, sa petite amie lui refile des annonces d'offres d'emploi et des tuyaux de possibilités d'emploi par l'entremise de sa famille. Il commence à se demander s'il a bien fait de revenir à la maison.

Présentez la situation de Joseph au tableau-papier. Amenez les participants à indiquer quels seraient les pensées, les sentiments et les actes de Joseph selon la grille ABC. La page du tableau-papier devrait finalement ressembler au tableau suivant :

A = ÉVÈNEMENT ACTIVANT	B = CROYANCES	C = CONSÉQUENCES
Joseph vient d'être libéré, et on s'attend à ce qu'il se mette à rechercher un emploi.	Rechercher un emploi est une perte de temps. Pourquoi m'oblige-t-on à faire cela? Personne va m'embaucher quand je viens tout juste de sortir de prison. C'est vraiment stupide, tout ça. Je ne vais pas m'imposer ça! C'est inutile. Je ne décrocherai jamais le genre d'emploi qu'ils veulent que j'obtienne. Je vois bien ce qui va se passer – après ça, je vais être condamné à l'assistance sociale pour le reste de mes jours. Ma blonde ne me respecte pas. Je ne me respecte pas moi-même. Elle ne me lâche jamais. Sa famille pense que je ne vauds rien.	Émotions : anxiété frustration colère dépression  Comportement : violation des conditions de sa libération conditionnelle

Demandez :

*Comment cette façon de penser nuit-elle à la résolution du problème?*

Vous recherchez des réponses comme celles-ci :

Il n'arrive pas à formuler son problème parce qu'il se concentre sur les mauvaises choses (étape 4). Il ne peut pas préciser la nature du problème parce qu'il a les idées embrouillées (étape 4). Il ne peut pas formuler un énoncé du genre « Comment puis-je ... » (étape 4). Il ne peut pas formuler et analyser diverses solutions possibles (étape 5). Il ne peut pas non plus choisir une solution qui cadre avec son but à long terme lequel est de vivre dans le respect de la loi (étape 7).

Animez maintenant une **discussion générale** sur la façon dont les attitudes négatives et les erreurs de raisonnement nuisent à la résolution de problèmes par des moyens prosociaux. Amenez les participants à préciser comment les erreurs de raisonnement peuvent nuire à la résolution de problèmes. Par exemple, le catastrophisme nuit à la clarification du problème; les généralisations excessives nuisent à la formulation du problème par opposition à la description de la situation; et tout voir en noir ou blanc réduit la capacité d'imaginer des solutions.

Passez à la **mise en question ou réfutation des erreurs de raisonnement**. Consacrez environ 25 minutes à la discussion de ce sujet.

Dites :

*Nous allons maintenant vous montrer comment utiliser la technique de la mise en question ou réfutation de ses pensées pour recadrer certaines pensées qui nuisent à la résolution de problèmes.*

Notez au tableau-papier :

### 1. Tout voir en noir ou blanc.

Dites :

*Souvenez-vous de la définition que nous vous avons donnée au début du module de l'erreur de raisonnement qui constitue à tout voir en noir ou blanc. « Tout voir en noir ou blanc », c'est voir les choses comme étant « tout noir » ou « tout blanc », sans jamais de nuances. C'est croire que tout va d'un extrême à l'autre.*

Donnez l'exemple suivant :

*Exemple : en venir à la conclusion que votre petite amie vous déteste et veut rompre avec vous parce qu'elle n'a pas dit dans sa lettre qu'elle se marierait avec vous.*



**DEMANDEZ :**

*Quels moyens pouvez-vous utiliser pour faire échec à ce genre de pensées?*

Suscitez la réponse suivante :

Appliquer la technique de l'arrêt de la pensée pour sortir de cette logique du tout ou rien. Puis réfuter l'erreur de raisonnement. Se demander : « Si une personne ou une chose n'est pas à un extrême, faut-il nécessairement qu'elle soit à l'autre extrême? »

Établir si l'on voit la réalité telle qu'elle est ou seulement des « catégories » extrêmes.

Supposer que les choses n'obéissent pas nécessairement à la logique du tout ou rien.

Organisez maintenant un **jeu de rôles** présentant une situation qui **tourne mal**.

*Nous allons commencer par un jeu de rôles dans lequel la situation tourne mal parce que le personnage a pensé en noir ou blanc. L'un de nous va interpréter le rôle de la personne 1 et l'autre le rôle de la personne 2.*

*Un homme rentre à la maison après sa journée de travail et demande à sa femme si elle a la pièce de rechange qu'il lui a demandé d'acheter au garage pendant qu'elle y serait pour faire la mise au point. Elle a complètement oublié. Il voit la situation en noir ou blanc et se fâche. Ils se disputent encore une fois.*

*Personne 1 : Eh Marie, es-tu passée prendre le démarreur pour l'auto pendant que tu étais au garage, comme je te l'avais demandé?*

*Personne 2 : Merde, j'ai oublié de parler au vendeur. Je suis désolée.*

*Personne 1 . Maudit!! Tu oublies tout le temps. Tu ne peux rien faire quand je te le demande! Tu ne fais jamais rien comme il faut!*

*Personne 2 : Eh! Je suis allée au garage pour te rendre service! Si tu n'aimes pas la façon dont je fais les choses, tu peux t'en occuper toi-même! (La dispute s'échauffe.)*

Et maintenant, dites :

*Nous allons maintenant reprendre la situation en appliquant les habiletés que vous avez apprises pour faire échec aux pensées nuisibles.*

Dans un deuxième jeu de rôles, présentez la même situation qui tourne bien parce que le personnage a réfuté sa façon de penser en noir ou blanc. Encore une fois, l'un des facilitateurs interprète la personne 1, alors que l'autre interprète la personne 2.

*Personne 1 : Eh Marie, es-tu passée prendre le démarreur pour l'auto pendant que tu étais au garage, comme je te l'avais demandé?*

*Personne 2 : Merde, j'ai oublié de parler au vendeur. Je suis désolée.*

*Personne 1 . Maudit!! (Puis il se souvient que ses pensées sont provoquées par ses émotions. Il se ressaisit et réexamine sa pensée.) Il se dit à lui-même : « Minute, papillon! Même si elle oublie parfois des choses, elle n'a pas oublié de conduire l'auto au garage pour faire faire la mise au point. Elle n'est pas complètement débile. La vérité est que je lui en ai fait voir de toutes les couleurs au fil des ans. Je ne pensais que noir ou blanc encore une fois. C'est pas un ange, mais c'est pas une idiote non plus. »*

*Il dit à Marie : « T'en fais pas. Je vais passer le prendre ce soir. Veux-tu, s'il te plaît, téléphoner au garage et demander qu'on me le mette de côté. »*

Demandez aux participants de commenter les jeux de rôles.

Inscrivez la rubrique suivante au tableau-papier :

## 2. Catastrophisme, dramatisation, exagération



DEMANDEZ :

*Vous souvenez-vous de la définition de cette erreur de raisonnement?*

Notez la définition au tableau-papier : **Accorder aux choses une importance exagérée.**



DEMANDEZ :

*Quels en sont des exemples?*

Exemples : Vous dire que c'est la catastrophe parce que votre partenaire n'a pas pu se rendre à l'établissement pour participer à une visite familiale privée prévue. Vous dire que c'est donc la rupture.

Tout en notant les étapes à suivre au tableau-papier, dites :

*Voici les **étapes** à suivre pour faire échec à cette manière de penser :*

- 1. Demandez-vous si vous avez exagéré un aspect quelconque de la situation.*
- 2. Déterminez quelle serait « la pire chose qui pourrait arriver » et comment vous seriez capable de vous y adapter. Ne laissez pas un obstacle devenir un désastre.*
- 3. Concentrez votre attention sur la résolution du problème, plutôt que sur sa gravité.*

Ajoutez :

*Nous allons maintenant présenter un jeu de rôles dans lequel cette façon de penser nuit à la résolution du problème.*

*Nous allons d'abord présenter la situation qui tourne mal parce que le personnage a dramatisé. L'un de nous va interpréter le rôle de la personne 1 et l'autre le rôle de la personne 2.*

*Personne 1 (parle au téléphone à sa partenaire) : Dis donc, Line, je me demandais si tu vas pouvoir venir la fin de semaine prochaine? Ça fait une éternité que je ne t'ai pas vue.*

*Personne 2 : Eh bien, Daniel, je ne le sais pas au juste. Il se peut que je sois obligée de travailler la fin de semaine prochaine. Je ne suis pas sûre de pouvoir y aller.*

*Personne 1 (se dit à lui-même) : Je ne peux pas croire qu'elle ne fera aucun effort pour venir me voir. Elle sait à quel point je suis déprimé dernièrement. Je ne peux pas supporter une autre fin de semaine tout seul! Ça serait insupportable, et la garce le sait bien!*

*(Dit à Line) : C'est bien beau tout ça, Line, mais si tu ne viens pas me voir en fin de semaine, ne te donne pas la peine de me rappeler ou de faire d'autres projets qui m'incluent, parce que ce sera fini entre nous!*

*Personne 2 : Mais Daniel, ce n'est pas ma faute si je dois travailler.*

Personne 1 : Écoute, tu peux raconter tes conneries d'excuses à d'autres. Si tu m'aimais vraiment, tu trouverais un moyen de venir quand je veux que tu sois là. Je ne peux pas supporter d'être seul toute la fin de semaine! Et puis, mange de la merde!

Dites :

Voici maintenant comment la situation pourrait se dérouler si nous appliquions les **habiletés** que vous avez apprises et en suivant les **étapes recommandées** :

Personne 1 (parle au téléphone à sa partenaire) : Dis donc, Line, je me demandais si tu vas pouvoir venir la fin de semaine prochaine? Ça fait une éternité que je ne t'ai pas vue.

Personne 2 : Eh bien, Daniel, je ne le sais pas au juste. Il se peut que je sois obligée de travailler la fin de semaine prochaine. Je ne suis pas sûre de pouvoir y aller.

Personne 1 (se dit à lui-même) : Je ne peux pas croire qu'elle ne fera aucun effort pour venir me voir. Quelle merde! Je voulais vraiment la voir la fin de semaine prochaine. Minute, papillon! C'est juste une visite et ce n'est pas comme si c'était sa faute. Ce n'est pas comme si c'était la seule visite au monde. Ce n'est pas une catastrophe. Je peux tout de même lui téléphoner. Et si elle est au travail, elle peut m'appeler sans frais.

(dit à Line) : Je suis désolé d'entendre ça. J'attendais ta visite avec impatience. Mais il y aura toujours d'autres visites, et je t'appellerai sans faute.

Personne 2 : Merci de ta compréhension. J'avais peur que tu ne sois fâché. J'aimerais bien aller te voir, tu sais, mais nous sommes vraiment à court de personnel parce qu'ils ont mis quelques personnes à pied.

Personne 1 : Bien, ce n'est pas ta faute, mais demande à ton patron cette semaine si tu peux avoir congé la fin de semaine suivante. Et puis, je vais essayer d'arranger ça de mon côté.

Demandez aux participants de commenter les jeux de rôles.

---

### **3** Jeux de rôles personnels

25 minutes

Répartissez le groupe en équipes de deux. Demandez à chaque équipe de faire un jeu de rôles présentant une **erreur de raisonnement** que les deux coéquipiers ont faite, puis de faire un jeu de rôles positif dans lequel ils font échec à leurs

erreurs de raisonnement en appliquant les techniques de l'arrêt de la pensée et de la mise en question des pensées nuisibles. Accordez-leur un certain temps pour s'exercer, puis demandez à deux **volontaires** de présenter leurs jeux de rôles devant le groupe. Continuez jusqu'à ce que vous soyez sûrs que tous les participants savent comment reconnaître et réfuter des pensées nuisibles.

---

#### **4** L'application efficace de l'ensemble des étapes de la résolution de problèmes

30 minutes

Dites maintenant au groupe :

*Le moment est maintenant venu d'appliquer toutes les étapes de la résolution de problèmes à un scénario. Vous possédez les habiletés nécessaires pour **déceler un problème** (en surveillant les indices), pour **réduire votre niveau d'excitation** (en appliquant les techniques d'arrêt de la pensée et de relaxation), pour **mettre en question vos pensées dangereuses** (en les réfutant), pour **évaluer diverses solutions possibles** (par l'analyse coûts-avantages ou en utilisant l'outil VRAI).*

Présentez la situation difficile suivante aux participants:

*Votre femme rentre à la maison de son travail trois heures plus tard que d'habitude. Elle vous dit qu'elle prenait un café avec sa compagne de travail, Jeannette, et qu'elles ont complètement oublié l'heure. À ce moment-là, le téléphone sonne, et c'est de toute évidence un homme qui demande à parler à votre femme.*

Guidez les participants dans la façon dont ils font face à cette situation difficile en appliquant les huit étapes que vous venez de décrire. Relevez les pensées particulières qui nuiraient à la résolution de ce problème (exemples : « je ne supporte pas qu'on me traite de cette façon »; « elle est allée trop loin »; « je ne peux pas laisser passer ça ») et indiquez les habiletés et les raisonnements qui accompagneraient les différentes étapes de la résolution de problèmes (exemples : « j'ai des choix quant à la façon dont je me conduis dans cette situation »; « je ne suis pas obligé de réagir tout de suite »).

Confirmez les **difficultés** et les **obstacles** à l'utilisation de ces nouvelles habiletés dans des situations difficiles auxquelles les participants prévoient être confrontés, et amenez le groupe à proposer des solutions plausibles à ces obstacles.

---

**5****Devoirs et récapitulation****5 minutes**

Comme devoir, demandez aux participants de remplir le **Document 1** :  
**Trouver une solution à une situation difficile.**



*Note aux facilitateurs :* Ce devoir est difficile. Pour le faire, les participants doivent combiner le modèle ABC et les étapes de la résolution de problèmes. Assurez-vous qu'ils comprennent la tâche à faire et recommandez qu'ils consultent leur conseiller s'ils ont besoin d'aide. Terminez la séance par un exercice de relaxation en utilisant une technique qu'ils ont déjà apprise, mais qui est plus rapide que la relaxation progressive des muscles.

---

**6****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*La prochaine séance sera consacrée à l'application des étapes de la résolution de problèmes. Il est important que vous fassiez le devoir, car vous l'utiliserez à la prochaine séance pour appliquer en groupe les étapes de la résolution de problèmes dans le cadre d'un jeu de rôles.*

## **LES PENSÉES NUISIBLES DE JOSEPH**

Joseph a été libéré d'office et est retourné vivre dans sa communauté d'origine après avoir purgé les deux tiers de la peine de trois ans à laquelle il a été condamné pour plusieurs cambriolages.

L'agent de libération conditionnelle s'attend à ce que Joseph trouve un emploi et lui a conseillé de se mettre à la recherche d'un emploi dès le début de la semaine prochaine. À leur prochaine rencontre prévue pour la fin de la semaine prochaine, Joseph devra lui indiquer où il en est dans sa recherche d'emploi. Cette tâche l'angoisse de plus en plus. Après la fin de semaine, il est non seulement angoissé, mais aussi frustré et en colère contre l'intervenant chargé de son cas à la maison de transition et contre la maison en général.

Voulant l'aider, sa petite amie lui refile des annonces d'offres d'emploi et des tuyaux de possibilités d'emploi par l'entremise de sa famille. Il commence à se demander s'il a bien fait de revenir à la maison.

**TROUVER UNE SOLUTION À UNE SITUATION DIFFICILE**

I. Rappelez-vous une situation où vous avez blessé votre partenaire. À l'aide du modèle ABC, décrivez la façon dont vous avez réagi à cette situation.

A. Décrivez la situation en répondant aux questions ci-dessous.	B. Énumérez toutes vos pensées. Appliquez les techniques décrites ci-dessous.	C. Décrivez vos réactions.
<p><b>DÉCLENCHEURS EXTERNES :</b></p> <p>1. Où étiez-vous?</p> <p>2. Que faisiez-vous?</p> <p>3. Quelles autres personnes étaient présentes?</p> <p>4. Qu'est-ce qui se passait autour de vous?</p>	<p><b>CROYANCES :</b></p> <p>1. Marquez votre croyance nuisible d'une étoile ✱.</p> <p>2. Évaluez-en les avantages à l'aide de l'outil VRAI. Votre croyance est-elle surtout :</p> <p>V = valide?      Oui Non  R = rationnelle?    Oui Non  A = appuyée par des preuves?    Oui Non  I = importante?    Oui Non</p> <p>Avantages de cette croyance :</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p><b>SENTIMENTS :</b></p>      <p><b>COMPORTEMENTS :</b></p>

A. Décrivez la situation en répondant aux questions ci-dessous.	B. Énumérez toutes vos pensées. Appliquez les techniques décrites ci-dessous.	C. Décrivez vos réactions.
<p><b>DÉCLENCHEURS INTERNES :</b></p> <p>1. Quels changements physiques se sont produits en vous?</p> <p>2. Quels autres signes avez-vous constatés dans votre personne?</p>	<p>3. Coûts de cette croyance : - - - - Est-il avantageux de la conserver? Oui      Non</p> <p>4. Pensez à une solution qui comporte le remplacement d'une croyance nuisible par une croyance plus constructive.</p> <p>5. Analysez les coûts et les avantages de la nouvelle croyance à l'aide de l'outil VRAI. Votre nouvelle croyance est-elle surtout : V = valide?      Oui Non R = rationnelle? Oui Non A = appuyée par des preuves? Oui Non I = importante? Oui Non</p>	

II. Évaluez la gravité de la situation difficile à une échelle allant de 1 à 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas très grave				Assez grave				Très grave	

III. Parmi les étapes prosociales suivantes de la résolution de problèmes, lesquelles avez-vous utilisées dans cette situation difficile? Encerchez le « O » (oui) ou le « N » (non) en regard de chacune des étapes.

1. **Reconnaître qu'un problème existe** : Des indices internes et externes m'ont signalé la présence d'un problème. O N
2. **Réduire son niveau d'excitation** : J'ai utilisé une technique pour réduire mon niveau d'excitation afin de pouvoir penser clairement. O N
3. **Réexaminer ses pensées nuisibles** : J'ai pu mettre en question les pensées qui me troublaient. O N
4. **Énoncer le problème** : J'ai réussi à formuler le problème clairement de manière à pouvoir mieux le résoudre. O N
5. **Trouver diverses solutions possibles** : J'ai pensé à au moins trois solutions possibles. O N
6. **Analyse coûts-avantages** : J'ai évalué les coûts (les -) et les avantages (les +) de chaque solution. O N
7. **Choisir une solution** : J'ai choisi la solution qui correspondait le mieux à mon but. O N
8. **Agir** : J'ai mis la solution à exécution. O N
9. **Évaluation** : J'ai évalué l'efficacité de ma solution. O N

IV. Dans quelle mesure la méthode prosociale de résolution de problèmes a-t-elle été efficace?

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pas efficace	Plus ou moins efficace	Surtout efficace	Efficace	Très efficace

V. Êtes-vous sûr de pouvoir résoudre un tel problème dans l'avenir?

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pas du tout sûr		Assez sûr		Très sûr

# Séance 7 : La résolution de problèmes IV—

## Mise en pratique

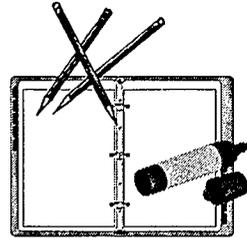
### Introduction destinée aux facilitateurs

#### OBJET DE LA SÉANCE

Dans cette séance, nous allons nous exercer à appliquer les étapes de la résolution de problèmes sans violence.

#### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier ou tableau blanc  
Crayons feutres  
Devoir de la dernière séance



#### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train et révision du devoir de la dernière séance	10-20
2. Activité : Jeux de rôles portant sur la résolution de problèmes	100
3. Devoirs et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 7 : La résolution de problèmes IV— Mise en pratique

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Faites la mise en train après avoir animé un **exercice de relaxation**.

---

### 2 Activité : Jeux de rôles portant sur la résolution de problèmes 100 minutes



*Note aux facilitateurs* : Les deux prochaines séances sont consacrées à la pratique : les participants sont appelés à démontrer qu'ils ont bien compris les étapes de la résolution de problèmes et assimilé les habiletés à appliquer. Nous avons décidé d'échelonner la mise en pratique sur deux courtes séances d'environ deux heures chacune.

Répartissez les participants en équipes de deux et demandez-leur de **revoir leurs devoirs de la dernière séance**. Chaque participant doit décrire une situation qu'il a effectivement vécue avec sa partenaire et dans laquelle il a appliqué les étapes de la résolution de problèmes. Il peut décrire la situation de son point de vue ou de celui de sa partenaire.

Chaque équipe doit choisir une situation tirée des devoirs des deux coéquipiers en vue de la soumettre à la discussion du groupe.

Dites au groupe que leur tâche est d'**évaluer la qualité des solutions** présentées dans les jeux de rôles. Avant de commencer, rappelez aux participants comment faire des commentaires constructifs aux autres.

À la fin de chaque jeu de rôles, suscitez les commentaires des participants qui ont interprété les rôles, ainsi que des autres membres du groupe dans l'ordre suivant : premièrement les commentaires de l'autre membre de l'équipe qui a présenté le jeu de rôles, puis ceux des autres observateurs, et enfin ceux du

participant en cause concernant la façon dont il a fait face à la situation difficile. Demandez à chaque participant de révéler les réflexions qu'il s'est faites dans son for intérieur quand la situation s'est effectivement présentée et pendant qu'il essayait de résoudre le problème dans le cadre du jeu de rôles. Discutez de l'effet des croyances et des réflexions personnelles sur le processus de résolution de problèmes dans la situation que chacun des participants a vécue.

Rappelez l'utilité de chacune des étapes du processus.

Suscitez les commentaires des participants qui, dans la résolution de leur problème, ont omis une ou plusieurs des étapes du processus.



DEMANDEZ :

*Quelles ont été les conséquences à court terme de l'omission d'une ou plusieurs étapes du processus? Quelles en ont été les conséquences à long terme?*

---

**3**

Devoirs et récapitulation

5 minutes

*Pas de devoir ce soir.*

Mettez fin à la séance.

---

**4**

Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*À la prochaine séance, nous allons continuer de nous exercer à appliquer les étapes de la résolution de problèmes.*

# Séance 8 : La résolution de problèmes – Mise en pratique

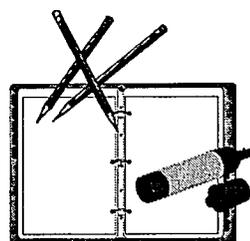
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance, tout comme la précédente, est consacrée à la mise en pratique des étapes de la résolution de problèmes.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Jeux de rôles tirés des devoirs



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Activité : Jeux de rôles portant sur la résolution de problèmes	100
3. Devoirs et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 8 : La résolution de problèmes – Mise en pratique

---

## Plan de la séance

---

<b>1</b>	Mise en train	10-20 minutes
----------	---------------	---------------

Animez un exercice de relaxation, puis faites la mise en train.

---

<b>2</b>	Activité : Jeux de rôles portant sur la résolution de problèmes	100 minutes
----------	---	-------------

Poursuivez les jeux de rôles.

---

<b>3</b>	Devoirs et récapitulation	5 minutes
----------	---------------------------	-----------

Pas de devoir. Mettez fin à la séance par le « tour de table » habituel.

---

<b>4</b>	Aperçu de la prochaine séance	1 minute
----------	-------------------------------	----------

*La prochaine séance portera sur les choses que nous nous disons pour justifier et excuser la violence dans la famille.*

# Séance 9 : Se blanchir — Techniques de neutralisation 1

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 9 examine en détail la façon dont on acquiert ses croyances et dont on peut prendre appui sur ses croyances pour rationaliser, justifier ou minimiser son comportement criminel et sa violence.

### MATÉRIEL REQUIS

Crayons ou stylos pour les participants

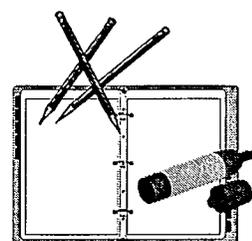
Tableau-papier ou tableau blanc

Crayons feutres

Rétroprojecteur

Suppléments :

- Transparent 1 : Techniques de neutralisation
- Document 1 : Exemples de neutralisations
- Document 2 : Techniques de neutralisation
- Document 3 : Journal du participant
- Document 4 : Se blanchir – Feuille de travail



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Révision : Quelle est l'origine de nos croyances?	10
3. Activité : Déceler ses sentiments procriminels	20
4. Techniques de neutralisation	30
5. Activité : Déceler les neutralisations	60
6. Devoirs et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 9 : Se blanchir — Techniques de neutralisation 1

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Animez un exercice de relaxation, puis faites la mise en train.

---

### 2 Révision : Quelle est l'origine de nos croyances? 10 minutes



*Note aux facilitateurs :* Il est essentiel encore une fois de présenter des **exemples du lien B  $\Rightarrow$  C** selon le modèle ABC. Demandez aux participants d'en donner au moins un exemple à ce point-ci. S'ils en sont incapables, donnez-en vous-mêmes un exemple.

Amenez les participants à formuler les points clés suivants :

- Nos pensées et nos croyances influent beaucoup sur nos sentiments et notre comportement.
- Si nous voulons changer notre comportement, il est important de savoir quelles sont nos croyances et de comprendre comment notre façon de penser peut constituer un obstacle au changement.
- Nous pouvons changer nos façons de penser qui risquent de nous créer des problèmes ou d'aggraver nos problèmes existants.

Dites :

*Au cours de cette séance, nous allons revoir la façon de déceler les pensées sur lesquelles nous prenons appui pour justifier et excuser la violence dans la famille.*

Rappelez les discussions antérieures sur les **croyances** et leur **origine**. Utilisez la méthode socratique pour vous assurer que la présentation de cette section est animée et se déroule à une bonne cadence.

Dites :

*Tout au long de ce programme, nous avons parlé de l'importance de nos pensées et de nos croyances.*



DEMANDEZ :

*D'où nous viennent nos croyances et nos valeurs? Il arrive que deux personnes éprouvent des sentiments différents à l'égard de la même chose. Pourquoi?*

Renforcez les bonnes réponses.

Dites-leur que le sujet a été abordé au cours de plusieurs séances, et notamment dans les séances sur le génogramme, l'autobiographie et la culture. Pour conclure, dites que nous apprenons de nouvelles choses en regardant les autres, en étant récompensés ou punis de nos actes, et par l'enseignement que nous recevons d'autres personnes.



DEMANDEZ :

*Pourquoi arrive-t-il que les membres d'une même famille ne croient pas du tout les mêmes choses?*

Les participants devraient répondre que les membres de la famille ont **différentes expériences** et **différentes personnalités**. Encore une fois, renforcez les bonnes réponses et approfondissez la question de l'apprentissage, c'est-à-dire de la façon dont une personne apprend :

*Bien que j'aie été élevé dans le même milieu que mon frère, notre expérience de la vie est très différente et nous allons percevons les choses dans notre milieu différemment.*

Soulevez les points suivants :

- Nous apprenons tous par les mêmes méthodes.
- Mais nous ne croyons pas tous les mêmes choses.
- Chacun d'entre nous est influencé par les gens et les événements.
- Les choses que nous avons vécues dans le passé influent sur la façon dont nous percevons une situation aujourd'hui.

Dites :

*Avec le temps, nos croyances s'enracinent plus profondément dans notre conscience quand elles sont renforcées par d'autres personnes. Quelles sont quelques-unes de vos croyances qui ont changé au fil des ans?*

Utilisez l'exemple du Père Noël. La plupart des gens avoueront qu'ils ont cru au Père Noël dans leur enfance. Pourquoi ont-ils cessé de croire au Père Noël? Et comment d'autres croyances ont-elles évolué?

Demandez aux participants d'indiquer une chose à laquelle ils ne croyaient pas quand ils étaient enfants, adolescents ou jeunes adultes, mais à laquelle ils croient aujourd'hui.

Récapitulez cette section ainsi :

*Nos croyances et nos valeurs sont les produits de nos expériences et de la façon dont nous interprétons ces expériences.*

*Les croyances peuvent être influencées et changées.*

---

**3** **Activité : Déceler ses sentiments procriminels**      20 minutes

Dites :

*Nous venons de revoir la façon dont nos valeurs et nos croyances se forment. Nous disons aussi que nos croyances influent sur notre comportement.*

Essayez de démontrer la **puissance des croyances** en leur faisant voir comment les croyances peuvent pousser les gens à envisager de faire des choses auxquelles ils ne souscrivent pas.

Demandez aux participants de réfléchir à des choses qu'ils ont faites et qui étaient contraires à leurs croyances et à leurs valeurs.



**DEMANDEZ :**

*Combien d'entre vous ont fait des choses qui étaient mal à leurs yeux?*

Tous les membres du groupe devraient être en mesure de se rappeler au moins un exemple. Demandez-leur de réfléchir à la façon dont ils se sentaient après

avoir violé leurs propres croyances et valeurs. Notez leurs réponses au tableau-papier.



### DEMANDEZ :

*Qu'avez-vous fait pour être moins fâchés contre vous-mêmes? Que vous êtes-vous dit pour soulager votre conscience et vous sentir mieux?*

Amenez les participants à formuler leurs réactions immédiates. Exemples : « j'ai changé ma façon de penser »; « j'ai justifié ma conduite »; etc.

Les participants devraient faire cet exercice en équipes de trois.



Distribuez le **Document 1 : Exemples de neutralisations**. Assurez-vous que chaque participant reçoit les mêmes exemples. Dites-leur de lire le document attentivement et de souligner les énoncés qui, à leur avis, ont pour effet d'**excuser un comportement criminel ou violent**. Donnez-leur de 10 à 15 minutes pour faire l'exercice. Quand le groupe se sera formé de nouveau, demandez aux équipes de présenter leurs réponses.

Notez les réponses des participants au tableau. Ajoutez à cette liste les expressions qui leur ont échappé.



Note aux facilitateurs : Les neutralisations qui sont contenues dans les trois scénarios sont subtiles. Scénario 1 : les voisins minimisent l'ampleur de la violence, alors que d'autres considèrent l'acte violent de l'homme comme une preuve qu'il « aimait trop sa femme ». L'article contient des énoncés qui témoignent d'un déni de responsabilité et d'un déni de la victimisation (laissant supposer que c'était la faute de la victime qui n'aurait pas dû attendre aussi longtemps pour quitter son mari, bien qu'il l'ait tuée quand elle a fini par le quitter). Scénario 2 : dans son rapport, l'agent de probation appuie sur le problème de toxicomanie et l'emploi du mari; il ne traite pas du comportement du mari à la maison et envers sa femme. Rien ne permet de croire que l'agent a essayé d'interviewer la femme. Le mari n'est pas incité à assumer la responsabilité de son comportement violent, puisque cette violence est attribuée à d'autres causes. Scénario 3 : l'auteur de l'article de magazine affirme que la victime, le stress, l'alcool et le chômage sont responsables de la violence, plutôt que la personne qui a commis ses actes de violence.

Dites :

*Nous pouvons qualifier ces raisonnements de « pensées nuisibles », car ce sont des expressions qui favorisent le crime et la violence.*

**4**

## Techniques de neutralisation

30 minutes

Signalez aux participants :

*Il y a un nombre infini d'excuses que les gens peuvent avancer quand ils ont mauvaise conscience. Nous pouvons classer ces excuses en cinq catégories que nous appelons les techniques de neutralisation.*

Au tableau, représentez ce nouveau terme, « neutralisation », sous une forme graphique pour vous assurer que les participants le comprennent bien.

---

-	0	+
sentiments négatifs qui accompagnent l'accomplissement d'un acte condamnable	ni bons, ni mauvais/ neutres	se sent bien
→	→	→

Présentez le **Transparent 1 : Techniques de neutralisation**. Décrivez chacune des techniques, puis donnez-en des exemples.

En vous reportant à la liste des énoncés relevés à l'exercice précédent et qui disculpaient des hommes violents, aidez les participants à classer chacun de ces énoncés selon les diverses techniques de neutralisation.



Distribuez le **Document 2 : Techniques of neutralisation** et demandez aux participants de l'insérer dans leur cahier.

**5**

## Activité : Déceler les neutralisations

60 minutes



Distribuez le **Document 3 : Journal du participant**, puis expliquez l'exercice.

Dites :

*À la grille ABC, indiquez les conséquences d'un acte de violence que vous avez commis, l'événement activant ainsi que les choses que vous vous êtes dites dans la*

*situation en question. Concentrez votre attention sur les formes de neutralisation auxquelles vous avez eu recours pour justifier votre choix d'user de violence. Faites cet exercice en équipes de trois.*

Demandez à quelques participants de présenter au moins un exemple tiré de l'exercice. Les autres présenteront leurs exemples demain.

Dites-leur d'apporter leurs exercices demain afin de les présenter au groupe.

En conclusion, signalez les points suivants :

- Les gens font souvent des choses qui sont contraires à leurs croyances.
- Cela peut leur donner mauvaise conscience.
- Pour se donner bonne conscience, ils se disent parfois le contraire de ce qu'ils pensent dans leur for intérieur; entre autres, ils inventent des excuses pour s'autoriser à avoir le comportement négatif en question.

---

**6**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 4 : Se blanchir – Feuille de travail**. Dites aux participants de feuilleter les journaux au cours des prochaines semaines et, quand ils auront recueilli plusieurs articles dans lesquels la violence familiale est excusée, de les apporter en classe, accompagnés de la feuille de travail dûment remplie. (Dans à peu près une semaine, demandez-leur où ils en sont avec ce devoir.)

Dites-leur maintenant que comme devoir, ils devraient aussi commencer à réfléchir aux situations dans lesquelles ils ont eux-mêmes utilisé des techniques de neutralisation pour se disculper.

---

**7**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

La prochaine séance portera principalement sur l'usage que les participants font eux-mêmes des techniques de neutralisation. Chacun des participants fera un ou deux exercices en se fondant sur le Document 4.

## **TECHNIQUES DE NEUTRALISATION**

### Déni de responsabilité

Le comportement violent est attribué au fait que la personne en cause était incapable de se maîtriser.

Exemples :

- J'ai simplement perdu le contrôle.
- J'ai vu ce genre de choses toute ma vie. Je ne peux pas m'en empêcher.
- J'étais si souÛl que je ne savais pas ce que je faisais.

### Déni du tort fait

La personne assume la responsabilité d'avoir commis l'acte de violence, mais non du tort fait.

Exemples :

- Ouais, je l'ai bousculée un peu, mais je ne lui ai pas **vraiment** fait mal.
- Elle exagère. Je l'ai à peine touchée.
- Ça n'a pas vraiment touché les enfants parce qu'ils étaient en haut.

### Déni de la victimisation

**I. Jeter le blâme sur la victime :** La faute est imputée à la victime du crime qui est considérée comme responsable de sa propre victimisation.

Exemples :

- Il faut lui mettre un frein quand elle boit.
- Elle couchait à droite et à gauche, et n'a donc que ce qu'elle mérite.
- Elle sait que je déteste ça quand elle parle de ma mère de cette façon.

**II. Renversement des rôles :** L'auteur du crime considère qu'il est lui-même la victime et que la victime est en fait la coupable.

Exemples :

- C'est elle qui a frappé le premier coup.
- Elle n'arrête pas de m'engueuler.
- Elle sortait s'amuser toutes les fins de semaine pendant que je restais à la maison pour m'occuper des enfants.

## **Pester contre le système**

Ceux qui obligent la personne à répondre de son comportement violent sont qualifiés d'hypocrites ou de criminels eux-mêmes.

Exemples :

- Ils me mettent en prison, mais on sait qu'ils battent leurs femmes eux aussi.
- Les femmes qui se plaignent de la violence contre les femmes ne sont que des gouines frustrées.
- D'autres hommes auraient fait la même chose que moi dans ma situation.

## **Obéir à son propre code de conduite**

L'auteur du crime admet que son comportement criminel va à l'encontre de l'intérêt de la société, mais explique qu'il avait des liens plus étroits avec d'autres et une loyauté supérieure envers eux.

Exemples :

- Je ne l'ai pas fait pour moi-même. J'essayais de garder ma famille unie.
- Mon père m'a enseigné que pour avoir une famille solide, il fallait que l'homme commande à la maison.
- L'Église ordonne au mari de régner sur sa famille.

## **EXEMPLES DE NEUTRALISATIONS**

### **ARTICLE DE JOURNAL**

Un homme a été arrêté la nuit dernière pour le meurtre de son ex-femme. Richard Langevin, 41 ans, se serait introduit par effraction dans le domicile de Sylvie Langevin, 40 ans, et l'aurait tuée de plusieurs coups de couteau. Des voisins, qui ont entendu des cris, ont téléphoné à la police tout de suite. Quand les policiers sont arrivés, ils ont découvert le corps de la victime. M. Langevin a été appréhendé peu de temps après, et l'arme du crime a été récupérée. D'après la soeur de Richard Langevin, Marlène, le couple s'était séparé après un mariage orageux. Le meurtre l'a surprise, dit-elle : « Je savais qu'ils avaient des problèmes, mais je n'ai jamais pensé que les choses en étaient rendus là. » Mais les voisins de Richard racontent une autre histoire. Un homme, qui n'a pas voulu donner son nom, a dit : « La police est venue plusieurs fois. Nous avions supposé qu'elle n'aurait pas attendu aussi longtemps pour le quitter s'il la maltraitait à ce point-là. »

La communauté est frappée d'horreur, alors que cette nouvelle tendance sociale troublante fait une autre victime. Pendant ce temps, les voisins décrivent Richard Langevin comme un homme qui aimait trop sa femme.

## RAPPORT D'ÉVALUATION D'UN AGENT DE PROBATION

Jean Adam a été reconnu coupable d'agression sur la personne de sa femme au mois de novembre de l'an dernier. Il était intoxiqué au moment de l'incident et n'a pas d'antécédents criminels. M<sup>me</sup> Adam hésitait à porter des accusations contre son mari, et le couple s'est réconcilié depuis. Depuis le début de sa période de probation, M. Adam a été dirigé vers un programme de traitement de la toxicomanie. L'intervenant responsable de son cas a rédigé un rapport favorable à son endroit, et il semble que M. Adam fasse des progrès. Il a déclaré qu'il regrettait avoir agressé sa femme et qu'il faisait des efforts pour rester sobre. Aucun autre incident de violence conjugale n'a été signalé à la police jusqu'ici.

C'était la première fois que Jean Adam était accusé d'un acte criminel, et il a occupé un emploi stable toute sa vie d'adulte.

## ARTICLE DE MAGAZINE

La violence au foyer n'est sans doute pas très répandue, mais elle fait beaucoup de mal à ceux qu'elle touche. Il faut enseigner aux auteurs de tels actes à recourir à d'autres moyens pour résoudre leurs conflits domestiques. D'autres facteurs médiateurs interviennent très souvent, et il faut leur apporter une solution, à eux aussi. Le chômage, par exemple, cause un grand stress aux familles et peut créer une situation très tendue dans la maison. Quand l'un des conjoints perd son emploi, l'autre devrait le soutenir et ne devrait pas provoquer des disputes inutiles. Beaucoup de gens qui ne se montreraient pas violents en temps normal explosent sous l'effet conjugué du chômage, du stress et, parfois, de l'alcool. Les familles doivent être patientes et ne doivent pas se laisser submerger par le stress de leur situation financière. La violence conjugale ne fera qu'empirer les choses.

## **TECHNIQUES DE NEUTRALISATION**

### Déni de responsabilité

Le comportement violent est attribué au fait que la personne en cause était incapable de se maîtriser.

Exemples :

- J'ai simplement perdu le contrôle.
- J'ai vu ce genre de choses toute ma vie. Je ne peux pas m'en empêcher.
- J'étais si soulé que je ne savais pas ce que je faisais.

### Déni du tort fait

La personne assume la responsabilité d'avoir commis l'acte de violence, mais non du tort fait.

Exemples :

- Ouais, je l'ai bousculée un peu, mais je ne lui ai pas vraiment fait mal.
- Elle exagère. Je l'ai à peine touchée.
- Ça n'a pas vraiment touché les enfants parce qu'ils étaient en haut.

### Déni de la victimisation

**I. Jeter le blâme sur la victime :** La faute est imputée à la victime du crime qui est considérée comme responsable de sa propre victimisation.

Exemples :

- Il faut lui mettre un frein quand elle boit.
- Elle couchait à droite et à gauche, et n'a donc que ce qu'elle mérite.
- Elle sait que je déteste ça quand elle parle de ma mère de cette façon.

**II. Renversement des rôles :** L'auteur du crime considère qu'il est lui-même la victime et que la victime est en fait la coupable.

Exemples :

- C'est elle qui a frappé le premier coup.
- Elle n'arrête pas de m'engueuler.

- Elle sortait s'amuser toutes les fins de semaine pendant que je restais à la maison pour m'occuper des enfants.

### **Pester contre le système**

Ceux qui obligent la personne à répondre de son comportement violent sont qualifiés d'hypocrites ou de criminels eux-mêmes.

Exemples :

- Ils me mettent en prison, mais on sait qu'ils battent leurs femmes eux aussi.
- Les femmes qui se plaignent de la violence contre les femmes ne sont que des gouines frustrées.
- D'autres hommes auraient fait la même chose que moi dans ma situation.

### **Obéir à son propre code de conduite**

L'auteur du crime admet que son comportement criminel va à l'encontre de l'intérêt de la société, mais explique qu'il avait des liens plus étroits avec d'autres et une loyauté supérieure envers eux.

Exemples :

- Je ne l'ai pas fait pour moi-même. J'essayais de garder ma famille unie.
- Mon père m'a enseigné que pour avoir une famille solide, il fallait que l'homme commande à la maison.
- L'Église ordonne au mari de régner sur sa famille.

## JOURNAL DU PARTICIPANT

I. Rappelez-vous deux occasions où vous vous êtes trouvé dans une situation à risque élevé. À l'aide du modèle ABC, décrivez votre réaction à la situation et les neutralisations que vous avez utilisées pour vous disculper.

<p><b>A = Événement activant</b> Décrivez la situation.</p>	<p><b>B = Croyances</b> 1. Énumérez toutes les pensées qui vous sont passées par la tête au moment de l'incident. 2. Marquez d'une ★ toutes les pensées qui ont contribué à vos sentiments et vos comportements négatifs. 3. Marquez d'un ✖ toutes les pensées qui sont des excuses destinées à justifier votre comportement. Comment chaque excuse vous « blanchit-elle » ? Utilisez les abréviations suivantes pour classer vos excuses : DR = Dénier de responsabilité DT = Dénier du tort fait DV = Dénier de la victimisation PS = Pester contre le système OCCD = Obéir à un code de conduite différent</p>	<p><b>C = Conséquences</b> Décrivez vos réactions.</p>
<p><b>DÉCLENCHEURS EXTERNES :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Où étiez-vous ?</li> <li>Que faisiez-vous ?</li> <li>Quelles autres personnes étaient présentes ?</li> <li>Qu'est-ce qui se passait autour de vous ?</li> </ol> <p><b>DÉCLENCHEURS INTERNES :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Quels changements physiques se sont produits en vous ?</li> </ol> <p>Quels autres signes avez-vous constatés dans votre personne ?</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Quels sentiments avez-vous éprouvés immédiatement après l'incident ?</li> <li>Qu'avez-vous fait immédiatement après l'incident ?</li> <li>Sur la ligne suivante, indiquez l'intensité de votre réaction à une échelle allant de 1 à 10.</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">1 <span style="float: right;">10</span></p> </div>

II. Évaluez la gravité de l'obstacle ou de la situation à risque élevé à une échelle allant de 1 à 10.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Pas très grave				Assez grave					Très grave

III. Quelles mesures avez-vous prises pour vaincre l'obstacle ou parer à la situation?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

IV. Comment vous en êtes-vous sorti?

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Mal	Pas trop mal	Assez bien	Bien	Très bien

V. Êtes-vous sûr de pouvoir résoudre un tel problème dans l'avenir?

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pas du tout sûr		Assez sûr		Très sûr

## **SE BLANCHIR – FEUILLE DE TRAVAIL**

### INSTRUCTIONS

1. Dans des journaux, des magazines ou des livres, relevez le plus grand nombre possible d'articles qui traitent de la violence familiale.
2. Dans ces articles, relevez toutes les excuses invoquées pour atténuer le crime, c'est-à-dire les déclarations que font diverses personnes, y compris le coupable, et qui excusent le crime ou le criminel.
3. Notez ces déclarations dans la première colonne ci-dessous.
4. Puis indiquez la technique de neutralisation, c'est-à-dire le moyen utilisé pour « blanchir » le coupable. Utilisez les abréviations suivantes :

- DR = Dénier de responsabilité  
DT = Dénier du tort fait  
DV = Dénier de la victimisation, y compris jeter le blâme sur la victime et le renversement des rôles  
PS = Pester contre le système  
OCCD = Obéir à un code de conduite différent

N'oubliez pas de joindre le ou les articles à cette feuille de travail.

L'excuse :

La technique de neutralisation :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

# Séance 10 : Techniques de neutralisation 2

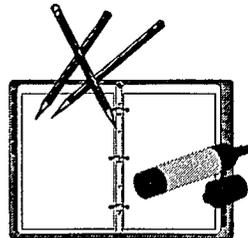
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance 10 termine l'étude des techniques de neutralisation et appuie sur la façon de riposter aux neutralisations.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Journal du participant de la dernière séance  
Test de fin de module



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Activité : Riposte à donner aux neutralisations	100
3. Devoirs et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1
5. Test de fin de module	15

# Séance 10 : Techniques de neutralisation 2

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 15 minutes

Demandez aux participants s'ils ont trouvé des articles sur la violence familiale. Rappelez-leur de continuer de dépouiller les journaux et les magazines, et d'apporter les articles au fur et à mesure de leurs trouvailles.

---

### 2 Activité : Riposte à donner aux neutralisations 100 minutes

Demandez aux participants de se reporter à l'exercice qu'ils ont fait sur leur propre usage de neutralisations dans des situations de violence (le **Document 2 : Journal du participant** de la dernière séance). S'ils n'ont pas terminé l'analyse d'au moins un incident, donnez-leur quelques minutes pour faire cette analyse ou pour compléter les analyses qu'ils ont déjà commencées. Vous devriez avoir une réserve de feuilles de travail à portée de la main au cas où certains participants auraient oublié la leur.

Pour amorcer les exposés des participants, demandez à un volontaire de donner un exemple des formes de neutralisation qu'il utilise et qu'il a indiquées dans son Journal du participant. Quand le participant a terminé,

#### DEMANDEZ :

*Comment auriez-vous pu riposter à ces neutralisations?*

Demandez-leur de se rappeler les exercices de riposte qu'ils ont faits il y a quelques jours. Demandez aux autres participants d'aider le volontaire en lui proposant d'autres ripostes.

Poursuivez les exposés des participants jusqu'à ce que chacun d'entre eux ait présenté au moins un exemple.

---

**3** Devoirs et récapitulation 5 minutes

Pas de devoir. Demandez à l'un des participants d'animer un court exercice de relaxation.

---

**4** Aperçu de la prochaine séance 1 minute

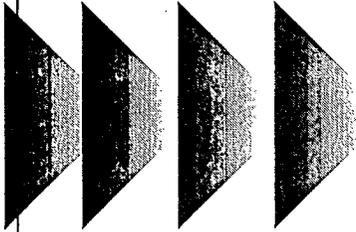
*À la prochaine séance, nous allons aborder la question de la maîtrise de nos émotions.*

---

**5** Test de fin de module 15 minutes



## Module 6



# MAÎTRISE DES ÉMOTIONS

---

## Objectifs

---

- ▶ Apprendre à reconnaître et à surveiller certaines des émotions fortes associées à la violence et aux mauvais traitements.
- ▶ S'exercer à appliquer des techniques de maîtrise de soi, par exemple, en arrêtant ses pensées, en marquant un temps d'arrêt ou en relaxant.
- ▶ S'exercer à faire face à des situations qui suscitent de vives émotions comme la jalousie, la peur et la dépendance.

## **MODULE 6 : MAÎTRISE DES ÉMOTIONS**

---

# **SÉANCE 1 : APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS CLÉS ASSOCIÉES À LA VIOLENCE**

## **Introduction destinée aux facilitateurs**

### **OBJET DE LA SÉANCE**

La séance a pour objet d'enseigner aux participants à reconnaître les émotions et à leur faire comprendre comment les émotions motivent le comportement. La séance portera tout particulièrement sur les émotions que l'on associe couramment au comportement violent et aux mauvais traitements, à savoir la colère, la jalousie et la peur (d'être rejeté).

### **MATÉRIEL REQUIS**

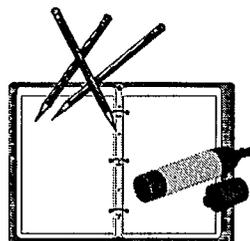
Tableau-papier

Crayons feutres

Chansons sur la tristesse que cause la perte d'une relation : Daniel Lanois « Ma Jolie Louise », etc.

Suppléments

- Document 1 : Rôles positifs de la colère
- Document 2 : Rôles négatifs de la colère
- Document 3 : Liste de contrôle pour déceler la colère cachée
- Document 4 : Définition de la colère en tant qu'émotion qui conduit à de mauvais traitements
- Document 5 : Rôles positifs de la tristesse
- Document 6 : Rôles négatifs de la tristesse
- Document 7 : Symptômes de la dépression
- Document 8 : Activité — Définition de la tristesse en tant qu'émotion qui conduit à de la violence et à des mauvais traitements



## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Reconnaissance des émotions fondamentales à l'origine des mauvais traitements	15
3. La colère	60
4. La tristesse	45
5. Devoir et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

Les deux prochaines séances ont un contenu similaire. La première se termine après la section sur la tristesse, mais vous aurez peut-être le temps de passer à la section sur la peur, qui fait partie de la séance 2 du présent module. Le déroulement des séances suit un certain rythme logique et le moment où vous déciderez de vous arrêter pour la journée dépendra de la discussion que la matière aura suscitée. La situation idéale en est une où la présente séance et la suivante se donnent le même jour, la première le matin et la deuxième, l'après-midi.

Il est probable que la matière suscitera beaucoup de discussion et qu'il sera nécessaire de l'étudier davantage au cours des séances individuelles.

# **SÉANCE 1 : APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS CLÉS ASSOCIÉES À LA VIOLENCE**

## **Plan de la séance**

---

### **1** Mise en train 10-20 minutes

Commencez la mise en train en demandant aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites un exercice de relaxation. Après l'exercice, demandez de nouveau aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent.

---

### **2** Reconnaissance des émotions fondamentales à l'origine des mauvais traitements 15 minutes

Dites ce qui suit :

*Durant les plus récentes séances, nous avons passé beaucoup de temps à parler de la manière dont certains techniques de raisonnement peuvent nous aider dans des situations qui risquent de nous pousser à commettre des actes violents. Nous avons appris qu'il y a un lien entre nos pensées et les fortes émotions qui nous incitent à maltraiter les autres. Nous savons que nous ne pouvons réellement bien appliquer les techniques que nous avons apprises à moins que nous apprenions comment surveiller et maîtriser les vives émotions associées aux mauvais traitements et à la violence.*

*Nous disons souvent que ce que nous ressentons est dû à certaines choses. Ce que nous allons faire au cours des prochaines séances est d'examiner toute une gamme de sentiments et les différentes situations que nous associons à ces sentiments. Une fois que nous aurons appris comment repérer les différentes situations qui font naître certains sentiments en nous, il sera plus facile pour nous de décider comment réagir à ces sentiments.*

Il y a **trois grands facteurs** qui déterminent si nous deviendrons très émotifs et la façon dont nous réagirons à ce sentiment :

1. Notre niveau d'excitation (notre degré d'énerverment ou d'agitation)
2. Nos réflexions personnelles à propos d'une situation problématique (c'est-à-dire nos pensées)
3. La manière dont nous avons appris à réagir et à faire face aux situations problématiques (cela inclut ce qu'on nous a dit et ce que nous avons vu d'autres personnes faire)



#### DEMANDEZ

*Pourquoi est-ce important de prêter attention à nos émotions?*

Reconnaissez les réponses appropriées et confirmez :

*Les émotions sont importantes parce qu'elles nous aident à prendre de bonnes décisions. Essentiellement, les gens prennent de meilleures décisions lorsqu'ils disposent de plus d'information. Les sentiments que nous ressentons agissent comme des sources d'information pour nous.*

*Souvent, les gens diront que quelque chose « les met mal à l'aise » ou que leur « instinct » leur a dit de ne pas faire telle ou telle chose. Les émotions agissent ainsi. Vous pouvez faire la connaissance de quelqu'un qui vous « déplaît » et décider de ne pas lui faire confiance.*

*Vous est-il déjà arrivé que vous ressentiez de la méfiance vis-à-vis de quelqu'un et que vos sentiments à son égard se sont avérés tout à fait justifiés par la suite? D'un autre côté, avez-vous déjà eu une réaction émotive excessive et vous-êtes vous rendu compte trop tard que vous vous étiez trompés?*

*Le présent module vous montrera comment évaluer vos émotions et les maîtriser, afin que vous puissiez utiliser les techniques apprises pour éviter d'être violent et brutal et de maltraiter d'autres personnes.*

Inscrivez ce titre au tableau papier : **Les émotions fondamentales.**

Dites ceci au groupe :

*Lorsque nous cherchons à comprendre les émotions, il est logique de faire la distinction entre les émotions fondamentales ou centrales et les autres émotions*

qui sont des mélanges de ces émotions. Les émotions fondamentales sont la colère, la tristesse et la peur. Le bonheur est une autre émotion fondamentale, mais nous ne l'examinerons pas ici parce qu'elle ne nous incite pas à agir violemment. De façon générale, tous les autres sentiments peuvent être définis comme une combinaison de ces émotions. Par exemple, on peut dire que la jalousie est de la colère comportant une plus petite part de tristesse et de peur (qu'elle nous abandonnera).

Une autre façon de voir les émotions est que nous les ressentons rarement seules, c'est-à-dire que, comme l'analogie des pelures d'un oignon, nous ressentons plusieurs couches d'émotions. La meilleure façon d'illustrer cela est d'utiliser un exemple.

Lisez l'exemple suivant au groupe :

*Vous rentrez du travail et vous constatez que la maison est complètement en désordre. Vous décidez d'éviter une dispute cette fois-ci et vous commencez à mettre de l'ordre. Vous pensez que cela pourrait aider à réduire la tension dans votre relation. Votre amie rentre environ une heure plus tard et dit, sur un ton sarcastique : « Il est à peu près temps que tu donnes un coup de main ici! »*



#### DEMANDEZ

- Quelle serait votre réaction initiale?*
- Quelles seraient certaines de vos réflexions personnelles?*
- Quelles émotions ressentiriez-vous?*

Clarifiez comme suit :

*Il serait raisonnable pour vous d'avoir des sentiments de colère, mais derrière cette colère, il y aurait aussi des sentiments de déception et de tristesse, parce que votre espoir d'améliorer votre relation en donnant un coup de main a été anéanti.*

*On peut ressentir de la colère lorsqu'on n'obtient pas ce pour quoi on a travaillé ou ce que l'on trouve que l'on mérite.*

*Maintenant, nous allons approfondir notre discussion des deux émotions importantes qui sont associées à la violence, soit la colère et la tristesse.*



*Être conscient de sa colère est la première étape à franchir pour faire une utilisation positive de cette émotion dans votre vie.*



## DEMANDEZ

*Donc, comment savez-vous lorsque vous êtes en colère?*

*Quels sont les changements qui surviennent dans votre corps lorsque vous vous mettez en colère?*

*Quels symptômes remarquez-vous chez les autres?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier et puis faites la démonstration de certains des comportements.

Par exemple :

chaud	respiration accélérée	poings serrés	
	grimace		
visage rouge	poitrine oppressée	durcissement du visage	yeux plissés
regard furieux	muscles tendus	dents serrées	transpiration

Après avoir fait la démonstration de 7 à 10 de ces comportements, prenez une profonde respiration et expirez en vous détendant complètement. Vous montrerez ainsi aux participants comment relaxer.

Dites ensuite :

*La première chose que vous devez faire lorsque vous souhaitez apporter des changements à la façon dont vous réagissez à la colère est de vous rendre compte quand vous êtes en colère.*



## DEMANDEZ

*Quand la colère peut-elle vous aider? Quand la colère est-elle un sentiment positif?*

Amenez les participants à vous dire ceci :

Elle vous montre que quelque chose ne va pas, elle vous donne l'énergie d'agir, elle nous dit qu'il est nécessaire de faire quelque chose, de réfléchir quelque peu.

Discutez brièvement des réponses et inscrivez-les au tableau-papier.



Distribuez et examinez le **Document 1 : Rôles positifs de la colère.**

### **1. La colère est une source d'énergie**

*Elle nous donne de l'énergie, prépare notre corps lorsque nous devons nous défendre et nous donne l'énergie nécessaire pour continuer à accomplir une tâche même lorsque cette tâche devient trop difficile. Elle nous fournit la « force d'agir ».*

### **2. La colère peut nous aider à exprimer la tension que nous ressentons**

*Parfois, nous refoulons nos sentiments jusqu'à ce que nous devenions fâchés au point d'exploser. La colère peut nous motiver à nous occuper d'une situation dont nous savons qu'elle est mauvaise. Il y a des façons d'exprimer la colère qui sont utiles et constructives, c'est-à-dire qui nous aideront à modifier les circonstances qui nous posent des problèmes. La colère constructive est un important moyen pour résoudre les conflits.*

### **3. La colère, tout comme les autres sentiments, nous donne de l'information à propos de personnes et de situations**

*Comme nous en avons parlé, la colère est un indice qui nous montre que quelque chose ne va pas, est injuste, est frustrant, présente un danger ou nous irrite. Il peut s'agir pour nous d'un signal qui nous laisse savoir que le moment est venu de faire face au problème ou au stress que nous ressentons.*

### **4. La colère nous donne le sentiment de maîtriser la situation**

*C'est une forte émotion que celle qui peut nous donner le sentiment d'avoir le contrôle. Lorsqu'une situation devient impossible, la colère nous permet de la prendre en main et d'affirmer notre volonté ou de défendre nos intérêts. Il n'est pas nécessaire de recourir à de l'intimidation ou de manquer de respect pour y parvenir.*

Résumez en disant ceci :

*La colère peut être positive lorsque vous écoutez le message et puis réfléchissez à ce qui ne va pas et posez la question suivante : « Qu'est-ce que je peux faire en réponse à cette situation qui me permettra d'obtenir ce que je veux sans causer des problèmes inutiles à moi-même ou à quelqu'un d'autre? »*



## DEMANDEZ

*Quand la colère peut-elle avoir un effet négatif?*

Encouragez les participants à vous fournir des réponses et puis clarifiez comme suit :

*La colère peut vous inciter à faire du tort à vous-même et à d'autres, à gâcher des relations et à blesser inutilement d'autres personnes.*

*La colère est une chose négative lorsqu'elle donne lieu à une réaction instantanée et impulsive, durant laquelle vous ne pensez pas à ce que vous faites, lorsque vous agissez avec agressivité, faites mal à des gens sans que ce soit nécessaire et causez des problèmes et des complications inutiles à vous-même et aux personnes auxquelles vous tenez.*

*La colère est une chose négative lorsqu'elle vous domine et que vous commettez des actes stupides, autodestructeurs et empreints d'agression.*



## DEMANDEZ

*Quels sont les rôles négatifs de la colère?*

Discutez brièvement des réponses et inscrivez-les au tableau-papier.



Distribuez et lisez le **Document 2 : Rôles négatifs de la colère.**

Discutez ensuite des **rôles négatifs de la colère.**

### **1. La colère peut influencer nos pensées et actions.**

Expliquez :

*Lorsqu'on est en colère, il est plus difficile de raisonner clairement et d'évaluer les options qui s'offrent à nous. Nous avons davantage tendance à agir impulsivement sans réfléchir aux conséquences de nos actes.*

### **2. Parfois, la colère nous pousse à nous défendre alors que ce n'est pas nécessaire.**

*Lorsque quelqu'un nous blesse ou que nous sommes embarrassés, nous pouvons nous mettre en colère par orgueil. Il est plus facile d'être fâché que*

*d'être angoissé, triste, apeuré ou blessé dans son amour-propre. Parfois, nous nous mettons en colère pour éviter d'exprimer les émotions véritables qui se cachent derrière cette colère.*

### **3. Il peut y avoir un lien direct entre la colère et l'agression.**

*La colère peut nous inciter à commettre des actes d'agression; lorsque nous sommes bouleversés, nous essayons parfois de soulager ou de libérer nos sentiments par notre comportement - nous devenons fâchés et essayons alors de nous défouler sur quelque chose ou quelqu'un.*

### **4. Parfois, la colère est un moyen de donner une certaine impression de nous-mêmes à d'autres.**

*Parfois, nous manifestons notre colère lorsque nous souhaitons être perçus d'une certaine manière par les autres. La manifestation de la colère constitue alors un moyen de se bâtir une réputation particulière.*

Concluez :

*La colère en soi ne constitue pas le problème, c'est la manière dont cette colère est exprimée qui souvent est problématique. La façon dont les gens expriment leur colère peut transformer de légers désaccords en de très graves problèmes qui créent des conflits de longue durée entre les membres d'une famille, entre des amis et entre des êtres qui s'aiment.*



### **DEMANDEZ**

*Est-ce que quelqu'un pourrait penser à un exemple d'un léger désaccord qui a dégénéré en une horrible mésentente et qui a peut-être créé un problème qui a duré des semaines, des mois, voire des années?*

*Durant certains de ces conflits, la colère est utilisée comme excuse. Pouvez-vous penser à des exemples où la colère sert d'excuse à des comportements agressifs?*

*Il pourrait s'agir par exemple de situations où une personne permet à sa colère de monter — et l'encourage même — de sorte à intimider d'autres personnes. Ou de situations où la colère n'est qu'une excuse pour faire ce que vous souhaitez faire de toute façon. Exemple : sortir de la maison en claquant la porte pour aller au bar parce que votre femme a dit quelque chose qui vous a déplu.*



Distribuez le **Document 3 : Liste de contrôle pour déceler la colère cachée.**

Dites ceci au groupe :

*La colère cachée ou réprimée peut être très importante. Beaucoup de personnes accumulent des sentiments de colère et ne font rien en réponse à cette colère. Elles peuvent se faire du tort physiquement (ulcères, brûlures d'estomac, maux de tête) ou faire du tort à d'autres personnes si elles expriment toute cette colère. La liste de contrôle renferme certains des sentiments qui **peuvent** indiquer que vous refoulez des sentiments de colère. Il est important de noter que même les personnes agressives risquent de réprimer de tels sentiments, parce qu'elles ne réagissent pas de façon appropriée à leur colère. Si vous cochez un grand nombre des éléments de la liste, il est important d'obtenir de l'aide pour apprendre à maîtriser votre colère.*



Distribuez le **Document 4 : Activité — Définition de la colère en tant qu'émotion qui conduit à de la violence et à des mauvais traitements.**

Organisez cette activité au moment où vous distribuez le document.

Dites ceci :

*Travaillez à deux. Pensez à un incident récent où vous étiez fâchés contre une partenaire. En pensant à notre discussion des trois facteurs qui détermineront la force d'une émotion et dicteront notre réaction à celle-ci, décrivez ce qui s'est passé à cette occasion.*

Posez les questions suivantes pour aider les participants à commencer cet exercice.

1. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 est le niveau le plus élevé? Quels changements sont survenus dans votre corps : battements de cœur, paumes moites de sueur, etc.
2. **Raisonnement** . Quelles étaient vos réflexions personnelles à propos de la situation qui aggravaient vos sentiments de colère?
3. **Apprentissage** . Qu'aviez-vous appris dans le passé sur la façon de réagir à cette forme de colère?

Une fois l'exercice terminé, demandez à autant de participants que possible de faire connaître leurs réponses. Demandez-leur également d'évaluer l'efficacité de leurs réactions aux sentiments qu'ils ont éprouvés.

Rassurez les participants en leur disant qu'ils apprendront d'autres techniques pour maîtriser leurs émotions. Demandez-leur de placer les feuilles d'activité dans leur cahier à anneaux. Ainsi, ceux qui n'ont pas eu l'occasion d'examiner leur expérience à cet égard avec le reste du groupe pourront l'examiner avec leur conseiller durant une séance individuelle.

---

**4**

## La tristesse

45 minutes

Inscrivez le mot « tristesse » au tableau-papier.



### DEMANDEZ

*Quels sont certains des autres mots qui décrivent les sentiments de tristesse?*

Réponses possibles :

Cafardeux    malheureux    attristé    sans espoir    abattu  
déprimé    pessimiste    en deuil    découragé    démoralisé

Dites ceci au groupe :

*Comme la colère, la tristesse est un continuum qui s'étend d'une légère tristesse à une profonde tristesse.*

Tracez une ligne verticale au tableau-papier et inscrivez le mot légère à gauche et le mot profonde à droite.



### DEMANDEZ

*Où faut-il placer ces différents sentiments de tristesse dans le continuum?*

Dites ceci au groupe :

*C'est normal de ressentir de la tristesse. Un grand nombre d'entre vous étiez triste lorsque vous êtes arrivés en prison. Il se peut que vous ayez appris à cacher votre tristesse en manifestant de la colère. On se sent triste lorsqu'on*

*perd quelque chose qui est important pour nous. Il peut s'agir du décès d'un être cher, de la fin d'une relation, de la perte d'un bien auquel on était attaché, de la perte de notre liberté, etc.*



**DEMANDEZ** aux participants individuellement :

*Quels sont certains des déclencheurs de la tristesse chez vous?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier.



**DEMANDEZ**

*Comment savez-vous que vous vous sentez triste?*

*Être conscient de ses sentiments de tristesse est le premier pas vers l'utilisation positive de ce sentiment dans votre vie.*

*Quels sont les changements qui surviennent dans votre corps lorsque vous êtes tristes?*

*Quels comportements avez-vous constatés chez les autres?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier.

respiration différente    expression sombre du visage    nausées  
rougissement ou pâleur    larmes    épaules affaissées



**DEMANDEZ**

*Quand la tristesse peut-elle vous aider? Quand la tristesse est-elle utile?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier.



Distribuez le **Document 5 : Rôles positifs de la tristesse**. Examinez-le avec les participants.

Dites aux participants qu'il y a de nombreuses chansons qui décrivent la perte de relations et qui expriment de la tristesse et des regrets. Jouez toute musique que vous avez choisie pour interrompre momentanément la discussion. Recommandation : la chanson de Daniel Lanois « Ma jolie Louise » (de son album L'Acadie). Le chanteur y décrit une relation et un mariage heureux qui se détériorent lorsqu'il perd son emploi, se met à

boire et refuse de parler de ses sentiments avec sa femme. Un jour il la frappe, et elle décide de le quitter en emmenant les enfants avec elle.

Reconnaissez ce qui suit :

*La tristesse peut être une bonne chose lorsque vous écoutez le message qu'elle vous transmet et que vous prenez le temps qu'il faut pour surmonter ce sentiment. La tristesse peut être utile si elle vous enseigne comment modifier un comportement qui peut avoir des conséquences qui vous rendront tristes. Cependant, la tristesse peut devenir un problème, si elle dure trop longtemps.*



#### DEMANDEZ

*Quand la tristesse peut-elle avoir un effet négatif?  
Quand la tristesse n'est-elle pas utile?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier, puis résumez la discussion en disant ceci :

*La tristesse, lorsqu'elle est accompagnée d'une certaine colère peut causer de nombreux problèmes. Des réactions impulsives et instantanées provoquées par de la colère peuvent se combiner aux sentiments de désespoir causés par la tristesse et créer une situation où la personne laisse tout tomber, se renferme complètement sur elle-même et s'apitoie sur son sort. Elle se vautre dans sa tristesse. En d'autres termes, elle n'arrête pas d'être triste et commence à blâmer les autres pour la situation difficile dans laquelle elle se trouve.*

*Lorsque la tristesse dure trop longtemps, elle peut se transformer en un grave problème. C'est ce que nous appelons la **dépression**.*



Distribuez le **Document 6 : Rôles négatifs de la tristesse** et le **Document 7 : Symptômes de la dépression**.

Passez en revue les points suivants avec le groupe.

**1. Lorsqu'elle dure longtemps, la tristesse peut perturber nos pensées et nos actions.**

La tristesse agit comme un filtre à travers lequel la personne déprimée voit et éprouve tout ce qui se passe d'une manière négative. Une personne triste est centrée sur elle-même et sur son malheur et a de la difficulté à prendre des décisions judicieuses, parce qu'elle ne tient pas compte d'information importante.

2. Parfois la tristesse est utilisée pour manipuler d'autres personnes. Les gens peuvent se servir de leur tristesse pour dire : « Tu dois t'occuper de moi » ou « Tu ne peux m'abandonner à un moment où j'ai besoin de ton aide » ou « Tu ne peux m'abandonner sinon ... (je me suiciderai, etc.) ». Essentiellement, il s'agit d'une attitude de victime qui incite la personne qui l'adopte à voir les autres comme responsables de ses sentiments.

### 3. En se vautrant dans sa tristesse, on évite d'avoir à prendre des décisions.

Étant donné que la plupart des gens se sont sentis triste à un moment ou à un autre, ils ont de la sympathie pour les personnes qui sont tristes. Cela peut encourager la personne triste à devenir dépendante vis-à-vis d'autres personnes et à commencer à sentir qu'elle « a droit à un traitement de faveur ou qu'un tel traitement lui est dû ». (Une autre façon d'exprimer ce genre de sentiments est de dire : « Je suis triste et j'ai droit à ce que tu t'occupes de moi et tiennes compte de mes sentiments » — ou « tu me dois certaines choses. » Ce genre d'attitude cause beaucoup de tension dans une relation.

Résumez comme suit :

*La tristesse elle-même ne constitue pas le problème. Cependant, si on n'y réagit pas bien, elle peut causer de nombreux problèmes. Par exemple, si la tristesse crée des sentiments de dépendance ou donne l'impression à la personne qui en souffre qu'elle a droit à certaines choses, les sentiments de tristesse risquent d'être combinés à des sentiments de colère. La personne qui est déprimée par la perte de son emploi finit par se défouler sur les personnes proches d'elle à cause de la tristesse et la déception qu'elle ressent initialement.*



#### DEMANDEZ

*Qu'est-ce qui fait qu'il est peut-être plus facile d'admettre sa colère que sa dépression ou tristesse?*

Expliquez.

*La plupart des gens qui souhaitent avoir le sentiment qu'ils contrôlent leur vie tendent à maintenir leurs sentiments de colère. Chez eux, même s'ils ressentent d'abord de la tristesse, ce sentiment est remplacé rapidement par de la colère.*

*La raison de cela est que ces gens se sentent puissants lorsqu'ils sont en colère. Lorsque nous manifestons de la colère, les autres s'écartent de notre chemin et « font semblant » de nous respecter. Ils ne respectent pas nécessairement qui nous sommes mais ils respectent les conséquences que peut avoir notre colère. Certaines personnes confondent ce faux respect ou respect illusoire avec le respect véritable et continuent à manifester de la colère afin de s'imaginer qu'ils ont leur vie bien en main.*



Distribuez le **Document 8 : Définition de la tristesse en tant qu'émotion qui conduit à de la violence et à des mauvais traitements.** Demandez aux participants de travailler à deux et expliquez-leur la tâche à accomplir.

Dites :

*Pensez à un incident récent où votre tristesse a causé un incident durant lequel vous avez maltraité une partenaire.*

*En pensant à la discussion que nous avons eue tout à l'heure à propos des trois facteurs qui influencent la manière dont nous réagissons à nos émotions, décrivez ce qui s'est passé.*

1. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 représente la valeur la plus élevée? Qu'avez-vous éprouvé? Insomnie, tendance à pleurer pour un rien, pensées accélérées.
2. **Raisonnement** : Quel était votre dialogue intérieur qui a empiré vos sentiments de tristesse et de dépression?
3. **Apprentissage** : Qu'aviez-vous appris dans le passé sur la façon de réagir à ce genre de tristesse?

Une fois qu'ils ont terminé l'exercice, demandez à autant de participants que possible de vous fournir leurs réponses. Demandez aux membres du groupe de déterminer si leur réaction était une façon appropriée de réagir aux sentiments ressentis.

Demandez aux participants qui n'ont pas pu présenter leurs réactions au groupe de placer la feuille dans leur cahier à anneaux afin d'en examiner le contenu ultérieurement avec leur conseiller principal durant des séances individuelles.

---

**5****Devoir et récapitulation****5 minutes**

Aucun devoir ce soir.  
Procédez à la récapitulation.

---

**6****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous poursuivrons la discussion des émotions associées à la violence.*

## **RÔLES POSITIFS DE LA COLÈRE**

### 1. La colère est une source d'énergie

Elle nous donne de l'énergie, prépare notre corps lorsque nous devons nous défendre et nous donne l'énergie nécessaire pour continuer à accomplir une tâche même lorsque cette tâche devient trop difficile. Elle nous fournit la « force d'agir ».

### 2. La colère peut nous aider à exprimer la tension que nous ressentons

Parfois, nous refoulons nos sentiments jusqu'à ce que nous devenions fâchés au point d'exploser. La colère peut nous motiver à nous occuper d'une situation dont nous savons qu'elle est mauvaise. Il y a des façons d'exprimer la colère qui sont utiles et constructives, c'est-à-dire qui nous aideront à modifier les circonstances qui nous posent des problèmes. La colère constructive est un important moyen pour résoudre les conflits.

### 3. La colère, tout comme les autres sentiments, nous donnent de l'information à propos de gens et de situations

Comme nous en avons parlé, la colère sert d'indice pour nous indiquer que quelque chose ne va pas, est injuste, est frustrant, présente un danger ou nous irrite. Il peut s'agir pour nous d'un signal qui nous laisse savoir que le moment est venu de faire face au problème ou au stress que nous ressentons.

### 4. La colère nous donne le sentiment de maîtriser la situation

C'est une forte émotion que celle qui peut nous donner le sentiment d'avoir le contrôle. Lorsqu'une situation devient impossible, la colère nous permet de la prendre en main et d'affirmer notre volonté ou de défendre nos intérêts. Il n'est pas nécessaire de recourir à de l'intimidation ou de manquer de respect pour y parvenir.

## **RÔLES NÉGATIFS DE LA COLÈRE**

### 1. La colère peut influencer nos pensées et actions

Lorsqu'on est en colère, il est plus difficile de raisonner clairement et d'évaluer les options qui s'offrent à nous. Nous avons davantage tendance à agir impulsivement sans réfléchir aux conséquences de nos actes.

### 2. Parfois, la colère nous pousse à nous défendre alors que ce n'est pas nécessaire

Lorsque quelqu'un nous blesse ou que nous sommes embarrassés, nous pouvons nous mettre en colère par orgueil. Il est plus facile d'être fâché que d'être angoissé, triste, apeuré ou blessé dans son amour-propre. Parfois, nous nous mettons en colère pour éviter d'exprimer les émotions véritables qui se cachent derrière cette colère.

### 3. Il peut y avoir lien direct entre la colère et l'agression

La colère peut causer de l'agression ou y conduire; lorsque nous sommes bouleversés, nous essayons parfois de soulager ou de libérer nos sentiments par notre comportement - nous devenons fâchés et essayons alors de nous défouler sur quelque chose ou quelqu'un.

### 4. Parfois, la colère est un moyen de donner une certaine impression de nous-mêmes à d'autres

Parfois, nous manifestons notre colère lorsque nous souhaitons être perçus d'une certaine manière par les autres. La manifestation de la colère constitue alors un moyen de se bâtir une réputation particulière.

## **LISTE DE CONTRÔLE POUR DÉCELER LA COLÈRE CACHÉE**

Voici une liste de contrôle qui vous aidera à savoir si vous cachez vos sentiments de colère à vous-mêmes. N'importe lequel des problèmes indiqués ci-dessous peuvent dénoter de la colère masquée et inexprimée.

1. Remettre à plus tard les choses que d'autres personnes souhaitent que nous fassions.
2. Être souvent en retard.
3. Être un amateur d'humour révoltant.
4. Faire le « malin » durant les conversations.
5. Faire preuve d'une politesse excessive, être toujours de bonne humeur et tout accepter sans broncher.
6. Soupirer fréquemment.
7. Sourire lorsqu'on ressent de la douleur.
8. Avoir fréquemment des rêves troublants ou des cauchemars.
9. Contrôler excessivement le ton de sa voix et adopter un ton « neutre ».
10. Avoir de la difficulté à dormir.
11. S'ennuyer ou ne plus s'intéresser aux choses que l'on aime d'habitude.
12. Se mouvoir plus lentement.
13. Se fatiguer plus facilement que d'habitude.
14. Devenir réellement frustré par de petites choses.
15. Avoir envie de dormir à des moments peu appropriés.
16. Dormir plus que d'habitude — peut-être 12 à 14 heures par jour.
17. Se réveiller fatigué plutôt que bien reposé.
18. Serrer les mâchoires, surtout pendant le sommeil.
19. Avoir des tiques au visage, serrer souvent ses poings et répéter des gestes similaires involontairement ou sans s'en rendre compte.
20. Grincez des dents, surtout pendant les heures de sommeil.
21. Toujours avoir le cou raide ou endolori.
22. Se sentir déprimé pendant de longues périodes sans aucune raison.
23. Avoir des ulcères à l'estomac.

## **ACTIVITÉ – DÉFINITION DE LA COLÈRE EN TANT QU'ÉMOTION QUI CONDUIT À DE LA VIOLENCE ET À DES MAUVAIS TRAITEMENTS**

Il y a trois grands facteurs qui déterminent si nous deviendrons très émotifs et la façon dont nous réagirons à ce sentiment :

1. Notre niveau d'**excitation** (notre degré d'énerverment ou d'agitation)
2. Nos réflexions personnelles à propos d'une situation problématique (c'est-à-dire nos **pensées**)
3. La manière dont nous avons appris à réagir et à faire face aux situations problématiques (cela inclut ce qu'on nous a dit et ce que nous avons vu **d'autres personnes faire**)

Pensez à un incident récent durant lequel vous étiez fâché contre un partenaire. En tenant compte des trois facteurs décrits ci-dessus qui influencent la force de l'émotion que nous ressentirons et la réaction que nous aurons, décrivez ce qui s'est produit :

1. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 est le niveau le plus élevé? Quels changements sont survenus dans votre corps : battements de cœur, paumes moites de sueur, etc.
2. **Raisonnement** . Quelles étaient vos réflexions personnelles à propos de la situation qui aggravaient vos sentiments de colère?
3. **Apprentissage** . Qu'aviez-vous appris par le passé à propos de la façon de réagir à cette forme de colère?

## **RÔLES POSITIFS DE LA TRISTESSE**

1. **La tristesse nous donne la permission de nous reposer**

Elle nous permet de faire face au stress que nous ressentons en marquant un temps d'arrêt et en nous permettant de prendre du recul par rapport à nos problèmes.

2. **La tristesse peut nous empêcher d'agir impulsivement**

Elle nous fait savoir qu'il n'est pas nécessaire pour nous d'agir tout de suite. Il est simplement nécessaire pour nous de relaxer.

3. **La tristesse, comme la colère et d'autres sentiments, nous fournit de l'information à propos de personnes et de situations**

C'est un indice que nous avons perdu quelque chose d'important. Il peut s'agir d'un signal qui nous laisse savoir que nous devons prendre le temps de réfléchir à notre perte.

4. **La tristesse que nous ressentons suite à un incident nous enseigne d'éviter à l'avenir de faire quelque chose qui risque de produire le même sentiment**

La tristesse peut être une conséquence utile d'un comportement que nous ne devrions pas répéter. La tristesse que cause la fin d'une relation peut nous rendre plus prudent par rapport au comportement à l'origine de la situation. Par exemple, maltraiter quelqu'un peut causer une rupture et la tristesse et les regrets qui suivront.

## **RÔLES NÉGATIFS DE LA TRISTESSE**

1. **Lorsqu'elle dure longtemps, la tristesse peut perturber nos pensées et nos actions**

La tristesse agit comme un filtre à travers lequel la personne déprimée voit et éprouve tout ce qui se passe d'une manière négative. Une personne triste est centrée sur elle-même et sur son malheur et a de la difficulté à prendre des décisions judicieuses, parce qu'elle ne tient pas compte d'information importante.

2. **Parfois la tristesse est utilisée pour manipuler d'autres personnes**

Les gens peuvent se servir de leur tristesse pour dire : « Tu dois t'occuper de moi » ou « Tu ne peux m'abandonner à un moment où j'ai besoin de ton aide » ou « Tu ne peux m'abandonner sinon ... (je me suiciderai, etc.) ». Essentiellement, il s'agit d'une attitude de victime qui incite la personne qui l'adopte à voir les autres comme responsables de ses sentiments.

3. **En se vautrant dans sa tristesse, on évite d'avoir à prendre des décisions**

Étant donné que la plupart des gens se sont sentis triste à un moment ou à un autre, ils ont de la sympathie pour les personnes qui sont tristes. Cela peut encourager la personne triste à devenir dépendante vis-à-vis d'autres personnes et à commencer à sentir qu'elle « a droit à un traitement de faveur ou qu'un tel traitement lui est dû ». (Une autre façon d'exprimer ce genre de sentiments est de dire : « Je suis triste et j'ai droit à ce que tu t'occupes de moi et tiennes compte de mes sentiments » — ou « tu me dois certaines choses. » Ce genre d'attitude cause beaucoup de tension dans une relation.

## **SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION**

Voici une liste de contrôle qui vous aidera à savoir si votre tristesse se transforme en dépression. Si vous cochez un certain nombre de facteurs et que ceux-ci sont présents depuis un certain temps déjà, vous devriez en parler avec votre conseiller. Si vous vous trouvez dans la communauté lorsque vous avez ces sentiments, vous devriez obtenir de l'aide.

1. Problèmes de sommeil (trop ou trop peu).
2. S'ennuyer ou ne plus s'intéresser aux choses que l'on aime d'habitude.
3. Se mouvoir plus lentement.
4. Se fatiguer plus facilement que d'habitude.
5. Devenir réellement frustré par de petites choses.
6. Avoir envie de dormir à des moments peu appropriés.
7. Dormir plus que d'habitude — peut-être 12 à 14 heures par jour.
8. Se sentir déprimé pendant de longues périodes sans aucune raison.
9. Avoir des ulcères à l'estomac.
10. Pleurer fréquemment.
11. Avoir des sentiments de désespoir.
12. Ne pas manger.
13. Avoir des sentiments qu'on ne vaut rien.
14. Avoir de la difficulté à se déplacer ou à être actif.
15. Boire beaucoup en réponse aux sentiments de tristesse ou à l'insomnie.

## **ACTIVITÉ — DÉFINITION DE LA TRISTESSE EN TANT QU'ÉMOTION QUI CONDUIT À DE LA VIOLENCE ET À DES MAUVAIS TRAITEMENTS**

Il y a trois grands facteurs qui déterminent si nous deviendrons très émotifs et la façon dont nous réagirons à ce sentiment :

1. Notre niveau d'**excitation** (notre degré d'énervement ou d'agitation)
2. Nos réflexions personnelles à propos d'une situation problématique (c'est-à-dire nos **pensées**)
3. La manière dont nous avons appris à réagir et à faire face aux situations problématiques (cela inclut ce qu'on nous a dit et ce que nous avons vu **d'autres personnes faire**)

Pensez à un incident récent où votre tristesse a causé un incident durant lequel vous avez maltraité une partenaire. En pensant à la discussion que nous avons eue tout à l'heure à propos des trois facteurs qui influencent la manière dont nous réagissons à nos émotions, décrivez ce qui s'est passé.

1. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 est le niveau le plus élevé? Quels changements sont survenus? Insomnie, tendance à pleurer pour un rien, pensées accélérées, etc.
2. **Raisonnement** : Quelles étaient vos réflexions personnelles à propos de la situation qui aggravait vos sentiments de tristesse?
3. **Apprentissage** : Qu'aviez-vous appris dans le passé sur la façon de réagir à cette forme de tristesse?

## **Séance 2 : Émotions associées à la violence — suite**

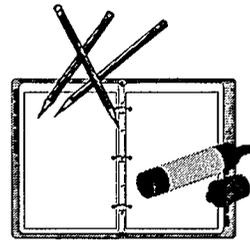
### **Introduction destinée aux facilitateurs**

#### **OBJET DE LA SÉANCE**

La présente séance est la continuation de la précédente. La séance a pour objet d'enseigner aux participants comment reconnaître les émotions et de leur expliquer comment certaines d'entre elles peuvent conduire à des mauvais traitements et à de la violence. Durant cette séance, nous nous concentrerons plus particulièrement sur la peur (d'être rejeté) et la jalousie. Durant la deuxième partie de la séance, nous commencerons à appliquer le modèle ABC, qui nous permettra de repérer les schèmes sous-jacents aux émotions à l'origine des mauvais traitements.

#### **MATÉRIEL REQUIS**

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments



- Transparent 1 : La vision du monde de Mario
- Transparent 2 : Schèmes qui peuvent mener à des mauvais traitements
- Document 1 : Manière dont la peur peut entraîner de la violence et des mauvais traitements
- Document 2 : Comment réagir à la jalousie
- Document 3 : Manière dont la jalousie peut entraîner de la violence et des mauvais traitements
- Document 4 : Activité sur les schèmes

## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. La peur	45
3. La jalousie	45
4. Le modèle ABC : Le rôle du raisonnement dans le contexte des émotions	30
5. Devoir et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

## Séance 2 : Émotions associées à la violence — suite

### Plan de la séance

#### 1 Mise en train 10-20 minutes

Avant la mise en train, organisez un court exercice de relaxation ou demandez à un participant de le faire. Demandez aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent avant et après l'exercice. Puis, procédez à la mise en train.

#### 2 La peur 45 minutes



*Note aux facilitateurs :* La peur est une émotion qui risque davantage de motiver les comportements violents d'hommes qui ont eu des relations où ils manifestaient une forte dépendance à l'égard de leurs partenaires. Cette émotion a été associée à des personnalités au seuil du normal. Ce sont les participants qui appartiennent à cette catégorie qui s'y reconnaîtront le mieux.

Inscrivez le mot « peur » au tableau-papier.



#### DEMANDEZ

*Quels sont les symptômes qui se manifestent lorsqu'on ressent de la peur?  
(Comment savez-vous que vous avez peur?)*

Réponses possibles : battements de cœur, dilatation des pupilles, souffle saccadé, mains moites de sueur, insomnie, faire les cent pas, désir de fuir.

Dites ceci au groupe :

*Comme la colère ou la tristesse, le sentiment de la peur est un continuum qui va d'une légère angoisse au désespoir et à des attaques de panique.*

Tracez une ligne verticale au tableau-papier, et inscrivez le mot « faible » à un bout et le mot « élevé » à l'autre bout.



## DEMANDEZ

*Y a-t-il d'autres degrés d'intensité de la peur qui pourraient être placés sur ce continuum et, si oui, où exactement?*

Dites ceci :

*La peur est probablement notre émotion la plus utile. Dans un passé très lointain, cette émotion nous mettait en garde contre des situations dans lesquelles nous étions très vulnérables, par exemple, lorsque nous nous déplaçons à découvert dans la prairie où les prédateurs pouvaient facilement nous voir, lorsque nous nous aventurons dans des endroits obscurs ou lorsqu'il y avait des mouvements soudains ou des bruits qui nous signalaient la présence d'un danger. Aujourd'hui, la peur est censée nous rendre raisonnablement prudents de sorte que nous ne prenions pas de risques excessifs et la crainte qu'il arrive de quoi à nos enfants nous incite à les surveiller de très près.*



## DEMANDEZ

*Quand la peur peut-elle devenir un problème?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier. Amenez les participants à vous dire ceci :

- lorsque nous arrêtons nos tentatives de faire quelque chose, parce que nous avons peur d'être blessés sur le plan physique ou affectif;
- lorsque nous avons tellement peur que quelque chose se produise que nous devenons obsessifs à propos de cette éventualité et que nous cherchons à tout prix à l'éviter.



## DEMANDEZ

*Quand ressentons-nous de la peur dans nos relations?  
Quels sont les déclencheurs de la peur?*

Réponses possibles : lorsqu'elle semble s'éloigner de moi, lorsqu'elle sort avec ses amies, lorsqu'elle reste tard au travail, lorsqu'elle rentre tard, etc.

Reconnaissez que les déclencheurs peuvent varier énormément entre les gens.



## DEMANDEZ

*Quand la peur devient-elle une émotion qui vous incite à adopter un comportement brutal et violent dans vos relations?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier. Vous voulez que les participants finissent par reconnaître que la peur est souvent à la base des sentiments de jalousie de nombreux hommes : peur qu'elle vous quittera, que si elle sort, elle rencontrera quelqu'un qu'elle préfère, que cet autre homme s'occupera mieux d'elle, sera un meilleur amant ou aura un aspect physique plus agréable et lui plaira donc plus, que vous n'êtes pas à la hauteur, que ses sentiments à votre égard changent, qu'elle deviendra plus indépendante et qu'elle réalisera qu'elle n'a pas besoin de vous.



Distribuez le **Document 1 : Manière dont la peur peut entraîner de la violence et des mauvais traitements.**

Présentez l'activité. Demandez aux participants de travailler à deux. Lorsque vous distribuez l'exercice, dites :

*Pensez à un incident récent où votre peur a causé un incident où vous avez brutalisé ou maltraité une partenaire. En pensant aux trois facteurs qui influencent la façon dont nous réagissons à nos émotions, décrivez ce qui s'est produit.*

Posez les questions suivantes pour aider les participants à faire l'exercice.

1. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle de 1 à 10, où 10 est le niveau le plus élevé? Qu'avez-vous ressenti : panique, angoisse, obsession, mains moites de sueur, etc.
2. **Raisonnement** : Quelles étaient vos réflexions personnelles à propos de la situation qui ont empiré votre peur?
3. **Apprentissage** : Qu'aviez-vous appris dans le passé sur la façon de réagir à cette forme de peur?

Une fois qu'ils ont terminé l'exercice, demandez à autant de participants que possible de faire connaître leurs réponses au reste du groupe. Demandez à celui-ci d'évaluer l'efficacité de chacune des réactions. Dites à ceux qui n'ont pas eu l'occasion de faire connaître leur réaction que celle-ci sera examinée dans le cadre de leur séance individuelle.



*Note aux facilitateurs :* La jalousie est un énorme problème pour ce groupe, même s'il est parfois difficile pour les participants de reconnaître qu'ils ont été jaloux. Durant cette section, on les amène à nommer des sentiments de jalousie et les objets éventuels de leur jalousie. Les sentiments de jalousie ne se limitent pas à la possibilité que leur partenaire ait une liaison avec d'autres hommes; il peut s'agir également de jalousie causée par sa réussite, sa relation avec ses enfants et ses ami(e)s, l'amour de son travail, en bref, de tout élément qui détourne son attention de l'homme qui ressent la jalousie, même brièvement. Dans ce cas-là, la jalousie devient de la possessivité.

Inscrivez le mot « jalousie » au tableau-papier.



### DEMANDEZ

*Qu'est-ce que la jalousie?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier.

Confirmez ceci pour le groupe :

*La jalousie est un sentiment qui est relié dans une certaine mesure à la peur. Il s'agit d'une combinaison de colère, de peur et parfois de tristesse. Ce sentiment peut être fort ou faible. Tout comme la colère, si vous attisez vos sentiments de jalousie, vous risquez davantage d'exprimer vos sentiments de façons irrationnelles, impulsives, destructives ou violentes.*

*Un type de jalousie que l'on rencontre fréquemment est un fort sentiment de possessivité en ce qui concerne les relations de votre partenaire avec d'autres hommes, et parfois, vous enviez simplement ce que les autres ont que vous n'avez pas.*

Indiquez clairement au groupe que vous comprenez combien forte et combien bouleversante la jalousie peut être et combien difficile il est parfois d'admettre ce genre de sentiment.



### DEMANDEZ

*De quoi vous arrive-t-il d'être jaloux?*

### *Quels sont les déclencheurs de votre jalousie?*

Inscrivez les réponses. À ce stade-ci, amenez les participants à reconnaître la mesure dans laquelle ils ressentent de la jalousie, non seulement à cause d'autres hommes, mais aussi à l'égard de tout ce qui détourne l'attention de leur partenaire d'eux. Si un homme a une trop grande dépendance à l'égard de sa partenaire, il peut se sentir menacé, si elle essaye d'augmenter le nombre de ses activités en dehors du foyer, par exemple en travaillant davantage, en faisant des études ou en sortant.



#### DEMANDEZ

*Quelles sont les origines de vos sentiments de jalousie?*

De nouveau, inscrivez les réponses au tableau-papier. Si les participants ne mentionnent pas les éléments suivants, portez-les à leur attention.

- Faible estime de soi : il est très facile pour un homme de se sentir jaloux s'il n'a pas une très bonne opinion de lui-même. Si vous avez une faible estime de vous-mêmes, il est facile pour vous de commencer à vous imaginer que votre partenaire préférerait être avec quelqu'un d'autre.
- Dépendance : vous vous sentez menacé lorsqu'elle devient plus indépendante ou entreprend des activités auxquelles vous ne participez pas.
- Vous avez connu des hommes qui étaient très possessifs.
- Lorsque vous étiez enfant, vous avez connu dans votre famille des personnes qui avaient de nombreux partenaires sexuels.



#### DEMANDEZ

*Quel but recherchez-vous en étant jaloux?*

Vous cherchez ainsi à faire admettre aux participants que leur comportement jaloux est une tentative de contrôler leur partenaire. En exprimant des sentiments de jalousie, vous essayez d'obliger votre

partenaire à faire ce que vous voulez qu'elle fasse, pour vous assurer que vous ne la perdrez pas.



### DEMANDEZ

*Quelles sont les conséquences du comportement que vous adoptez à cause de vos sentiments de jalousie?*

Vous souhaitez que les participants vous parlent des conséquences de leur jalousie pour eux et pour leur relation.



*Note aux facilitateurs :* Certains clients exprimeront l'opinion que la jalousie est normale : « **Tout le monde est jaloux... nous aimons tous avoir le sentiment qu'on a besoin de nous.** » Reconnaissez que la plupart des gens ressentent une certaine jalousie, mais nous rendre misérables en nous imaginant toutes sortes de choses qui nous rendent jaloux nuit à notre relation et à notre santé et tout acte commis en réponse à cette jalousie et consistant à adopter un comportement violent et à contrôler d'autres personnes est illégal et constitue de la maltraitance.



### DEMANDEZ

*Que pouvez-vous **faire** en réponse à vos sentiments de jalousie?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier.



Distribuez le **Document 2 : Comment réagir à la jalousie**. Demandez aux participants d'ajouter à la liste tout ce que le groupe a mentionné d'utile.

Dites :

*Au cours de séances ultérieures, nous parlerons davantage de la façon dont nous pouvons maîtriser nos émotions et nous consacrerons beaucoup de temps à la jalousie.*



Distribuez le **Document 3 : Manière dont la jalousie peut entraîner de la violence et des mauvais traitements**.

Organisez l'activité : demandez aux participants de travailler à deux.

Dites :

*Pensez à un incident récent où votre jalousie a causé un incident où vous avez brutalisé ou maltraité un partenaire. En pensant aux trois facteurs qui influencent la façon dont nous réagissons à nos émotions, décrivez ce qui s'est produit.*

1. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle de 1 à 10, où 10 est le niveau le plus élevé? Qu'avez-vous ressenti? Panique, angoisse, obsession, mains moites de sueur, etc.
2. **Raisonnement** : Quelles étaient vos réflexions personnelles à propos de la situation qui ont empiré votre jalousie?
3. **Apprentissage** : Qu'avez-vous appris dans le passé sur la façon de réagir à cette forme de jalousie?

Une fois qu'ils ont terminé l'exercice, demandez à autant de participants que possible de faire connaître leurs réponses au reste du groupe. Demandez à celui-ci d'évaluer l'efficacité de chacune des réactions. Dites à ceux qui n'ont pas eu l'occasion de faire connaître leur réaction que celle-ci sera examinée dans le cadre de leur séance individuelle.

---

#### 4

### **Modèle ABC : Le rôle du raisonnement dans le contexte des émotions**

**30 minutes**



*Note aux facilitateurs* : Cette partie du cours est complexe et si vous avez affaire à des participants aux aptitudes cognitives limitées, vous vous contenterez probablement d'affirmer que les réflexions personnelles, c'est-à-dire ce que nous nous disons à nous-mêmes, influencent les émotions que nous ressentons et qui, de leur côté, peuvent causer de la violence et des mauvais traitements. Essayez d'amener les participants à définir certaines de leurs « philosophies de la vie » à la base de leurs systèmes de croyances.

Dites ceci au groupe :

*Un aspect intéressant qu'a mis en lumière la recherche portant sur les émotions est que si l'on examine la façon dont le corps réagit, toutes les émotions se ressemblent, c'est-à-dire que lorsque nous ressentons n'importe quelle émotion, notre rythme cardiaque, notre pression artérielle, notre respiration, etc. changent. Donc, notre corps ne fait aucune distinction entre un sentiment de bonheur, de tristesse ou de colère extrême. C'est la manière dont nous interprétons la situation qui nous indique quelles émotions nous ressentons. Si*

*quelqu'un nous fait une queue de poisson lorsque nous nous trouvons au volant de notre voiture, nous pouvons interpréter la situation d'une certaine façon et nous mettre en colère. Cependant, si vous-mêmes et un bon ami se trouvent au volant d'autos tamponneuses, un tel incident n'est pas grave et vous fera même sourire. Mais si vous vous trouvez au volant d'une auto tamponneuse et que quelqu'un dont vous savez qu'il ne vous aime pas agit de la sorte, vous vous fâchez. Le contexte ou la situation nous fournit beaucoup d'indices pour nous aider à savoir quelle est l'émotion que nous ressentons.*

Soulignez maintenant que c'est notre **raisonnement** qui dicte nos **émotions**.

Dites :

*Cela signifie que ce que nous pensons ou la manière dont nous interprétons une situation ou les déclencheurs constituent un très important facteur qui influence les émotions que nous ressentons.*

Montrez le **Transparent : 1 : Vision du monde de Mario**. Lisez le scénario à voix haute.

*Mario est un couvreur qui travaille à temps partiel et qui se dispute souvent avec ses collègues et avec son patron parce qu'il a l'impression qu'il travaille plus que les autres et qu'il devrait par conséquent être mieux rémunéré. Les choses ne vont pas tellement bien dans sa vie privée non plus, et Mario quitte souvent la maison en claquant la porte après une querelle avec sa femme, avec qui il se dispute sans cesse et qui, d'après lui, ne l'apprécie pas suffisamment et n'est pas reconnaissante pour les grands efforts qu'ils fait.*



#### DEMANDEZ

*D'après vous, pourquoi Mario a-t-il si souvent des prises de bec avec les gens qui l'entourent?*

Vous voulez obtenir une réponse comme : « Mario est aigri ». Soulignez que certaines personnes, comme Mario, ont adopté une philosophie de la vie qui les incite à souvent interpréter les situations qui surviennent comme des insultes personnelles ou à croire que les autres « cherchent à leur faire du tort ». On peut dire que des gens comme Mario ont une « philosophie hostile de la vie » ou fonctionnent selon des « schèmes hostiles ». Il s'agit d'une vision du monde qui se répète sans cesse.



## DEMANDEZ

*Si quelqu'un dans un bar heurte accidentellement Mario en se rendant aux toilettes, qu'est-ce qu'une personne ayant une attitude hostile comme la sienne pensera probablement?*

Demandez aux participants de vous fournir des réponses et puis faites une affirmation comme celle-ci :

*Il pensera probablement que cette personne l'a heurté intentionnellement.*



## DEMANDEZ

*Que se dira-t-il probablement?  
Quelles seront ses « réflexions personnelles »?*

Il se dira peut-être : « Ce fils de @\*%! m'est entré dedans exprès! Ça, je ne l'acceptera jamais! ».

*Que RESSENTIRA-T-IL probablement?*

De la colère

*Que FERA-T-IL probablement?*

Il deviendra probablement agressif



## DEMANDEZ

*Qu'est-ce que ce lien entre le déclencheur, les réflexions (le schème hostile), le sentiment de colère et l'agressivité vous rappelle?*

Convenez qu'il s'agit juste d'une autre façon de parler du modèle ABC. L'homme au schème hostile peut « exploser » à tout instant.

Montrez le Transparent 2 : Schèmes qui peuvent mener à des mauvais traitements. Servez-vous de ce transparent pour donner plusieurs exemples de la manière dont des déclencheurs ou expériences interprétés par quelqu'un dont la vision du monde ou le schème est hostile ou sexiste peuvent produire des réactions que l'on qualifierait d'agressives et de violentes.

Ensuite, parlez du lien entre les schèmes ou philosophies de la vie et les émotions qui causent l'adoption d'un comportement violent.

Dites au groupe :

*Nous avons dit que la colère est une émotion qui cause de la violence et des problèmes dans les relations sociales. Pouvez-vous me donner un exemple d'une « philosophie de la vie » ou d'un schème qui déclenche le genre de colère qui peut aboutir à des mauvais traitements?*

Si les participants sont incapables de vous fournir une réponse, aidez-les en posant la question suivante :

*Quel est le genre de réflexion personnelle qu'une personne violente et fâchée pourrait avoir et qui l'incite souvent à commettre de la violence?*

Donnez quelques exemples :

*Que pensez-vous de l'affirmation « à la maison, c'est moi le patron et tout le monde doit m'obéir » ? Ce sont ces deux genres de schèmes qui font qu'un homme s'imagine être « le roi dans son château ».*

*« Toutes les femmes sont des manipulatrices » et « toutes les femmes ne veulent qu'une chose, profiter des hommes » sont deux autres exemples de ce genre de schèmes.*

Une fois que les participants commencent à vous fournir des exemples, ils vous en donneront pas mal. S'ils vous demandent quel est le lien entre les schèmes et les réflexions personnelles, dites-leur que les schèmes sont simplement des réflexions personnelles que l'on a souvent et qui suivent toujours le même thème.



Distribuez le **Document 4 : Activité sur les schèmes**. Durant cet exercice, on définit sa colère, sa tristesse, sa peur et sa jalousie. Demandez à chaque membre du groupe de faire l'exercice seul. Puis, demandez que, pour chaque émotion, un participant se porte volontaire pour présenter les résultats de l'exercice. Les autres participants devraient garder leur exercice pour en discuter plus tard avec leur conseiller. Reconnaissez que pas tous les participants auront un « schème » pour chaque émotion.

Dites au groupe :

*Pensez à vos tendances violentes à l'égard des femmes. Essayez de définir des schèmes de comportement que vous manifestez peut-être et qui sont liés aux émotions dont nous avons parlé au cours des deux dernières séances.*

1. *Quel est d'après vous votre schème associé à la colère?*
2. *Quel est votre schème associé à la tristesse?*
3. *À la peur?*
4. *À la jalousie?*
5. *Y a-t-il un schème associé à une émotion en particulier qui influence le plus la qualité de vos relations? (Demandez aux membres du groupe s'ils peuvent penser à un schème qui est relié à leur vision du monde.)*

Donnez-leur quelques exemples.

**Tristesse** : schèmes consistant à adopter une attitude de victime, à penser qu'on a droit à certaines choses, à penser que tout le monde comploté contre nous.

**Peur** : schèmes tels la dépendance, par exemple, « elle représente tout pour moi », « je ne peux pas me débrouiller tout seul ».

**Jalousie** : schèmes consistant à penser « elle m'appartient », « toutes les femmes sont infidèles ».

Une fois que l'exercice est fini, terminez la séance en donnant l'explication suivante :

*Jusqu'à présent, je vous ai encouragé à définir les émotions associées aux mauvais traitements. Il s'agit là de la première étape de vos efforts qui vous permettront de maîtriser ces émotions plutôt que d'être à leur merci. Au cours des prochaines séances, je vous enseignerai quelques techniques additionnelles pour bien maîtriser ces émotions.*

---

**5**

**Devoir et récapitulation**

**5 minutes**

Aucun devoir. Procédez à une courte récapitulation.

---

**6**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous parlerons davantage de l'excitation et des émotions. Nous allons aussi apprendre de nouvelles façons de faire face à nos émotions et de bien s'occuper de nous-mêmes afin que les émotions vives ne nous affaiblissent pas autant.*

---

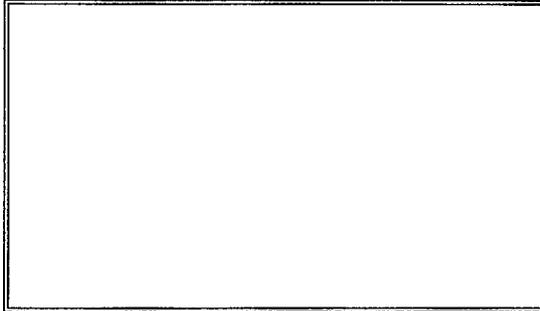
**VISION DU MONDE DE MARIO**

Mario est un couvreur qui travaille à temps partiel et qui se dispute souvent avec ses collègues et avec son patron parce qu'il a l'impression qu'il travaille plus que les autres et qu'il devrait par conséquent être mieux rémunéré. Les choses ne vont pas tellement bien dans sa vie privée non plus, et Mario quitte souvent la maison en claquant la porte après une querelle avec sa femme, avec qui il se dispute sans cesse et qui, d'après lui, ne l'apprécie pas suffisamment et n'est pas reconnaissante pour les grands efforts qu'ils font.

**SCHÈMES QUI PEUVENT CONDUIRE À DE MAUVAIS TRAITEMENTS**

INTERPRÉTATION  
DU MONDE

SITUATION/ÉVÉNEMENT/DÉCLENCHEUR



INTERPRÉTATION (SCHÈMES NÉGATIFS)	INTERPRÉTATION (NEUTRE/POSITIVE)
--------------------------------------	-------------------------------------



SENTIMENT NÉGATIF OU ACTE VIOLENT	SENTIMENT POSITIF OU ACTE NON VIOLENT
--------------------------------------	--

---

## **MANIÈRE DONT LA PEUR PEUT ENTRAÎNER DE LA VIOLENCE ET DES MAUVAIS TRAITEMENTS**

Il y a trois grands facteurs qui déterminent si nous deviendrons très émotifs et la façon dont nous réagissons à ce sentiment :

1. Notre niveau d'**excitation** (notre degré d'énervement ou d'agitation)
2. Nos réflexions personnelles à propos d'une situation problématique (c'est-à-dire nos **pensées**)
3. La manière dont nous avons appris à réagir et à faire face aux situations problématiques (cela inclut ce qu'on nous a dit et ce que nous avons vu **d'autres personnes faire**)

Pensez à un incident récent où votre peur a causé un incident où vous avez brutalisé ou maltraité un partenaire. En pensant aux trois facteurs qui influencent la façon dont nous réagissons à nos émotions, décrivez ce qui s'est produit.

1. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 est le niveau le plus élevé? Quels changements sont survenus dans votre corps? Panique, angoisse, obsession, paumes moites de sueur, etc.
2. **Raisonnement** . Quelles étaient vos réflexions personnelles à propos de la situation qui aggravait vos sentiments de peur?
3. **Apprentissage** . Qu'aviez-vous appris dans le passé sur la façon de réagir à cette forme de peur?

## COMMENT RÉAGIR À LA JALOUSIE

- Apprenez à reconnaître les situations dans lesquelles vous vous sentez jaloux. Les sentiments de jalousie et les fantasmes à cet égard constituent des **indices**. Ils vous disent que vous devez faire quelque chose **tout de suite** pour vous calmer.
- Marquez un **temps d'arrêt** si vous en ressentez le besoin.
- **Parlez** à quelqu'un (y compris à votre thérapeute ou dans votre groupe) de vos sentiments.
- Essayez de savoir quelles situations vous rendent jaloux. Exercez-vous à formuler des réflexions personnelles positives et à agir de manières plus appropriées.
- Surveillez votre niveau de **stress**. Si vous ressentez du stress, il est plus probable que vous aurez les craintes qui vous rendent jaloux.
- Essayez de savoir **pourquoi** vous êtes jaloux. Cela risque d'être difficile et vous aurez probablement besoin d'aide.
- Rappelez-vous que votre partenaire est une personne distincte et à part entière et que vous ne pouvez pas contrôler son comportement.
- Rappelez-vous que c'est **vous** qui êtes responsable de votre propre comportement et que vous pouvez **choisir** quel sera votre comportement lorsque vous vous sentez jaloux.

## **MANIÈRES DONT LA JALOUSIE PEUT ENTRAÎNER DE LA VIOLENCE ET DES MAUVAIS TRAITEMENTS**

Il y a trois grands facteurs qui déterminent si nous deviendrons très émotifs et la façon dont nous réagissons à ce sentiment :

1. Notre niveau d'**excitation** (notre degré d'énervement ou d'agitation)
2. Nos réflexions personnelles à propos d'une situation problématique (c'est-à-dire nos pensées)
3. La manière dont nous avons appris à réagir et à faire face aux situations problématiques (cela inclut ce qu'on nous a dit et ce que nous avons vu **d'autres personnes faire**)

Pensez à un incident récent où votre jalousie a causé un incident où vous avez brutalisé ou maltraité un partenaire. En pensant aux trois facteurs qui influencent la façon dont nous réagissons à nos émotions, décrivez ce qui s'est produit.

4. **Excitation** : Comment vous sentiez-vous? Quel était votre niveau d'excitation sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 est le niveau le plus élevé? Quels changements sont survenus dans votre corps? Panique, angoisse, obsession, paumes moites de sueur, etc.
5. **Raisonnement** : Quelles étaient vos réflexions personnelles à propos de la situation qui aggravaient vos sentiments de jalousie?
6. **Apprentissage** : Qu'aviez-vous appris dans le passé sur la façon de réagir à cette forme de jalousie?

---

## **ACTIVITÉ SUR LES SCHÈMES**

Pensez à vos tendances violentes à l'égard des femmes. Essayez de définir des schèmes de comportement que vous manifestez peut-être et qui sont liés aux émotions dont nous avons parlé au cours des deux dernières séances.

1. Quel est d'après vous votre schème associé à la colère?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Quel est votre schème associé à la tristesse?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. À la peur?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. À la jalousie?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Y a-t-il un schème associé à une émotion en particulier qui influence le plus la qualité de vos relations?

# Séance 3 : États affectifs qui rendent la maîtrise des émotions plus difficile

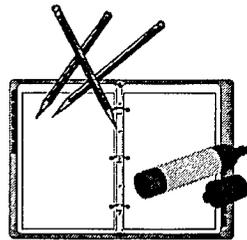
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La présente séance a pour objet de montrer aux membres du groupe comment des états comme la fatigue, l'ivresse et le stress peuvent rendre nos émotions et notre réaction à celles-ci plus intenses. On leur enseignera aussi comment surveiller les émotions difficiles et réduire les risques qu'ils se sentent accablés par ces émotions. Durant cette séance, on poursuit l'étude de la matière de la séance précédente tout en se concentrant sur la technique de l'auto-surveillance.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments



- Transparent 1 : État affectif de Jean
- Document 1 : Journal des émotions - Comment vous sentiez-vous?

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Les émotions sont influencées par d'autres états affectifs	45
3. Journal des émotions : L'expérience personnelle des émotions	45
4. Manière dont l'ivresse ou une cuite peut contribuer à des mauvais traitements	30
5. Devoir et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 3 : États physiques qui rendent la maîtrise des émotions plus difficile

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez la mise en train en demandant aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent. Puis, faites un exercice de relaxation. Ensuite, demandez de nouveau aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent.

---

### 2 Les émotions sont influencées par d'autres états affectifs 45 minutes

Inscrivez cette affirmation au tableau.

Dites au groupe :

*Juste quand vous pensiez que vous compreniez l'enchaînement des éléments Pensées → Sentiments → Comportement, je vais y ajouter autre chose. L'affirmation que j'ai inscrite au tableau est difficile à comprendre, n'est-ce pas? Est-ce que quelqu'un pourrait me dire ce qu'il pense qu'elle signifie?*

Marquez une pause et dites :

*Cela signifie que nos émotions peuvent être plus fortes ou moins fortes selon la manière dont nous nous sentons.*



DEMANDEZ :

*Quels sont quelques exemples de sentiments qui peuvent rendre une émotion plus intense ou la réaction à une émotion plus rapide, plus impulsive?*

Si les participants ne vous fournissent pas de réponse, donnez-leur un exemple :

*Un sentiment qui influence fréquemment nos émotions est le stress.*

Demandez aux participants de vous fournir d'autres exemples.

Poursuivez :

*Des exemples d'autres sentiments courants qui influencent nos émotions sont la fatigue, la faim, la maladie, l'ivresse, les cuites, l'intoxication ou le repli sur soi. La meilleure façon d'illustrer ce phénomène est de vous donner un exemple.*

Projetez le **Transparent 1 : L'état affectif de Jean** et lisez-en le contenu à voix haute.

Jean se réveille avec de terribles maux de tête. Il a commencé à avoir de la difficulté à trouver le sommeil après avoir perdu son emploi. Il est resté éveillé toute la nuit et parvenu à s'assoupir seulement juste avant l'aube. Les enfants font du tapage de l'autre côté de la porte de la chambre à coucher. Il leur dit en criant de ne pas faire de bruit. Les enfants n'arrêtent pas de crier, et Jean saute du lit et agrippe l'un de ses enfants en le secouant et crie « Je t'ai dit de la fermer, espèce de fatigant!! ».



DEMANDEZ

*Quelle est l'émotion que ressent Jean?*

De la colère, bien entendu.



DEMANDEZ

*Quels sont les sentiments ou états qui font qu'il est plus difficile pour lui de maîtriser sa colère ou qui rendent plus probable l'expression de cette colère?*

Réponse : il est fatigué et est peut-être inquiet et anxieux.



DEMANDEZ

*Comment la manière dont il se sentait a-t-elle augmenté les risques qu'il se mette en colère?*

*Comment cela augmentait le risque qu'il devienne agressif une fois en colère?*

Vous voulez insister sur le fait qu'aussi bien la fatigue qu'une cuite augmentent les risques de colère et d'expression violente de cette colère. Pour certains, la fatigue et l'ivresse augmentent les risques qu'ils deviendront déprimés. Dans tous les cas, il est important de voir comment ces états nous rendent plus vulnérables à de vives émotions qui nous incitent à agir avec brutalité et violence.

---

### **3** Cahier des émotions : L'expérience personnelle des émotions 45 minutes

Divisez le groupe en quatre équipes.



Distribuez le **Document 1 : Cahier des émotions : Comment vous sentiez-vous?** et expliquez aux participants ce que vous attendez d'eux.

*Pensez aux deux dernières fois où vous avez été violent ou brutal avec une personne autre que votre partenaire. Essayez de vous souvenir comment vous vous sentiez juste avant l'incident.*

*Rappelez-vous les quatre dernières fois où vous avez été brutal ou violent envers votre partenaire. Souvenez-vous de vos sentiments juste avant l'incident.*

*Voyez-vous une tendance ici? Quel est le sentiment ou l'état qui est probablement lié le plus étroitement aux émotions qui ont mené à la violence et aux mauvais traitements?*

Dites aux participants que vous demanderez à un membre de chaque équipe de présenter les conclusions au reste des participants.

Lorsque l'exercice est fini, demandez à un membre de chaque équipe de présenter les résultats de celui-ci. Demandez l'opinion des autres pour savoir s'ils ont eu des expériences semblables. Attirez l'attention des participants sur les tendances qui se dessinent ou tracez un graphique à barres montrant le nombre de participants qui partagent les mêmes états affectifs influençant leurs émotions. Cela les aidera à dresser un Plan de

prévention des rechutes plus détaillé, lorsque le moment sera venu de le faire.

---

**4** **Manière dont l'ivresse ou une cuite peut contribuer aux mauvais traitements** **30 minutes**

Faites observer que, même si certains membres l'ont déjà mentionné, de nombreux hommes associent la violence qu'ils commettent à la consommation d'alcool. Bien qu'on ne puisse se servir de la consommation d'alcool comme excuse pour expliquer un comportement violent, certains hommes auront davantage tendance à se mettre en colère et à commettre des actes d'agression lorsqu'ils boivent. Ou l'alcool peut les rendre plus tristes et aviver leurs craintes d'abandon. Dans de nombreux cas, il peut en résulter une augmentation des risques de violence. Certains membres du groupe souhaiteront peut-être discuter de la manière dont la consommation d'autres substances contribue à la violence dans leurs relations.



**DEMANDEZ**

*Que se passe-t-il lorsque des hommes qui sont jaloux boivent ou consomment d'autres substances?*

Réponses possibles : ils risquent de ruminer davantage les « liaisons » de leur partenaire ou de ne pas être capables de s'empêcher d'avoir des fantasmes causés par leurs sentiments de jalousie.

Permettez aux hommes de partager leurs expériences quant à la manière dont la consommation d'alcool ou de drogue a contribué à la violence dans les relations et de parler des mesures qu'ils pourraient prendre en réponse à cela.



**DEMANDEZ**

*Chez combien d'entre vous la consommation d'alcool ou d'autres types de drogue a-t-elle contribué à de la violence et à des mauvais traitements?*

Soulignez ce qui suit :

*Le message qui ressort de tout cela est que nous devons prendre soin de nous-mêmes, mais si vous n'êtes pas capable d'éviter ces états affectifs risqués, il faut au moins savoir qu'ils vous rendent plus vulnérables et qu'il est nécessaire d'éviter les conflits jusqu'au moment où vous vous sentirez mieux. Durant le module portant sur la prévention des rechutes, nous parlerons davantage de ces états et plus particulièrement du lien entre la consommation d'alcool et les schèmes de comportement violent.*



*Note aux facilitateurs :* Vous déciderez peut-être de mettre fin à la séance à ce moment précis, mais cela dépendra de la mesure dans laquelle la matière a encouragé la discussion. S'il vous reste du temps, commencez la prochaine séance. Établissez un lien entre la discussion sur l'intoxication ou l'état de manque et celle portant sur les façons de faire face au stress en signalant qu'il s'agit dans les deux cas d'états affectifs.

---

**5****Devoir et récapitulation****5 minutes**

Aucun devoir ce soir. Procédez à une récapitulation.

---

**6****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*Durant la prochaine séance, nous continuerons à parler des sentiments qui ont un effet sur la manière dont nous maîtrisons nos émotions. Au cours de la prochaine séance, nous parlerons du stress.*

## **L'ÉTAT AFFECTIF DE JEAN**

Jean se réveille avec de terribles maux de tête. Il a commencé à avoir de la difficulté à trouver le sommeil après avoir perdu son emploi. Il est resté éveillé toute la nuit et parvenu à s'assoupir seulement juste avant l'aube. Les enfants font du tapage de l'autre côté de la porte de la chambre à coucher. Il leur dit en criant de ne pas faire de bruit. Les enfants n'arrêtent pas de crier, et Jean saute du lit et agrippe l'un de ses enfants en le secouant et crie « Je t'ai dit de la fermer, espèce de fatigant!! ».

---

## **JOURNAL DES ÉMOTIONS – COMMENT VOUS SENTIEZ-VOUS?**

Pensez aux deux dernières fois où vous avez été violent ou brutal avec une personne autre que votre partenaire. Essayez de vous souvenir comment vous vous sentiez juste avant l'incident.

1.

2.

Rappelez-vous les quatre dernières fois où vous avez été brutal ou violent envers votre partenaire. Souvenez-vous de vos sentiments juste avant l'incident.

1.

2.

3.

4.

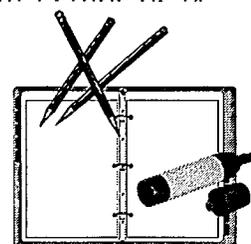
Voyez-vous une tendance ici? Quel est le sentiment ou l'état qui est probablement lié le plus étroitement aux émotions qui ont mené à la violence et aux mauvais traitements?

# Séance 4 : Apprendre à maîtriser ses émotions — Techniques qui aident à combattre le stress

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet d'enseigner aux membres du groupe comment faire face au stress — l'un des états affectifs qui peut influencer la force des émotions qu'ils ressentent et augmenter le risque qu'ils adoptent un comportement violent en réponse à ces émotions. Durant cette séance, on poursuit l'étude de la matière traitée durant la séance précédente, et on met l'accent sur de compétences.



### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

Crayons feutres

Suppléments

- Feuille 1 du facilitateur : Scénario d'exercice de relaxation autogénique
- Feuille 2 du facilitateur : Scénario d'exercice de visualisation

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Le stress — État affectif qui peut contribuer aux mauvais traitements	15
3. Maîtrise du stress	10
4. Techniques supplémentaires — la relaxation autogénique	30
5. Visualisation	40
6. Devoir et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

Durant cette séance, vous explorerez la manière dont nous éprouvons du stress. Les participants sont encouragés à repérer les indices d'une augmentation du

stress dans leur propre vie, à explorer les causes du stress et à discuter de façons de réduire celui-ci. Les participants font la connaissance des techniques d'autoverbalisation positive et de visualisation.

## **Séance 4 : Apprendre à maîtriser ses émotions — Techniques qui aident à combattre le stress**

### **Plan du cours**

---

#### **1** Mise en train 10-20 minutes

Commencez la période de mise en train en demandant aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent. Puis, faites un exercice de relaxation. Puis, demandez à nouveau aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent.

---

#### **2** Le stress — État affectif qui peut contribuer aux mauvais traitements 15 minutes

Dites ceci au groupe :

*L'un des états affectifs courants qui peut contribuer à de la violence est le stress.*

*Le stress est une réalité de la vie. C'est quelque chose que nous éprouvons tous de temps à autre. Le stress peut être positif. Il s'agit d'un réflexe automatique du corps qui nous aide à survivre. Le stress nous donne un supplément d'énergie en réponse à un danger ou pour prendre la fuite dans une situation menaçante. Pourtant, lorsqu'il y a trop de stress dans notre vie, cela peut nous nuire. Si les situations désagréables ou menaçantes se succèdent sans arrêt, notre corps perd sa capacité de s'en remettre avant le prochain incident. Il peut en résulter de graves problèmes de santé tant sur le plan physique que mental. Aujourd'hui, nous examinerons le stress plus en détail et découvrirons comment nous pouvons le maîtriser dans notre vie.*

Tenez une discussion sur les indices du stress et l'effet de celui-ci.

Posez des questions comme celles qui apparaissent ci-dessous pour encourager la discussion.

*Comment savons-nous que nous ressentons du stress?*

*Quels sont les indices dans notre corps?*

*Quel en est l'effet sur nos émotions?*

*Quel en est l'effet sur notre comportement?*

Encouragez les participants à repérer les indices qui leur montrent qu'il y a une augmentation du stress dans leur vie. Inscrivez leurs réponses au tableau-papier.

Voici quelques exemples :

- **indices corporels** : muscles endoloris, maux de tête, nervosité, ulcères, pression artérielle élevée
- **indices psychologiques** : confusion, dépression, irritabilité, sautes d'humeur
- **indices comportementaux** : changements dans les habitudes d'alimentation et de sommeil, changements dans les relations sexuelles, consommation d'alcool ou de drogue

Posez les questions suivantes pour voir si les participants partagent ces expériences du stress.

*Quelles sont les raisons du stress que vous ressentez?*

*Qu'est-ce qui augmente votre stress chez vous à la maison ou au travail?*

*Et qu'est-ce qui l'augmente dans la société en général — circulation à l'heure de pointe, temps froid, lettres envoyées par l'école?*

Une fois de plus, encouragez les participants à cerner les sources de stress durant l'incarcération et lorsqu'ils étaient chez eux. Inscrivez les réponses au tableau-papier.

Les participants pourraient vous fournir les réponses suivantes :

- **pressions au foyer** : enfants, partenaire, belle-famille, finances, corvées
- **pressions au travail** : trop de travail, délais serrés, conflits avec les collègues, rémunération insuffisante
- **pressions dans le milieu ambiant** : temps qui change, bruits, trop de monde, maladies

Posez des questions pour encourager les participants à décrire les situations stressantes. À ce stade-ci, les participants se connaissent suffisamment bien pour aider les autres membres du groupe à définir les facteurs de stress personnels.

---

### 3 Maîtrise du stress

10 minutes



#### DEMANDEZ

*Quelles sont certaines des compétences d'auto-contrôle avec lequel vous êtes déjà familières que vous pourriez utiliser pour combattre le stress?*

Inscrivez les idées au tableau-papier.

Ces compétences peuvent inclure les suivantes : continuer à surveiller les indices et les déclencheurs, s'exercer à utiliser des techniques de relaxation de la respiration ou la technique de relaxation progressive, utiliser la technique d'arrêt des pensées si les pensées deviennent impossible à contrôler, se dire des choses positives (réflexions personnelles).

*Nous devons sans cesse nous rappeler à nous-mêmes que nous avons des choix et que nous pouvons modifier les messages que nous communiquons à nous-mêmes.*



#### DEMANDEZ

*À part les techniques d'auto-contrôle, quelles autres ressources pouvons-nous utiliser?*

Demandez au groupe de tenir une séance de remue-méninges à propos des ressources qui leur sont offertes dans la communauté ou au pénitencier.

- **Passe-temps** : Demandez aux participants de parler de leur passe-temps ou des passe-temps qu'ils aimeraient avoir.
- **Gestion du temps** : Obtenez des suggestions pratiques.
- **Tenue d'un journal** : Parlez de la manière de tenir un journal utile.
- **Nécessité de parler à d'autres** : Rappelez aux participants l'utilité d'avoir des amis qui les soutiennent ou de pouvoir parler à des conseillers.

- **Conseils pratiques :** Simples conseils pour se maintenir en bonne santé : bien manger et dormir suffisamment, faire du jogging ou de la marche, fréquenter un centre sportif, lire ou écouter de la musique.

---

#### 4 Techniques supplémentaires — la relaxation autogénique

30 minutes



*Note aux facilitateurs :* Le nom officiel de cette technique est relaxation autogénique, mais il se pourrait que ce nom soit trop compliqué pour le groupe. Vous pouvez lui donner un autre nom ou dire simplement qu'il s'agit d'une autre technique de respiration

Dites au groupe :

*Dans le cadre de notre programme, je vous enseigne des techniques qui vous permettent de surveiller et de maîtriser votre niveau d'excitation et vos émotions. Nous avons déjà étudié un certain nombre de techniques, dont deux techniques de relaxation. Maintenant, vous allez apprendre une autre technique de respiration.*

Référez-vous au **Feuille 1 du facilitateur : Scénario de relaxation autogénique**. Exercez-vous à donner les instructions un nombre suffisant de fois afin que vous vous sentiez à l'aise lorsque vous le faites pour le groupe et ne soyez pas obligé de lire le scénario.

Une fois la séance de relaxation terminée :



**DEMANDEZ**

*Que pensez-vous de cet exercice?*

*Y en avait-il parmi vous qui ont eu de la difficulté à détendre certaines parties de leur corps?*

Reconnaissez et soulignez qu'il s'agit d'une compétence difficile mais qu'une fois qu'on la maîtrise, on peut l'utiliser n'importe où.

---

5

Visualisation

40 minutes

Dites au groupe :

*La visualisation est une méthode qui nous permet d'imaginer une scène donnée en détail.*

*Vous pouvez utiliser la technique de visualisation de différentes manières pour vous aider à maîtriser vos émotions.*

*Par exemple :*

*Vous pouvez utiliser la technique de visualisation pour vous imaginer que vous accomplissez une activité avant de l'entreprendre. Les athlètes professionnels s'en servent souvent pour améliorer leur performance. En visualisant comment vous réagiriez dans des situations difficiles, vous pouvez vous exercer à faire des choses qui vous inquiètent tout en restant détendus. Par exemple, vous pourriez visualiser les étapes d'une entrevue d'emploi ou d'une audience de libération conditionnelle. Vous pouvez vous imaginer ce que vous porteriez, comment vous aborderiez les personnes en face de vous à l'entrevue ou à l'audience, comment vous répondriez à des questions difficiles. La visualisation est également utile pour s'imaginer comment réagir positivement à une situation plutôt que de l'empirer ou de recourir à de la violence.*

*Maintenant, je vais vous faire la démonstration de la technique en prenant comme exemple une situation difficile. Je vais m'exercer à dire « non » à un très bon ami ou à un membre de la famille qui me demande de faire quelque chose que je ne souhaite pas faire.*



*Note aux facilitateurs :* Créez un exemple où vous appliquez correctement la technique de visualisation pour résoudre un problème, en accomplissant bien les étapes qu'il y a lieu d'accomplir. Vous trouverez un exemple d'une situation à la fin de la séance : **Feuillet 2 du facilitateur : Scénario d'exercice de visualisation**. Vous déciderez peut-être de créer un exemple plus long.

Étapes de la visualisation : pensez à une situation difficile, créez un exercice de visualisation en réponse à celle-ci et expliquez-en les principes à voix haute, c.-à-d. décrivez comment vous avez réglé le problème.

Demandez au groupe de travailler à deux. Chaque équipe devrait penser à une situation particulièrement problématique pour les participants qui a causé des disputes ou a conduit à des mauvais traitements ou à de la violence. Demandez aux participants de penser à tous les détails et de créer un dénouement positif où ils font tout bien. Puis, demandez-leur de faire part de leur visualisation à l'autre membre de l'équipe.

Une fois que les participants ont terminé l'exercice, demandez-leur comment cela s'est passé. Demandez à un participant qui a très bien appliqué la technique de faire connaître sa visualisation aux autres membres du groupe. Donnez l'explication suivante :

*L'utilisation de la technique augmente votre confiance en ce que vous faites.  
Elle peut vous aider à relaxer en imaginant votre réussite.*

---

**5**

### Devoir et récapitulation

5 minutes

Demandez aux participants de s'exercer à appliquer la technique de visualisation que vous avez étudiée lorsqu'ils seront seuls ce soir et ensuite d'évaluer leur capacité à l'utiliser.

Procédez à une récapitulation.

---

**6**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*Au cours de la prochaine séance, nous discuterons des autres compétences qui nous aident à maîtriser nos émotions.*

## **TECHNIQUE DE RELAXATION AUTOGÉNIQUE**



*Note aux facilitateurs:* La clé de tout exercice de relaxation bien mené est de faire correspondre le rythme de votre voix au rythme d'une respiration détendue. Adoptez un ton égal, sans pour autant être monotone.

Baissez la lumière et réduisez autant que possible le bruit ambiant.

Dites :

Pour bien appliquer cette technique, vous devez pouvoir respirer de façon détendue, mais il n'est pas nécessaire de contracter vos groupes musculaires. Cette technique consiste simplement à se concentrer sur des parties du corps et puis à les relaxer. La raison pour laquelle nous vous montrons la technique de relaxation progressive des muscles est que nous voulons vous enseigner ce qu'est la relaxation. Cette technique vous permet d'atteindre rapidement l'état où vous vous sentirez le plus détendu.

Nous commencerons maintenant l'exercice :

Concentrez-vous sur votre respiration. Prenez une profonde respiration et détendez-vous. Prenez une autre profonde respiration et détendez-vous. Respirez à un rythme lent et égal... et détendez-vous. (Variez cette activité pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous soyez certains que tout le monde est attentif et se concentre sur l'exercice. Concentrez-vous sur ceux qui sont abstraits, en insistant sur « détendez-vous ». Une fois que tout le monde semble participer à l'exercice, poursuivez celui-ci).

Lorsque vous vous concentrez sur votre respiration, un sentiment de relaxation commencera à envahir votre corps. Sentez votre corps se détendre de plus en plus. Sentez votre corps s'affaisser sur votre chaise. Vous sentez la chaise sous vous, et vous vous sentez plus détendu. Prenez une profonde respiration et détendez-vous.

À mesure que vous devenez de plus en plus relaxe, je veux que vous tournions votre attention à la manière dont se sent votre corps. Nous allons maintenant examiner chacun des groupes musculaires sur lesquels nous nous sommes concentrés durant la relaxation progressive des muscles. Cette fois-ci, il ne s'agit

pas de contracter vos muscles. Je veux que vous vous concentriez dans votre esprit sur vos muscles et que vous vous imaginiez qu'ils sont chauds et détendus. Concentrez-vous sur vos muscles.. ressentez de la chaleur dans vos muscles... et relaxez...

Concentrez-vous sur votre front... votre front est chaud... c'est une sensation agréable... et détendez-vous.

Concentrez-vous sur la partie de votre visage autour des yeux... vous sentez de la chaleur à cet endroit et c'est agréable ... et détendez-vous.

Concentrez-vous sur votre bouche... elle est chaude... et détendez-vous.

Pensez à votre cou... il est chaud... et détendez-vous. Sentez le stress quitter votre corps.

Pensez à vos épaules... elles sont chaudes... et détendez-vous.

Concentrez-vous sur vos bras... ils sont chauds... et détendez-vous.

Pensez à vos avant-bras... ils sont chauds... et détendez-vous.

Concentrez-vous sur vos mains... elles sont chaudes... et détendez-vous. Sentez la tension quitter vos mains.

Pensez à votre poitrine... prenez une profonde respiration... et détendez-vous.

Sentez-vous détendus... lorsque vous inspirez... lorsque vous prenez une profonde respiration... et détendez-vous.

Prenez une profonde respiration ... et détendez-vous. Prenez une profonde respiration... et détendez-vous.

Maintenant, concentrez-vous sur votre dos... sentez la chaleur se répandre vers le bas...et détendez-vous.

Concentrez-vous sur votre estomac... qui est chaud... et détendez-vous.

Pensez maintenant à la partie supérieure de votre corps ... sentez la chaleur qui se répand du sommet de votre tête... qui descend et traverse votre cou... vos épaules... votre poitrine et votre estomac... votre dos... sentez la tension qui quitte votre corps en traversant la chaise... prenez une profonde respiration... et détendez-vous.

Maintenant, sentez la chaleur dans vos fesses ... et relaxez.

Sentez la chaleur dans vos cuisses... et relaxer... sentez la chaleur descendre vers vos jambes.

Vos jambes sont maintenant chaudes et détendues.

Sentez la chaleur qui s'accumule dans vos pieds... sentez la tension qui disparaît.

Concentrez-vous maintenant sur votre corps et votre sentiment de profonde relaxation. Votre cou est relaxe... s'il est toujours tendu, bougez-le un peu et assouplissez-le, concentrez-vous sur d'autres parties de votre corps... où il y a encore de la tension... pensez à la chaleur qui les traverse... et détendez-vous.

Vous êtes relaxe ... vous êtes calme... et paisible... concentrez-vous sur ce sentiment... prenez une profonde respiration... et détendez-vous... vous êtes

calme... relaxe... ce sentiment, vous pouvez le créer... n'importe quand... quoi qu'il arrive... peu importe ce qui vous agace... peu importe qui vous harcèle... vous êtes détendu... calme et relaxe... imaginez que quelqu'un vous énerve... vous êtes calme... et relaxe... imaginez quelqu'un qui vous irrite ... vous êtes calme et relaxe... il ne vous énerve pas... vous avez le contrôle... de vous-mêmes... de vos réactions... vous sentez la tension disparaître tranquillement... vous maîtrisez... vos réactions... vous êtes responsable... de vos actions... vous êtes relaxe... calme... prenez une profonde respiration... vous êtes relaxe... la tension fond... vous êtes relaxe... relaxe... relaxe...

Vous êtes relaxe... vous avez de l'énergie... la relaxation vous permet... de vous reposer... et de vous sentir revitalisé... vous sentez l'énergie... qui entre dans votre corps... grâce à cette énergie, vous êtes très conscient de ce qui vous entoure... vous remarquez les différents bruits... (décrivez un bruit)... cela ne vous dérange pas... vous êtes relaxe - mais alerte... votre état de relaxation vous permet... de prendre de bonnes décisions... de maîtriser vos sentiments... votre comportement... votre vie... les autres contrôlent... leur vie... vous contrôlez votre vie... quoi qu'il arrive... dans les situations difficiles... c'est vous qui contrôlez leur interprétation... vos réactions... vos sentiments... et votre comportement... prenez une profonde respiration... et détendez-vous... relâchez toute tension... sentez l'énergie positive qui envahit votre corps... s'il reste des parties... de votre corps... qui sont tendues... détendez-les... toute tension les quittent... détendez-vous.

Maintenant... sentez l'énergie... alors que nous terminons... cet exercice... vous vous sentez revitalisés... attentifs... alertes... vous continuerez à contrôler votre comportement... vous allez apprendre... et vous réussirez... à changer... votre vie.

Maintenant... ouvrez les yeux... vous vous sentez détendus... regardez autour de vous dans la pièce. Vous vous sentez rafraîchis et prêts à assumer tout ce qui vous attend. Maintenant que vous savez comment vous vous sentez lorsque vous êtes détendus, vous pouvez recréer ce sentiment n'importe quand. Quoi qu'il arrive, vous pouvez vous sentir ainsi. C'est comme quand on connaît le chemin pour se rendre à une ville. Une fois qu'on s'y est rendu une première fois, c'est plus facile d'y retourner. Et vous pouvez le faire n'importe quand.

## **SCÉNARIO D'EXERCICE DE VISUALISATION**

Je vois mon ami Pierre qui vient vers moi. Il sourit et je sais qu'il me demandera de l'accompagner au bar, mais j'essaie de réduire ma consommation d'alcool. Je sais que quand je bois, je maltraite souvent mes enfants et ma femme. Je prends une profonde respiration, je me détends et je me dis: « Je serai ferme et je n'accepterai pas de l'accompagner au bar .» Il me salue et je le salue. Il me demande de l'accompagner au bar, où notre groupe d'amis se trouve aussi. Je suis amical mais je dis « Non, je ne bois plus et il faut que je rentre. » Il insiste en disant : « Nos amis seront là et ils seront très contents de te voir. » Je le remercie de nouveau et je lui dis : « Non, quelqu'un m'attend. » Il commence à m'insulter comme il le fait toujours, en me traitant de poule mouillée qui se laisse facilement contrôler par sa femme. Je prends une autre profonde respiration et je me dis : « Cela ne vaut pas la peine de m'en faire pour cela. Arrêter de boire et ne pas maltraiter ma famille est très important pour moi. » Donc je continue à sourire et je dis : « Je suis content de te voir Pierre et peut-être que j'aurai l'occasion de te voir à un autre moment. » En rentrant chez moi, je me dis que j'ai très bien fait face à cette situation. Je n'ai pas perdu de vue mes objectifs et j'ai réussi à ne pas me fâcher.

# **SÉANCE 5 : AUTRES TECHNIQUES DE MAÎTRISE DES ÉMOTIONS : LE TEMPS D'ARRÊT ET L'ARRÊT DES PENSÉES**

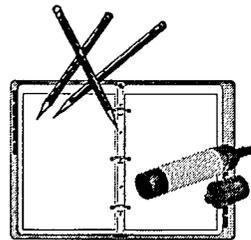
## **Introduction destinée aux facilitateurs**

### **OBJET DE LA SÉANCE**

La séance a pour objet d'enseigner aux participants une autre compétence d'autogestion importante, à savoir le temps d'arrêt, et de réexaminer avec eux la technique d'arrêt et de mise en question des pensées dans le contexte des situations à risque élevé.

### **MATÉRIEL REQUIS**

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments



- Transparent 1 : Daniel
- Document 1 : Étapes du temps d'arrêt
- Document 2 : Règles de base à suivre pour marquer un temps d'arrêt ensemble
- Document 3 : Utilisation de la technique de visualisation
- Feuille 1 du facilitateur : Comment enseigner la technique du temps d'arrêt

## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Révision de la manière de surveiller son niveau d'excitation	15
3. Ce que vous pourriez faire — Temps d'arrêt	30
4. Le temps d'arrêt dans les relations	35
5. Comment réagir aux pensées automatiques	
a) Arrêt des pensées	30
b) Obtention d'information	10
c) Mise en question	20
6. Devoir et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1

# **SÉANCE 5 : AUTRES TECHNIQUES DE MAÎTRISE DES ÉMOTIONS : LE TEMPS D'ARRÊT ET L'INTERRUPTION DES PENSÉES**

## **Plan de la séance**

---

### **1** Mise en train 10-20 minutes

Demandez aux participants s'ils se sont exercés à appliquer la technique de visualisation le soir précédent. Demandez que quelqu'un se porte volontaire et présente sa visualisation. Poursuivez ensuite la période de mise en train.

---

### **2** Révision de la manière de surveiller son niveau d'excitation 10-20 minutes

Rappelez au groupe les séances précédentes durant lesquelles vous avez parlé de la manière dont les émotions contribuent à la violence et aux mauvais traitements.

Dites :

*Nous savons que les émotions n'apparaissent pas comme par magie. D'abord, quelque chose se produit et provoque de l'excitation. Et il se peut qu'avant cela, notre résistance se soit déjà affaiblie sous l'effet de ces états affectifs dont nous avons parlé : nous avons bu ou avons une cuite, nous sommes fatigués, avons faim ou sommes stressés. Si nous nous surveillons, nous pouvons reconnaître ces indices et prendre le temps de faire quelque chose en réponse à ces émotions.*

*Examinons maintenant quelques-uns des déclencheurs typiques qui déclenchent les émotions qui peuvent mener à de la violence. Souvent, ces déclencheurs vous sont très particuliers et n'ont aucun effet sur quelqu'un*

d'autre. Faisons le tour de la pièce pendant quelques instants pour examiner ces déclencheurs.



DEMANDEZ à plusieurs membres :

*Quels sont les déclencheurs de votre colère?*

Inscrivez les déclencheurs au tableau-papier.  
Examinez les déclencheurs pour voir s'il y a en certains que les participants ont en commun.



DEMANDEZ

*Quels sont certains des signes que votre niveau d'excitation augmente (bouleversement)?*

Vous souhaitez obtenir les réponses suivantes :

- augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque
- accélération de la respiration
- dilatation des pupilles
- plus forte transpiration
- bouche sèche
- plus d'énergie
- poils qui se dressent sur la peau donnant la « chair de poule »

Dites :

*Essentiellement, vous vous apprêtez à **fuir** ou à vous **battre**. Sur plusieurs milliers d'années, notre espèce a adopté cette tactique pour faire face aux menaces. Aujourd'hui, nous ne nous inquiétons plus d'être pourchassés par des lions ou des tigres, mais cette façon de réagir est toujours un réflexe que nous avons. C'est ce que nous ressentons quand quelqu'un frôle notre voiture dans la circulation. C'est aussi ce que nous ressentons lorsque notre patron se fâche contre nous. L'excitation que cela éveille en nous est similaire, mais nous pouvons l'interpréter de différentes manières. C'est là qu'intervient ce que nous avons appris antérieurement et notre raisonnement.*

*Vous avez déjà appris certaines techniques qui vous permettent de maîtriser votre niveau d'excitation. Examinons-les un peu.*

Amenez les participants à vous parler des différentes techniques :

- relaxation : demandez aux participants de vous nommer une couple de techniques de relaxation
- arrêt des pensées : demandez-leur de décrire cette technique que vous avez enseignée durant une section antérieure. Demandez-leur s'ils ont appliqué la technique au cours des quelques derniers jours ou au cours des dernières semaines.
- remise en question du raisonnement dangereux : demandez aux participants de vous donner un exemple de la remise en question d'une pensée dangereuse
- signalez que parfois il suffit de se surveiller et de devenir conscient de la manière dont on réagit pour s'arrêter avant que l'on fasse quelque chose qu'on regrettera

Dites ceci au groupe :

*Pour apprendre à **surveiller votre niveau d'excitation**, vous devez apprendre à observer votre comportement et les réactions de votre corps. C'est ce qu'on appelle l'auto-surveillance.*

Expliquez la notion d'indices corporels.

Dites :

*Lorsque vous éprouvez certaines des émotions (ou sentiments) dont nous avons parlé au cours de la séance précédente, certains changements surviennent dans votre corps. Vous respirerez peut-être plus vite et plus profondément parce que votre cœur se mettra à battre plus vite; vos muscles se contracteront, et il se peut que vous commenciez à transpirer. Votre visage se renfrognera peut-être, et il est certain que vous vous direz certaines choses en votre for intérieur sur les raisons à l'origine de votre bouleversement.*

*Cependant, tout cela peut se produire à votre insu. Une des premières choses que vous devez faire pour apprendre à contrôler votre comportement brutal et violent est d'être davantage conscient des changements qui surviennent dans votre corps lorsque vous vous fâchez et commencez à ressentir de vives émotions.*

Soulignez que les indices corporels sont différents des émotions.

*Votre corps se prépare à passer à l'action, mais le comportement que vous adopterez dépendra de ce que vous pensez vous devriez faire dans la situation*

*dans laquelle vous vous trouvez. Vous n'êtes pas une victime impuissante des sensations que vous ressentez dans votre corps; le moment est venu d'accroître votre confiance en votre capacité de vous maîtriser.*

*Les recherches qui ont été effectuées sur les gens qui se mettent en colère et qui deviennent violents peuvent vous aider. Il est vrai que l'excitation qui survient dans le corps lorsque vous vous mettez en colère est normale, mais **il s'agit d'une réaction que nous pouvons atténuer** en ayant une certaine perception du monde et en y réagissant d'une certaine manière.*

---

### **3** Ce que vous pourriez faire — temps d'arrêt 45 minutes



***Note aux facilitateurs :** La technique du temps d'arrêt est une technique qui, à ce qu'il paraît, est souvent mal utilisée. Au moment où vous l'examinez, expliquez aux participants qu'il est important de bien appliquer la technique du temps d'arrêt. Certains hommes s'en servent pour éviter les problèmes ou y ont recours seulement lorsque cela leur convient. Les hommes ne devraient jamais obliger leur partenaire à marquer un temps d'arrêt, ce sont eux uniquement qui devraient le faire. Certains hommes diront qu'ils ont marqué un temps d'arrêt, alors qu'en réalité, ils sont simplement partis pendant quelques heures et ont évité le problème à leur retour. Les participants ne devraient pas promettre à leur partenaire qu'ils marqueront un temps d'arrêt s'ils n'ont pas l'intention d'accomplir toutes les étapes jusqu'au bout. L'utilisation à mauvais escient de cette technique est une façon de maltraiter sa partenaire.*



#### **DEMANDEZ**

*Lorsque vous sentez de la colère monter en vous, quelle est la première chose que vous devriez faire?*

Posez la question à plusieurs membres individuels dans le groupe.  
Confirmez les bonnes réponses.

Dites :

*Une technique très simple consiste à prévoir un certain temps entre le déclencheur de votre colère et votre réaction. Dans le Programme d'apprentissage cognitif des compétences, nous disons que nous devons **arrêter et penser**. C'est le même principe qui s'applique dans une situation dangereuse dans laquelle vous vous retrouvez avec votre partenaire. Vous vous accordez un certain temps pour vous calmer et pour considérer la meilleure*

*façon de faire face à la situation. Il s'agit pour vous de marquer un temps d'arrêt. Ceux parmi vous qui avez déjà suivi un programme de maîtrise de la colère ont appris à utiliser cette technique dans vos rapports sociaux, mais il s'agit généralement des rapports avec des personnes autres que celles avec qui vous habitez. Cette technique peut également servir à désamorcer les émotions que vous ressentez dans certaines situations avec votre partenaire. Voici les étapes à suivre lorsque vous marquez un temps d'arrêt.*



Distribuez le **Document 1 : Étapes du temps d'arrêt** et examinez ces différentes étapes avec le groupe.

1. Évaluez votre niveau d'excitation. Commencez-vous à vous énerver?
2. Criez « **ARRÊTE** » dans votre for intérieur; imaginez-vous de voir un panneau indicateur d'arrêt.
3. Prenez une profonde respiration et dites quelque chose pour vous calmer.
4. Dites à vous-mêmes que vous avez besoin de vous éloigner de la situation. Dites à vous-mêmes « Je deviens très fâché maintenant. C'est important de prendre du recul et de me maîtriser avant que je ne fasse quelque chose que je regretterai. »
5. Quittez l'endroit où est survenu l'incident. Dites à votre partenaire que vous partez, ou quittez les lieux sans faire de bruit.
6. Formulez un énoncé du problème.
7. Pensez à différentes solutions qui vous permettront de régler le problème et choisissez la meilleure solution.
8. Agissez - annoncez votre retour.
9. Évaluez le résultat du temps d'arrêt.
10. Si le résultat est positif, récompensez-vous en ayant une réflexion positive. « Cela a marché, j'y suis parvenu », « Je suis satisfait des progrès que j'ai réalisés, etc. »

Demandez aux participants de travailler à deux et de proposer un scénario où chaque membre des équipes ainsi formées se dispute avec son partenaire. Expliquez aux participants qu'ils se serviront de ces scénarios pour s'exercer à marquer des temps d'arrêt.

Commencez par enseigner la technique du temps d'arrêt en vous servant du **Feuillet 1 du facilitateur : Comment enseigner la technique du temps d'arrêt**. Faites la démonstration de l'efficacité de cette technique en vous servant du scénario. Puis, demandez aux participants de s'adonner à des jeux de rôles en s'inspirant des scénarios qu'ils ont créés à deux. Demandez à autant de membres du groupe que possible de se livrer ainsi à des jeux de rôles. Ceux qui n'en ont pas l'occasion le feront durant la section suivante, qui porte sur la technique du temps d'arrêt dans les relations, qui leur sera enseignée après l'exercice.

---

**4****Le temps d'arrêt dans les relations****30 minutes**

*Note aux facilitateurs :* Certains membres du groupe trouveront peut-être que le signal T utilisé pour signaler le début du temps d'arrêt est un peu embarrassant ou sonne faux. Dites-leur qu'ils peuvent utiliser n'importe quel signal. Le seul critère qu'il faut respecter est qu'il doit s'agir d'un signal non agressif, non verbal et accepté d'un commun accord par les deux partenaires

Dites :

*Il est relativement simple pour vous de marquer un temps d'arrêt, mais dans certains cas, cela vaut la peine de décider d'une marche à suivre que vous-même et votre partenaire conviendront de respecter. Cela peut compliquer un peu les choses, mais les résultats peuvent être très favorables.*



Distribuez le **Document 2 : Règles de base pour marquer un temps d'arrêt ensemble**. Examinez les règles et intégrez-les aux étapes du temps d'arrêt. Demandez aux couples de participants de modifier leur scénario en se servant de cette procédure. (Certains des participants se livreront à des jeux de rôles après votre démonstration.)

Les facilitateurs devraient commencer par un temps d'arrêt marqué par un couple qui n'obtient pas les résultats espérés (la situation empire, l'homme commence à proférer des menaces, etc.).



## DEMANDEZ

*Quel aspect de ce temps d'arrêt laissait à désirer?*

Puis, faites la démonstration d'un temps d'arrêt réussi. Demandez au groupe d'analyser les raisons de la réussite de la technique dans cette situation. Lorsque vous faites la démonstration de la technique, il faut présenter le scénario et expliquer le signal et la durée du temps d'arrêt dont vous avez convenu avec votre partenaire.

Puis, demandez aux couples de partenaires qui n'ont pas pu faire la démonstration de leur scénario durant la section précédente de se livrer à un jeu de rôles. Eux aussi doivent présenter leur jeu de rôles en précisant le signal et la durée convenus et tout autre aspect sur lequel ils se sont entendus.

Dites au groupe :

*Il est important de faire remarquer que parfois il faut marquer plusieurs temps d'arrêt pour réussir à surmonter les problèmes difficiles, mais qu'il est important d'interrompre toute excitation affective, afin que vous puissiez continuer à prendre des décisions judicieuses. Souvenez-vous que le but d'un temps d'arrêt est d'**Arrêter** et de **Réfléchir** avant d'agir.*

-----  
PAUSE  
-----

**5**

**Comment réagir aux pensées automatiques 30 minutes**

**a) Arrêt des pensées**



*Note aux facilitateurs :* Durant cette section, vous examinerez la manière de réagir aux pensées automatiques afin de réduire le niveau d'excitation. Il s'agit d'une compétence importante, mais il se peut que le groupe ait de la difficulté à l'assimiler en même temps que la compétence concrète consistant à marquer des temps d'arrêt, que tout le monde comprendra. Si votre groupe possède les capacités voulues pour examiner les trois compétences d'arrêt des pensées automatiques, à savoir 1. obtention de renseignements supplémentaires 2. mise en question des pensées et 3. arrêt des pensées, n'hésitez pas à enseigner cette technique. Deux des compétences ont déjà été examinées dans le cadre du module sur les habiletés cognitives. S'ils ne possèdent pas les capacités voulues,

contentez-vous de leur enseigner comment utiliser la compétence d'arrêt des pensées lorsqu'ils sont fâchés.

Dites ceci au groupe :

*Le temps d'arrêt est l'une des compétences les plus populaires lorsqu'il s'agit de désamorcer des situations tendues. Il arrive cependant que vous ne vous trouvez pas encore dans une situation tendue, mais que votre raisonnement créera probablement une telle situation. Ces pensées, qui peuvent surgir très rapidement, sont difficiles à chasser et peuvent causer de la violence et des mauvais traitements. C'est ce que nous appelons les « pensées automatiques. » Il s'agit de pensées qui peuvent vous « rendre à moitié fou » lorsque vous les repassez continuellement dans votre esprit et que vos réflexions personnelles vous mettent en rage ou vous dépriment.*

*Maintenant nous allons faire un exercice qui vous montrera comment certains types de raisonnement peuvent nous inciter à arriver à des conclusions erronées et peuvent en réalité empirer la situation. Puis, nous allons utiliser certaines de nos compétences de maîtrise des émotions pour combattre ce problème.*

Expliquez ce qui suit au groupe :

*Prenez quelques minutes pour définir certaines des pensées négatives automatiques qui vous mettent en colère dans une situation particulière. Disons par exemple, que votre femme ou amie se lève un dimanche matin et fait beaucoup de bruit dans la cuisine pendant que vous essayez de dormir.*

*Dressons une liste des pensées négatives automatiques que nous pourrions avoir dans cette situation.*

Inscrivez-les au tableau-papier :

« Elle le fait exprès », « cela me rend fou de savoir combien peu on me respecte dans ma propre maison », « il faut toujours qu'elle emmerde le monde », « c'est insupportable quand... »

Soulignez que ces pensées sont similaires à celles que vous avez examinées durant des séances antérieures et qu'on a qualifié d'« erreurs de raisonnement. » La première erreur de raisonnement consiste à s'imaginer qu'on peut « lire les pensées d'autrui », la deuxième, à « dramatiser », une autre, à « généraliser » et la dernière, à faire preuve d'« intolérance ».



## DEMANDEZ

*Quel est l'effet de ce raisonnement sur le niveau d'excitation et les émotions?*

Réponses que vous souhaitez obtenir :

Il s'énerve de plus en plus et se met en colère.



## DEMANDEZ

*Qu'est-ce qui se produira probablement s'il continue à raisonner ainsi?*

Soulignez qu'à mesure qu'il répète ses pensées, il devient de plus en plus fâché et court un risque de plus en plus grand de passer à l'acte.

*Maintenant, voyons un peu ce qu'il peut faire pour maîtriser son excitation et sa colère. Que pourrait-il faire?*

Confirmez les bonnes réponses. Faites remarquer qu'il pourrait utiliser la technique d'arrêt des pensées enseignée durant le module précédent.

*Dans ce cas-ci, la technique d'arrêt des pensées, qui consiste à mettre fin au raisonnement et à réfléchir, peut fournir le temps nécessaire pour commencer à utiliser des techniques plus poussées comme la résolution des problèmes ou la remise en question. Est-ce que quelqu'un se rappelle comment arrêter les pensées?*

*Passons en revue les étapes de cette technique à mesure que nous les appliquons.*

Un facilitateur devrait jouer le rôle de la femme qui fait du bruit à la cuisine et l'autre, le rôle du partenaire qui passe en revue les différentes étapes de l'arrêt des pensées.

Commencez par dire à voix haute vos pensées automatiques et décrivez les sentiments qui naissent en vous. Puis, appliquez la technique d'arrêt des pensées. Une fois que vous avez terminé, montrez aux participants comment vous avez respecté chacune des étapes de la technique d'arrêt des pensées.

1. Évaluer votre niveau d'excitation.

2. Criez « **ARRÊTE** » très fort dans votre tête et imaginez qu'un panneau indicateur d'arrêt se dresse devant vous.
3. Prenez une profonde respiration et dites quelque chose pour vous calmer.
4. Dites-vous que vous avez besoin de vous éloigner de la situation.
5. Éloignez-vous de la situation : écoutez la radio, prenez une douche, faites un exercice de relaxation si possible, etc.
6. Lorsque vous êtes plus calme, formulez un énoncé du problème : « J'ai le sentiment que... par exemple, j'ai le sentiment qu'elle devrait respecter mon sommeil en évitant de faire du bruit mais... peut-être que je devrais... »
7. Pensez à différentes solutions pour résoudre le problème et choisissez la meilleure solution.
8. Évaluez-en le résultat.

Demandez au groupe de critiquer le jeu de rôles.

Divisez le groupe en équipes de trois personnes. Deux des membres de chaque équipe joueront le rôle de l'homme et de la femme et la troisième personne évaluera la mesure dans laquelle l'homme applique la technique d'arrêt des pensées. Demandez à chaque personne de jouer chaque rôle du scénario que son équipe aura créé.

---

**5**

## Comment réagir aux pensées automatiques

### b) Obtention d'information

10 minutes

*Parfois, nous réagissons sans connaître tous les détails parce que nous tirons des conclusions avant de posséder suffisamment de renseignements.  
Laissez-moi vous donner un exemple.*

Organisez la prochaine activité en demandant aux participants de travailler à deux.

Montrez le **Transparent 1 : Daniel** et lisez-en le contenu à voix haute au groupe.

*Daniel est réputé pour avoir des relations où il y a beaucoup de conflits.*

*Un matin, l'épouse de Daniel ne dit rien lorsqu'il arrive dans la cuisine.*

*Ses premières pensées sont : « C'est quoi son problème? Elle est toujours de mauvaise humeur. Pourquoi j'accepte cela?!?! »*

*Daniel aurait pu penser toutes sortes de choses, mais il ne l'a pas fait. Il a interprété le silence comme un signe de sa mauvaise humeur, mais il ne savait pas réellement si cela était la raison de son silence.*



## DEMANDEZ

*Qu'aurait-il pu faire pour combattre ce genre de raisonnement?*

Confirmez les bonnes réponses.

Faites la suggestion suivante :

*Dans cette situation, il est nécessaire pour lui d'appliquer certaines des étapes de la résolution des problèmes. Par exemple, le mutisme de sa femme pourrait avoir de nombreuses causes. Par conséquent, il est utile d'obtenir plus de renseignements.*



## DEMANDEZ

*Qu'aurait-il pu dire pour obtenir cette information?*

Confirmez les bonnes réponses et acceptez celles qui ne mettent pas la femme dans le scénario sur la défensive.

*« Comment vas-tu ce matin? » pourrait fournir de bons résultats. Il s'agit certainement d'une question plus utile que « C'est quoi ton problème?!?! »*

Demandez aux participants s'ils sont nombreux à sauter ainsi à des conclusions toutes faites. Demandez-leur d'en donner quelques exemples.

**5**

## Comment réagir aux pensées automatiques

### c) Mise en question

20 minutes

Dites ceci au groupe :

Comme nous l'avons expliqué tout à l'heure, les pensées automatiques sont des pensées qui vous viennent à l'esprit dès que vous vous trouvez dans une situation particulière. Elles sont automatiques en ce sens que typiquement, elles surgissent rapidement, sans trop de réflexion. Dans la situation que je viens de vous décrire, les pensées automatiques de Daniel suivent souvent un thème précis. Chaque fois qu'il est dans une relation, il se produit quelque chose et il permet à l'incident de le mettre en colère. Il a des pensées du genre : « Qu'est-ce qui ne va pas cette fois-ci? » et « Je ne suis pas obligé d'accepter d'être traité ainsi! »

Une chose qu'il pourrait faire s'il parvenait à se calmer suffisamment est de remettre en question son raisonnement.



### DEMANDEZ

Que pourrait-il se dire à lui-même pour combattre son raisonnement?

Inscrivez les réponses au tableau-papier. Demandez aux participants de fournir une pensée contraire pour chacune des pensées.

Par exemple : il pourrait admettre qu'il se fait tard et qu'elle a peut-être de bonnes raisons de vouloir qu'il se lève. Il pourrait se dire : « Il est 11 h. Peut-être que je devrais me lever et lui donner un coup de main, etc. ».

*Maintenant, organisons un jeu de rôles pour cette partie du scénario. Moi, je ferai « le bruit » et chacun d'entre vous dira une pensée automatique à voix haute et quelqu'un d'autre dans le groupe y répondra en choisissant une pensée contraire qui, d'après lui, fournira les résultats voulus.*

Demandez à chaque membre du groupe de choisir une pensée négative et à un autre participant d'offrir une pensée contraire. Faites le tour de la pièce en demandant aux participants d'articuler des pensées négatives automatiques, suivies immédiatement de pensées opposées à celles-ci.

---

**6**

### Devoir et récapitulation

5 minutes

Demandez aux membres du groupe de s'exercer à appliquer les compétences enseignées aujourd'hui.



Distribuez le Document 3 : Utilisation de la technique de visualisation

---

**7**

Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*Au cours de la prochaine séance, nous nous exercerons à appliquer les compétences de maîtrise des émotions en examinant des scénarios.*

**DANIEL**

Daniel est réputé pour avoir des relations où il y a beaucoup de conflits.

Un matin, l'épouse de Daniel ne dit rien lorsqu'il arrive dans la cuisine.

Ses premières pensées sont : « C'est quoi son problème? Elle est toujours de mauvaise humeur. Pourquoi j'accepte cela?!?! »

Daniel aurait pu penser toutes sortes de choses, mais il ne l'a pas fait. Il a interprété le silence comme un signe de sa mauvaise humeur, mais il ne savait pas réellement si cela était la raison de son silence.

## **ÉTAPES DU TEMPS D'ARRÊT**

1. Évaluez votre niveau d'excitation. Commencez-vous à vous énerver?
2. Criez « **ARRÊTE** » dans votre for intérieur; imaginez-vous de voir un panneau indicateur d'arrêt.
3. Prenez une profonde respiration et dites quelque chose pour vous calmer.
4. Dites à vous-mêmes que vous avez besoin de vous éloigner de la situation. Dites à vous-mêmes « Je deviens très fâché maintenant. C'est important de prendre du recul et de me maîtriser avant que je ne fasse quelque chose que je regretterai. »
5. Quittez l'endroit où est survenu l'incident. Dites à votre partenaire que vous partez, ou quittez les lieux sans faire de bruit.
6. Formulez un énoncé du problème.
7. Pensez à différentes solutions qui vous permettront de régler le problème et choisissez la meilleure solution.
8. Agissez - annoncez votre retour.
9. Évaluez le résultat du temps d'arrêt.
10. Si le résultat est positif, récompensez-vous en ayant une réflexion positive. « Cela a marché, j'y suis parvenu », « Je suis satisfait des progrès que j'ai réalisés, etc. .»

## **RÈGLES DE BASE À SUIVRE POUR MARQUER UN TEMPS D'ARRÊT ENSEMBLE**

La technique du temps d'arrêt a été conçue pour vous donner un moyen d'éviter de commettre des actes de violence. Même si on demande à votre partenaire de participer à l'utilisation de cette technique, c'est à vous qu'il appartient à tout instant d'éviter d'agir violemment. Examinez le présent document et celui décrivant les étapes de la technique du temps d'arrêt avec votre partenaire. Il est important que vous vous entendiez avec elle sur la façon dont chaque étape de la technique du temps d'arrêt sera utilisée. Votre partenaire n'est pas obligée d'accepter cette technique, et il lui est conseillé d'arrêter de l'utiliser si vous l'utilisez mal.

1. Décidez à l'avance des règles de base à suivre avec votre partenaire.
2. Choisissez ensemble le signal non agressif et non verbal que vous utiliserez. Un bon signal est de former un « T » avec les mains.
3. Établissez une limite pour la durée du temps que vous vous séparerez. Toute durée allant de 30 minutes à une heure est généralement bonne.
4. Pendant que vous marquez votre temps d'arrêt, vous devriez tous les deux faire quelque chose qui vous détend et qui vous prépare à vous réunir à nouveau, par exemple, vous pourriez faire une promenade, faire de l'exercice, prendre de profondes respirations, etc. Le but est de réduire votre niveau d'excitation afin de vous donner le temps de réfléchir.
5. Revenez après le temps d'arrêt, et discutez ouvertement du problème.



## COMMENT ENSEIGNER LA TECHNIQUE DU TEMPS D'ARRÊT

### TEMPS D'ARRÊT (35 MINUTES)

- Décrivez la raison pour laquelle vous enseignez la technique du « temps d'arrêt ». Dites aux participants :

Au cours des dernières séances, nous avons examiné certains des déclencheurs auxquels nous avons tendance à réagir en nous fâchant. Dans ces situations, notre niveau d'excitation est élevé et notre cerveau est submergé par un flot de pensées qui empirent notre colère.

La technique du temps d'arrêt nous permet d'éviter que la situation s'aggrave dans l'immédiat. Généralement, il est nécessaire de quitter physiquement les lieux. Il s'agit là d'une bonne façon de réduire votre niveau d'excitation. Cela vous donne le temps de réfléchir et de trouver une meilleure solution en réponse au problème.

- Au moyen d'un jeu de rôles, faites la démonstration de stratégies peu appropriées et inefficaces de réagir à la situation.
- Expliquez :
- Choisissez un coacteur et préparez-le à participer au jeu de rôles.
- Commencez le jeu de rôles en décrivant les circonstances.

Avant de vous montrer comment utiliser la technique du temps d'arrêt, permettez-moi de vous montrer la mauvaise façon de réagir à un problème.

Observez bien mes gestes, leurs effets sur mon collègue et leurs résultats.

J'ai discuté avec ma partenaire, et la conversation s'est transformée en une dispute. Elle ne semble pas vouloir

comprendre mon point de vue. Nous commençons tous les deux à nous énerver un peu.

- Le coacteur fait l'affirmation suivante :

« Tu ne comprends donc rien? Mon Dieu, que tu es épais! »

- L'acteur répond sur un ton fâché :

Qu'as-tu dis? (Pause)

C'est toi qui a le !@##@! problème. Personne ne me traite d'épais, surtout pas toi! C'est toi qui a une minuscule cervelle.

- Approchez-vous de votre coacteur.

- Agrippez le coacteur par l'épaule et faites semblant de le pousser.

- Mettez fin au jeu de rôles.

- Demandez à obtenir des commentaires des participants. Invitez-les à vous parler des conséquences possibles de votre geste en direction de votre partenaire, par exemple, graves blessures, accusations d'agression, etc. Posez les questions suivantes :

Comment cette situation a tourné au drame?

Quelles sont les réflexions personnelles que j'ai eues?

- Encouragez aussi les participants à vous proposer d'autres façons de réagir à la situation. Posez la question suivante :

Qu'aurais-je pu faire différemment?

- Présentez le segment de démonstration de la technique :

Il y a une meilleure façon de réagir à cette situation. Je vais maintenant vous montrer comment utiliser la technique du temps d'arrêt.

Observez-moi pendant que j'applique cette technique et puis, vous pourrez me dire ce que j'ai fait différemment.

- Faites la démonstration de chacune des étapes de la technique du temps d'arrêt durant le jeu de rôles.

- Commencez le jeu de rôles. Décrivez brièvement les circonstances et puis passez à l'exemple.

Scène I :

C'est la même situation. Je discutais avec ma partenaire, et la conversation s'est transformée en une dispute. Elle ne semble pas vouloir comprendre mon point de vue.

- Dites aux participants que vous allez leur divulguer vos pensées en les disant à voix haute. Dites :

Nous nous mettons tous les deux en colère.

Elle dit : « Ne comprends-tu donc rien? Mon Dieu que tu es épais! »

- Passez à l'étape 1. Sur un ton très tendu, dites :

(Réflexion personnelle)

Je deviens très fâché. Pour qui se prend-elle, me traiter d'idiot, alors que c'est elle qui est épaisse!

- Passez à l'étape 2. Criez dans votre for intérieur :

**ARRÊTE!!!**

- Baissez le ton de votre voix :

Arrête! Je ne me laisserai pas influencer par ses propos.

- Passez à l'étape 3. Prenez une profonde respiration et dites :

Reste calme... Je ne me laisserai pas emporter.

- Passez à l'étape 4. Donnez-vous la permission de vous éloigner de la situation jusqu'à ce que vous soyez plus calme. Dites à vous-mêmes :

Je suis tellement fâché maintenant que j'ai besoin de temps pour reprendre mon sang-froid avant de la frapper ou de lui faire du tort pour un rien.

- Passez à l'étape 5. Quittez les lieux et dites à votre partenaire ce que vous faites :

Je suis en train de me mettre en colère et je vais donc m'absenter pendant un certain temps. Nous pouvons continuer cette conversation plus tard.

- Quittez sans faire de bruit. Ne claquez pas la porte en sortant précipitamment de la maison. Soustrayez-vous au regard de votre partenaire sans faire de commentaire. Calmez-vous.

- Passez à l'étape 6. Formulez un énoncé du problème. Dites au groupe :
- Passez à l'étape 7. Essayez de penser à toutes les solutions possibles au problème.

- Passez à l'étape 8. Retour
- Annoncez d'abord votre retour et assurez-vous d'être calme.
- Dans ce genre de situation, la plupart des temps d'arrêt durent une heure, mais vous pouvez en changer la durée.
- Si elle refuse de parler, revenez sur le sujet à un autre moment.
- Passez à l'étape 9. Demandez au coacteur ce qu'il pense de ce qui s'est dit.

Mettez fin au jeu de rôles.

- Cherchez à connaître les opinions des participants en leur demandant de vous dire en quoi votre comportement était différent cette fois-ci. Le but de cet exercice est non

Cela m'enrage lorsqu'elle me rabaisse parce que je ne suis pas d'accord avec elle. Je dois apprendre à me maîtriser.

Je pourrais lui dire comment je me sens ou tout simplement éviter d'avoir des discussions intenses avec elle.

Je ne peux pas vraiment éviter de lui parler de ces sujets et je suppose donc que nous devons trouver un moyen d'en parler sans nous insulter lorsque nous ne sommes pas sur la même longueur d'ondes.

Je pense que je lui dirai comment je me sens.

Scène II :

Hé Barbara! Est-ce que cela te va si nous parlons un peu? As-tu quelques minutes à me consacrer?

Écoute, je me suis fâché tout à l'heure lorsque tu m'as traité d'« épais ». Je ne veux pas me disputer ou me chamailler avec toi à propos d'insultes. Par conséquent, j'aimerais que nous trouvions un moyen d'éviter de nous lancer des insultes à la tête lorsque nous ne sommes pas du même avis.

Penses-tu que nous pourrions le faire?

Comment la situation s'est-elle déroulée cette fois-ci?

Pensez-vous que c'était une bonne façon de réagir à l'incident?

seulement de faire ressortir les avantages de la technique du temps d'arrêt mais aussi de passer en revue chacune des étapes de cette technique. Vous pouvez amorcer la discussion en faisant observer que les deux jeux de rôles ont commencé de la même façon mais que dans le deuxième jeu de rôles, l'acteur a fait quelque chose de différent.

- Montrez les étapes affichées au tableau-papier et passez-les en revue.
- Passez en revue les étapes en posant la question suivante :
- Encouragez maintenant les participants à penser à des situations où ils auraient pu utiliser cette technique auprès de leur partenaire. Organisez une séance de remue-méninges pour définir les situations où cette technique est appropriée et utile. Cette séance vous donnera peut-être des idées pour les prochains jeux de rôles.
- Encouragez les participants à réfléchir aux situations où ils ne voudront peut-être pas utiliser la technique du temps d'arrêt. Il est important de définir les situations

Comment le deuxième jeu de rôle s'est-il terminé?

La situation a commencé de la même manière, mais j'ai fait quelque chose de différent lorsque j'ai découvert que je devenais trop excité.

Lesquelles des étapes n'étaient pas présentes durant le premier jeu de rôles?

Il est important que chaque fois que vous marquez un temps d'arrêt, vous annonciez votre retour et que vous cherchiez à résoudre le problème une fois que vous vous êtes calmé. Sinon, vous risquez de vous retrouver dans la même situation.

Examinons maintenant un peu les situations où cette technique pourrait être utile, à votre avis.

Quand pensez-vous que vous appliqueriez la technique du temps d'arrêt?

N'utilisez pas cette technique pour menacer votre partenaire en lui disant que vous partirez.

N'utilisez pas cette technique pour éviter d'avoir à faire face aux

où d'après eux cette technique ne serait pas appropriée.

- Examinez les utilisations qu'il ne faut PAS faire de cette technique.
- Évaluez ces situations en examinant les conséquences de l'application et de la non application de cette technique.
- Posez la question suivante :
- Examinez chaque préoccupation en soulignant que lorsque vous marquez un temps d'arrêt, vous n'évitez pas le problème, vous ne vous avouez pas vaincu ou vous n'abandonnez pas. Il s'agit plutôt pour vous de prendre le temps nécessaire pour réfléchir plus clairement et décider de votre stratégie.
- Vous demanderez maintenant aux participants de faire la démonstration de cette technique au moyen d'un jeu de rôles. Dites :
- Demandez aux membres du groupe de réfléchir à des situations où ils ont eu des conflits avec leur partenaire. Une fois qu'ils sont prêts, demandez à quelqu'un de commencer et remettez, au premier participant-acteur, une copie des étapes de la technique du temps d'arrêt. Demandez-lui de réfléchir pendant une minute à ce qu'il dira.

problèmes.

N'utilisez pas cette technique comme excuse pour vous absenter pendant une période prolongée.

**Pouvez-vous penser à des situations où l'utilisation de cette technique pourrait vous poser un problème?**

Maintenant vous allez tous avoir l'occasion d'utiliser la technique du temps d'arrêt.

- Demandez aux autres participants d'observer étroitement leur collègue pour voir s'il respecte les étapes de la technique :
- Après le jeu de rôles, remerciez l'acteur et faites une observation générale à propos de sa performance. Remerciez-le d'avoir été le premier à accepter de jouer.
- Obtenez de la rétroaction du groupe en leur demandant ceci :
- Référez-vous aux étapes affichées au tableau-papier et passez-les en revue une par une.
- Une fois que tout le monde a eu l'occasion de participer, faites une observation générale au groupe. Dites quelque chose dans le genre :

Observez de près X durant le scénario. Assurez-vous qu'il respecte chacune des étapes indiquées au tableau-papier.

Est-ce que X a respecté les étapes de la technique?

Vous avez tous assez bien réussis à appliquer la technique du temps d'arrêt. Cette technique peut réellement vous être d'une grande utilité lorsque vous avez un conflit avec votre partenaire. En marquant un temps d'arrêt, vous vous donnez une chance de vous calmer, de changer vos idées et de trouver une façon de faire face au problème.

Le scénario du temps d'arrêt est une version modifiée de celui que l'on trouve dans le manuel sur la maîtrise de la colère et des émotions.

**SÉANCE 6 : COMMENT MAÎTRISER SA  
JALOUSIE**

# SÉANCE 6 : COMMENT MAÎTRISER SA JALOUSIE

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet de donner aux participants la possibilité de préparer des réactions à de courts scénarios illustrant des situations qui peuvent créer de la jalousie.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

Crayons feutres

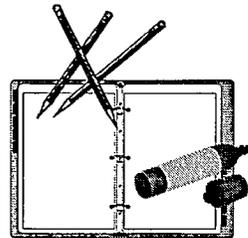
Rétroprojecteur

Lecteur de cassettes

Enregistrement de sons relaxants (plage, lac, etc.)

Suppléments

- Transparent 1 : Scénario sur la jalousie 1
- Transparent 2 : Scénario sur la jalousie 2
- Document 1 : Scénario sur la jalousie 2
- Document 2 : Questions à propos des scénarios
- Document 3 : Feuilles de notation des jeux de rôles (plusieurs copies)
- Document 4 : Choses dont il faut se rappeler à propos de la jalousie
- Document 5 : La jalousie



### Lecture conseillée aux facilitateurs

Sonkin, J.D. & Durphy, M., 1989, *Learning to live without violence*, 81-88, Volcano Press, Inc.

## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. La visualisation — Technique de relaxation plus profonde	20
3. Comment prendre le dessus sur la jalousie	20
4. Maîtriser personnellement sa jalousie	70
5. Devoir et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# SÉANCE 6 : COMMENT MAÎTRISER SA JALOUSIE

---

## Plan de la séance

---

### **1** Mise en train 10-20 minutes

Procédez à une révision des devoirs. Demandez qu'un participant se porte volontaire pour présenter le premier devoir et à un autre participant, de présenter le deuxième devoir. Demandez au groupe de faire la critique de leurs réponses.

Si vous avez le sentiment que le groupe maîtrise bien les compétences, poursuivez. Sinon, demandez à quelques autres membres du groupe de présenter leurs devoirs. Demandez aux participants qui restent de vous remettre leurs devoirs.

### **2** La visualisation : Technique de relaxation plus profonde 20 minutes

Dites ceci au groupe :

*Jusqu'à présent, nous avons utilisé la technique de visualisation pour nous exercer à bien appliquer les habiletés enseignées. Aujourd'hui, nous nous servirons de cette technique pour apprendre à nous détendre et puis nous nous exercerons à appliquer la technique dans une situation difficile. Pour ce faire, nous nous baserons sur les exercices faisant partie de vos devoirs.*

*En combinant l'image d'une scène agréable et calme à un exercice de relaxation, vous pouvez augmenter vos sentiments de paix intérieur. Cette image vous aidera à « éliminer » les distractions comme le bruit ambiant, des pensées distrayantes ou d'autres éléments qui vous empêchent de relaxer. Durant les exercices de visualisation typiques, on se concentre sur les choses que l'on voit et que l'on ressent dans la scène imaginée, ainsi que sur les bruits, les goûts et les odeurs qui en font partie. Par exemple, lorsque vous imaginez*

*une plage, vous pouvez sentir le sable sous vos pieds, entendre les vagues et les goélands, voir les reflets du soleil sur les vagues, sentir et goûter l'air salée.*

Demandez aux membres du groupe de penser à une scène qu'ils trouvent tous relaxante : proposez-leur une journée chaude sur une plage déserte. Si vous avez une cassette sur laquelle on entend des vagues et des goélands, cela pourrait faciliter l'exercice; vous pouvez vous servir toutefois de n'importe quelle cassette reproduisant les sons d'un lieu paisible.

Poursuivez

*Nous ferons maintenant un exercice de relaxation en nous servant d'une scène qui vous détend.*



*Note aux facilitateurs* : Utilisez l'un des exercices de relaxation que le groupe connaît déjà.

Demandez aux participants de prendre de profondes respirations et commencez la visualisation, tout en y ajoutant des détails pour la rendre aussi réelle que possible.

Puis, créez la scène proposée par quelqu'un d'autre et faites l'exercice de respiration. Demandez au groupe de décrire les effets positifs de l'exercice. Assurez-vous de recréer la scène positive et libre de tout stress à la fin de l'exercice de visualisation et puis, demandez aux participants d'ouvrir les yeux.

---

**3**

### Comment prendre le dessus sur la jalousie 20 minutes



*Note aux facilitateurs* : L'exercice de relaxation prépare les participants à faire d'autres efforts pour combattre leur jalousie, ce qui pour certains est une tâche très difficile. En commençant cette section portant sur la jalousie par l'étude d'un scénario mettant en vedette une personne autre que les participants, on aide à lancer la discussion sur cette émotion très difficile.

Avertissement : Il peut être embarrassant pour les membres du groupe de parler de la jalousie, et ils risquent de se sentir menacés. Pour eux, il est pratiquement normal de dire qu'on a énormément de difficulté à maîtriser son comportement violent, mais toute préoccupation en rapport avec des sentiments de jalousie est considérée comme

« psychotique ». Il faut réagir à tout signe que les membres du groupe ridiculisent ou dénigrent ceux qui ressentent de la jalousie. Il est à espérer qu'à ce stade-ci du programme, les membres se sentent suffisamment en sécurité dans le groupe pour oser se montrer vulnérables. (Un thérapeute a signalé que dans un cas particulier, même s'il avait l'impression que les membres du groupe étaient respectueux les uns envers les autres et s'entraidaient, le membre vulnérable avait le sentiment d'être perçu comme un « parasite ».)

Vous devriez faire comprendre au groupe que vous comprenez combien puissants et bouleversants les sentiments de jalousie peuvent être. Insistez sur la difficulté que les membres du groupe ont à parler de la jalousie. Fréquemment, les participants minimiseront ou ne divulgueront pas leur sentiment de jalousie à quiconque sauf à leur partenaire. Expliquez-leur toutefois que le fait de parler de leur problème a un « effet libérateur ».

Dites :

*Nous avons déjà parlé, au cours du présent module, de l'effet de la jalousie sur les relations et de la manière dont ce sentiment prépare le terrain aux mauvais traitements et à la violence. Durant le prochain exercice, nous parlerons davantage de l'effet de la jalousie et nous nous exercerons à appliquer des techniques qui permettent de surmonter ce sentiment.*

Projetez le **Transparent 1 : Scénario sur la jalousie 1** et lisez-en le contenu au groupe.

Affichez le modèle ABC soit au moyen du rétroprojecteur, soit au tableau-papier. Tracez quatre colonnes portant les titres A, B, C et D.



**DEMANDEZ**

*Quel est l'élément A, le déclencheur?*

Inscrivez la réponse au tableau-papier :  
La copine de sa femme est chez lui.



**DEMANDEZ**

*Quel est l'élément B, ses croyances ou les pensées qu'il a?*

Inscrivez les réponses dans la colonne B.

Exemples :

Il se dit quelque chose dans le genre « Cette #@! est toujours avec Johanne! Pourquoi fait-elle semblant de ne pas me voir? Ne voit-elle pas que je suis malade?! », etc.



#### DEMANDEZ

*Quel est l'élément C? Qu'est-ce qu'il ressent et que fera-t-il probablement?*

Inscrivez les réponses dans la colonne C.

Exemples :

Il est jaloux, blessé, a du ressentiment et à cause de cela, il est plus probable qu'il deviendra fâché et qu'il commencera à se disputer avec sa femme.

Autres questions :

*Y a-t-il un état affectif qui aurait pu augmenter le risque qu'il se mette en colère?*

Ce que vous voulez entendre est que s'il ne se sent réellement pas bien, il risque davantage de se fâcher et de moins bien réussir à maîtriser ses émotions.



#### DEMANDEZ

*Quelles sont certaines des façons dont Charles pourrait réagir de façon positive dans cette situation?*

Si les participants ne répondent pas, mentionnez les réflexions personnelles et les efforts qu'il peut faire pour modifier son dialogue intérieur. Demandez aux participants quelles autres habiletés il pourrait utiliser.

**4**

### Maîtriser personnellement sa jalousie

70 minutes

Menez une discussion à propos des sentiments de jalousie repérés au sein de la prison.



## DEMANDEZ

*Pouvez-vous me donner quelques exemples de comportements que vous avez constatés en prison qui vous montrent que vous ou quelqu'un d'autre est excessivement jaloux?*

Voici les réponses que vous souhaitez obtenir :

- appels téléphoniques qui se composent d'interrogations et d'accusations
- demander à des amis ou proches de surveiller son épouse
- interroger les enfants durant les visites
- s'imaginer ce que son épouse fait avec d'autres hommes
- en parler sans cesse avec d'autres détenus, etc.



*Note aux facilitateurs :* Les membres du groupe pourront expliquer comment ce comportement cadre, d'après eux, avec l'attitude des détenus qui rendent leur séjour en prison insupportable ou intenable.



## DEMANDEZ

*Pouvez-vous me donner quelques exemples de mauvaises réactions à ces sentiments?*

Voici les réponses que vous souhaitez obtenir :

- menacer son épouse au téléphone ou durant les visites
- menacer de se suicider
- consommer des substances intoxicantes
- causer des bagarres pour réduire la tension
- parler à d'autres détenus qui pensent que « toutes les femmes sont des putes », ce qui renforce les craintes qu'elle quittera
- s'imaginer comment on prendra sa revanche sur sa femme, mettre fin à tout contact avec sa femme, sa famille, etc.



*Note aux facilitateurs :* Cet exercice est utile en ce sens qu'il amène les participants à penser à leur situation actuelle et non pas uniquement à ce qui se produira une fois qu'ils seront de retour dans la communauté. Par ailleurs, les détenus savent qui, parmi eux, rend son séjour en prison insupportable et peuvent peut-être soulever des préoccupations constructives à cet égard auprès des détenus qui sont dans cette situation.



## DEMANDEZ

*Si vous réagissez mal à vos sentiments de jalousie, quel effet cela a-t-il sur votre relation, sur votre épouse, sur vous-mêmes et sur les autres personnes qui vivent avec vous?*

Inscrivez les effets au tableau-papier.



## DEMANDEZ

*Pouvez-vous penser à des façons saines de faire face à vos sentiments de jalousie?*

Assurez-vous que les participants vous fournissent les réponses suivantes :

- ne pas faire des accusations que vous ne pouvez retirer par la suite
- parler de vos sentiments à votre femme en soulignant que c'est votre problème et non pas le sien
- parler de vos sentiments à des amis ayant une attitude « positive » et à votre conseiller
- lorsque vous devenez préoccupé, faire quelque chose de constructif pour vous distraire, etc.

Puis, demandez au groupe quelles sont les conséquences d'une bonne réaction aux sentiments de jalousie pour la relation, leur femme, eux-mêmes et les autres personnes qui les entourent.

Discutez de ce que la jalousie signifie pour le groupe :

Ses conséquences pour eux et leur partenaire, pourquoi ils pensent que ce sentiment survient et comment ils peuvent y faire face. Ce que vous espérez est qu'une fois que les membres du groupe commencent à parler de la jalousie, ils commenceront à reconnaître son effet destructeur et ils accepteront d'examiner les options qui s'offrent à eux.

Tel que mentionné plus haut, certains des membres du groupe émettront l'opinion que la jalousie est une chose normale : « Tout le monde est jaloux... les femmes aiment savoir que l'homme avec qui elles sont se préoccupe d'elles. » En leur posant des questions précises, vous devriez pouvoir amener ces membres à reconnaître aussi l'effet dévastateur de la jalousie.



Distribuez le **Document 1 : Scénario 2 : Je sais qu'elle me trompe.**  
Montrez le transparent correspondant.



*Note aux facilitateurs* : Le langage utilisé durant cette scène est grossier. Si cela vous offense ou offense les membres du groupe, changez le langage avant de distribuer le document.

Donnez le temps aux participants de lire le document.

Puis, demandez à deux membres du groupe de lire le scénario. L'un d'entre eux jouera le rôle de la femme.

Demandez aux membres du groupe de noter tout aspect qui d'après eux est significatif. Plus particulièrement, suggérez-leur de se concentrer sur la façon dont le raisonnement de Jean aggrave ces sentiments de jalousie.

Divisez le groupe en trois équipes.



Distribuez le **Document 2 : Questions à propos des scénarios.**

Demandez à chaque équipe de répondre à une série de questions et suggérez-lui de nommer un porte-parole qui présentera les conclusions de l'équipe une fois qu'elle y aura répondu.

Rassemblez les participants et demandez au porte-parole de chaque groupe de répondre aux questions qui ont été confiées à son groupe.

Encouragez le reste du groupe à débattre des réponses.

Groupe 1

1. Quel est le lien entre la jalousie et l'insécurité?
2. Quel est le lien entre la jalousie et le contrôle?
3. Quel est le lien entre la jalousie et les expériences antérieures?
4. Quel est le raisonnement tordu ou catastrophique de Jean?

Groupe 2

5. Pourquoi Jean pense-t-il que les « gros bonnets » lui parlent comme à un minable?
6. Comment Jean a-t-il justifié ses décisions?
7. Comment les jurons de Jean ont-ils amoindri sa partenaire et avivé sa jalousie?

8. Quelle est la signification de prendre une bière ou de se rendre à un bar?

Groupe 3

9. Quelles seront, d'après vous, les conséquences des décisions qu'il prend?
10. Pensez-vous que le comportement de Jean est normal et bienveillant?
11. Comment se sent sa partenaire, d'après vous?
12. Pourquoi est-ce le problème de Jean et pourquoi est-il responsable de ses propres décisions?
13. Quelles sont les options positives et quels sont les aspects du raisonnement de Jean où il fait fausse route?

Demandez aux membres du groupe de se livrer à des **jeux de rôles** pour faire la démonstration d'options positives qui s'offrent à Jean en réponse à la situation décrite dans le scénario. Demandez aux participants de remettre en question les pensées négatives à voix haute. Il est important que le thérapeute fasse la démonstration d'options positives.



Distribuez le **Document 3 : Feuille de notation des jeux de rôles**.

Demandez aux membres du groupe d'échanger de la rétroaction en attribuant des notes aux jeux de rôles sur la feuille de notation à la fin de la séance. Au début, cela peut demander beaucoup de temps, mais à mesure qu'on s'exerce à le faire et si on le fait avec enthousiasme, ce processus devrait s'accélérer.



*Note aux facilitateurs* : Le fait de demander aux détenus de s'évaluer entre eux pourrait créer une situation délicate. Assurez-vous d'établir quel en sera l'effet sur le détenu qui sera évalué. L'avantage de l'utilisation de cette méthode est qu'elle fournit aux participants un cadre qui leur permettra de penser aux situations à risque élevé plus tard. **Les membres qui souffrent de jalousie extrême devront en discuter durant des séances individuelles ultérieures.**

Discutez des indices ou des **déclencheurs** de la jalousie.

*Un homme qui n'a pas été jaloux depuis des années peut le redevenir lorsque les circonstances de sa vie changent. Par exemple, s'il perd son emploi et que sa femme retourne à l'école. Si cet homme sent qu'il devient jaloux, il doit évaluer sa situation en analysant le stress qu'il ressent, son estime de soi et son humeur.*

Parlez maintenant d'un aspect délicat, à savoir que la jalousie est parfois fondée et que certaines femmes ne sont pas « fidèles ». (Vous en parlerez plus en détail durant le module sur la prévention des rechutes). Toutefois, attirez l'attention des participants sur plusieurs aspects. Examinez avec eux les différents facteurs à prendre en considération pour combattre sa jalousie.



Distribuez le **Document 4 : Choses dont il faut se rappeler à propos de la jalousie.**

- a) Même si votre femme a été infidèle, cela ne vous donne jamais la permission d'être violent ou brutal.
- b) Si vous souhaitez rester dans une relation où il y a eu de l'infidélité, vous devez être certain de pouvoir laisser dans le passé les choses qui appartiennent au passé.
- c) Si vous restez dans une relation où il y a toujours de l'infidélité, vous êtes dans une relation à risque élevé et vous vous apprêtez probablement à récidiver.
- d) Il existe le risque que vous transfériez les problèmes d'une ancienne relation à une nouvelle relation.
- e) Les hommes qui sont infidèles risquent de s'imaginer que leur épouse l'est également et de devenir jaloux.



*Note aux facilitateurs :* L'un des dangers auxquels on s'expose lorsqu'on aborde la question des femmes infidèles est que certains membres du groupe risquent de s'en servir pour confirmer les pensées typiquement négatives qui sont celles d'un homme violent. Par exemple, « toutes les femmes sont des putes ».

Concluez cette partie du cours comme suit :

*La plupart des hommes qui sont jaloux souhaitent avoir une vie agréable. Ils recherchent l'intimité et la sécurité et veulent être aimés de leur partenaire. Mais la jalousie peut détruire tout cela. En ne faisant rien en réponse à sa jalousie, souvent, les disputes empirent et il y a une diminution de la confiance et de l'intimité dans le couple — ce qui est exactement le contraire de ce que l'on souhaite. Il faut donc agir lorsqu'on ressent de la jalousie. Faites-le pour votre partenaire, votre relation, mais d'abord et avant tout, pour vous-mêmes.*

---

**5****Devoir et récapitulation****5 minutes**

Distribuez le **Document 5 : La jalousie** et répondez aux questions à ce sujet. Dites aux participants qu'ils vous le remettront demain.

---

**6****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous examinerons comment faire face à la peur et à la dépendance.*

---

**SCÉNARIO SUR LA JALOUSIE 1**

**CHARLES**

Charles rentre à la maison, où il trouve sa femme, Johanne, en train de jouer aux cartes avec sa meilleure amie, Yvonne. Il semble que récemment Johanne passe tout son temps avec Yvonne, et que Charles et elle n'ont pas passé de bons moments ensemble. Charles s'est senti malade toute la journée et dit à Johanne qu'il pense qu'il a attrapé une grippe. Il s'attend à ce que Johanne s'occupe de lui. Au lieu de cela, elle lui dit qu'il devrait s'allonger un peu et qu'elle lui préparera de la soupe plus tard. Charles va dans la chambre à coucher et essaye de dormir, mais il entend Johanne et Yvonne qui parlent et qui rigolent. Il sent sa colère monter en lui.

## SCÉNARIO SUR LA JALOUSIE 2

### JE SAIS QU'ELLE ME TROMPE

Un homme arrive chez lui et entre dans l'appartement.

**Jean :** « Bonjour chérie, je suis là. »

Silence. Personne n'est à la maison.

**Jean:** (Semble irrité.) « Nom de Dieu, où est-elle? »

**Jean:** « Tabernacle. »

**Jean (pensées) :**

« Reste calme. Elle pourrait être n'importe où. Elle est peut-être obligée de travailler tard. Je vais l'appeler au travail pour m'assurer que tout va bien. Maudit, elle pensera que je la surveille, que je ne lui fais pas confiance. Je ne peux même pas parler à ma propre putain de femme sans qu'elle me fasse des reproches. »

Jean va chercher une bouteille de bière dans le réfrigérateur. Il ouvre la bouteille et se met à boire. Le téléphone sonne. Il se rend au téléphone et décroche.

**Jean :** « Allô. » (On entend de la musique, des verres qui s'entrechoquent et le bruit de conservations en arrière-fond.)

**Hélène :** « Bonsoir chéri. Tu es déjà à la maison? »

Jean : « Oui, je sais. C'est quoi tout ce bruit? »

Hélène : « Nous sommes au bar Chez Freddie. C'est l'anniversaire de Béatrice. Nous prenons quelques bières pour célébrer sa fête, O.K.? »

Jean : « Oui, oui, ça ne me dérange pas. Quand rentreras-tu? »

Hélène : (D'un ton irrité) « Je ne sais pas. Bientôt, je suppose. Tu es sûr que cela ne te dérange pas? »

Jean : « Oui. »

Jean raccroche.

Jean (ses pensées) :

« Salope. Je sais qu'elle me trompe. Câlince, à quoi ça sert? Pffft, qu'est-ce qui me prend à penser comme ça? Relaxe. Maudit, tout ce qu'elle fait c'est boire quelques bières pour souligner l'anniversaire de Béatrice (pause). Toutes ces gros bonnets du bureau. Ils me parlent toujours comme si j'étais un gros zéro. Mais Chez Freddie, c'est un bar malfamé. Ces grosses légumes ne pourront pas la protéger. Je sais qu'il y a un gars qui essaiera de la draguer. Je vais y aller et je vais la reconduire à la maison. Tabernacle, ça m'est égal si elle pense que je surveille ce qu'elle fait. Ouais. Je vais y aller et je vais la protéger. C'est ma femme!

Jean sort de l'appartement en claquant la porte.

Fin de la scène.

## SCÉNARIO SUR LA JALOUSIE 2

### JE SAIS QU'ELLE ME TROMPE

Un homme arrive chez lui et entre dans l'appartement.

Jean : « Bonjour chérie, je suis là. »

Silence. Personne n'est à la maison.

Jean: (Semble irrité.) « Nom de Dieu, où est-elle? »

Jean: « Tabernacle. »

Jean (pensées) :

« Reste calme. Elle pourrait être n'importe où. Elle est peut-être obligée de travailler tard. Je vais l'appeler au travail pour m'assurer que tout va bien. Maudit, elle pensera que je la surveille, que je ne lui fais pas confiance. Je ne peux même pas parler à ma propre putain de femme sans qu'elle me fasse des reproches. »

Jean va chercher une bouteille de bière dans le réfrigérateur. Il ouvre la bouteille et se met à boire. Le téléphone sonne. Il se rend au téléphone et décroche.

Jean : « Allô. » (On entend de la musique, des verres qui s'entrechoquent et le bruit de conservations en arrière-fond.)

Hélène : « Bonsoir chéri. Tu es déjà à la maison? »

Jean : « Oui, je sais. C'est quoi tout ce bruit? »

Hélène : « Nous sommes au bar Chez Freddie. C'est l'anniversaire de Béatrice. Nous prenons quelques bières pour célébrer sa fête, O.K.? »

Jean : « Oui, oui, ça ne me dérange pas. Quand rentreras-tu? »

Hélène : (D'un ton irrité) « Je ne sais pas. Bientôt, je suppose. Tu es sûr que cela ne te dérange pas? »

Jean : « Oui. »

Jean raccroche.

Jean (ses pensées) :

« Salope. Je sais qu'elle me trompe. Câlince, à quoi ça sert? Pfft, qu'est-ce qui me prend à penser comme ça? Relaxe. Maudit, tout ce qu'elle fait c'est boire quelques bières pour souligner l'anniversaire de Béatrice (pause). Tous ces gros bonnets du bureau. Ils me parlent toujours comme si j'étais un gros zéro. Mais Chez Freddie, c'est un bar malfamé. Ces grosses légumes ne pourront pas la protéger. Je sais qu'il y a un gars qui essaiera de la draguer. Je vais y aller et je vais la reconduire à la maison. Tabernacle, ça m'est égal si elle pense que je surveille ce qu'elle fait. Ouais. Je vais y aller et je vais la protéger. C'est ma femme!

Jean sort de l'appartement en claquant la porte.

Fin de la scène.

---

## QUESTIONS À PROPOS DE LA SCÉNARIO

### Groupe 1

1. Quel est le lien entre la jalousie et l'insécurité?
2. Quel est le lien entre la jalousie et le contrôle?
3. Quel est le lien entre la jalousie et les expériences antérieures?
4. Quel est le raisonnement tordu ou catastrophique de Jean?

### Groupe 2

5. Pourquoi Jean pense-t-il que les « gros bonnets » lui parlent comme à un minable?
6. Comment Jean a-t-il justifié ses décisions?
7. Comment les jurons de Jean ont-ils amoindri sa partenaire et avivé sa jalousie?
8. Quelle est la signification de prendre une bière ou de se rendre à un bar?

### Groupe 3

9. Quelles seront, d'après vous, les conséquences des décisions qu'il prend?
10. Pensez-vous que le comportement de Jean est normal et bienveillant?
11. Comment se sent sa partenaire, d'après vous?
12. Pourquoi est-ce le problème de Jean et pourquoi est-il responsable de ses propres décisions?
13. Quelles sont les options positives et quels sont les aspects du raisonnement de Jean où il fait fausse route?

**FEUILLE DE NOTATION DES JEUX DE RÔLES**

- 1** **Efficacité** : Honnêtement, pensez-vous que la façon du participant de faire face à la situation fournirait des résultats favorables?

Problématique	Satisfaisant	Bien	Très bien	Excellent
1	2	3	4	5

- 2** **Nombre d'options** : Plus le nombre de stratégies auquel le participant peut penser est important, mieux c'est. (Éviter ou fuir la situation pourrait être considéré comme une bonne stratégie, du moins à court terme).

Problématique	Satisfaisant	Bien	Très bien	Excellent
1	2	3	4	5

- 3** **Utilisation des habiletés sociales** : Il faut définir la compétence sociale appropriée et s'exercer à l'utiliser. (S'affirmer, écouter, accepter les critiques)

Problématique	Satisfaisant	Bien	Très bien	Excellent
1	2	3	4	5

- 4** **Utilisation d'habiletés cognitives** : Le membre « réfléchit-il » avant de réagir et applique-t-il des techniques consistant notamment à évaluer la situation, à se dire des choses positives et à remettre en question sa tendance à « dramatiser »?

Problématique	Satisfaisant	Bien	Très bien	Excellent
1	2	3	4	5

- 5** **Empathie** : Y a-t-il des indications que le membre se met à la place de l'autre? (Et surtout à la place de sa partenaire)

Problématique	Satisfaisant	Bien	Très bien	Excellent
1	2	3	4	5

- 6** **Responsabilité** : Le client assume-t-il la responsabilité pour son comportement et ses choix? (En évitant de blâmer l'autre, de minimiser ou de nier)

Problématique	Satisfaisant	Bien	Très bien	Excellent
1	2	3	4	5

**7** Indices : Le client est-il conscient de ses propres pensées, sentiments et indices corporels? (Se surveille-t-il?)

Problématique	Satisfaisant	Bien	Très bien	Excellent
1	2	3	4	5

---

## **CHOSSES DONT IL FAUT SE RAPPELER À PROPOS DE LA JALOUSIE**

- Même si votre femme a été infidèle, cela ne vous donne jamais la permission d'être violent ou brutal.
- Si vous souhaitez rester dans une relation où il y a eu de l'infidélité, vous devez être certain de pouvoir laisser dans le passé les choses qui appartiennent au passé.
- Si vous restez dans une relation où il y a toujours de l'infidélité, vous êtes dans une relation à risque élevé et vous vous apprêtez probablement à récidiver.
- Il existe le risque que vous transfériez les problèmes d'une ancienne relation à une nouvelle relation.
- Les hommes qui sont infidèles risquent de s'imaginer que leur épouse l'est également et de devenir jaloux.

## **LA JALOUSIE**

1. Inscrivez les déclencheurs de votre jalousie.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Inscrivez les effets destructeurs que la jalousie a sur vos relations, sur votre partenaire et sur vous-même.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Inscrivez les indices qui vous montrent que vous devenez jaloux. Par exemple, vous commencez à avoir des réflexions personnelles où il a de la méfiance à l'égard de votre partenaire, puis, vous surveillez ses appels, etc. Évaluez ces indices sur une échelle allant du comportement que vous adoptez lorsque vous êtes moins jaloux à celui que vous manifestez lorsque vous êtes extrêmement jaloux.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Inscrivez les stratégies d'adaptation que vous appliquerez en réponse à vos sentiments de jalousie.

# SÉANCE 7 : COMMENT MAÎTRISER SA PEUR ET SA DÉPENDANCE

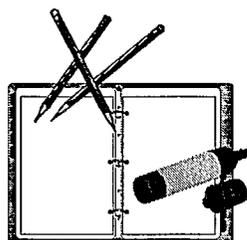
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'offrir aux participants la possibilité de trouver des solutions à différents scénarios où ils sont appelés à faire face à de vives émotions. Les participants exploreront la dépendance (par opposition à l'amour) dans les relations et apprendront à nouveau à quel point il est important de surveiller les indices cognitifs, émotifs et comportementaux qui leur indiquent qu'ils « perdent le contrôle ».

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Rétroprojecteur  
Suppléments



- Transparent 1 : Scénario sur la peur et la dépendance
- Document 1 : Scénario sur la peur et la dépendance
- Document 2 : La dépendance, l'indépendance et l'interdépendance
- Document 3 : Scénario sur la dépendance
- Document 4 : Questions à propos du scénario sur la dépendance
- Jeu-questionnaire de fin de module

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Comment prendre le dessus sur la peur et la dépendance	30
3. Comment assumer personnellement la maîtrise de la peur et de la dépendance	60
4 Devoir et récapitulation	5
5 Aperçu de la prochaine séance	1
6. Jeu-questionnaire de fin de module	15

# SÉANCE 7 : COMMENT MAÎTRISER SA PEUR ET SA DÉPENDANCE

## Plan du cours

**1**

Mise en train

10-20 minutes

Réviser le devoir. Demandez si quelqu'un aimerait présenter son devoir. Demandez à deux participants de le faire. Examinez leurs réponses aux questions. Si vous pensez que le groupe maîtrise bien les compétences, continuez. Sinon, demandez à d'autres membres du groupe de présenter leurs devoirs. Demandez aux participants qui restent de vous remettre leurs devoirs.

**2**

Comment prendre le dessus sur la peur et la dépendance

30 minutes

Dites :

*À un moment antérieur durant le présent module, nous avons parlé de l'effet de la peur dans les relations et comment cette émotion prépare le terrain à des mauvais traitements et à de la violence. Au cours du prochain exercice, nous discuterons davantage de l'impact de la peur et nous nous exercerons à appliquer des compétences qui nous permettront de la maîtriser.*



Distribuez le **Document 1 : Scénario sur la peur et la dépendance**. Montrez-le **Transparent 1**.

Lisez-en le contenu au groupe.

Montrez le modèle ABC au moyen d'un transparent ou en le reproduisant au tableau-papier. Tracez quatre colonnes, la première portant le titre A, la deuxième, B, la troisième, C, et la dernière, D.



**DEMANDEZ**

*Quel est l'élément A dans cette Scénario? Quel est le déclencheur pour Richard?*

Inscrivez la réponse dans la colonne A.

Voici l'observation que vous souhaitez entendre :  
Sa femme fait quelque chose seule, sans lui.



DEMANDEZ

*Quel est l'élément B — les croyances ou pensées qu'il se dit à lui-même?*

Inscrivez les réponses dans la colonne B.

Voici ce que vous souhaitez entendre :  
« Elle ne m'aime plus », « Je vais la perdre! », « Je ne peux vivre sans elle! »



DEMANDEZ

*Quel est l'élément C? Qu'est-ce qu'il ressent et que fera-t-il probablement?*

Inscrivez les réponses dans la colonne C.

Réponses possibles.

Il a peur, surtout qu'elle le quittera et d'être seul. Peut-être qu'il ressent une certaine jalousie parce que quelque chose qui n'a rien à voir avec lui la rend heureuse; il est peut-être jaloux de sa promotion, peut-être blessé parce qu'elle est prête à le laisser seul, même si ce n'est que pendant quelques jours, etc. Il est probable qu'il s'énervera encore plus si elle persiste dans son désir de suivre la formation. Il pourrait menacer de se suicider, de la quitter. Il pourrait exiger qu'elle donne sa démission et qu'elle ait moins de rapports avec le monde extérieur.



DEMANDEZ

*S'agit-il d'un comportement malsain? Pourquoi?*

Parlez de la manière dont Richard cherche à contrôler son épouse.



DEMANDEZ

*Quelles sont certaines des mesures que Richard pourrait prendre pour atténuer ses sentiments dans cette situation?*

Si les participants ne répondent pas, mentionnez les réflexions personnelles et comment Richard pourrait les changer. Encouragez les participants à parler d'autres compétences, et plus particulièrement de la technique de résolution des problèmes.

---

### **3** Assumer personnellement la maîtrise de la peur et de la dépendance 60 minutes

 *Note aux facilitateurs :* Les hommes qui battent leur femme dépendent souvent des autres, et plus particulièrement de leur partenaire, pour se sentir bien dans leur peau. Mais cela risque de créer une relation enchevêtrée et la manifestation de ressentiment et de colère sous-jacents. Il y a un lien entre ces problèmes de dépendance et certains sujets abordés précédemment (c'est-à-dire la jalousie, le pouvoir et le contrôle et la responsabilité). Ces hommes permettent souvent à leur partenaire d'agir comme leur « conscience », et cela est particulièrement évident chez les détenus qui purgent une peine de longue durée. Cette tendance peut être renforcée par « le système » en ce sens qu'il met l'accent sur l'importance d'un « solide soutien familial ». Le point de vue selon lequel la partenaire est responsable pour le comportement du libéré conditionnel est souvent partagé par la partenaire et le libéré conditionnel et renforcé aussi par « le système ». De toute évidence, une telle attitude a un effet destructeur. Les délinquants doivent bien comprendre qu'ils doivent assumer personnellement la responsabilité pour leurs choix, que ceux-ci soient positifs ou négatifs. Par ailleurs, les hommes qui sont violents dans leurs relations ont souvent une attitude « adolescente » face à l'amour et confondent dépendance et amour. Leurs relations avec des êtres qui leur sont chers semblent être influencées par des expériences d'abandon et de mauvais traitements qu'ils ont eus durant leur petite enfance et qui créent chez eux des sentiments d'insécurité et l'impression qu'ils ne sont pas à la hauteur.

#### DEMANDEZ

*Que signifie l'expression dépendance?*

La définition fournie devrait correspondre plus ou moins à ceci :  
« s'attendre à ce que notre confiance en nous-mêmes, notre bonheur et nos sentiments de sécurité nous soient donnés par d'autres personnes et

que ces autres personnes nous guident, à tel point que nous n'acceptons pas qu'elles soient indépendantes de nous. »

En vous servant du tableau-papier, demandez aux participants de vous décrire la différence entre un comportement dépendant et un comportement reposant sur des sentiments d'amour.

Lorsqu'on est dépendant, on s'attend à ce que notre partenaire fasse tout pour nous sans reconnaître qu'elle est une personne distincte. Dans une relation reposant sur l'amour, vous aimez la personne pas seulement pour ce qu'elle peut vous donner, etc. Tracez le graphique qui illustre une relation dépendante et expliquez ce qu'il représente (à ce point-ci, vous pouvez vous reporter à la Roue du pouvoir et du contrôle et étudier quelques-uns des comportements violents qui peuvent faire partie d'une relation de dépendance).

Puis, expliquez aux participants ce qu'on entend par indépendance et interdépendance. Servez-vous du tableau-papier. Si la terminologie est trop compliquée, essayez simplement d'expliquer ce dont il s'agit sans utiliser les termes spécialisés.



Distribuez le **Document 2 : La dépendance, l'indépendance et l'interdépendance.**

Expliquez le contenu du document et discutez-en. Cet exercice, qui est accompli en groupe, consiste à définir les comportements indépendants, dépendants et interdépendants dans les relations. Certains des comportements reposant sur l'amour que les participants ont signalés tout à l'heure devraient être inclus en tant que comportements interdépendants. Demandez-leur aussi d'indiquer des exemples de comportements dans leurs diagrammes de Venn (p. ex. l'indépendance : les sports l'intéressent, elle, alors que lui, c'est la politique qui l'intéresse).

Si vous avez de la musique populaire où il est question d'une relation dépendante, faites-la jouer maintenant. Vous pourriez parler de la chanson de Sting **Every breath you take** ou de la chanson **You are my everything** ou encore de la chanson **You are my sunshine, My only sunshine**. Parlez des problèmes qui surviennent dans ce genre de relations.



Distribuez le **Document 3 : Le scénario sur la dépendance.**

Avant que les clients lisent le scénario, dites-leur que vous aimeriez qu'ils notent tout ce qui est significatif, à leurs yeux.

Demandez-leur de décider si le couple dans le scénario est indépendant, dépendant ou interdépendant. Demandez que deux membres du groupe lisent le dialogue à voix haute.

Discutez du scénario pendant un certain temps.



### DEMANDEZ

*Quelles sont vos impressions concernant ce scénario?*

Divisez le groupe en équipes de trois ou quatre personnes.



Distribuez le **Document 4 : Questions à propos du scénario sur la dépendance**.

Confiez à chaque équipe un certain nombre des questions qui apparaissent dans le document. Demandez aux membres des équipes de collaborer ensemble pour répondre aux questions et puis de nommer un porte-parole qui présentera les conclusions de l'équipe lorsque le groupe se rassemblera à nouveau. Suggérez aux participants de prendre des notes en se servant d'une feuille de papier distincte.

Accordez-leur 25 minutes pour faire l'exercice et puis, demandez aux participants de se rassembler. Demandez au porte-parole de chaque groupe de diriger la discussion portant sur un tiers des questions, puis, faites appel au prochain porte-parole, etc. Donnez une introduction et servez-vous de certains points qui apparaissent ci-dessous. Les participants ne doivent pas répondre à la question comportant un astérisque, mais vous pourriez tenir une courte discussion sur ce problème.

1. Décrivez les effets à court et à long terme de la dépendance dans une relation.
2. Comment la femme vit-elle cette dépendance?
3. Comment l'homme vit-il cette dépendance?
4. Quel est l'effet de la dépendance sur les émotions?
5. Pourquoi y a-t-il de la dépendance dans une relation?
6. Quels sont les avantages d'être dans une relation où il y a de la dépendance? (L'homme a le pouvoir et le contrôle, c'est sa

partenaire qui doit le rendre heureux et faire en sorte que la relation est bonne, les besoins de l'homme sont toujours très importants dans la relation).

7. La femme dans le vidéo a-t-elle agi par amour pour son partenaire ou juste pour s'en débarrasser? Les besoins d'amour de Robert sont-ils comblés?
8. Définissez les pensées qu'on a lorsqu'on est dépendant.
9. Remettez en question les autres types de raisonnement manifestés par Robert dans le scénario.
10. Qu'aurait-il pu se passer si la femme dans le scénario n'avait pas éteint la télévision?
11. Définissez les problèmes causés par la société et par « le système » qui renforcent la dépendance et l'enchevêtrement des relations (musique, films, télévision, livres; les mythes que la principale personne dans votre vie (c'est-à-dire votre partenaire) vous aidera à rester sur le droit chemin).
12. Quels sont certains des problèmes liés à la dépendance? (Pouvoir, manque d'estime de soi, jalousie)
13. Quels sont les avantages de l'interdépendance dans une relation (meilleur respect de soi, responsabilité, plus grand respect manifesté par la partenaire, etc.)
14. Quels choix les participants peuvent-ils faire pour augmenter l'interdépendance, contrairement à la dépendance, dans leurs relations?

Remerciez les participants et les porte-parole.



#### DEMANDEZ

*Y a-t-il des questions?*

---

**4**

Devoir et récapitulation

5 minutes

Aucun devoir ce soir.  
Procédez à la récapitulation.

---

**5**

Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*Nous voici arrivés à la fin du modèle de maîtrise des émotions. Au cours de la prochaine séance, nous commencerons à examiner les habiletés sociales qui vous aideront à créer des relations non violentes.*

---

**6**

**Jeu-questionnaire de fin de module**

**15 minutes**

## SCÉNARIO SUR LA PEUR ET LA DÉPENDANCE

### MAIS NOUS NOUS AIMONS

La mère de Richard a abandonné Richard et sa petite sœur lorsqu'il avait cinq ans. Son père était froid et critique mais ne l'a jamais frappé. Il a fait la connaissance de Monique lorsqu'il avait 17 ans, il est tombé amoureux d'elle et a insisté pour qu'ils emménagent ensemble. Cela fait 12 ans qu'ils habitent ensemble. Richard et Monique font tout ensemble, et d'après Richard, ils n'ont pas besoin d'amis puisqu'ils ont l'un l'autre. Monique n'a pas vu sa famille depuis plusieurs années, parce que, comme Richard l'a affirmé, « ils cherchent constamment à nous séparer ». Récemment, le patron de Monique à l'épicerie où elle travaille a décidé qu'elle avait le potentiel de devenir gestionnaire. Il aimerait qu'elle suive un cours de formation de trois semaines. Monique est ravie par cette promotion et par l'occasion qui lui est offerte de faire ses preuves. Richard a de la difficulté à croire qu'elle serait disposée à

s'absenter pour suivre le cours. Il n'arrête pas de faire les cent pas depuis qu'elle le lui a annoncé. Il a commencé à faire des heures supplémentaires pour lui faire une surprise en lui annonçant qu'elle peut maintenant donner sa démission puisqu'il gagnera assez pour eux deux.

## **SCÉNARIO SUR LA PEUR ET LA DÉPENDANCE**

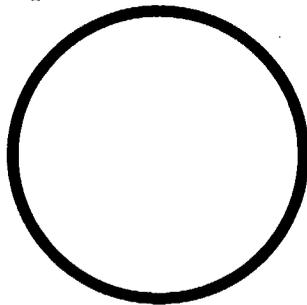
### **MAIS NOUS NOUS AIMONS**

La mère de Richard a abandonné Richard et sa petite sœur lorsqu'il avait cinq ans. Son père était froid et critique mais ne l'a jamais frappé. Il a fait la connaissance de Monique lorsqu'il avait 17 ans, il est tombé amoureux d'elle et a insisté pour qu'ils emménagent ensemble. Cela fait 12 ans qu'ils habitent ensemble. Richard et Monique font tout ensemble, et d'après Richard, ils n'ont pas besoin d'amis puisqu'ils ont l'un l'autre. Monique n'a pas vu sa famille depuis plusieurs années, parce que, comme Richard l'a affirmé, « ils cherchent constamment à nous séparer ». Récemment, le patron de Monique à l'épicerie où elle travaille a décidé qu'elle avait le potentiel de devenir gestionnaire. Il aimerait qu'elle suive un cours de formation de trois semaines. Monique est ravie par cette promotion et par l'occasion qui lui est offerte de faire ses preuves. Richard a de la difficulté à croire qu'elle serait disposée à s'absenter pour suivre le cours. Il n'arrête pas de faire les cent pas depuis qu'elle le lui a annoncé. Il a commencé à faire des heures supplémentaires pour lui faire une surprise en lui annonçant qu'elle peut maintenant donner sa démission puisqu'il gagnera assez pour eux deux.

# LA DÉPENDANCE, L'INDÉPENDANCE ET L'INTERDÉPENDANCE

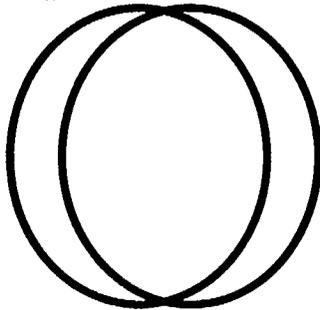
Comment se comporte-t-on dans une relation lorsqu'on est :

Indépendant :



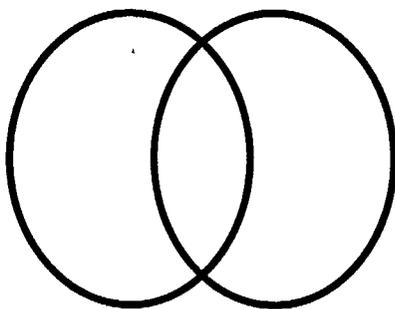
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Dépendant :



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Interdépendant :



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## SCÉNARIO SUR LA DÉPENDANCE

### SANS TOI, JE NE SUIS RIEN

Robert arrive chez lui, entre au salon où sa femme est assise sur le sofa et regarde la télévision.

Robert : « Bonjour, chérie. Je suis rentré. » (Il s'approche de Marie, l'étreigne et lui donne un baiser).

Marie : Elle répond à peine, et continue à regarder la télévision.

Robert : « Je t'aime, mon chou. »

Marie : « Juste une seconde, Robert. J'écoute Claire Lamarche. »

Robert : (En riant.) « Je ne voudrais surtout pas m'intercaler entre toi et Claire Lamarche »

Marie, irritée, regarde dans la direction de Robert et puis regarde de nouveau la télévision.

Robert (réflexions personnelles) : Elle se fiche carrément de la journée que j'ai eue. Je lui dis que je l'aime et elle préfère regarder la télévision. Qu'est-ce qui se passe ici? »

Robert : « Comment était ta journée? »

Marie : « Bien. »

Robert : « C'est quoi ton problème? »

Marie : « Hein? »

Robert : « Et bien, je sais que Claire est mince. Elle pourrait peut-être te donner des idées. »

Marie : (Donne d'abord l'impression d'être mal à l'aise, éteint la télévision et répond.)  
« Je t'aime aussi, mon chéri. Comment était ta journée? »

**Robert :** (Avec le sourire.) « Le niaisage habituel, mais maintenant je suis à la maison avec toi. »

Ils sont tous les deux assis sur le sofa et s'étreignent.

---

## **QUESTIONS À PROPOS DU SCÉNARIO SUR LA DÉPENDANCE**

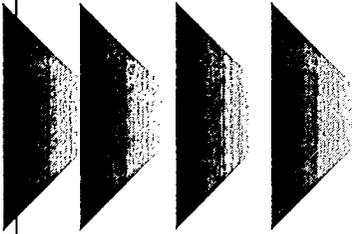
Groupe 1

1. Décrivez les effets à court et à long terme de la dépendance dans une relation?
2. Comment la femme vit-elle cette dépendance?
3. Comment l'homme vit-il cette dépendance?
4. Quel est l'effet de la dépendance sur les émotions?





# Module 7



## **COMPÉTENCES SOCIALES**

---

### **Objectifs**

---

- ▶ Apprendre des techniques de communication et les utiliser de manière à éviter les situations qui peuvent mener à la violence ou à y faire face.
- ▶ Apprendre à faire face aux situations qui peuvent susciter de vives émotions en appliquant les techniques de négociation et d'écoute active.
- ▶ Apprendre des techniques de communication qui permettent de s'affirmer de manière à éviter les sentiments d'agressivité ou peu appropriés.
- ▶ Apprendre à reconnaître les personnes difficiles et acquérir les techniques à employer dans les situations provocantes.



## **MODULE 7: COMPÉTENCES SOCIALES**

---

# Séance 1 : Habiletés d'écoute

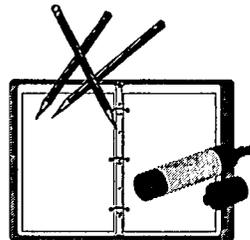
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet d'inculquer aux membres du groupe certaines techniques de communication de base qui peuvent empêcher l'interaction violente ou agressive.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :



- Document 1 : Éléments de l'écoute active
- Document 2 : Signes de faibles habiletés d'écoute
- Document 3 : Exercice de relaxation de 10 secondes — Guide du participant
- Feuillet du facilitateur 1 : Les étapes de l'exercice de relaxation de 10 secondes

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	20
2. Techniques de communication	20
3. Écoute active	45
4. Quand un des partenaires n'écoute pas	25
5. Exercice de relaxation de 10 secondes	15
6. Devoirs et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 1: Habiletés d'écoute

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 20 minutes

Procédez à la mise en train. Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress au moyen d'une échelle allant de 1 à 10. Faites ensuite l'exercice de relaxation autogénique (15 minutes), puis demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress de nouveau.

---

### 2 Techniques de communication 20 minutes

Dites :

*Jusqu'ici, nous nous sommes concentrés sur l'autosurveillance et la maîtrise de soi. Nous allons maintenant nous exercer à appliquer les compétences sociales de base qui vous aideront à : 1. éviter les conflits ou 2. les résoudre rapidement lorsqu'ils surgissent et 3. établir des relations plus saines et plus solides.*

*Avant de commencer, quelqu'un peut-il me dire ce qu'est la communication?*

Reconnaissez les bonnes réponses et poursuivez :

La communication est un échange d'information entre les personnes. Écouter et parler constituent deux des plus importantes techniques de communication que nous utilisons dans nos relations.



#### DEMANDEZ

*Quels sont certains des problèmes qui peuvent surgir lorsque votre partenaire et vous ne communiquez pas bien?*

Recherchez : fausse interprétation, sauter aux conclusions, ne pas comprendre ce que l'autre pense ou ressent, se sentir négligé, se sentir mal compris, etc.



## DEMANDEZ

*Quelqu'un pourrait-il donner un exemple d'un problème dans ses relations à cause d'une mauvaise communication?*

Si personne ne donne d'exemple, vous pouvez peut-être attirer l'attention des participants sur un incident qui a été mentionné dans les autobiographies ou dans un autre contexte. Confirmez que l'utilisation de meilleures techniques de communication aurait peut-être aidé à éviter l'incident ou à en réduire la portée.



## DEMANDEZ

*À votre avis, quelles sont certaines des choses importantes dont vous devez vous rappeler lorsque vous tâchez de communiquer avec votre partenaire?*

Suscitez : écouter, ne pas s'écarter du sujet, ne pas interrompre, ne pas l'intimider au moyen d'indices non verbaux.



## DEMANDEZ

*Comment pouvez-vous lui montrer que vous prêtez attention à ce qu'elle dit et que cela vous intéresse?*

Suscitez : contact visuel, langage gestuel, hochements de tête, etc.



## DEMANDEZ

*Comment pouvez-vous appliquer les techniques que nous avons apprises jusqu'ici pour comprendre et maîtriser vos émotions au cours d'une conversation?*

Suscitez : garder son calme au cours d'une conversation difficile, suivre de près ses réactions, etc., marquer un temps d'arrêt avant de faire une remarque offensante.

Indices en matière de communication

*Parfois, la **façon** dont les personnes disent les choses communique davantage de renseignements que les mots qu'elles choisissent. Pour bien écouter les autres, vous devez prêter attention à ce qu'ils ressentent et au contexte général*

de la conversation. Parfois, vous transmettez des messages par le ton de votre voix, votre langage gestuel et la façon dont vous vous tenez.

Voici un exemple. Je demanderai à certains d'entre vous : « **Comment allez-vous aujourd'hui** » en changeant de ton de voix et de langage gestuel. Voyez comment vous interprétez ce que je dis :

Dites **en parlant naturellement**.

*Comment allez-vous aujourd'hui?*

*Quel est le message transmis?*

Dites d'un ton **triste et en soupirant**.

*Comment allez-vous aujourd'hui?*

*Quel est le message transmis?*

Dites **rapidement**, sans attendre de recevoir une réponse — ils ne sont pas vraiment intéressés.

*Comment allez-vous aujourd'hui?*

*Quel est le message transmis?*

Dites en **fronçant les sourcils** et d'un air **un peu fâché**.

*Comment allez-vous aujourd'hui?*

*Quel est le message transmis?*

Dites d'un air **vraiment heureux ou excité**.

*Comment allez-vous aujourd'hui?*

*Quel est le message transmis?*

Les participants s'exercent ensuite à communiquer au moyen d'indices.

Répartissez le groupe en équipes de deux personnes. Demandez à l'une d'elles de se tourner vers son « partenaire » et de poser une question simple en utilisant les différents tons de voix et le langage gestuel qui communiquent :

- une menace et de la colère
- de l'inquiétude et de l'intérêt
- de l'ennui et l'absence d'intérêt véritable

Si aucun des participants n'a d'idée, proposez la question suivante :

« Où étais-tu aujourd'hui? »

Demandez à plusieurs équipes de faire cet exercice devant l'ensemble du groupe. Demandez au participant auquel la question est posée (celui qui joue le rôle de la partenaire) ce qu'il a ressenti et quel était chaque fois le message transmis.

Pour terminer, signalez :

*Il y a d'autres façons de transmettre un message sans employer des mots qui communiquent une menace ou, au contraire, offrent un soutien.*

Demandez aux participants comment communiquer une menace ou de la colère sans cependant proférer de menaces. Consignez les réponses au tableau-papier.

Si les participants ne l'ont pas déjà dit, demandez-leur quel message transmettent la destruction de biens, le mauvais traitement d'animaux familiers ou les remarques dénigrantes. Demandez-leur ensuite de donner des exemples de messages non verbaux qui ont pour effet de cimenter une relation et la rendre plus positive.

---

**3**

### Écoute active

45 minutes

Dites :

*Quand nous parlons, nous voulons que les autres écoutent ce que nous avons à dire et respectent nos sentiments. Les autres veulent la même chose lorsqu'ils nous parlent. Ainsi, une bonne conversation, c'est toujours un peu donnant, donnant. L'écoute active consiste à écouter attentivement ce que l'autre personne dit et à veiller à ce qu'elle sache que vous l'écoutez. Vous montrez ainsi que vous respectez ce qu'elle dit.*

*De quelles façons pouvons-nous montrer ce que les autres disent nous intéresse?*

Utilisez le tableau-papier.

Confirmez :

- faire face à l'autre personne
- maintenir le contact visuel
- prendre une position attentive
- hocher de la tête
- prendre une position d'ouverture, ne pas se croiser les bras
- ne pas interrompre l'autre personne pendant qu'elle parle
- laisser l'autre personne finir ce qu'elle dit
- employer des expressions comme : oui, continuez, oui oui.

Dites :

*L'une des façons d'améliorer la communication avec les autres consiste simplement à écouter plus attentivement et à prêter attention à ce qu'ils pensent et à ce qu'ils ressentent. Lorsque vous écoutez activement, vous pouvez répéter en utilisant vos propres mots ce que vous croyez que l'autre personne a dit et ce qu'elle voulait dire. Vous lui montrez ainsi que vous l'écoutez et que vous avez tâché de vous mettre à sa place.*

*Cela ne veut pas dire nécessairement que vous êtes d'accord avec l'autre personne. Il s'agit plutôt de lui faire savoir que vous comprenez ce qu'elle a dit.*

*Même lorsque vous n'êtes pas d'accord ou que la situation commence à devenir tendue, l'écoute active peut vous aider à faire face à la situation.*



Distribuez le **Document 1 : Éléments de l'écoute active** et passez-le en revue avec les participants. Demandez-leur de l'insérer dans leur cahier à anneaux.

**Ce que l'écoute active n'est pas.**

Dites :

*Pour comprendre en quoi consiste l'écoute active, il faut comprendre ce qui ne marche pas. Donnez-moi des exemples d'une mauvaise écoute active.*

Consignez les réponses au tableau-papier et surlignez-les si le cas se produit à mesure que la discussion se poursuit.



Distribuez le **Document 2 : Signes de faibles habiletés d'écoute**.  
Passez-le en revue. Demandez aux participants d'ajouter au document  
tout nouveau élément découlant de la discussion.

Cet exercice s'appelle la communication à trois.

Répartissez les participants en équipes de trois personnes. Un facilitateur  
peut se joindre à une équipe comme deuxième écoutant. Assurez-vous  
que tous ont les documents 1 et 2.

Expliquez que chaque personne décrira à son tour un incident survenu  
dans son passé qui n'est pas trop pénible et ne soulève pas d'émotions  
trop fortes. Dans le premier jeu de rôle, l'écoutant doit se reporter au  
**Document 2 : Signes de faibles habiletés d'écoute** pour guider son  
comportement. Le troisième membre de l'équipe est le rapporteur qui,  
lorsque le parlant aura fini de décrire l'incident, passera en revue les  
signes de faibles habiletés d'écoute chez l'écoutant. Puis l'écoutant et  
l'observateur joueront chacun le rôle de l'autre tandis que le parlant  
décrira l'incident de nouveau. Cette fois, l'écoutant utilisera des  
techniques d'écoute active et le rapporteur indiquera à quels signes on  
reconnaît qu'il utilisait les techniques d'écoute active. Continuez ainsi  
jusqu'à ce que tous les participants aient eu l'occasion de jouer au moins  
une fois le rôle de l'écoutant.



#### DEMANDEZ

*Lorsque vous étiez le parlant, quelle était votre réaction au bon écoutant, au  
mauvais écoutant?*

*Comment avez-vous trouvé le rôle du mauvais écoutant?*

*Quels messages transmettiez-vous au parlant?*

*Qu'avez-vous pensé du bon écoutant?*

*Comment avez-vous trouvé le rôle du bon écoutant?*

*Quels messages transmettiez-vous au parlant?*

*Qu'avez-vous pensé du mauvais écoutant?*

*Dans le rôle du parlant, quelles différences avez-vous constaté entre les deux  
écoutants?*

*Dans le rôle de l'écoutant, qu'est-ce que vous ressentiez au sujet de la  
conversation?*



*Note aux facilitateurs* : En examinant « les deux côtés de la médaille », c'est-à-dire en leur demandant de s'imaginer ce que leur partenaire ressent lorsqu'ils ne l'écoutent pas, vous évitez le piège qui consiste pour eux de penser qu'on devrait toujours les écouter (puisque'ils sont l'homme dans la relation) et que les femmes devraient être visibles mais sans voix.

Résumez :

*Une conversation se compose d'interactions complexes et toutes les parties doivent contribuer à la soutenir. Si une personne rompt le pas, la conversation sera pénible, difficile ou ennuyeuse. Il ne s'agit pas ici d'apprendre à briller dans la conversation mais d'acquérir suffisamment d'habiletés pour vous permettre d'obtenir les renseignements dont vous avez besoin pour éviter la violence et l'agressivité. Le but secondaire consiste pour vous d'acquérir suffisamment d'habiletés d'écoute pour améliorer vos relations.*

---

**4**

**Quand l'un des participants n'écoute pas**

**25 minutes**

Dites :

*Rappelez aux participants qu'obtenir plus de renseignements est l'un des plus important élément du processus de résolution des problèmes. Souvent, une personne pose une question alors qu'elle a déjà décidé de la réponse. Parfois, il s'agit de la réponse qu'elle souhaite obtenir et parfois, de celle qu'elle craint. Dans l'un et l'autre cas, cette personne ne prête pas attention aux autres.*

*L'un des grands avantages de l'apprentissage des techniques de communication tient à ce que vous en apprenez davantage sur la situation. Vous obtenez ainsi des renseignements qui vous aideront à prendre une bonne décision. Voici l'exemple d'une situation qui s'est vraiment produite et qui a abouti à un acte de violence.*

*Exemple : Jean avait convenu de rencontrer sa petite amie Marina à la soirée de danse. À son arrivée, il a vu Marina sortir par la porte, accompagnée d'un ami à lui. Lorsqu'elle est revenue environ 15 minutes plus tard et qu'elle est venue lui dire bonjour, il a refusé de lui parler. Il s'est dit, « si je la lâche d'une semelle pendant la journée, elle disparaît avec un autre homme ». Lorsque la danse a pris fin, il ne lui avait toujours pas parlé et il avait bu plus qu'il ne l'aurait fait normalement.*



## DEMANDEZ

*Qu'est-ce qui s'est passé dans ce cas?  
Qu'est-ce qui pourrait régler le problème?*

Demandez aux participants de vous donner des exemples de la façon dont Jean aurait pu utiliser des techniques de communication de base pour obtenir les renseignements dont il avait besoin et régler le problème de ses sentiments à la soirée de danse.

Dites :

*Nous examinerons maintenant l'effet sur une relation lorsque l'un des partenaires n'écoute pas.*

Répartissez les participants en équipes de deux. Demandez ensuite à chacun de se rappeler d'un moment où : 1) il a cessé d'écouter sa partenaire et donc n'a pas obtenu les renseignements dont il avait besoin pour éviter d'avoir recours à la violence; 2) sa partenaire ne l'a pas écouté. Dites-leur de se préparer à parler de ce qu'ils ont ressenti lorsque leur partenaire a cessé de les écouter et de ce que leur partenaire a dû ressentir lorsque eux ne l'ont pas écoutée. Demandez ensuite à un membre de chaque équipe d'exposer l'une des situations à l'ensemble du groupe.

---

**6**

**Exercice de relaxation de 10 secondes**

**15 minutes**

Dites :

*Nous vous apprendrons maintenant un autre petit exercice de relaxation qui n'a rien de compliqué et qui peut vous aider lorsque vous vous trouvez dans une situation difficile. Il s'agit de l'exercice de relaxation de 10 secondes.*

Préparez les participants en passant en revue la marche à suivre.

Reportez-vous au Feuillet du facilitateur 1 : Les étapes de l'exercice de relaxation de 10 secondes.



Distribuez le **Document 3 : Exercice de relaxation de 10 secondes — Guide du participant** et demandez aux participants de l'insérer dans leur cahier à anneaux.

Consacrez environ 10 minutes à l'apprentissage de l'exercice de relaxation, en faisant des pauses pour permettre aux participants de respirer à fond.

---

**7**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes

Comme devoir, demandez au groupe de réfléchir à l'importance de l'écoute et aux éléments de l'écoute active. Signalez que cette technique deviendra plus facile à appliquer à mesure qu'ils se familiariseront avec elle. Demandez-leur à s'exercer à appliquer les techniques d'écoute active avec les personnes avec lesquelles ils entrent en contact dans la rangée et avec leur partenaire, afin d'en faire rapport à la prochaine séance. Demandez-leur de continuer à faire l'apprentissage de l'exercice de relaxation de 10 secondes.

---

**8**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*La prochaine séance portera sur la communication et la façon de réagir aux critiques ou aux commentaires négatifs d'autres personnes.*

## ÉLÉMENTS DE L'ÉCOUTE ACTIVE

### L'ÉCOUTE ACTIVE

L'une des façon de réagir dans une situation où il y a une différence d'opinion est tout simplement d'écouter l'autre personne. La plupart des gens écoutent mal. Beaucoup ne prennent pas le temps d'apprendre ou d'utiliser les techniques d'écoute, particulièrement en cas de désaccord. Lorsque vous appliquez les techniques d'écoute active, vous réagissez d'une manière qui montre à l'autre personne que vous l'écoutez et que vous tâchez de vous mettre à sa place. Écouter activement ne veut pas nécessairement dire être d'accord avec ce que dit l'autre personne. L'écoute active est simplement une façon de montrer à l'autre personne que vous comprenez ce qu'elle dit. L'écoute active permet d'éviter de nombreuses disputes qui ont lieu parce qu'une personne a mal interprété ce qu'a dit l'autre.

### ÉLÉMENTS DE L'ÉCOUTE ACTIVE

1. Résumer ce que l'autre personne a dit, brièvement et en utilisant vos propres mots (p. ex., « Bon, si j'ai bien compris, vous dites que... »)
2. Poser des questions si vous n'êtes pas sûr de ce que l'autre personne a dit (p. ex., « Si j'ai bien compris, vous demandiez...? »)
3. Demander des exemples (p. ex., « Pouvez-vous me donner un exemple de ce que vous voulez dire quand vous dites...? »).
4. Attitude. Vous devez écouter et tâcher de comprendre ce que l'autre personne dit. Tâchez de vous mettre à sa place (p. ex., « Je crois que je sais où vous voulez en venir. Vous me demandez de...? »).

## **SIGNES DE FAIBLES HABILITÉS D'ÉCOUTE**

---

Répéter comme un perroquet, (p. ex., « Ne me dis pas 'Tu ne m'écoutes jamais!' »

Donner des conseil, p. ex., « Un moment! Laissez-moi vous dire comment vous pouvez procéder dans ce cas! »

Porter des jugements, p. ex., « À ce sujet, vous avez tort et vous avez toujours eu tort! »

Interrompre l'autre personne/changer de sujet, p. ex., « Ce n'est pas cela dont il s'agit! Ne me parlez pas de ça! »

Mettre en doute ce que dit l'autre personne/se montrer agressif, p. ex., « Allez! Répondez à la question! »

Faire des remarques condescendantes, p. ex., « Ne te casse pas la tête, ma petite, je m'en occuperai. »

Tout ramener à soi, p. ex., toujours changer le sujet de manière à parler de soi.

## **EXERCICE DE RELAXATION DE 10 SECONDES — GUIDE DU PARTICIPANT**

Les ... indiquent une pause entre les commentaires.

Faites une pause de cinq secondes après chaque ...

1. Aspirez profondément par le nez, remplissez vos poumons d'air puis expirez lentement et dites-vous « **JE ME DÉTENDS** » ...
2. En commençant par 10, faites le compte à rebours jusqu'à 0, aspirant à fond avec chaque numéro et expirant avec chaque affirmation, en vous sentant devenir de plus en plus détendu...
3. 10 — Dites-vous : « **Ma respiration est profonde et régulière** »...
4. 9 — « **Je me détends** »...
5. 8 — « **Je suis calme et détendu** »...
6. 7 — « **avec chaque respiration, je me détends de plus en plus** »...
7. 6 — « **mon cœur bat fortement et régulièrement** »...
8. 5 — « **Je suis calme** »...
9. 4 — « **Je suis détendu** »...
10. 3 — « **détendu** »...
11. 2 — « **calme** »...
12. 1 — « **détendu et alerte** »...
13. 0 — « **détendu, alerte et prêt** »...
14. Interrogez votre corps pour repérer les points de tension et si vous en trouvez un, dites-vous qu'il se **RÉCHAUFFE** et devient **LOURD**, sentez-le se **détendre**.
15. De nouveau, respirez à fond et, en expirant lentement, dites-vous : **je suis calme, détendu et prêt**.
16. Maintenant, appliquez-vous simplement à respirer lentement et régulièrement, à vous détendre de plus en plus avec chaque respiration.
17. Pendant que je continue de parler, interrogez votre corps pour repérer les points de tension et appliquez la technique de relaxation de 10 secondes pour vous détendre. Rappelez-vous comment appliquer cette technique.
18. **PASSEZ EN REVUE LES ÉTAPES EXPOSÉES CI-DESSUS.**
19. Terminez l'exercice en comptant lentement de 1 à 10, en vous disant qu'arrivé à 10, vous vous sentirez plus alerte et plus concentré.

## **LES ÉTAPES DE L'EXERCICE DE RELAXATION DE 10 SECONDES**

Créez les conditions nécessaires pour l'exercice de relaxation. Fermez la porte. Demandez aux participants de s'asseoir, les mains sur les genoux. Les ... indiquent une pause entre commentaires. Faites une pause de cinq secondes après chaque ...

Dites d'une voix calme et monotone :

1. Aspirez profondément par le nez, remplissez vos poumons d'air puis expirez lentement et dites-vous « **JE ME DÉTENDS** » ...
2. En commençant par 10, faites le compte à rebours jusqu'à 0, aspirant à fond avec chaque numéro et expirant avec chaque affirmation, en vous sentant devenir de plus en plus détendu...
3. 10 — Dites-vous : « Ma respiration est profonde et régulière »...
4. 9 — « Je me détends »...
5. 8 — « Je suis calme et détendu »...
6. 7 — « avec chaque respiration, je me détends de plus en plus »...
7. 6 — « mon cœur bat fortement et régulièrement »...
8. 5 — « Je suis calme »...
9. 4 — « Je suis détendu »...
10. 3 — « détendu »...
11. 2 — « calme »...
12. 1 — « détendu et alerte »...
13. 0 — « détendu, alerte et prêt »...
14. Interrogez votre corps pour voir repérer les points de tension et si vous en trouvez un, dites-vous qu'il se **RÉCHAUFFE** et devient **LOURD**, sentez-le se détendre.
15. De nouveau, respirez à fond et, en expirant lentement, dites-vous : je suis calme, détendu et prêt.
16. Maintenant, appliquez-vous simplement à respirer lentement et régulièrement, à vous détendre de plus en plus avec chaque respiration.
17. Pendant que je continue de parler, interrogez votre corps pour repérer les points de tension et appliquez la technique de relaxation de 10 secondes pour vous détendre. Rappelez-vous comment appliquer cette technique.
18. **PASSEZ EN REVUE LES ÉTAPES EXPOSÉES CI-DESSUS.**

19. Terminez l'exercice en comptant lentement de 1 à 10, en vous disant qu'arrivé à 10, vous vous sentirez plus alerte et plus concentré.

# Séance 2 : Comment réagir aux critiques

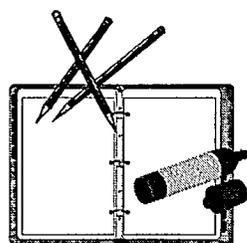
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet d'inculquer aux participants des notions de base sur la façon de faire face aux émotions négatives suscitées par les critiques et sur la façon d'utiliser ces dernières à des fins constructives.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments



- Transparent 1 : La vie de Jacques
- Transparent 2 : L'autoverbalisation
- Document 1 : Techniques à appliquer en cas de commentaires négatifs
- Document 2 : Autoverbalisation
- Document 3 : Exercice d'autoverbalisation

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Écouter « entre les lignes »	25
3. Comment réagir à des commentaires/critiques négatifs	20
4. Apprendre à autoverbaliser	40
5. S'exercer à faire face aux critiques	45
6. Devoirs et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 2 : Comment réagir aux critiques

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10 à 20 minutes

Demandez aux participants de discuter de leurs expériences en appliquant les techniques d'écoute active qu'ils ont apprises au cours de la dernière séance.

Faites l'exercice de relaxation de 10 secondes.

---

### 2 Écouter « entre les lignes » 25 minutes

Dites :

*Souvent; lorsque d'autres nous font des commentaires, nous avons l'impression qu'ils nous attaquent ou qu'ils nous critiquent à tort. Certaines personnes y sont sensibles au point d'avoir de la difficulté à reconnaître les commentaires positifs. Elles ont tellement l'habitude d'entendre des commentaires négatifs qu'elles se mettent automatiquement sur la défensive et défendent leur position ou se mettent en colère.*



#### DEMANDEZ

*Quelles sortes de réactions avez remarquées chez d'autres personnes lorsqu'elles reçoivent des commentaires négatifs?*

Suscitez : écouter, se mettre en colère, manifester des sentiments de frustration, défendre son point de vue, expliquer.

*Quelles sortes de réflexions personnelles faites-vous lorsque quelqu'un vous critique?*

Suscitez : « Il a peut-être raison », « Pour qui se prend-il? », « Ce n'est pas de ses affaires », « Je pourrai essayer sa façon de faire ».

Dites :

*Lorsqu'on vous critique, le plus important, c'est d'écouter. Si un ami ou un collègue vous fait des commentaires, vous **ne cherchez pas** à défendre votre position en même temps. Cela pourrait vous empêcher d'apprendre quelque chose qui pourrait vous faciliter la vie. Nous avons toujours quelque chose à apprendre des critiques. Parfois, elles en disent tout simplement davantage sur la personne qui les formule.*

Projetez le **Transparent 1 : La vie de Jacques.**

Lisez le transparent aux participants.

**La vie de Jacques.** Depuis trois mois, Jacques est au chômage et cherche du travail. Il est découragé et a commencé à passer plus de temps au bar local. Sa femme, Mary, l'a soutenu jusqu'à un certain point mais depuis quelques semaines elle s'est mise à le critiquer. Dernièrement, il semble que toutes leurs conversations se terminent en dispute. Samedi matin, Jacques s'est levé tard. Il avait passé la soirée au bar, la veille, à parler avec le contremaître d'un chantier. Il s'était dit qu'il prendrait quelques verres pour être sociable et montrer qu'il est un bon gars. Ils ont fini leurs bières et le contremaître lui a dit qu'il y aurait peut-être une place dans l'équipe à la fin de la semaine prochaine. Jacques a dit à Mary qu'il avait de l'espoir. Cependant, dès qu'il s'est levé, Mary s'en est prise à lui, le traitant de paresseux qui avait dû encore une fois dormir pour faire passer sa gueule de bois. « Je ne vois pas pourquoi on embaucherait un ivrogne comme toi, mais je suppose que ce contremaître embauche n'importe qui puisqu'il fait passer des entrevues d'embauchage dans un bar! » Jacques est sur le point de se lancer dans une autre dispute, mais il s'arrête à temps.



#### DEMANDEZ

*Quelles réflexions personnelles Jacques pourrait-il faire pour empêcher une autre dispute?*

Consignez ces réflexions personnelles au tableau-papier.

### Exemples

- C'est juste son opinion.
- Je ne me laisserai pas provoquer par elle aujourd'hui.
- Je n'ai rien à prouver.
- Elle ne connaît même pas mon contremaître, de sorte que son opinion n'a aucune valeur.
- Je choisis de ne pas réagir, je fais des progrès.
- Elle critique les autres vraiment trop.
- Elle m'embête, mais ça ne vaut pas la peine de me fâcher.

Dites :

*La principale chose à retenir lorsqu'on vous critique, c'est que même le commentaire le plus sévère peut contenir des renseignements utiles.*

Inscrivez les points ci-dessous au tableau-papier.

Vous **apprenez** comment les autres vous perçoivent.

Vous en **apprenez** davantage sur vous-même.

Vous **apprenez** à décider quand une critique est valable et quand elle ne l'est pas.

Vous **apprenez** quelque chose au sujet de la personne qui vous critique.



### DEMANDEZ

*À quoi Jacques aurait-il pu utilement réfléchir à la suite des critiques faites par sa femme? Qu'est-ce qu'elles lui ont appris?*

Exemples :

- Il commençait peut-être à boire trop.
- Il devenait peut-être plus paresseux.
- Il pourrait peut-être y avoir un problème avec un patron qui mène des entrevues d'embauchage dans un bar.
- Sa femme commence peut-être à avoir elle aussi des problèmes et c'est pourquoi elle est moins patiente.

Dites :

*Nous avons tendance à réagir différemment aux critiques selon la personne qui nous critique. Dans le cas de Jacques, sa femme était manifestement déçue de lui, ce qui l'a blessé et il s'est permis de réagir à ses commentaires. Rappelez*

*aux participants que nous ne maîtrisons pas nos réactions lorsque nous permettons à d'autres de nous irriter. Certaines personnes peuvent accepter d'un ami des critiques qu'ils ne peuvent supporter de leur femme.*

Consigner la liste des personnes ci-dessous sur le tableau-papier, puis dites :

*Regardez cette liste de personnes et demandez-vous comment vous réagiriez si elles vous critiquaient en disant :*

*« Vous ne faites jamais rien comme il faut! » ou « Tu ne fais jamais rien comme il faut! »*

1. partenaire ou petite amie
2. symboles d'autorité : par exemple, membres du personnel, enseignants
3. famille : mère, père, frère, sœur, grand-mère, grand-père
4. amis : meilleur ami, collègue, connaissance
5. autres membres du groupe
6. autres délinquants
7. inconnus
8. les hommes par opposition aux femmes



### DEMANDEZ

*Quelle est la différence entre les personnes auxquelles vous réagissez et celles auxquelles vous ne réagissez pas? Comment décidez-vous qui vous allez écouter?*

---

**3**

**Comment réagir à des commentaires/  
critiques négatifs**

**20 minutes**



### DEMANDEZ

*Quelles sont les différentes façons dont vous réagissez aux commentaires négatifs?*

Consignez les réponses au tableau-papier; elles devraient comprendre :

- se sentir personnellement insulté
- se mettre en colère
- se mettre sur la défensive
- généraliser
- vouloir se venger ou imaginer une scène de vengeance
- dramatiser
- adopter l'attitude de la victime, s'en servir comme excuse pour faire de mauvais choix, c.-à-d., « Vous dites que je ne vaut rien, je vais vous prouver que je ne vaut rien, et ce sera votre faute. »

Les facilitateurs devraient maintenant avoir une bonne idée de la façon dont les divers participants réagissent aux commentaires négatifs.



*Note aux facilitateurs* : Il faut explorer le lien entre, d'une part, les réactions peu appropriées des participants aux commentaires négatifs et, d'autre part, l'humeur, l'estime de soi et le niveau de stress des participants, particulièrement puisque cela peut indiquer qu'ils ont des problèmes dans ces domaines. Durant de longues périodes d'incarcération, certains hommes, lorsqu'ils reçoivent des commentaires négatifs, se perdent dans de longs et complexes fantasmes de vengeance. C'est aussi un signe qu'ils reprennent leur ancienne façon de penser.



## DEMANDEZ

*Si je vous disais : « Je ne pense pas que vous faites beaucoup d'efforts dans ce groupe pour régler vos problèmes », que diriez-vous?*

Faites un jeu de rôle dans lequel vous posez la question à chaque participant (chaque facilitateur fait le jeu de rôle avec la moitié des participants). À la fin de chaque échange, demandez au participant d'examiner ses pensées et ses sentiments au sujet : 1) de vous, 2) de lui-même et 3) des autres personnes importantes que vous lui avez rappelées lorsque vous l'avez critiqué. Demandez-lui de vous faire part de ses réflexions et consignez-les au tableau-papier. Remarquez si les participants réagissent plus vivement aux critiques du facilitateur ou à celles de la facilitatrice.



Distribuez le **Document 1 : Techniques à appliquer en cas de commentaires négatifs**. Passez-le en revue avec des

participants et demandez-leur de l'insérer dans leur cahier à anneaux.



*Note aux facilitateurs :* Il est particulièrement difficile pour les participants d'accepter des critiques négatives émanant de symboles d'autorité comme des membres du personnel ou les facilitateurs ou encore faites par des femmes. Certains hommes ont l'impression qu'on ne leur fait jamais que des commentaires négatifs. Ils pensent peut-être qu'ils ne peuvent les réfuter de crainte qu'on n'y voit un manquement aux règles. Les participants peuvent protester contre l'hypocrisie du système (p. ex., en disant au facilitateur « Vous m'apprenez à ne pas cacher mes sentiments, mais si je les exprime, on me punit »).

Reconnaissez que, tout comme eux, les autres personnes peuvent avoir de la difficulté à bien réagir aux critiques et aux commentaires négatifs, et que, parfois, mieux vaut pour les participants de ne pas exprimer leurs sentiments. Toutefois, les facilitateurs ne doivent pas faire porter la discussion sur les problèmes des autres personnes qui ne savent pas réagir aux provocations. Plutôt, le facilitateur doit veiller à ce que la discussion porte sur le comportement des participants, puisque la plupart du temps ces derniers pourraient réagir différemment, ce qui aurait pour effet de rendre la situation serait moins difficile.

---

**4**

## Apprendre à autoverbaliser

40 minutes

Dites :

*Lorsqu'on apprend à écouter activement et à réagir aux critiques, on obtient généralement des résultats assez rapidement. Lorsque les gens voient qu'on les écoute, ils se sentent généralement mieux compris, de sorte qu'ils parlent plus.*

*Nous pouvons continuer notre communication efficace en ayant recours à l'autoverbalisation. Il s'agit aussi d'une technique importante qui vient s'ajouter à celle consistant à déterminer nos sentiments, dont nous avons discuté plus tôt.*

Les renseignements sont communiqués le mieux au moyen d'un transparent.

Projetez le **Transparent 2 : l'Autoverbalisation.**



Distribuez le **Document 2 : Exercice d'autoverbalisation.**

Expliquez :

*Comme l'écoute active, l'autoverbalisation est un processus en quatre étapes :*

1. **Assumez la responsabilité de vos sentiments** plutôt que de rejeter le blâme sur d'autres. Par exemple, « Je suis blessé et fâché... »
2. **Déterminez le comportement ou la situation** qui ont suscité le sentiment en question. Par exemple, « Je suis blessé lorsque tu insultes mes amis... »
3. **Déterminez ce que vous voulez changer ou avez besoin de changer.** Par exemple, « Je suis blessé et fâché lorsque tu insultes mes amis et j'aimerais que tu leur montre plus de respect... »
4. **Précisez quelle sera la conséquence si le comportement ne change pas.** Par exemple, « Je suis blessé et fâché lorsque tu insultes mes amis et j'aimerais que tu leur montre plus de respect. Sinon, je ne parlerai plus d'eux avec toi et je les verrai lorsque tu n'es pas là. » Évitez de prendre un ton menaçant et tout ce qui peut ressembler à une menace! Rappelez-vous que le respect des autres est essentiel à une bonne communication, comme dans tous les aspects des relations interpersonnelles. Nous avons tous le droit de penser et d'agir indépendamment. Dans certains cas, vous pouvez transmettre votre message en omettant l'étape 4.

Dites :

*Ce processus en quatre étapes nous permet d'accroître notre pouvoir personnel en nous aidant à déterminer nos sentiments, à reconnaître les facteurs qui les déclenchent, à penser à nos besoins, puis à mettre de côté nos sentiments en décidant de la façon dont nous allons réagir. Réfléchir et contrôler nos impulsions sont des signes de maturité.*

Poursuivez :

Voici maintenant un exercice de groupe que nous appelons *Changement subito presto*.

Invitez les participants à modifier les scénarios suivants en ayant recours à l'autoverbalisation et à trouver d'autres réactions aux quatre étapes du processus. Passez en revue avec eux les deux premiers scénarios.



Distribuez le **Document 3 : Exercice d'autoverbalisation** et donnez-leur quelques minutes pour consigner leurs réactions. Passez ensuite ces réactions en revue. Faites des commentaires et demandez aux participants d'en faire également.

**Situation :** Votre fils fait tomber une plante dans le salon.

**Réaction :** « Tu ne fais jamais rien comme il faut! »

**Message sous-jacent :** Le jeune est maladroit et incompetent.

**Autre option :** « Bon, c'était un accident, mais la prochaine fois, tâche de faire un peu plus attention, sinon tu ne pourras plus jouer dans le salon. »

**Situation :** Votre femme se plaint parce que vous n'avez pas réparé la porte.

**Réaction :** « Tu es toujours après moi pour quelque chose. »

**Message sous-jacent :** Rien de ce qu'elle dit ne mérite votre attention (suscitez d'autres précisions).

**Autre option :** Suscitez et proposez vous-même une option appropriée : « Ça m'ennuie quand tu me dis tout le temps que je n'aide pas. Si tu promets de ne plus me demander, je te promets de le faire samedi. »

**Situation :** Votre petite amie critique votre travail de peinture.

**Réaction :** « Tu crois toujours tout savoir! »

**Message sous-jacent :** À susciter.

**Autre option :** Suscitez et proposez vous-même une réaction positive comme : « Quand tu me critiques pendant que je travaille, je me sens découragé. Si tu ne cesses pas, je ne pourrai peut-être pas finir ce travail de peinture. »

**Situation :** Votre femme oublie d'aller vous chercher au travail.  
**Réaction :** « Tu t'en fiches que je t'attendais sous la pluie. »  
**Message sous-jacent :** Son oubli était intentionnel.  
**Autre option :** « Je suis frustré d'avoir dû t'attendre sous la pluie. Sois à l'heure la prochaine fois, ou bien je prendrai d'autres arrangements pour rentrer à la maison. »

**Situation :** Votre femme descend l'escalier et crie que vos amis et vous faites trop de bruit.  
**Réaction :** « Maudite vache! »  
**Message sous-jacent :** Elle n'a pas le droit de s'attendre à ce que la maison soit calme si vous voulez vous amuser.  
**Autre option :** « Lorsque tu cries après moi devant mes amis, je me sens gêné. La prochaine fois, demande-le moi en privé ou bien je ne demanderai plus à mes amis de venir chez nous. »

---

**5****S'exercer à faire face aux critiques****45 minutes**

Passez en revue les techniques à appliquer pour faire face aux critiques. Puis, avec l'aide de l'autre facilitateur, faites la mise en situation ci-dessous (consignez les données au tableau-papier). La première fois, aggravez la situation en n'écoutant pas et en n'acceptant pas les critiques et la deuxième fois, utilisez les techniques d'écoute active, d'autoverbalisation et de réduction du niveau d'excitation.

**Scénario :** Votre partenaire vous critique parce que vous n'aidez jamais avec les enfants. À votre avis, la critique n'est pas justifiée.

Après le jeu de rôle, signalez comment vous avez appliqué les techniques d'écoute active, d'autoverbalisation et de réduction du niveau d'excitation.

Si les participants ne semblent pas avoir bien appris cette technique très importante, il serait bon de les renvoyer au **Document 1 : Éléments de l'écoute active** qui leur a été remis lors de la séance 1.

Choisissez deux participants pour jouer le jeu de rôle. Demandez-leur d'appliquer les techniques qu'ils ont apprises.

Demandez aux participants d'indiquer d'autres critiques habituelles de leur partenaire qu'ils prennent généralement mal et qui donnent lieu à des disputes. Obtenez toutes les critiques possibles. Lorsqu'une ou deux critiques posent des difficultés à plusieurs participants, faites un autre jeu de rôle. Procédez d'abord comme si vous vous mettiez en colère. Puis reprenez le jeu de rôle en appliquant les différentes étapes de la technique exposée dans le document remis aux participants. Demandez à plusieurs des participants (qui n'ont pas encore appliqué ces techniques dans le cadre d'un jeu de rôle) de participer aux jeux de rôle.

Renforcez les sentiments d'efficacité des participants en louant leurs efforts.

---

**6** Devoirs et récapitulation  
5 minutes

Demandez aux participants d'exposer des situations où ils ont pu s'exercer à faire face aux critiques dans la rangée et avec le personnel et demandez-leur de dire au groupe comment les choses se sont passées.

---

**7** Aperçu de la prochaine séance 1 minute

*La prochaine séance portera sur les différents styles de communication.*

## LA VIE DE JACQUES

**La vie de Jacques.** Depuis trois mois, Jacques est au chômage et cherche du travail. Il est découragé et a commencé à passer plus de temps au bar local. Sa femme, Mary, l'a soutenu jusqu'à un certain point mais depuis quelques semaines elle s'est mise à le critiquer. Dernièrement, il semble que toutes leurs conversations se terminent en dispute. Samedi matin, Jacques s'est levé tard. Il avait passé la soirée au bar, la veille, à parler avec le contremaître d'un chantier. Il s'était dit qu'il prendrait quelques verres pour être sociable et montrer qu'il est un bon gars. Ils ont fini leurs bières et le contremaître lui a dit qu'il y aurait peut-être une place dans l'équipe à la fin de la semaine prochaine. Jacques a dit à Mary qu'il avait de l'espoir. Cependant, dès qu'il s'est levé, Mary s'en est prise à lui, le traitant de paresseux qui avait dû encore une fois dormir pour faire passer sa gueule

de bois. « Je ne vois pas pourquoi on embaucherait un ivrogne comme toi, mais je suppose que ce contremaître embauche n'importe qui puisqu'il fait passer des entrevues d'embauchage dans un bar! » Jacques est sur le point de se lancer dans une autre dispute, mais il s'arrête à temps.

## **AUTOVERBALISATION**

1. **Assumez la responsabilité de vos sentiments** plutôt que de rejeter le blâme sur d'autres. Par exemple, « Je suis blessé et fâché... »
2. **Déterminez le comportement ou la situation** qui ont suscité le sentiment en question. Par exemple, « Je suis blessé lorsque tu insultes mes amis... »
3. **Déterminez ce que vous voulez changer ou avez besoin de changer.** Par exemple, « Je suis blessé et fâché lorsque tu insultes mes amis et j'aimerais que tu leur montres plus de respect... »
4. **Précisez quelle sera la conséquence si le comportement ne change pas.** Par exemple, « Je suis blessé et fâché lorsque tu insultes mes amis et j'aimerais que tu leur montres plus de respect. Si non, je ne parlerai plus d'eux avec toi et je les verrai lorsque tu n'es pas là. » Évitez de prendre un ton menaçant et tout ce qui peut ressembler à une menace! Rappelez-vous que le respect des autres est

essentiel à une bonne communication, comme à tous les aspects des relations interpersonnelles. Nous avons tous le droit de penser et d'agir indépendamment. Dans certains cas, vous pouvez transmettre votre message en omettant l'étape 4.

## **TECHNIQUES À APPLIQUER EN CAS DE COMMENTAIRES NÉGATIFS**

- Faites face à l'autre personne.
- Maintenez le contact visuel. (Prenez une position d'ouverture, qui n'est pas menaçante ni agressive. Il se peut que ce ne soit pas approprié dans certaines cultures.)
- Gardez une expression neutre sur votre visage.
- Restez près de l'autre personne — ne vous éloignez pas.
- Écoutez attentivement afin de bien comprendre ce que l'autre personne vous dit. Hochez la tête et dites « oui » ou « oui oui » pour montrer à l'autre personne que vous l'écoutez.
- N'interrompez pas pendant que l'autre personne parle.
- Gardez votre calme. Si vous vous fâchez, comptez jusqu'à 10 avant de parler.
- Prenez un ton de voix normal.
- Si vous ne comprenez pas ce que l'autre personne a dit lorsqu'elle a fini de parler, demandez des précisions : *« Je ne comprends pas ce que j'ai dit de mal ou pourquoi vous êtes fâché. »*
- Si vous êtes d'accord avec ce que l'autre personne a dit, dites que vous comprenez pourquoi elle est vexée et (ou) demandez des suggestions : *« Je comprends pourquoi vous êtes vexé et je m'excuse de vous avoir blessé. Que puis-je faire pour que cela ne se reproduise pas? »*
- Si vous n'êtes pas d'accord avec ce que la personne a dit, dites que vous comprenez pourquoi elle est fâchée et demandez si vous pouvez présenter votre version des faits : *« Je comprend ce que vous dites. Puis-je vous dire ce qui s'est passé? »*
- Si vous décidez de ne pas accepter les commentaires négatifs, remerciez la personne de son intérêt et dites que vous réfléchirez à ce qu'elle a dit : *« Je réfléchirai à ce que vous avez dit. Merci. »*

## **AUTOVERBALISATION**

1. **Assumez la responsabilité de vos sentiments** plutôt que de rejeter le blâme sur d'autres. Par exemple, « Je suis blessé et fâché... »
2. **Déterminez le comportement ou la situation** qui ont suscité le sentiment en question. Par exemple, « Je suis blessé lorsque tu insultes mes amis... »
3. **Déterminez ce que vous voulez changer ou avez besoin de changer.** Par exemple, « Je suis blessé et fâché lorsque tu insultes mes amis et j'aimerais que tu leur montres plus de respect... »
4. **Précisez quelle sera la conséquence si le comportement ne change pas.** Par exemple, « Je suis blessé et fâché lorsque tu insultes mes amis et j'aimerais que tu leur montres plus de respect. Si non, je ne parlerai plus d'eux avec toi et je les verrai lorsque tu n'es pas là. » Évitez de prendre un ton menaçant et tout ce qui peut ressembler à une menace! Rappelez-vous que le respect des autres est essentiel à une bonne communication, comme dans tous les aspects des relations interpersonnelles. Nous avons tous le droit de penser et d'agir indépendamment. Dans certains cas, vous pouvez transmettre votre message en omettant l'étape 4.

## EXERCICE D'AUTOVERBALISATION

### 1

Situation : Votre fils fait bomber une plante dans le salon.

Réaction : « Tu ne fais jamais rien comme il faut! »

Message sous-jacent:

Autre option:

### 2

Situation : Votre femme se plaint parce que vous n'avez pas réparé la porte.

Réaction : « Tu es toujours après moi pour quelque chose. »

Message sous-jacent:

Autre option:

### 3

Situation : Votre petite amie critique votre travail de peinture.

Réaction : « Tu crois toujours tout savoir! »

Message sous-jacent:

Autre option:

### 4

Situation : Votre femme oublie d'aller vous chercher au travail.

Réaction : « Tu t'en fiches que je t'attendais sous la pluie. »

Message sous-jacent:

Autre option:

### 5

Situation : Votre femme descend l'escalier et crie que vos amis et vous faites trop de bruit.

Réaction : « Maudite vache! »

Message sous-jacent:

Autre option:

# Séance 3: Styles de communication

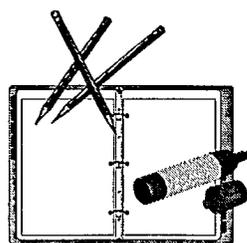
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet d'inculquer aux participants les techniques de communication nécessaires pour faire face aux situations difficiles d'une manière prosociale.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments



- Transparent 1 : Vers l'acquisition du pouvoir personnel
- Document 1 : Les trois étapes de l'affirmation de soi
- Document 2 : Devoirs

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Styles de communication	5
3. Comportement soumis	15
4. Comportement agressif	15
5. Affirmation de soi	15
6. Comment s'affirmer	60
7. Devoirs et récapitulation	5
8. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 3: Styles de communication

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10 à 20 minutes

Demandez d'abord aux participants d'évaluer leur niveau de stress au moyen d'une échelle allant de 1 à 10. Faites ensuite l'exercice de relaxation de 10 secondes (10 minutes). Dites-leur que plus ils le feront souvent, plus ses effets s'accroîtront.

---

### 2 Styles de communication 5 minutes



*Note aux facilitateurs :* Certaines personnes pourraient trouver étrange d'enseigner des techniques d'affirmation de soi à des hommes violents. Cependant, nous constatons que, souvent, les hommes violents ont un comportement non pas assertif mais soumis (ce qui peut donner lieu à des problèmes) ou bien agressif.

Dites :

*Dans cette séance, nous examinerons les différentes interactions entre les gens. Vous aurez couvert une partie de cette matière dans d'autres programmes. Nous en parlerons ici en ce qui a trait aux relations avec les conjointes et les petites amies.*

Tracez une longue ligne sur le tableau-papier.

*À l'une des extrémités de cette échelle se trouve un style de comportement qui n'est pas agressif, mais qui peut permettre aux autres de profiter de vous et qui fait que vos besoins seront rarement satisfaits.*



## DEMANDEZ

*Comment appelle-t-on ces types de comportement?*

Recherchez : « passif » ou « soumis ».

*Au milieu se trouvent les comportements qui ne sont pas agressifs mais qui vous aident à faire valoir votre point de vue, à protéger votre espace vital et à obtenir la satisfaction de vos besoins. Comment appelle-t-on ces comportements?*

Recherchez : comportements assertifs.

*À l'autre extrême de l'échelle se trouvent les comportements agressifs qui, dans ce programme, comprennent les mauvais traitements et la violence.*

*Les gens ont différents styles de comportement, mais nous avons tous tendance à adopter chacun de ces comportements selon la personne avec laquelle nous communiquons et l'importance pour nous de la question dont il s'agit. Dans ce programme, nous mettons l'accent sur les comportements qui se trouvent au milieu et qui représentent la façon idéale de communiquer avec les autres.*

---

**3**

## Comportement soumis

15 minutes

Indiquez l'extrémité non assertive de la ligne.

Dites :

*Les comportements non assertifs sont souvent appelés comportements soumis. Les personnes qui se comportent de façon soumise généralement témoignent de ce fait d'un manque de respect pour leurs propres besoins et droits. Demandez aux participants de donner des exemples :*

Consignez les exemples sur le tableau-papier.  
Ensuite, confirmez en disant :

*Lorsque vous agissez de façon soumise, vous n'exprimez pas vos véritables sentiments, besoins, valeurs et inquiétudes. Vous permettez à d'autres*

*personnes d'envahir votre espace vital, de faire abstraction de vos droits et de refuser de reconnaître vos besoins. Lorsque vous agissez d'une manière soumise, vous n'exprimez pas vos désirs, alors que c'est tout ce qu'il faut pour qu'ils soient satisfaits.*

*Lorsque vous agissez d'une manière soumise, vous exprimez peut-être vos besoins mais vous le faites en vous excusant. Vous demandez peut-être quelque chose mais vous ajoutez « je n'y attache pas vraiment beaucoup d'importance » ou « mais fais ce que tu veux ». Parfois vous ajoutez ces messages même lorsqu'il s'agit d'une chose qui **vous importe** ou lorsque vous **voulez** que l'autre personne tienne compte de vos besoins. Souvent, vous pensez que vous vous êtes exprimé clairement alors qu'en réalité vous avez transmis un message mixte ou qui prête à confusion.*

Expliquez les exemples suivants de comportement soumis.

**Haussement d'épaules** — Haussez les épaules et demandez aux participants quel est le message transmis.

**Absence de contact visuel** — Tournez-vous de côté ou détournez ou baissez les yeux pendant que vous parlez et demandez aux participants quel est le message transmis.

**Voix trop douce** — Dites cela d'une voix très douce.

**Voix hésitante** — Dites une phrase d'une voix hésitante.

Dites :

*Lorsque vous adoptez un comportement soumis, vous transmettez les messages suivants :*

*« Je ne compte pas. »*

*« Vous pouvez profiter de moi. »*

*« J'accepterai à peu près n'importe quoi. »*

*« Mes besoins ne sont pas importants — c'est vous qui êtes important. »*

*« Mes sentiments ne sont pas importants mais les vôtres le sont. »*

*« Mes idées ne valent rien — seules les vôtres sont importantes. »*

*« Je n'ai pas de droits, mais je respecterai les vôtres. »*

*Lorsque vous adoptez un comportement soumis, vous montrez que vous manquez de respect de soi. En outre, votre comportement indique un manque*

*de respect pour l'autre personne, puisque vous communiquez le message selon lequel elle est trop fragile ou n'est pas assez forte pour supporter l'affrontement et assumer sa part de responsabilité.*

Cette activité vise à amener les participants à recenser les **coûts et les avantages** à court et à long terme du comportement soumis. Consignez les réponses au tableau-papier pour vous y reporter plus tard.

Orientez la discussion comme suit.



### DEMANDEZ

*À votre avis, pourquoi les gens adoptent-ils un comportement soumis?  
Quelles sont les récompenses d'un comportement soumis?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier, puis faites-les commentaires suivants :

*De nombreuses personnes adoptent un comportement soumis parce qu'il s'agit là d'un bon moyen d'éviter le conflit, de le remettre à plus tard, ou du moins de le cacher. Adopter un comportement soumis est souvent une façon de tâcher d'obtenir l'approbation des autres. Lorsque nous voulons que quelqu'un nous aime, nous faisons un effort particulier pour lui rendre service. Un comportement soumis est aussi une façon d'éviter les responsabilités. Si les choses ne marchent pas, on blâme rarement celui qui a simplement suivi. Si un groupe de personnes vont voir un film ensemble et que c'est un vrai fiasco, on ne blâmera pas la personne au comportement soumis. Après tout, elle a dit, « Je veux bien aller voir n'importe quel film — à vous de choisir. »*

*Lorsque vous agissez d'une manière soumise, votre récompense tient à ce que vous évitez les conflits et les responsabilités tout en exerçant une certaine domination sur les autres personnes. Vous exercez cette domination au moyen de plaintes, de remarques visant à saper et à saboter. Vous exercez cette domination en donnant aux autres l'impression qu'ils doivent vous protéger ou prendre soin de vous.*



### DEMANDEZ

*Quels sont les coûts d'un comportement soumis?*

Consignez les réponses, puis faites les commentaires suivants :

*La personne qui adopte un comportement soumis en paye le prix. En premier lieu, elle suit toujours quelqu'un d'autre au lieu de vivre sa propre vie. Ses besoins sont rarement satisfaits, ses idées sont rarement exprimées et ses sentiments sont rarement pris en compte.*

*En deuxième lieu, le comportement soumis **ennuie les gens et nuit aux relations**. Les personnes qui adoptent un comportement soumis tâchent d'être telles que les autres veulent ou s'attendent qu'elles soient. Parfois, elles se trompent. Les psychologues ont constaté que lorsqu'une personne agit toujours d'une façon soumise, l'autre personne a tendance à se sentir coupable de toujours imposer sa volonté. Ce sentiment suscite chez elle la pitié, l'irritation et, finalement, le dégoût.*

*En troisième lieu, la personne qui adopte un comportement soumis est **incapable de maîtriser ses émotions**. Les personnes au comportement soumis tendent à cacher leurs sentiments négatifs. Elles peuvent exploser tout à coup. Les personnes qui tâchent de réprimer leurs émotions les expriment parfois indirectement. Elles font des remarques blessantes; elles gâchent le plaisir des autres. Elles peuvent éviter les autres ou mettre fin à une relation silencieusement. Ces attitudes sont indirectement hostiles et destructrices.*

---

**4**

## Comportement agressif

15 minutes



### DEMANDEZ

*Comment peut-on définir l'agression?*

Consignez les réponses, puis faites les commentaires suivants :

*La définition la plus courante de l'agression est une « attaque » violente ou dans le but de nuire. Lorsque vous agissez agressivement vous exprimez vos besoins, sentiments et idées aux dépens des autres. Vous pouvez parler d'une voix forte et faire des remarques injurieuses, offensantes ou sarcastiques. Vous insistez pour avoir le dernier mot lorsque le sujet de conversation vous importe.*

*Lorsque vous vous comportez d'une manière agressive, vous tâchez de dominer les autres. Votre point de vue est le suivant : « Voilà ce que je veux; ce que vous voulez est beaucoup moins important ou ne l'est pas du tout. »*

Demandez aux participants de déterminer les coûts et les avantages du comportement agressif, à court et à long terme. Rappelez que nous avons consacré beaucoup de temps à cette question au cours du programme; elle ne devrait pas poser de difficulté aux participants. Les observations ci-dessous alimenteront la discussion. Consignez les réponses au tableau-papier pour vous y reporter plus tard.

*Nous avons déjà beaucoup parlé des avantages du comportement agressif — des récompenses de l'agression. Passons-les en revue maintenant.*



#### DEMANDEZ

*Quelles sont les récompenses du comportement agressif?*

Consignez les réponses et ajoutez :

*Une personne qui se comporte d'une manière agressive tâche d'obtenir la satisfaction de ses besoins, même aux dépens des autres. Les gens sont agressifs parce que c'est payant.*

Résumez :

*Les agresseurs obtiennent souvent les choses matérielles qu'ils désirent.*

*Ils sont capables de se protéger et de protéger leur espace vital. En outre, ils exercent un contrôle considérable sur leur propre vie et sur celle d'autres personnes. Une personne agressive est généralement très dominatrice. Elle domine les autres en exerçant son pouvoir. Elle oblige d'autres personnes à faire des choses pour elle. Elle exige que tout se passe comme elle le veut. Elle façonne activement sa propre destinée.*



#### DEMANDEZ

*Pouvez-vous me donner des exemples de ce que votre comportement agressif vous a coûté?*

Confirmez et (ou) corrigez les réponses et poursuivez :

*Les coûts du comportement agressif sont élevés. Ils comprennent la crainte, les représailles, la perte de contrôle, la culpabilité et la colère des autres personnes, pour n'en nommer que quelques-uns.*

L'une des conséquences de l'agression est une **plus grande crainte**. Selon certains psychologues, les gens parfois adoptent un comportement agressif non parce qu'ils sont forts mais parce qu'ils se sentent faibles. Leur comportement agressif leur vaut souvent des ennemis et les rend plus souvent eux-mêmes la cible d'agression. Ils sont agressifs non parce qu'ils sont puissants mais parce qu'ils craignent de perdre leur pouvoir. Cette insécurité engendre chez eux une forme de paranoïa — le soupçon — le piège de l'hostilité. Ils croient que d'autres leur manquent de respect alors que ce n'est pas le cas. Ils réagissent trop vivement aux attaques et même à des incidents mineurs où ils ne sont pas du tout visés.

En outre, **l'agression crée l'opposition**. Les gens n'aiment pas que d'autres tâchent de les obliger de faire quelque chose. Pensez à la façon dont vous avez réagi lorsque d'autres personnes vous ont dit quoi faire d'une manière autoritaire ou aggressive. La plupart des gens résistent, se rebellent, font du sabotage ou usent de représailles, ou bien créent des alliances. D'autres rejettent le blâme sur d'autres personnes, mentent ou brouillent les pistes.

De plus, **le comportement agressif mène souvent à une perte de contrôle**, ce qui est étrange, puisque les personnes agressives cherchent surtout à contrôler leur propre vie et celle des autres. Cependant, lorsque vous imposez toujours votre volonté, vous vous y habituez, de sorte que lorsque les choses ne se passent pas comme vous le voulez, vous ressentez un besoin de plus en plus impérieux d'adopter un comportement agressif — jusqu'au moment où vous perdez la maîtrise de vous-même. Si vous voulez contrôler d'autres personnes, vous devez consacrer du temps et de l'énergie à les surveiller, de sorte que vous êtes esclave de votre propre désir d'exercer le contrôle.

L'abus de pouvoir engendre des sentiments de **culpabilité et de honte** qui font aussi partie du comportement agressif. Même si vous êtes peu sensible aux besoins et aux sentiments des autres, vous vous apitoyez sur vous-même et vous vous sentez coupable.

Surtout, un comportement agressif, **ennuie les autres**. L'agression tient les autres personnes à distance. Elles ne vous font pas confiance. Elles savent que vous n'êtes pas fiable. Elle ne savent jamais quand vous allez vous en prendre à elles.



## DEMANDEZ

Qu'est-ce que l'affirmation de soi?

Confirmez :

*Une personne qui s'affirme tâche de maintenir le respect de soi, d'obtenir la satisfaction de ses besoins et de défendre ses droits sans maltraiter ou dominer les autres. L'affirmation de soi véritable souligne la valeur et la dignité de la personne tout en montrant qu'elle respecte les autres.*

*Lorsque vous vous affirmez, vous faites valoir vos droits et vous exprimez vos besoins, valeurs, sentiments et inquiétudes d'une manière appropriée. Vous communiquez vos besoins sans cependant nuire à ceux des autres ou empiéter sur leurs droits. Vous savez comment obtenir les renseignements dont vous avez besoin pour prendre de bonnes décisions.*

Amenez les participants à déterminer les **coûts et les avantages** à court et à long terme de l'**affirmation de soi**. Consignez-les au tableau-papier pour vous y reporter plus tard. Les remarques ci-dessous vous aideront à centrer la discussion sur les coûts et les avantages de l'affirmation de soi.

*Les personnes qui s'affirment, vous le remarquerez tout de suite, sont à l'aise avec elles-mêmes. Elles sont capables d'établir des relations solides et saines. Lorsque vous vous affirmez, vous vous sentez mieux dans votre peau, de sorte que les autres sont davantage à l'aise avec vous. Les gens n'ont pas à se demander ce que vous ressentez — vous le leur dites. Ils n'ont pas à se demander quel effet ils ont sur vous — vous le leur dites. Ils vous font confiance parce que vous leur communiquez ces messages tout en respectant leur espace vital et leurs droits.*

Passez en revue les coûts et les avantages de ces comportements en vous reportant aux feuilles du tableau-papier sur lesquelles vous avez consigné les réponses des participants au cours de cet exercice. Demandez aux participants de noter les effets des différentes approches.

*Nous adoptons tous différents styles de communication et de comportements dans différentes situations. Certaines personnes ont un style de communication et un comportement très soumis alors que la colère monte en elles. Comme*

*elles sont soumises, d'autres profitent d'elles. Comme elles sont passives, elles ne disent pas qu'elles se sentent exploitées. Leur colère rentrée s'accroît jusqu'au moment où elles explosent. Parfois, vous trouvez que vous êtes en droit « d'éclater » parce que vous avez un ressenti si énorme et une colère si profonde qu'il vous semble impossible que l'autre personne ne sache pas que vous êtes en colère.*

*Cependant, si vous avez un comportement soumis, il est très peu probable que les autres sachent ce que vous ressentez parce que vous ne le leur avez pas dit. Ainsi, certaines personnes ont un comportement soumis jusqu'au moment où elles éclatent et elles peuvent alors piquer une colère au sujet d'une chose sans importance, par exemple contre une personne qui se trouve au mauvais endroit au mauvais moment, mais c'est toujours comme un volcan qui explose.*

*Ensuite, vous pouvez vous sentir très coupable et reprendre votre comportement soumis. Peu à peu, toutefois la colère rentrée recommence à s'accumuler jusqu'au point où elle explose de nouveau et vous commettez un autre acte d'agression.*

---

**6****Comment s'affirmer****60 minutes**

Dites :

*La façon la plus importante et la plus difficile de réagir en cas de conflit est de vous servir des mots appropriés. Lorsque vous avez raison de protester ou de vous plaindre, il y a une bonne façon de le faire. Souvent, il est très difficile de trouver les mots appropriés lorsque vous êtes en colère, lorsque vous êtes en proie à des sentiments de frustration ou lorsque vous avez peur. Il est difficile de communiquer lorsque vous êtes dans une situation de stress émotionnel. Toutefois, même s'il est difficile de parler lorsque vous êtes en colère, ce n'est pas impossible. Nous pouvons choisir nos mots au lieu de les laisser venir au hasard des facteurs qui les déclenchent.*

**Les trois étapes de l'affirmation de soi**

Dites :

*Lorsqu'une personne profite de vous ou fait abstraction de vos droits ou de vos sentiments, vous voulez qu'elle cesse. La meilleure façon de l'arrêter, c'est de*

*vous affirmer en lui transmettant un message assertif. Le but visé est de modifier son comportement sans cependant empiéter sur son espace vital.*

*Vous devez vous montrer ferme sans cependant dominer ou contrôler l'autre personne. Vous vous défendez, mais sans insulter l'autre ou empiéter sur son « territoire ». Vous vous affirmez en trois étapes.*

Inscrivez les trois points suivants au tableau-papier :

1. Signalez à l'autre personne son **comportement** sans porter de jugement.
2. Divulgez ce que vous ressentez, soit vos **sentiments**.
3. Expliquez à l'autre personne l'**effet** de son comportement sur vous.

*Examinons ces étapes en plus grand détail.*

*La chose la plus importante, c'est de **décrire le comportement de façon claire et précise**. En outre, Il ne faut pas être vague et il faut prendre soin de ne pas abaisser l'autre personne. Si votre message ne décrit pas clairement le comportement que vous souhaitez voir changer il est peu probable que vos besoins seront satisfaits. Ne portez pas de jugement sur le comportement de l'autre personne.*

*Il faut se rappeler aussi que la **description doit porter sur le comportement de la personne et non sur la personne elle-même**. Concentrez votre attention sur la situation et non sur la personne. N'essayez pas de deviner pourquoi cette dernière a agi comme elle l'a fait.*

*Vous ne vous affirmez pas lorsque vous dites, par exemple, « Lorsque tu te comportes comme une imbécile, je me fâche parce que tu es une imbécile ». Ce n'est pas là une affirmation assertive.*

*Pour vous affirmer, il ne s'agit pas de répéter constamment le même message. En toute situation, il y a de nombreuses et différentes façons de s'affirmer.*



Distribuez le **Document 1** : Les trois étapes de l'affirmation de soi.

Projetez le **Transparent 1** : Vers l'acquisition du pouvoir personnel.

**COMPORTEMENT + SENTIMENTS + EFFET.**

« Lorsque tu (exposez le **comportement** sans porter de jugement), je ressens (divulguez vos **sentiments**), parce que (précisez l'effet du comportement sur votre vie). »

Donnez quelques exemples :

*« Lorsque tu ne m'appelles pas quand tu dois rentrer très tard, je suis très irrité parce que j'ai peur qu'il te soit arrivé quelque chose. »*

*« Lorsque tu m'appelles par ce nom, je me sens très insulté, parce que ça me rabaisse devant les autres. »*

*« Lorsque tu te moques de ma façon de faire quelque chose, je me sens très découragé, et j'ai envie d'abandonner. »*

*« Lorsque tu m'as insulté devant ma femme, j'ai été embarrassé parce que ma femme refusera d'aller chez toi de nouveau. »*



#### DEMANDEZ

*Pouvez-vous donner d'autres exemples?*

Répartissez les participants en équipes de deux et demandez-leur de s'exercer à faire ce genre d'affirmation. Demandez-leur de se concentrer sur leurs comportements dans leurs relations intimes.



#### DEMANDEZ

*Quelles sont les choses qui vous ennuient dans la façon dont d'autres personnes vous traitent parfois?*

Consignez les réponses dans une colonne du tableau-papier.



#### DEMANDEZ

*Quels sentiments sont associés à ces comportements?*

Consignez les réponses à la colonne suivante du tableau-papier.



## DEMANDEZ

*Quel en est l'effet? Quelles en sont les répercussions sur vos relations avec les femmes?*

Consignez les réponses à la colonne suivante du tableau-papier.



*Note aux facilitateurs* : La formation en affirmation de soi vise à donner aux participants les outils nécessaires non pour « obtenir ce qu'ils veulent », mais pour communiquer leurs besoins afin qu'ils n'aient pas recours à l'agression ou qu'ils ne deviennent pas frustrés ou violents parce qu'ils ont été passifs pendant si longtemps. Veillez à exposer ici les objectifs de l'affirmation de soi dans les relations intimes.

Dites :

*Exercez-vous maintenant à employer les déclarations d'affirmation de soi lorsque vous faites un jeu de rôle portant sur des situations avec votre partenaire. Pensez à des situations où vous avez adopté un comportement agressif ou, au contraire, passif. Faites le jeu de rôle en adoptant d'abord un comportement passif ou soumis, puis un comportement agressif, et enfin en vous affirmant. Je demanderai à l'écouter de dire à l'autre personne comment il réagit à ce qu'elle dit. Faites bien attention de ne pas être menaçants.*

Demandez ensuite aux coéquipiers de changer de rôle.



*Note aux facilitateurs* : Il faudra leur fournir une aide directe pour leur apprendre à ne pas faire de menaces. N'hésitez pas à interrompre pour donner des conseils.

---

**7**

## Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 2 : Devoirs**. Passez-le en revue et demandez aux participants de faire les devoirs pour le lendemain.

---

**8****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*La prochaine séance portera sur la nécessité de voir les choses du point de vue de l'autre personne.*

---

**VERS L'ACQUISITION DU POUVOIR PERSONNEL**

**COMPORTEMENT + SENTIMENTS + EFFET**

« Lorsque tu (exposez le **comportement** sans porter de jugement), je ressens (divulguez vos **sentiments**), parce que (précisez l'**effet** du comportement sur votre vie). »

---

## **LES TROIS ÉTAPES DE L'AFFIRMATION DE SOI**

1. Signalez à l'autre personne son comportement sans porter de jugement.
2. Divulgez vos sentiments.
3. Expliquez à l'autre personne l'effet de son comportement sur vous.



# Séance 4 : Mise en perspective

## Introduction destinée aux facilitateurs

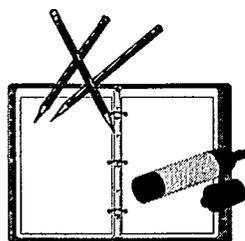
### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet de donner aux participants l'occasion de comprendre le point de vue des autres personnes et d'appliquer cette technique pour trouver des solutions à leurs problèmes.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments

- Transparent 1 : Jean-François
- Transparent 2 : Margot et Serge
- Document 1 : La mise en perspective aux fins de communication



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Mise en perspective	20
3. La mise en perspective aux fins de communication	40
4. Comment réagir aux critiques	10
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 4 : Mise en perspective

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10 à 20 minutes

Demandez d'abord aux participants d'évaluer leur niveau de stress au moyen d'une échelle allant de 1 à 10. Faites ensuite l'exercice de relaxation de 10 secondes (5 minutes), puis demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress de nouveau.

---

### 2 Mise en perspective 20 minutes



#### DEMANDEZ

*Quelqu'un peut-il me dire ce que signifie « mise en perspective »?*

Consignez les réponses au tableau-papier.

Confirmez que la mise en perspective est la capacité de comprendre le point de vue de l'autre personne ou de se mettre à sa place.

Dites :

*Beaucoup de gens ont de la difficulté à comprendre ce que les autres pensent ou ressentent. Avant d'examiner une autre technique de communication avec votre partenaire grâce à la mise en perspective, je vous demanderai de vous exercer à mettre les choses en perspective.*

Faites la mise en situation suivante. Lisez :

#### Transparent 1 : Jean-François

Jean-François est un camionneur qui fait de longs parcours. Un soir, après avoir passé six jours sur la route, il rentre à la maison après l'heure du souper et demande à sa femme Lorraine de lui faire quelque chose à manger. Elle lui

répond qu'elle en a assez de servir les autres et que s'il veut quelque chose à manger, il n'a qu'à le préparer lui-même. Jean-François sort en claquant la porte, criant qu'il sait très bien où aller pour se faire servir!



## DEMANDEZ

*À votre avis, qu'est-ce que Jean-François pense et ressent?*

Exemples : « J'ai travaillé pendant six jours pour elle et pour les enfants, elle pourrait au moins avoir l'air contente de me voir et me faire quelque chose à manger. » « Je suis en colère et je suis aussi blessé, mais je ne le lui montrerai pas. »

*À votre avis, qu'est-ce que Lorraine pense ou ressent?*

Exemples : « Il était parti pendant six jours à faire dieu sait quoi pendant que moi j'étais à la maison à m'occuper des enfants, sans rien d'autre à faire. Il rentre et ne dit même pas bonjour avant de demander quelque chose à manger. J'éprouve du ressentiment et je suis aussi blessée, mais je ne le lui montrerai pas. »

Demandez aux participants de penser chacun à une situation de conflit entre lui et sa partenaire. Répartissez les participants en équipes de deux. Demandez-leur d'examiner chacun la situation de l'autre. Demandez-leur de faire une mise en situation, l'un jouant le rôle de l'homme et l'autre, celui de la femme.

Demandez ensuite aux participants jouant le rôle de l'homme de dire à leur partenaire ce qu'ils ont pensé et ressenti durant le jeu de rôle, puis demandez-leur de changer de place avec leur coéquipier.



## DEMANDEZ

*Qu'est-ce que vous avez pensé et ressenti en jouant le rôle de la femme dans la situation?*

Après discussion de cette question, demandez à deux volontaires de faire le deuxième jeu de rôle, chacun jouant à son tour le rôle de l'homme et celui de la femme. Demandez à l'ensemble des participants de faire des commentaires.

Dites :

*Encore une fois, il s'agit d'une technique en trois étapes. Vous pouvez l'appliquer dans différentes situations, par exemple, lorsque vous demandez quelque chose, refusez d'accéder à une demande, tâchez de redresser un tort, ou faites face à des critiques.*

*Lorsque vous mettez les choses en perspective pour communiquer, l'autre personne est plus susceptible d'écouter parce que vous lui faites savoir que vous écoutez ce qu'elle dit. Je vous montrerai ce que je veux dire, mais tout d'abord, passons en revue les trois étapes de la mise en perspective aux fins de communication.*



Distribuez le **Document 1 : La mise en perspective aux fins de communication**. Passez le document en revue.

Voici les trois étapes de la mise en perspective aux fins de communication :

**1. Montrez que vous comprenez où en est votre partenaire.**

Exemple : tenir compte de son point de vue, comprendre sa position, se mettre à sa place.

*Commencez par faire savoir à l'autre personne que vous comprenez ce qu'elle a dit en le répétant mais d'une façon plus courte ou différente.*

**2. Montrez clairement où vous en êtes.**

Exemple : exposer la différence entre votre position ou opinion et la sienne.

*Expliquez-lui ensuite que vous voyez le problème de façon différente ou qu'il engendre chez vous d'autres sentiments.*

3. Précisez ce que vous voulez qu'il soit fait ou ce que vous allez faire vous-même — les mesures à prendre.

Dites ensuite ce que vous voulez qu'on fasse ou ce que vous allez faire vous-même.

*Tâchez toujours de répondre à ce que la personne a dit en répétant une partie de son message — d'une façon différente, en utilisant moins de mots et des mots différents. Dites ce que vous avez compris en employant vos propres mots. Ne vous bornez pas à répéter que vous comprenez la personne ou que vous comprenez où elle en est. Lorsque vous répétez ces phrases sans lui montrer que vous avez véritablement entendu ce qu'elle a dit, elle a l'impression que vous ne l'écoutez pas vraiment.*

**Attention** : *N'interprétez pas ce que l'autre a dit et n'y mettez pas d'étiquette.*  
*« Je vois bien que tu es un minable. »*  
*« Je vois bien que tu veux de me faire marcher. »*

*Répondez à ce que l'autre personne dit, non à ce que vous croyez qu'elle pensait à ce moment-là.*

Employez cette technique pour montrer comment procéder dans le jeu de rôle concernant le camionneur. Dites que vous allez reprendre la situation au moment où Lorraine lui dit qu'il n'a pas à se préparer un repas lui-même.

Jean-François dit :

*« Tu es fatiguée de t'être occupée de tout pendant mon absence. Je suis fatigué après six jours sur la route et j'ai simplement besoin de savoir que tu es contente de me voir lorsque je rentre enfin à la maison. Je suppose que pour moi, un bon accueil, c'est toujours quelque chose à manger. Je vois que tu as des restes sur la cuisinière. Je vais me servir et tu pourras me raconter ce qui s'est passé à la maison cette semaine. »*

Lorraine répond :

*« Oui, tu dois être très fatigué aussi. Je vais m'asseoir avec toi pendant que tu manges et tu pourras me raconter ton voyage. »*



**DEMANDEZ**

*Dans cette mise en situation, a-t-on appliqué la technique en trois étapes de mise en perspective aux fins de communication?*

Passez en revue les trois étapes, montrez comment elles ont donné de bons résultats dans le deuxième jeu de rôle et soulignez les points forts de cette approche.

Maintenant, demandez aux participants d'appliquer la même technique en trois étapes pour régler les problèmes de communication dans les jeux de rôle avec leur partenaire. Veuillez à ce que le plus grand nombre possible de membres du groupe participent à un jeu de rôle et appliquent cette technique.

---

**4**

#### Comment réagir aux critiques

10 minutes



*Note aux facilitateurs* : Vous ne devez donner ici qu'un bref exemple, puisque vous avez déjà examiné cette question. Il s'agit simplement de montrer aux participants une autre façon d'appliquer la technique de mise en perspective.

Dites :

*La mise en perspective peut aussi être utile lorsque vous faites l'objet de critiques. Elle vous permettra de réduire la sévérité ou la portée des critiques si elles sont injustes ou faites pour vous irriter. En même temps, elle vous aidera à réfuter les critiques injustes ou inexacts sans devenir vous-même trop vexé, tendu ou agressif.*

Projetez le **Transparent 2 : Margot et Serge** et lisez le scénario suivant.

*« Après avoir bu trop de verres dans un bar, Margot et Serge partent pour rentrer chez eux. En marchant vers la voiture, Margot crie à Serge : « Je t'ai vu chanter la pomme à cette fille au bar! Qu'est-ce qui te fait penser qu'une autre femme que moi voudrait d'un minable comme toi? »*

Montrez comment appliquer la technique de mise en perspective pour réduire la portée de cette critique.

Serge répond :

*« Tu voudras toujours de moi quand personne d'autre n'en voudra, Margot. Je m'excuse si je t'ai blessée. J'ai trop bu et je sais que quand je bois, j'ai l'air de m'intéresser à d'autres femmes. Rentrons à la maison dormir un peu, veux-tu? »*

---

**5**

**Devoirs et récapitulation**

**5 minutes**

Pas de devoirs ce soir. Procédez à la récapitulation.

---

**6**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*La prochaine séance portera sur la résolution de conflits et les négociations avec les autres.*

**JEAN-FRANÇOIS**

Jean-François est un camionneur qui fait de longs parcours. Un soir, après avoir passé six jours sur la route, il rentre à la maison après l'heure du souper et demande à sa femme Lorraine de lui faire quelque chose à manger. Elle lui répond qu'elle en a assez de servir les autres et que s'il veut quelque chose à manger, il n'a qu'à le préparer lui-même. Jean-François sort en claquant la porte, criant qu'il sait très bien où aller pour se faire servir!

**MARGOT ET SERGE**

« Après avoir bu trop de verres dans un bar, Margot et Serge partent pour rentrer chez eux. En marchant vers la voiture, Margot crie à Serge : « Je t'ai vu chanter la pomme à cette fille au bar! Qu'est-ce qui te fait penser qu'une autre femme que moi voudrait d'un minable comme toi? »

## **LA MISE EN PERSPECTIVE AUX FINS DE COMMUNICATION**

### **1. Montrez que vous comprenez où en est votre partenaire.**

Exemple : tenir compte de son point de vue, comprendre sa position, se mettre à sa place.

Commencez par faire savoir à l'autre personne que vous comprenez ce qu'elle a dit en le répétant mais d'une façon plus courte ou différente.

### **2. Montrez clairement où vous en êtes.**

Exemple : exposer la différence entre votre position ou opinion et la sienne.

Expliquez-lui ensuite que vous voyez le problème de façon différente ou qu'il engendre chez vous d'autres sentiments.

### **3. Précisez ce que vous voulez qu'il soit fait ou ce que vous allez faire vous-même — les mesures à prendre.**

Dites ensuite ce que vous voulez qu'on fasse ou ce que vous allez faire vous-même.

# Séance 5 : Résolution de conflits : Négociation

## Introduction destinée aux facilitateurs

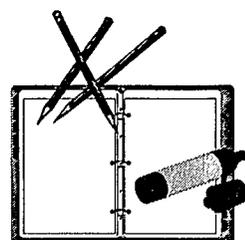
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de faire comprendre aux participants comment un conflit se produit et comment procéder pour commencer à le régler.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments

- Document 1 : Étapes du processus de négociation
- Document 2 : Les négociations avec ma conjointe
- Document 3 : Étapes du processus de négociation — Notation du questionnaire



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Qu'est-ce qu'un conflit malsain?	15
3. Comportements face aux conflits	25
4. Techniques de résolution de conflits : négociation	45
5. Exercice de négociation	50
6. Devoirs et récapitulation	5
7. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 5 : Résolution de conflits : Négociation

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 15 à 20 minutes

Demandez d'abord aux participants d'évaluer leur niveau de stress au moyen d'une échelle allant de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation (5 minutes). Les participants devraient être habitués à faire cet exercice et vous pouvez leur faire remarquer qu'ils sont beaucoup plus détendus, même avant de faire l'exercice. Demandez-leur ensuite d'évaluer leur niveau de stress.

---

### 2 Qu'est-ce qu'un conflit malsain? 15 minutes

Dites :

*On nous dit souvent qu'un conflit ou une dispute est forcément une chose négative. Souvent, cela est vrai. Toutefois, il est très difficile d'éviter tout conflit lorsqu'on est constamment en contact avec d'autres personnes.*

#### DEMANDEZ

*Qu'est-ce qu'un conflit malsain?*

Reconnaissez les bonnes réponses et poursuivez :

*Il y a un conflit malsain lorsque deux personnes qui sont en désaccord cessent chacune d'écouter l'autre. L'une pense qu'elle sait ce que dira l'autre, par exemple, ou bien, elle ne veut pas entendre ce que l'autre a à dire et l'empêche de parler.*

#### DEMANDEZ

*Quelles sont certaines des façons dont une personne empêche une autre de parler?*

Suscitez :

- crier
- agression passive
- lui dire de se taire
- se détourner ou s'éloigner d'elle
- secouer la tête.



## DEMANDEZ

*À votre avis, qu'est-ce qu'un conflit sain?*

Reconnaissez les bonnes réponses. Confirmez et poursuivez :

*Un conflit sain est centré sur un véritable désaccord entre deux personnes qui continuent chacune d'écouter l'autre. Dans un conflit sain, les deux parties ne doivent pas nécessairement tomber d'accord, mais elles doivent continuer de manifester du respect l'une pour l'autre.*

*Quelles sont certaines des façons dont une personne montre qu'elle respecte une autre?*

Suscitez :

- contact visuel
- écoute active
- hocher de la tête
- ne pas interrompre
- position qui montre que l'on écoute attentivement.

---

**2**

## Comportements face aux conflits

25 minutes

Dites :

*Un conflit se produit lorsque des gens ne s'entendent pas sur des objectifs ou des ressources. Il se poursuit s'il y a une détérioration sur le plan des communications et de la collaboration. Pour résoudre un conflit, vous devez commencer à vous voir dans le rôle du négociateur qui amène les autres à accepter son point de vue, ou un compromis, ou encore une position mitoyenne. Il y a différents comportements face aux conflits. Ces comportements sont*

*généralement appris dans l'enfance et reviennent, à l'âge adulte, dans les relations personnelles et au travail. Nous passerons en revue les différents comportements face aux conflits. Tâchez de déterminer lequel vous adoptez le plus souvent. N'oubliez pas que, parfois, un comportement est préférable à un autre dans certaines circonstances. La plupart des gens ne se comportent pas toujours de la même façon.*

### **Comportement d'évitement**

*Quelles sont certaines façons dont on peut éviter un conflit?*

Suscitez :

- parler d'autres choses
- quitter la pièce
- ne pas aller là où vous pourriez rencontrer l'autre personne
- être « trop occupé » pour parler

*Vous avez un comportement d'évitement lorsque vous ne vous affirmez pas, lorsque vous ne collaborez pas ou lorsque vous évitez le conflit complètement. Les personnes qui ont souvent recours à ce comportement croient faire disparaître les problèmes en les évitant.*

*À votre avis quand éviter le conflit constitue-t-il la meilleure stratégie?*

Suscitez :

- Il y a trop de tension et ils ressentent le besoin de se calmer.
- La question a peu d'intérêt pour eux; à leur avis, elle est peu importante et ne vaut pas la peine qu'ils s'en préoccupent.
- C'est une journée difficile pour eux.
- Ils savent qu'ils ne peuvent pas gagner ou qu'ils ne gagneront probablement pas.
- Ils ont besoin de plus de temps, pour obtenir d'autres renseignements ou l'aide d'autres personnes.
- Il est dangereux de tâcher de résoudre la situation à ce moment-là, car le fait de reconnaître le conflit ouvertement pourrait aggraver la situation.

Reconnaissez les bonnes réponses et poursuivez :

*Vous pourriez choisir cette approche lorsque le problème n'a pas beaucoup d'importance pour vous, lorsque vous ne voulez pas avoir à vous en occuper, ou lorsque vous croyez que vous ne pouvez pas gagner. Vous pourriez adopter ce*

*comportement lorsque vous pensez avoir tort et que l'autre personne a raison ou lorsque l'autre personne a plus d'autorité. Ce sont là toutes de bonnes raisons de décider qu'il ne vaut pas la peine de lutter pour faire accepter votre point de vue dans un conflit.*

*Vous adoptez un comportement d'évitement lorsque, par exemple, vous changez de sujet, vous quittez la pièce ou vous faites quelque chose pour remettre le conflit à plus tard. Vous pouvez penser, « je ne vais pas m'occuper de cette question maintenant. » Bref, vous ne cherchez ni à faire accepter votre point de vue, ni à répondre aux inquiétudes de l'autre personne. Au lieu de cela, vous contournez la difficulté en en faisant abstraction, en vous déroband, en retardant les choses ou en employant d'autres tactiques encore. Parfois, c'est la meilleure approche à adopter lorsque vous avez affaire à une personne très difficile et qu'il n'y a aucune bonne raison de collaborer. (Notez que les femmes qui ont été maltraitées peuvent adopter ce comportement pour éviter d'être victime d'autres actes de violence.)*



#### DEMANDEZ

*Quels sont certaines des « coûts », c'est-à-dire le prix à payer, lorsqu'on évite les conflits de cette façon?*

Consignez les réponses sur le tableau-papier. Reconnaissez les bonnes réponses et poursuivez :

*Lorsque vous évitez les problèmes qui reviennent souvent, ils ont tendance à s'aggraver à long terme. Ce que vous devez faire, c'est décider si le conflit est important. S'il ne l'est pas, il est logique d'adopter un comportement d'évitement. Prenez le temps qu'il faut pour bien réfléchir au problème et trouver quelques solutions.*

**Comportement accommodant ou l'attitude «comme vous voulez ».**



#### DEMANDEZ

*À votre avis, quand les gens adoptent-ils l'attitude « comme vous voulez »?*

Suscitez :

- Peu leur importe ce qui se passe.
- Ils veulent la paix et l'harmonie.
- Ils leur importe de maintenir de bonnes relations avec l'autre personne que d'arriver à leurs fins.

- Ils reconnaissent que le résultat est beaucoup plus important pour l'autre personne que pour eux-mêmes.
- Ils reconnaissent qu'ils ont tort et que l'autre personne a raison.
- Ils ont peu d'autorité ou peu de chances de gagner.
- Ils veulent que l'autre personne assume plus de responsabilité.

Reconnaissez les bonnes réponses et poursuivez :

*Vous adoptez un comportement accommodant lorsque vous collaborez avec l'autre personne mais sans insister sur vos propres préoccupations. Vous pourriez adopter cette attitude lorsque le résultat d'une situation est vraiment important pour l'autre personne mais moins important pour vous.*

*Vous pourriez aussi adopter cette attitude lorsque l'autre personne a beaucoup plus d'autorité que vous et que vous renoncez à faire valoir votre point de vue pour faire ce qu'elle veut. Lorsque vous renoncez, vous sacrifiez vos propres besoins pour satisfaire ceux d'une autre personne ou même parce que vous avez pitié d'elle. Vous pouvez adopter ce comportement lorsque le résultat vous importe peu et faire ce que veut l'autre personne ne vous pose pas de problème. Il ne faut pas céder si vous allez être mécontent plus tard d'avoir renoncé à quelque chose qui était important pour vous ou si vous vous sentez mal à l'aise.*

### Comportement de compétition — Il faut que je gagne.

Dites :

*Certaines personnes ont l'esprit de compétition très développé et saisiront toute occasion qui se présente de montrer qu'elles font mieux que les autres.*

*Une personne qui adopte un comportement de compétition est très assertive (presque agressive) et cherche à imposer à sa volonté. Elle est peu disposée à collaborer et se montre volontaire. Elle se dit : « peu importe ce que pensent les autres, je vais voir à ce que les choses se passent comme je veux. » Elle cherche à satisfaire ses propres besoins aux dépens des autres, en obligeant les autres à faire ce qu'elle veut, en présentant des arguments et en invoquant sa position d'autorité pour s'imposer. Ce type de personne use de son pouvoir pour atteindre son objectif et, si elle a suffisamment de pouvoir, elle parvient souvent à ses fins.*

*La compétition peut être une chose très saine, mais elle a souvent des effets nuisibles lorsqu'il y a un gagnant et un perdant. Veillez à éviter la compétition négative. Dans les relations personnelles, l'esprit de compétition peut se manifester utilement lorsqu'il s'agit de certaines tâches dont les deux partenaires ont convenu, par exemple, pour voir qui termine le premier les travaux de ménage. Cependant, la compétition **ne devrait pas** avoir pour but de blesser l'autre personne.*

*Dans quelles circonstances serait-il utile d'adopter ce comportement?*

Signalez tout d'abord qu'il ne faut jamais adopter cette attitude dans une relation intime.

- *Vous êtes dans une position d'autorité et vous êtes convaincu que votre approche ou vos idées sont celles qui conviennent.*
- *La question est d'une grande importance pour vous.*
- *Vous avez à gros à perdre si vous n'arrivez pas à vos fins.*
- *Vous avez le pouvoir de prendre la décision et vous êtes convaincu qu'elle est la meilleure.*
- *Il faut prendre une décision rapidement et vous avez le pouvoir de la prendre.*
- *À votre avis, vous n'avez pas d'autre choix et vous n'avez rien à perdre.*
- *Vous êtes en situation d'urgence et il faut agir immédiatement.*
- *Vous devez prendre une décision qui ne plaira pas à tous, mais il faut agir immédiatement et vous avez le pouvoir de faire le choix.*



#### DEMANDEZ

*Quand ce comportement ne donnerait-il pas les résultats escomptés? Quel est le prix à payer lorsqu'on adopte ce comportement?*

Reconnaissez les bonnes réponses et poursuivez :

*Il ne faut pas adopter cette attitude dans les relations interpersonnelles lorsque vous voulez vous entendre avec d'autres personnes, car ces dernières seront souvent repoussées par un comportement de compétition. En outre, ce comportement engendre un certain ressentiment chez les autres et peut les amener à se venger de vous plus tard en cachette. De plus, si vous adoptez un comportement de compétition dans une situation où vous n'avez pas beaucoup de pouvoir, vous serez presque toujours le perdant.*

## Collaboration — Travaillons ensemble.

*Dans le cadre de cette technique, vous énoncez clairement vos objectifs, vous obtenez tous les renseignements dont vous avez besoin et vous cherchez d'autres ressources. **Vous tâchez de trouver une solution où tout le monde gagne.** Vous devez être patient et écouter l'autre personne exposer ses opinions.*

*Lorsque vous adoptez cette attitude, vous participez activement à la résolution du conflit en déclarant ce que vous voulez et en tâchant de collaborer avec l'autre personne. Cette méthode de résolution des conflits prend plus de temps et d'énergie, puisque vous devez exposer toutes vos inquiétudes et toutes les questions qui vous préoccupent, que l'autre personne doit le faire également, et que vous devez chacun écouter l'autre faire état de ses besoins. Si vous disposez du temps nécessaire et si la question est suffisamment importante, c'est la meilleure façon d'en arriver à une solution bénéfique aux deux parties. En outre, cette façon de procéder vous encourage ainsi que l'autre personne à révéler les besoins et les désirs que vous avez en commun de sorte que vous pouvez tâcher de les satisfaire. Vous devez tous deux prendre le temps d'examiner les intérêts et les besoins sous-jacents, afin de trouver le moyen de satisfaire à ces besoins. Ensemble, vous devez chercher de nouvelles solutions de rechange pour en arriver à un bon compromis.*



### DEMANDEZ

*Quand à votre avis convient-il d'adopter une attitude de collaboration?*

Suscitez :

- Les questions sont très importantes pour les deux parties et ni l'une ni l'autre n'est disposée à céder sur toute la ligne.
- Vous avez une relation étroite ou suivie avec l'autre personne.
- Vous avez le temps de vous occuper du problème.
- L'autre personne et vous êtes tous deux conscients du problème et sûrs de ce que vous voulez.
- L'autre personne et vous êtes tous deux disposés à réfléchir et à travailler pour trouver une solution.
- Vous êtes tous deux capables d'exprimer vos inquiétudes et d'écouter ce que l'autre personne a à dire.

## Attitude de compromis — Trouvons un terrain d'entente.

Dites :

*Lorsque vous parvenez à un compromis, vous acceptez une solution qui répondra partiellement à vos préoccupations et partiellement à celles de l'autre personne. C'est donnant, donnant. Vous donnez quelque chose à l'autre personne et elle vous donne quelque chose en retour. Si vous faites ceci, elle fera cela. À prime à bord, cela ressemble à la collaboration, mais il ne s'agit pas vraiment de la même démarche. Vous renoncez à quelque chose, l'autre personne renonce à quelque chose et, ultérieurement, vous parvenez à une résolution. Vous ne cherchez pas à déterminer les besoins et les intérêts sous-jacents, comme c'est le cas dans un processus de collaboration; vous vous occupez uniquement de ce que l'autre personne dit qu'elle veut, non de ce qu'elle pourrait vraiment vouloir. Il s'agit non de parvenir à une solution bénéfique aux deux parties, mais de voir comment vous pouvez tous deux obtenir ce que vous voulez ou de parvenir à une solution acceptable aux deux parties.*



## DEMANDEZ

*Dans quelles circonstances faut-il adopter une attitude de compromis?*

Suscitez :

- Les deux personnes ont autant de pouvoir l'une que l'autre mais leurs objectifs sont très différents.
- Elles veulent parvenir à une solution rapidement à cause des contraintes de temps.
- Vous en retirerez des avantages à court terme.
- Collaborer ou travailler ensemble à trouver une solution est impossible et il n'y a pas d'autre choix que de parvenir à un compromis.

Ajoutez :

*En trouvant un terrain d'entente, vous pourrez peut-être atteindre certains de vos objectifs plutôt que tout perdre. Il importe de bien connaître vos objectifs et de les communiquer ouvertement à l'autre personne. Un compromis pourrait vous permettre à tous les deux d'atteindre la plupart de vos objectifs importants, sinon tous.*

Consignez le titre ci-dessus au tableau-papier.

Dites :

*Une fois que vous avez décidé qu'il vaut la peine de résoudre un conflit sans l'éviter, sans céder à l'autre personne ou sans vous imposer parce que vous avez le pouvoir de le faire, il vous reste à négocier une solution.*

*Pour négocier, il faut collaborer ou accepter les compromis. Pour la plupart des gens, négocier signifie trouver des compromis. Au début, deux personnes ont chacune leur position ou déclarent ce qu'elles veulent. Ensuite, chacune commence à céder sur un point et à examiner les contre-offres de l'autre partie jusqu'à ce que toutes deux s'entendent quelque part au milieu. C'est l'approche employée habituellement pour régler les questions d'argent : pour conclure un marché ou négocier le prix de quelque chose.*

*Comme on l'a déjà dit, dans un processus de collaboration, les parties examinent non seulement la position initiale mais les préoccupations, intérêts et besoins sous-jacents de chacune. La collaboration répond aux préoccupations de chaque personne beaucoup mieux que le compromis. La collaboration prend plus de temps et d'énergie que d'autres techniques de gestion des conflits mais elle offre la meilleure chance de parvenir à une solution bénéfique aux deux parties.*

*Lorsque vous avez un conflit avec votre partenaire, il y a des techniques que vous pouvez appliquer pour vous aider à résoudre les problèmes et à trouver une solution où vous gagnerez tous les deux.*



#### DEMANDEZ

*Lorsque vous être en conflit avec votre conjointe quelle est à votre avis la première chose à faire?*

Confirmez que la première chose à faire, c'est de vous assurer que vous maîtrisez vos émotions. Consignez cette réponse au tableau-papier.

#### Étape 1. Maîtrisez vos émotions.

Dites :

*Si vous êtes l'un ou l'autre, ou tous deux, très fâchés, prenez sur vous de commencer à détendre l'atmosphère. Il peut être impossible de dissiper tous les sentiments de colère, la peine ou le ressentiment immédiatement. Cependant, il est très important de mettre de côté pour le moment toutes ces émotions afin de pouvoir vous attaquer calmement au problème. Vous devez maîtriser vos propres émotions et aider l'autre personne à faire de même.*



## DEMANDEZ

*Comment pouvez-vous faire cela?*

*La meilleure façon de procéder est de faire savoir à l'autre personne que vous voulez tâcher de résoudre le problème et que vous êtes disposé à mettre vos émotions de côté à cette fin.*

*Cela ne veut pas dire que vous niez avoir ces sentiments, mais plutôt que vous les mettez de côté pour l'instant afin qu'ils ne vous empêchent pas d'en arriver à une solution.*

*La meilleure façon de procéder est d'accorder à l'une et l'autre personne quelques moments pour exposer brièvement ses sentiments, puis de suggérer que les deux tâchent de continuer et que le fait de trouver une solution pourrait éliminer la colère et le ressentiment.*

## Étape 2. Négociez.

Consignez l'étape suivante au tableau-papier.

Dites :

*Il s'agit ensuite d'établir quelques règles de base qui vous aideront à négocier. À votre avis, quelles sont les conditions essentielles pour obtenir un résultat positif?*



*Note aux facilitateurs* : De nombreux fournisseurs de services n'aiment pas enseigner les techniques « d'objectivité dans les conflits » aux hommes violents. Ils signalent que l'écart de pouvoir entre l'auteur et la victime de violence conjugale est trop grand pour que la stratégie donne les résultats escomptés. Dans ce manuel, ces techniques s'appellent plutôt « règles de négociation ». Dites aux participants que la négociation est un processus d'échange et que les deux partenaires doivent convenir des conditions et de la façon de les respecter.

Consignez au tableau-papier les règles mentionnées par les participants qui sont conformes à celles exposées ci-dessous.

### Règles de base

- Convenez d'écouter l'un l'autre le plus attentivement possible.
- Convenez de ne pas interrompre l'un l'autre; une personne parle à la fois.
- Convenez de ne pas vous mettre en colère ou d'exprimer des sentiments d'hostilité même si vous n'êtes pas d'accord avec ce que dit l'autre personne.
- Convenez de vous traiter mutuellement avec respect.
- Convenez du temps que vous voulez consacrer à votre discussion.
- Convenez de tâcher chacun de voir le point de vue de l'autre.
- Clarifiez votre position puis tâchez de comprendre celle de l'autre personne.
- Évitez de porter des jugements sur ce que l'autre personne pense.
- Discutez des différences dans la façon dont vous voyez les choses et celle dont l'autre personne voit les choses.
- NE MENTIONNEZ PAS des problèmes ou des disputes passés.
- Assumez vos responsabilités; NE blâmez PAS l'autre personne.

### Étape 3. Examinez vos besoins et vos intérêts et ceux de votre partenaire.

Consignez l'étape ci-dessus au tableau-papier.



### DEMANDEZ

*Comment faut-il procéder?*

Confirmez :

- Demandez à l'autre personne pourquoi elle a adopté sa position dans la dispute.
- Demandez-lui pourquoi elle n'a pas adopté votre position. (Pourquoi elle n'est pas d'accord avec vous.)
- Tâchez de cerner les autres intérêts que l'autre personne peut avoir.
- Parlez de vos propres intérêts et besoins.

#### Étape 4. Faites un remue-méninges ensemble.

Consignez l'étape suivante au tableau-papier.



#### DEMANDEZ

*Que veut dire faire un remue-ménage dans ce cas?*

Confirmez :

Trouvez le plus grand nombre de solutions possibles au problème.

- Centrez la discussion sur l'avenir.
- Soyez prêts à envisager différentes solutions.
- Évitez d'éliminer des possibilités trop rapidement.

#### Étape 5. Entendez-vous sur des solutions bénéfiques aux deux parties.

Consignez la prochaine étape.



#### DEMANDEZ

*Qu'est-ce que cela veut dire et comment procéderiez-vous pour obtenir ce résultat?*

Confirmez :

*Vous devez tous deux participer à ce processus. Pour que les deux parties gagnent, il faut que la solution convienne à l'une et à l'autre de sorte que personne ne perd. Vous ne pouvez adopter une solution bénéfique aux deux parties à vous seul. Pour en arriver à cette solution, il faut que les lignes de communication restent ouvertes entre vous.*

#### Étape 6. Prenez des mesures de suivi concrètes.

Consignez la prochaine étape.



#### DEMANDEZ

*Qu'est-ce que cela suppose?*

Confirmez :

Déterminez qui sera chargé de faire quoi et quand.

- Qui — qui sera chargé de prendre les mesures en question?
- Quoi — quelles mesures prendra chaque personne?
- Quand — quand ou d'ici quel moment ces mesures devront-elles être prises?

Lorsque vous l'aurez passée en revue, demandez aux participants s'ils pensent que cette technique donnerait de bons résultats dans leurs relations. Signalez que de nombreuses femmes dans une relation de violence ne croient pas avoir suffisamment de pouvoir pour même entreprendre des négociations avec un partenaire violent. **Les règles de négociation probablement ne donnent les résultats escomptés que si la femme se sent suffisamment en sécurité pour faire connaître ses besoins.**



Distribuez le **Document 1 : Étapes du processus de négociation**, le **Document 2 : Comment négocier avec la conjointe** et le **Document 3 : Étapes du processus de négociation — Notation du questionnaire**.

---

**5**

## Exercice de notation

50 minutes

Répartissez les participants en équipes de trois personnes. Demandez à chaque participant de préparer un scénario sur une situation de conflit avec sa partenaire, en se reportant au **Document 2**. Demandez ensuite à chacun de jouer l'un des trois rôles : 1. la partenaire, 2. le partenaire, 3. l'observateur. Le rôle de l'observateur est d'évaluer la mesure dans laquelle les deux autres participants appliquent comme il se doit les règles de base du processus de négociation et de leur fournir une rétroaction, en se reportant à cet effet au **Document 3**.



*Note aux facilitateurs* : Pendant que les participants travaillent, les facilitateurs devraient circuler et faire des commentaires sur les jeux de rôle. Lorsque les participants sont prêts, demandez-leur de faire des commentaires sur le jeu de rôle.

---

**6****Devoirs et récapitulation****5 minutes**

Pas de devoirs. Procédez à la récapitulation.

---

**7****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*La prochaine séance portera sur la façon de s'y prendre avec les personnes qui cherchent à vous provoquer.*

## **ÉTAPES DU PROCESSUS DE NÉGOCIATION**

### **ÉTAPE 1. MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS.**

Appliquez les techniques qui vous ont été apprises pour maîtriser vos émotions avant d'entreprendre la discussion.

### **ÉTAPE 2. NÉGOCIEZ.**

Règles de base

- Convenez d'écouter l'un l'autre le plus attentivement possible.
- Convenez de ne pas interrompre l'un l'autre; une personne parle à la fois.
- Convenez de ne pas vous mettre en colère ou d'exprimer des sentiments d'hostilité même si vous n'êtes pas d'accord avec ce que dit l'autre personne.
- Convenez de vous traiter mutuellement avec respect.
- Convenez du temps que vous voulez consacrer à votre discussion.
- Convenez de tâcher chacun de voir le point de vue de l'autre.
- Clarifiez votre position puis tâchez de comprendre celle de l'autre personne.
- Évitez de porter des jugements sur ce que l'autre personne pense.
- Discutez des différences dans la façon dont vous voyez les choses et celle dont l'autre personne voit les choses.
- NE MENTIONNEZ PAS des problèmes ou des disputes passés.
- Assumez vos responsabilités; NE blâmez PAS l'autre personne.

### **ÉTAPE 3. EXAMINEZ VOS BESOINS ET VOS INTÉRÊTS ET CEUX DE VOTRE PARTENAIRE.**

Demandez à l'autre personne pourquoi elle a adopté sa position dans la dispute. Demandez-lui pourquoi elle n'a pas adopté votre position. (Pourquoi elle n'est pas d'accord avec vous.)

Tâchez de cerner les autres intérêts que l'autre personne peut avoir.

Parlez de vos propres intérêts et besoins.

### **ÉTAPE 4. FAITES UN REMUE-MÉNINGES ENSEMBLE.**

Trouvez le plus grand nombre de solutions possible au problème.

Centrez la discussion sur l'avenir.

Soyez prêts à envisager différentes solutions.

Évitez d'éliminer des possibilités trop rapidement.

## **ÉTAPE 5. ENTENDEZ-VOUS SUR DES SOLUTIONS BÉNÉFIQUES AUX DEUX PARTIES.**

Vous devez tous deux participer au processus. Pour que les deux parties gagnent, il faut que la solution convienne à l'une et à l'autre, de sorte que personne ne perd. Pour en arriver à cette solution, il faut que les lignes de communication restent ouvertes entre vous.

## **ÉTAPE 6. PRENEZ ENSUITE DES MESURES DE SUIVI CONCRÈTES.**

Déterminez qui sera chargé de faire quoi et quand.

Qui — qui sera chargé de prendre les mesures en questions?

Quoi — quelles mesures prendra chaque personne?

Quand — quand ou d'ici quel moment ces mesures devront-elles être prises?

---

## **LES NÉGOCIATIONS AVEC MA CONJOINTE**

Décrivez le problème et les mesures que vous avez prises pour négocier une solution à une situation de conflit avec votre partenaire.

## ÉTAPES DU PROCESSUS DE NÉGOCIATION — NOTATION DU QUESTIONNAIRE

- |    |  |                       |   |
|----|--|-----------------------|---|
| 1. | Ont-ils reconnu qu'ils devaient maîtriser leurs émotions?<br>Comment?  | <input type="radio"/> | N |
| 2. | Ont-ils établi des règles de base?<br>Lesquelles?  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Convenez d'écouter l'un l'autre le plus attentivement possible.  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Convenez de ne pas interrompre l'un l'autre; une personne parle à la fois.   | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Convenez de ne pas vous mettre en colère ou d'exprimer des sentiments d'hostilité même si vous n'êtes pas d'accord avec ce que dit l'autre personne. | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Convenez de vous traiter mutuellement avec respect.  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Convenez du temps que vous voulez consacrer à votre discussion.  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Convenez de tâcher chacun de voir le point de vue de l'autre.  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Clarifiez votre position puis tâchez de comprendre celle de l'autre personne.  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Évitez de porter des jugements sur ce que l'autre personne pense.  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Discutez des différences dans la façon dont vous voyez les choses et celle dont l'autre personne voit les choses.                                    | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ NE MENTIONNEZ PAS des problèmes ou des disputes passés.  | <input type="radio"/> | N |
|    | ▪ Assumez vos responsabilités; NE blâmez PAS l'autre personne.   | <input type="radio"/> | N |

- |    |   |                              |                              |
|----|---|------------------------------|------------------------------|
| 3. | Ont-ils examiné les besoins et les intérêts de l'un et de l'autre?<br>De quelle manière?  | ○                            | N                            |
| 4. | Ont-ils fait un remue-méninges ensemble?<br>Ont-ils tâché de trouver ensemble le plus grand nombre de solutions possible au problème?<br>Ont-ils tous deux fait preuve d'ouverture d'esprit?  | ○<br>○<br>○                  | N<br>N<br>N                  |
| 5. | Se sont-ils entendu sur des solutions bénéfiques aux deux parties?<br>Ont-ils tous deux participé à la recherche de ces solutions?<br>Une solution bénéfique aux deux parties est une solution où les deux parties gagnent et personne ne perd.<br>Pensez-vous que les solutions sur lesquelles ils se sont entendu conviennent aux deux parties? | ○<br>○<br>○                  | N<br>N<br>N                  |
| 6. | Se sont-ils entendus sur les mesures de suivi concrètes à prendre?<br>Comment?<br><br>Ont-ils déterminé qui sera chargé de faire quoi et quand?<br><br>Qui — qui sera chargé de prendre les mesures en question?<br>Quoi — quelles mesures prendra chaque personne?<br>Quand — quand ou d'ici quel moment ces mesures devront-elles être prises?  | ○<br><br><br><br>○<br>○<br>○ | N<br><br><br><br>N<br>N<br>N |

**Note globale :**

1. Insatisfaisant - n'ont pas satisfait aux exigences de base.
2. Assez bien.
3. Bien.
4. Très bien.

# Séance 6 : Comment réagir face à un comportement difficile

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'apprendre aux participants à traiter avec les personnes difficiles.

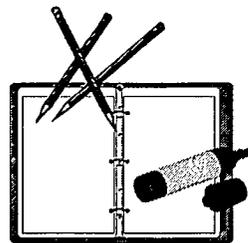
### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

Crayons feutres

Suppléments

- Document 1 : La guerre psychologique (facultatif)
- Document 2 : Marche à suivre pour réagir face à un comportement difficile
- Document 3 : Petits conseils sur la façon de réagir à un comportement difficile
- Document 4 : Devoirs : Trois scénarios



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Apprendre à reconnaître les comportements difficiles	20
3. Comment faire face à un comportement difficile	60
4. Devoirs et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

## NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

La séance qui suit est plus courte que les autres, de sorte que vous pouvez consacrer un peu plus de temps à la période de mise en train. Si la séance se déroule rapidement, demandez aux participants de commencer à faire leurs devoirs avant la fin de la séance.

# Séance 6 : Comment réagir à un comportement difficile

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10 à 20 minutes

Demandez d'abord aux participants d'évaluer leur niveau de stress au moyen d'une échelle allant de 1 à 10. Faites ensuite l'exercice de relaxation de 10 secondes (5 minutes), puis demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress de nouveau. Procédez ensuite à la mise en train.

---

### 2 Apprendre à reconnaître les comportements difficiles 20 minutes

Mise en garde : Il s'agit ici d'une question difficile parce que vous devez dire clairement aux participants qu'ils sont responsables de leur colère et de leur violence. En même temps, il faut les préparer à faire face aux situations et aux personnes provocantes. Veillez à souligner la notion de responsabilité personnelle tout au long de cette séance. Dans le cas des participants qui disent avoir une conjointe très difficile, reconnaissez que, dans certains cas, il est préférable de ne pas maintenir la relation et que la décision judicieuse à prendre par l'homme qui a été violent consiste à rompre avec cette partenaire et à mieux choisir ses partenaires à l'avenir.

Dites :

*Tout d'abord, précisons qu'il vaut mieux parler de comportements difficiles que de personnes difficiles. En effet, lorsque vous portez un jugement sur les gens, il est facile d'avoir ensuite un préjugé contre eux, attitude qui peut vous faire tomber dans le piège de l'hostilité.*

*Nous parlerons aujourd'hui de certains comportements difficiles qu'ont les gens et nous tâcherons de trouver des stratégies pour traiter avec ces personnes. Tout d'abord, quelqu'un pourrait-il me donner des exemples de comportements*

*vraiment difficiles auxquels il a été appelé à faire face dans ses relations avec les femmes?*

Utilisez le tableau-papier. Signalez les éléments communs.



Distribuez le **Document 1 : La guerre psychologique**. Lisez-le à voix haute. Signalez que les hommes aussi jouent à la guerre psychologique.



### DEMANDEZ

*L'un de vous sait-il comment composer avec une situation très difficile ou traiter avec une personne très difficile?*

---

**3**

### Comment faire face à un comportement difficile

**60 minutes**

Reconnaissez les bonnes réponses.

Expliquez qu'il y a une marche à suivre en quatre étapes.



Distribuez le **Document 2 : Marche à suivre pour réagir face à un comportement difficile**. Les participants peuvent consigner les descriptions sur le document à mesure que la discussion se déroule :

1. Penser à ce que nous pouvons faire pour prévoir une situation difficile.
2. Penser à ce que nous pouvons faire pour nous préparer.
3. Autoverbaliser, c.-à-d. être conscients de nos réflexions personnelles.
4. Connaître différentes techniques auxquelles nous pouvons avoir recours pour faire face à la situation.

*Examinons la chose en plus grand détail.*

*Comment pouvez-vous **prévoir** que vous allez avoir un problème?*

Consignez les réponses au tableau-papier, et examinez tout particulièrement l'évolution des différentes situations et les facteurs qui les déclenchent.

*Que pouvez-vous faire pour **vous préparer** à faire face à une situation difficile ou à traiter avec une personne difficile?*

Consignez les réponses au tableau-papier.

Suscitez : Répéter ce que vous allez faire. Signaler que vous pouvez utiliser la technique de représentation mentale pour répéter le scénario et voir comment réagir de façon positive.

*Quelles **réflexions** personnelles pouvez-vous faire pour vous aider à traiter avec une personne difficile?*

Consignez les réponses au tableau-papier.

Suscitez : Faire des réflexions personnelles qui calment votre colère.

*Quelles mesures pouvez-vous **prendre** pour faire face à la situation?*

Consignez ces mesures au tableau-papier.

Suscitez : Utiliser certaines des nombreuses techniques que les participants ont apprises jusqu'ici.

Dites :

*Examinons maintenant ces comportements en plus grand détail.*



***Note aux facilitateurs** : Si l'un des comportements n'a pas été mentionné, vous pouvez l'omettre. Consacrez plus de temps aux comportements qui sont communs à plusieurs des participants. Assurez-vous que ces derniers ont suffisamment de temps pour vraiment s'exercer à utiliser les techniques.*

**Prenons d'abord le cas de la personne qui cherche à vous intimider.**

*Parfois une personne qui croit parvenir à ses fins si elle vous malmène, puisque la plupart des gens se laissent faire, tout simplement. Parfois, c'est une personne qui est convaincue qu'elle a raison et qui a besoin de le prouver à tout le monde.*



**DEMANDEZ** aux participants de vous donner des réponses et consignez-les sur le tableau-papier.

*Pourquoi une personne agit-elle de cette façon?*

*Quelles techniques pouvez-vous utiliser pour traiter avec une personne qui tâche de vous intimider?*

*Quelles techniques de communication pouvez-vous utiliser?*

*Quelles sont certaines des façons de s'y prendre avec une personne qui agit de la sorte?*

*Que pouvez-vous faire pour vous préparer à traiter avec une personne qui vous malmène et tâche de vous intimider?*

Suscitez :

- Garder votre calme.
- L'éviter.
- Autoverbaliser.
- Céder.
- Lui donner beaucoup de latitude.
- Faire de petites concessions pour tâcher de la calmer.
- L'écouter — tout en s'affirmant.
- Lui permettre de se défouler — puis exposer calmement votre point de vue.

## La personne qui pique une crise de colère

*Cette personne ne se met pas seulement en colère; elle devient furieuse et elle éclate comme un petit enfant qui pique une crise de colère.*

*Pourquoi une personne agit-elle de cette façon?*

*Quelles techniques pouvez-vous utiliser pour traiter avec une personne qui tâche de vous intimider?*

*Quelles techniques de communication pouvez-vous utiliser?*

*Que pouvez-vous faire pour vous préparer à traiter avec ce type de personne?*

*Quelles sont certaines des façons de s'y prendre avec une personne qui agit de la sorte?*

Suscitez :

- Garder votre calme.
- L'éviter.
- Autoverbaliser.
- Ne pas envenimer la situation.
- Laisser la personne finir de crier.
- Rassurer la personne que vous l'écoutez.
- Calmer la personne sans lui faire sentir qu'elle ne maîtrise plus la situation.
- Lorsqu'elle est calme, tâcher de la traiter comme une personne raisonnable — comme si son accès de colère n'avait jamais eu lieu.
- Lui proposer calmement de discuter du problème.

## La personne qui se plaint beaucoup

*Généralement, il s'agit d'une personne qui se plaint de quelque chose et blâme quelqu'un d'autre. Elle peut vous blâmer vous ou quelqu'un que vous connaissez, le système, ou encore le monde en général. Parfois, une personne se décharge de quelque chose sur vous simplement parce que vous semblez disposé à l'écouter.*

*Pourquoi une personne agit-elle de cette façon?*

*Quelles techniques de maîtrise de la colère pouvez-vous utiliser?*

*Que pouvez-vous faire pour vous préparer à traiter avec ce type de personne?*

*Quelles techniques de communication pouvez-vous utiliser?*

*Quelles sont certaines des façons de s'y prendre avec une personne qui agit de la sorte?*

Suscitez :

- Garder votre calme.
- L'éviter.
- Autoverbaliser.
- Commencer par l'écouter.
- Une personne qui se plaint veut qu'on l'entende — c'est pourquoi elle se plaint.
- Les gens se plaignent généralement parce qu'ils sont en proie à des sentiments de frustration et d'impuissance.
- En l'écoutant, vous aidez à donner à la personne le sentiment d'avoir un certain pouvoir.
- Montrer que vous comprenez ce qu'elle a dit. (Il n'est pas nécessaire que vous soyez d'accord avec elle.)
- Poser des questions.
- Lorsque la personne a exposé l'essentiel de sa plainte — tâcher de couper court à ses doléances.
- Passer à la résolution du problème — demander à la personne ce qu'elle veut faire au sujet du problème.
- Lui demander si elle veut bien que d'autres l'aident à régler son problème.
- Si elle vous fait des reproches — lui demander ce que vous pouvez faire ensemble pour trouver une solution.
- Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec la plainte.
- Dire simplement que vous comprenez — rester neutre.
- La plainte est claire — il s'agit de décider quoi faire.

### **La personne qui se tait**

*Les gens peuvent se taire pour différentes raisons. Ce qui est très frustrant lorsque vous avez affaire à eux, c'est que vous ne savez pas pourquoi ils se taisent. À moins que vous ne vouliez éviter d'aborder le problème, pour le résoudre il faut d'abord amener la personne à s'ouvrir. Vous pouvez avoir toutes sortes de soupçons et faire diverses fausses suppositions quant à la raison de son silence, mais n'agissez pas; on ne peut jamais deviner pourquoi une personne garde le silence.*

*Pourquoi une personne agit-elle de cette façon?*

*Quelles techniques de maîtrise de la colère pouvez-vous utiliser?*

*Quelles techniques de communication pouvez-vous utiliser?*

*Que pouvez-vous faire pour vous préparer à traiter avec ce type de personne?*

*Quelles sont certaines des façons de traiter avec une personne qui agit de la sorte?*

Suscitez :

- Autoverbaliser.
- Poser des questions ouvertes.
- Encourager la personne à parler.
- Reconnaître qu'il pourrait être difficile pour la personne de parler.
- Montrer que vous êtes prêt à écouter tout ce qu'elle peut vous dire.
- Lui permettre de se taire — respecter les longs moments de silence.

### **La personne qui s'attend au pire (le défaitiste, le pessimiste)**

*Certaines personnes sont toujours persuadées que tout va aller mal. Elles s'inquiètent constamment et disent toujours non. Ce sont des personnes négatives. Souvent, elles vous démoralisent. Elles disent toujours « oui, mais... » Chaque fois que vous leur proposez quelque chose, elles trouvent une raison pourquoi ça ne marchera pas.*

*Pourquoi une personne agit-elle de cette façon?*

*Quelles stratégies d'adaptation pouvez-vous appliquer?*

*Quelles techniques de communication pouvez-vous utiliser?*

*Que pouvez-vous faire pour vous préparer à traiter avec ce type de personne?*

*Quelles sont certaines des façons de traiter avec une personne qui agit de la sorte?*

Suscitez :

- Découvrir les craintes cachées de la personne qui sont à la base de son attitude négative.
- Veiller à ne pas vous laisser influencer de sorte que vous adoptez son point de vue négatif.
- Souvent ce genre de personne a l'impression de n'exercer aucun contrôle sur sa vie — que le malheur s'acharne contre elle.
- Signaler que chaque fois que vous proposez quelque chose, elle trouve une raison pourquoi cela ne marchera pas.
- Lui demander si elle est disposée à examiner d'autres solutions de rechange.

Lorsque vous devez traiter avec une personne au comportement difficile, vous pouvez devenir vexé, vous fâcher ou vous sentir frustré. Pour maîtriser vos propres émotions, vous pouvez alors prendre un moment pour décider si vous voulez poursuivre l'échange ou résoudre le conflit. Vous pouvez ensuite aider l'autre personne à maîtriser ses propres émotions.



Distribuez le **Document 3 : Petits conseils sur la façon de réagir à un comportement difficile**. Passez en revue toutes les étapes de la marche à suivre pour traiter avec les personnes au comportement difficile.

---

**4**

#### Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 4 : Devoirs : Trois scénarios**.

*Vos devoirs pour la prochaine séance consistent à préparer trois scénarios où il s'agit de traiter avec des personnes difficiles ou de faire face à des situations difficiles. Comme ces scénarios serviront à des jeux de rôle que nous ferons au cours de la prochaine séance, choisissez des sujets qui présenteront un défi pour vous ou pour les autres participants.*

---

**5**

#### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*Au cours de la prochaine séance, nous nous exercerons à réagir dans des situations difficiles.*

## LA GUERRE PSYCHOLOGIQUE

Voici des exemples de remarques que font les personnes qui « jouent à la guerre psychologique ». Elles sont formulées comme si elles étaient faites par un homme, mais les femmes les font aussi. Elles ont pour effet de blesser la personne à laquelle elles s'adressent et à la laisser dans un état de confusion d'esprit et de frustration.

- « Je n'ai pas dit ou fait cela. Tu t'imagines des choses. »
- « Je ne te maltraite pas. Tu vis dans le passé. »
- « Tu ne sais pas à quel point tu as de la chance. D'autres hommes sont pires que moi. »
- « Ta réaction est exagérée. »
- « Pourquoi ne prends-tu pas quelque chose pour t'aider avec ce SPMP ? »
- « Tu ne comprends pas la plaisanterie. »
- « Ce n'était pas une menace. C'était un simple commentaire. »
- « Pourquoi as-tu toujours peur quand je me fâche? Tu sais bien que je ne te ferai jamais de mal »
- « Combien de temps avant que tu oublies tout ça? »
- « N'importe quel idiot le saurait. »
- Vous montrer froid envers vers partenaire ou refuser de lui parler.
- Crier contre votre partenaire en public.
- Parler à d'autres du comportement de votre partenaire.
- S'attendre à de petits compliments pour tout ce que vous faites mais rarement reconnaître ce que fait votre partenaire.
- Critiquer chez d'autres un comportement que vous avez vous-même. (Par exemple, traiter de « trou de cul » un autre homme qui malmène sa femme.)
- Blâmer votre partenaire ou d'autres personnes pour tous vos problèmes.
- Toujours vouloir gagner ou avoir le dernier mot.
- Menacer de vous suicider.
- Menacer de divorcer, puis tâchez d'empêcher votre partenaire de vous quitter.
- Accuser votre partenaire d'avoir une liaison sans avoir aucune raison de l'accuser.
- Obliger votre partenaire de rendre compte de son temps parce que vous avez des sentiments d'insécurité.
- Dire à votre partenaire qu'elle est laide ou grosse puis vouloir avoir des rapports sexuels avec elle.
- Dire à votre partenaire de faire quelque chose puis vous fâcher contre elle parce qu'elle l'a fait.
- Deux poids deux mesures — Vous pouvez sortir avec vos amis quand vous le voulez, rentrer du travail tard ou aller vous balader en voiture, mais votre partenaire ne le peut pas. Vous avez des liaisons et vous voulez que votre partenaire les oublie, mais vous n'oubliez pas si votre partenaire a une liaison ou si elle est sortie avec quelqu'un pendant que vous étiez séparés.
- Ne pas reconnaître les limites de votre partenaire — c.-à-d. vous attendre à ce qu'elle fasse comme d'habitude même si elle est malade ou a une déficience physique.
- L'accuser de faire quelque chose ou de dire quelque chose qu'elle n'a pas fait ou dit.
- Faire un compliment à votre partenaire puis l'annuler. « La maison a l'air propre; dommage que tu n'a pas pris le temps de laver mes vêtements. »
- L'empêcher de travailler ou décider où elle peut travailler, puis la critiquer parce qu'elle ne gagne pas d'argent.

- Aider à faire le ménage seulement que lorsque des invités viennent afin de pouvoir leur dire que vous avez aidé.
- Lorsqu'elle vous demande ce qui ne va pas, répondre « rien » mais faire ensuite des remarques sarcastiques et blessantes.

**MARCHE À SUIVRE POUR RÉAGIR FACE À UN  
COMPORTEMENT DIFFICILE**

1. Penser à ce que nous pouvons faire pour prévoir une situation difficile.
  
2. Penser à ce que nous pouvons faire pour nous préparer.
  
3. Autoverbaliser, c.-à-d. être conscients de nos réflexions personnelles.
  
4. Connaître différentes techniques auxquelles nous pouvons avoir recours pour faire face à la situation.

## **PETITS CONSEILS SUR LA FAÇON DE RÉAGIR À UN COMPORTEMENT DIFFICILE**

- 1. Ne vous sentez pas personnellement visé par le comportement de l'autre personne.**  
Généralement, une personne qui se comporte d'une façon difficile le fait avec tout le monde pour satisfaire ses propres besoins. Rappelez-vous-en pour éviter de vous culpabiliser ou de vous responsabiliser.
- 2. Demandez-vous si vous trouvez cette personne difficile parce qu'elle vous rappelle quelqu'un avec qui vous avez eu une mauvaise expérience dans le passé.**  
Si c'est le cas, faites la distinction entre vos réactions à cette personne et vos réactions à celle que vous avez connue dans le passé en vous rappelant que ce n'est pas la même personne.
- 3. Utilisez des techniques de relaxation pour vous calmer.**  
Gérer vos émotions à l'aide des techniques que vous avez apprises.
- 4. Utilisez les techniques de communication.**  
Utilisez les techniques d'écoute pour permettre à l'autre personne d'extérioriser certains de ses sentiments.
- 5. Communiquez clairement.**  
Si la personne empiète vraiment sur votre espace vital et vous manque de respect, utilisez les techniques d'affirmation de soi pour lui dire ce que vous ressentez et quel effet son style de communication a sur vous.
- 6. Gardez votre point de vue.**  
Si vous vous sentez perturbé parce que vous commencez à voir le monde à travers les yeux de l'autre personne, constatez-le et cessez de le faire. Rappelez-vous que même si vous tâchez de voir et de comprendre le point de vue de l'autre personne, vous avez le droit de garder votre propre point de vue.
- 7. Demandez-vous pourquoi l'autre personne se comporte d'une façon difficile.**  
Il s'agit ici de vous demander quels sont les désirs ou les besoins de l'autre personne qui l'amènent à adopter un comportement difficile. Quels sont les objectifs de l'autre personne et comment son comportement difficile l'aide-t-il à les atteindre?
- 8. Utilisez des techniques de résolution de problèmes.**  
Souvent, une personne est difficile parce qu'elle ne peut pas bien communiquer, parce qu'elle a mal compris ou parce qu'elle se trompe dans ses suppositions. Il peut y avoir un problème de communication avec une personne qui est normalement facile à vivre et ce problème peut aboutir à un conflit. Dans le cas d'une personne difficile, ces problèmes de

communication sont encore plus graves parce que la personne a tendance à exagérer, à faire une montagne d'un rien. Lorsqu'une personne se comporte d'une façon difficile, il est très important de tâcher d'éliminer toute entrave à la communication afin que les messages puissent être entendus.

---

## **DEVOIRS : TROIS SCÉNARIOS**

Imaginez trois situations auxquelles il vous sera difficile de faire face. Prenez les suggestions ci-dessous comme modèles. Appliquez la marche à suivre exposée pour traiter avec les personnes difficiles et trouvez des solutions aux situations aux fins des jeux de rôle que nous ferons demain.

1. Vous tâchez de parler à votre conjointe et elle...
2. Votre partenaire est furieuse et vous accuse de...
3. Votre partenaire a trop bu ou pris de la drogue...

OU

N'importe quelles trois situations que vous trouverez difficiles

1.

2.

3.

# Séance 7 : Comment réagir dans une situation provocante

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de donner aux participants l'occasion de s'exercer à négocier une situation difficile d'une manière prosociale.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Test

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Passer en revue les jeux de rôle	50
3. Faire les jeux de rôle	60
4. Devoirs et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 7 : Comment réagir à une situation provocante?

## Plan de la séance

---

### **1** Mise en train 10 à 20 minutes

Demandez d'abord aux participants d'évaluer leur niveau de stress au moyen d'une échelle allant de 1 à 10. Faites ensuite un exercice de relaxation, puis demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress de nouveau pendant que vous procédez à la mise en train.

---

### **2** Passer en revue les jeux de rôle 50 minutes

Demandez aux participants de vous donner des exemples des situations qu'ils ont imaginées pour leurs devoirs. Faites le tour de la pièce pour obtenir un échantillon. Demandez aux participants de choisir chacun un jeu de rôle qu'il comprend et dans lequel il jouera son propre personnage.

---

### **3** Faire les jeux de rôle 60 minutes

Répartissez les participants en équipes de deux personnes. Demandez-leur de passer en revue la situation qu'ils ont mis au point avec leur coéquipier (une situation par participant, donc deux par équipe pour l'instant). Demandez-leur de passer en revue les situations brièvement afin qu'ils sachent comment le scénario se déroule à mesure qu'ils le présentent au groupe. Faites le tour de la pièce pour vous assurer que les scénarios choisis portent sur différentes situations, ou du moins que des scénarios semblables ne se suivent pas. Si vous disposez de suffisamment de temps et que la taille du groupe le permet, tâchez de voir à ce que chaque participant joue au moins deux rôles, de manière à permettre une rétroaction détaillée après chaque jeu de rôle.

Si un participant a un blocage, l'un des facilitateurs doit être prêt à intervenir pour l'aider. Les facilitateurs doivent aussi signaler toute remarque qui ressemble à de la guerre psychologique.

---

**4** Devoirs et récapitulation **5 minutes**

Pas de devoirs. Distribuez les Fiches de rétroaction de fin de module et demandez aux participants de les remplir.

---

**5** Aperçu de la prochaine séance **1 minute**

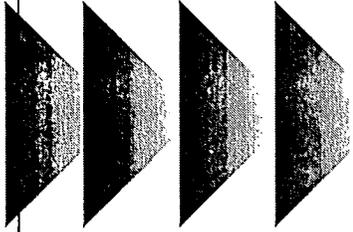
*La prochaine séance portera sur les questions liées au rôle parental.*

---

**6** Test de fin de module **15 minutes**



# Module 8



## RÔLE PARENTAL

---

### Objectifs

---

- ▶ Définir les diverses formes de violence envers les enfants.
- ▶ Faire comprendre les effets sur les enfants d'être victimes ou témoins d'actes de violence.
- ▶ Signaler des mesures que les auteurs de violences peuvent prendre pour venir en aide à leurs enfants qui sont témoins de ces violences.
- ▶ Discuter de la façon de remplir son rôle parental sans user de violence (mais en favorisant le développement de l'enfant).
- ▶ Discuter de la façon de désamorcer les conflits que suscite le partage des responsabilités parentales et qui pourraient dégénérer en violence.

## **MODULE 8 : RÔLE PARENTAL**

---

# Séance 1 : Comprendre les effets de la violence familiale sur les autres

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

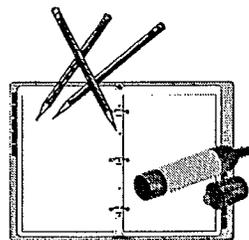
La séance 1 a pour objet d'inspirer aux participants de l'empathie pour les personnes touchées par la violence dans les familles en discutant avec eux des effets de cette violence sur les enfants. Beaucoup d'hommes violents n'éprouvent aucune empathie envers leurs victimes, mais la plupart comprendront les conséquences de leurs brutalités sur les enfants. Leur faire comprendre la portée de leur violence sur les enfants qui en sont témoins accroît leur motivation à changer. De plus, la séance souligne les mesures que les hommes peuvent prendre pour aider les enfants auxquels ils ont fait du mal soit directement en les brutalisant, soit indirectement en exerçant des violences sur leur mère.



*Note aux facilitateurs :* Les séances qui suivent traitent de l'art d'être parent. Il se peut que certains participants n'aient pas d'enfants, mais qu'ils aient eu des liens pendant un certain temps avec les enfants de leur partenaire. Soulignez à leur intention qu'ils ont néanmoins le devoir de comprendre l'effet sur ces enfants d'avoir été témoins d'actes de violence perpétrés dans la famille. Ils doivent aussi comprendre que la violence exercée sur la mère touche les enfants indirectement, car la mère a alors plus de difficulté à faire face au stress de ses responsabilités parentales.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Téléviseur et magnétoscope  
Suppléments :



- Document 1 : Se mettre dans la peau de l'autre
- Document 2 : Les conséquences d'être témoin d'actes de violence
- Document 3 : Venir en aide aux enfants témoins d'actes de violence
- Document 4 : Si votre enfant a été témoin d'actes de violence

- Document 5 : Devoir : Exercice – La violence envers les enfants et les changements constructifs

Vidéo : *Le Prince héritier* (38 minutes)

Articles de référence sur le ressort psychologique suite à un traumatisme.

## SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Les conséquences de la violence familiale et la question de l'empathie	5
3. Exercice : Se mettre dans la peau de l'autre	20
4. Venir en aide aux enfants témoins d'actes de violence	40
5. Vidéo : <i>Le Prince héritier</i> , présentation et discussion	55
6. La violence familiale de génération en génération : Rompre la chaîne	15
7. Devoirs et récapitulation	20
8. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 1 : Comprendre les effets de la violence familiale sur les autres

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Avant de passer à la mise en train, animez un court exercice de relaxation ou demandez à l'un des participants de l'animer. Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de stress avant et après l'exercice. Enchaînez avec la mise en train.

---

### 2 Les conséquences de la violence familiale et la question de l'empathie 5 minutes



*Note aux facilitateurs :* Une bonne partie de la matière de cette séance est très ardue. Échelonnez donc la séance sur une pleine journée (la première partie le matin et la seconde en après-midi). Ne donnez pas cette séance juste avant la fin de semaine. Les délinquants qui sont issus d'une famille violente auront besoin d'un soutien immédiat.

Dès le début de la séance, annoncez-en le sujet aux participants et rappelez-leur que vous êtes tenus de signaler aux autorités compétentes tout incident de violence à l'endroit d'une personne qui est encore un enfant.



#### DEMANDEZ :

*Pouvez-vous me dire ce que signifie le mot « empathie » ?*

Dites :

*En ce qui nous concerne, l'empathie est la capacité de se mettre dans la peau de l'autre, c'est-à-dire la capacité de ressentir ce que l'autre ressent pendant ou juste après une expérience marquante (généralement éprouvante), la capacité de s'associer à ses pensées et à son comportement.*



## DEMANDEZ :

*Les enfants qui vivent dans une famille où la mère est brutalisée en sont-ils touchés?*

(Les auteurs de violence croient très souvent que leurs enfants ne sont pas témoins de leurs brutalités et n'en sont donc pas touchés.) N'approfondissez pas le sujet à ce point-ci. Amenez simplement les participants à reconnaître que la violence envers la conjointe touche les enfants. Dites-leur qu'au cours de cette séance, ils vont examiner les effets de la violence familiale sur les enfants.

Remettez des exemplaires du ou des livres aux participants. Répartissez les participants en équipes de quatre. Demandez aux équipes de désigner un membre de l'équipe qui lira l'histoire pour enfants aux autres, ou, s'ils préfèrent, d'en lire chacun une partie à tour de rôle. Les deux livres sont très courts.

*Something is Wrong at My House: A Book About Parents' Fighting* (Davis, Diane, 1985, Parenting Press, Inc., Seattle) et *Mommy and Daddy are Fighting* (Paris, Susan, 1986, The Seal Press, Seattle) sont recommandés.



Note aux facilitateurs: Le livre *Something Is Wrong At Our House* est accompagné d'un guide de discussion à l'intention des enfants qui le liront. Dites aux participants que les deux livres sont destinés aux enfants qui ont été témoins d'actes de violence dans leur famille, et qu'ils ont été conçus pour permettre aux enfants de les lire seuls. Indiquez-leur où obtenir ces livres s'ils le demandent.



Distribuez le **Document 1 : Se mettre dans la peau de l'autre**. Ils devraient se poser les questions suivantes au fil de leur lecture. Demandez à une équipe de répondre à la première question, à une autre équipe de répondre à la deuxième, et à la troisième équipe de répondre à la dernière question. Sollicitez les commentaires de l'ensemble du groupe au cours de l'examen de chacune des questions. Orientez la discussion dans le sens indiqué ci-dessous :

1. **Que ressentent les enfants de l'histoire?** (Ils ont peur; ils sont écœurés; ils cherchent à protéger les plus jeunes; ils sont en colère.)
2. **Quels sont les effets de cette violence sur les enfants qui en sont témoins?** (Ils se montrent plus agressifs, veulent se cacher, font semblant qu'il n'y a pas de violence dans la famille, veulent faire disparaître cette violence.)

3. Dans le livre *Mommy and Daddy are Fighting*, comment la réaction de la mère aide-t-elle les enfants à faire face à la violence dans la famille? (Elle leur fait bien comprendre qu'elle les aimera quoi qu'il arrive, mais elle ne leur fait pas de promesses qu'elle n'est pas sûre de pouvoir tenir. Cela les rassure sur un plan du moins : ils sont sûrs qu'elle les aimera toujours.)

Notez les réponses au tableau-papier.

Confirmez en disant :

*Des entrevues faites auprès d'enfants de familles violentes révèlent que contrairement à ce beaucoup de parents croient, la plupart des enfants voient ou entendent la violence et la vaste majorité d'entre eux savent ce qui se passe.*



DEMANDEZ :

*Quels sont d'après vous les effets sur les enfants d'être témoins d'actes de violence dans la famille?*

Notez leurs réponses au tableau-papier.

La liste devrait contenir les éléments suivants :

- Les enfants qui sont témoins d'actes de violence dans la famille manifestent les mêmes symptômes que les enfants qui en sont eux-mêmes victimes.
- Les enfants qui grandissent dans une famille où les parents se battent risquent davantage de reproduire ce comportement plus tard dans leurs propres relations de couple. Ils risquent 10 fois plus que d'autres de poursuivre une relation de violence lorsqu'ils seront adultes. S'ils sont témoins ou victimes de brutalités dans leur enfance, ils sont eux-mêmes plus portés à recourir à la brutalité physique pour influencer ou contrôler d'autres personnes.
- Les conséquences sociales, affectives et psychologiques sont un manque d'estime de soi, un manque de confiance en soi, des sentiments de culpabilité et de responsabilité à l'égard de la souffrance de leur mère et de la colère de leur père, de mauvaises relations avec leurs pairs.
- Des problèmes de comportement et des conflits avec les autres enfants.

- Un mauvais rendement à l'école et de la difficulté à se concentrer.

– Source : Programme sur la violence familiale, Conseil canadien sur le développement social



Distribuez le **Document 2 : Les conséquences d'être témoin d'actes de violence**. Ce résumé statistique est tiré du feuillet de renseignements *La violence conjugale et ses conséquences sur les enfants*, publié par le Centre national d'information sur la violence dans la famille.

**4**

#### **Venir en aide aux enfants témoins d'actes de violence 40 minutes**

Organisez l'exercice suivant. Si le groupe s'est reformé, dites aux participants de se grouper de nouveau en petites équipes.



Distribuez le **Document 3 : Venir en aide aux enfants témoins d'actes de violence**. Préparez deux feuilles du tableau-papier. Divisez la première en trois colonnes et la seconde en deux colonnes. Expliquez la marche à suivre.

Sur la première feuille, inscrivez **Violence** au haut de la première colonne. Dites aux participants d'indiquer sous cette colonne les actes de violence dont leurs enfants ont été témoins, qu'ils ont entendus ou dont ils ont eu connaissance. N'oubliez pas de contester les affirmations des hommes qui soutiennent que leurs enfants n'étaient pas au courant de la violence dans la famille ou qu'ils étaient trop jeunes pour en être touchés.

Au haut de la deuxième colonne, inscrivez **Sentiments**. Dites-leur de décrire les sentiments que leurs enfants ont peut-être éprouvés du fait qu'ils ont été témoins des actes de violence notés sous la première colonne. Il leur sera peut-être plus facile de décrire les sentiments de leurs enfants s'ils pensent aux incidents de violence dont ils ont eux-mêmes été témoins dans leur enfance.

Au haut de la troisième colonne, inscrivez **Comportements**. Demandez aux hommes d'indiquer tout comportement inquiétant qu'ils ont observé chez leurs enfants. Dites-leur de se reporter à la liste.

Sur la feuille suivante, inscrivez **Besoins** au haut de la première colonne. Demandez-leur d'indiquer ce dont leurs enfants ont besoin d'après eux.

Au haut de la dernière colonne, inscrivez « **Les choses que je peux faire** ». Demandez-leur d'indiquer des mesures concrètes qu'ils peuvent prendre pour aider leurs enfants.

Quand le groupe se reforme, demandez au porte-parole de chaque équipe de remplir une des colonnes. Animez la discussion sur chacun des cinq points.



Distribuez le **Document 4 : Si votre enfant a été témoin d'actes de violence**. Discutez des responsabilités qui y sont formulées. Consacrez le gros de la discussion à cette colonne.

---

**5**

### **Vidéo : *Le Prince héritier*, présentation et discussion 55 minutes**

Présentez le vidéo et animez la discussion de groupe en vous fondant sur la liste des questions qui accompagnent le vidéo. Évitez toute redondance avec la matière qui a déjà été abordée dans le cadre du programme. Le vidéo montre l'effet que cela a sur les enfants d'être témoins de violence dans la famille, et fait ressortir la continuation des comportements violents de génération en génération. Les questions posées pour alimenter la discussion devraient appuyer principalement sur les motivations des personnages : pourquoi Billy rabaisse-t-il les femmes? Pourquoi Billy est-il violent dans le garage? Billy est-il condamné à se conduire comme son père? Pourquoi la mère supporte-t-elle tout cela sans rien faire? Comment se sent-elle? Comment vous sentiriez-vous si vous étiez dans la peau de Billy? Que feriez-vous? Que pensez-vous de Billy à la fin du film? Que feriez-vous si Billy vous demandait une aide? Pourquoi le père n'a-t-il rien fait pour changer?

---

**6**

### **La violence familiale de génération en génération : 15 minutes** **Rompre le cycle**

En vous inspirant des paragraphes suivants, préparez un court exposé sur le thème de la continuité transgénérationnelle de la violence familiale.



Note aux facilitateurs : N'utilisez pas un vocabulaire recherché ni des phrases compliquées. Utilisez un langage très simple. Votre exposé devrait contenir les éléments suivants.

Comme entrée en matière, faites le lien avec l'exercice sur les conséquences d'être témoin d'actes de violence et avec le message du *Prince héritier*.

*Comme notre discussion et le vidéo l'ont fait voir, il y a de fortes chances qu'une personne violente ait été victime ou témoin d'actes de violence dans son enfance. Ce lien est bien documenté (Strauss et al., 1981). Être témoin de violence dans son enfance augmente le risque de reproduire soi-même ces comportements violents plus tard dans ses propres relations de couple. Plus les actes de violence dont l'enfant est témoin sont graves, plus il sera porté à se montrer violent lorsqu'il sera adulte et plus vite il cédera à sa colère et à son agressivité pour arriver à ses fins.*

*La recherche donne aussi à croire qu'infliger des punitions corporelles aux enfants contribue au comportement violent et que les filles et les garçons expriment la violence très différemment. Les enfants ont tendance à reproduire le comportement violent du parent de leur sexe. Il semble que ce soit en observant leurs parents que les membres de chaque génération font l'apprentissage de la violence familiale.*

En conclusion, dites :

*Le fait qu'un homme qui a grandi dans la violence soit davantage porté à se montrer violent ne veut pas dire qu'il n'est pas tenu d'assumer la responsabilité de son comportement violent.*



DEMANDEZ :

*En tant qu'adulte responsable, pouvez-vous me dire comment vous pouvez tirer profit des expériences que vous avez vécues?*

Suscitez des réponses des participants. En conclusion, signalez les points suivants :

1. En venir à reconnaître et à accepter l'influence que son passé exerce sur son comportement actuel.
2. En venir à reconnaître et à accepter le fait que puisqu'il a souvent été maltraité dans son enfance et a souvent vu sa mère se faire maltraiter, il risque de reproduire cette violence dans sa propre famille.
3. Essayer de comprendre l'influence des valeurs et des comportements qu'il a appris dans son enfance afin de pouvoir choisir librement de continuer à subir cette influence ou d'y mettre fin.

4. Constaté l'effet que son comportement risque d'avoir sur ses propres enfants ou sur ceux de sa partenaire.

**7**

## Devoirs et récapitulation

20 minutes



Distribuez le **Document 5 : Devoir : Exercice – La violence envers les enfants et les changements constructifs**. Qu'avez-vous ressenti? Expliquez la marche à suivre aux participants.



*Note aux facilitateurs* : Cet exercice est ardu. Utilisez-le si vous croyez que les soutiens disponibles sont suffisants pour aider les délinquants qui rumineront leurs lourds antécédents de violence. Essayez de le présenter sous une optique constructive en soulignant la possibilité d'un nouveau début.

En leur remettant l'exercice, dites :

*Nous nous rendons compte qu'il est très difficile pour vous de revivre dans votre esprit les expériences très pénibles de votre enfance ou de réfléchir à votre propre comportement d'adulte qui a fait du mal à d'autres.*

Soulignez que comprendre le passé et son influence peut nous aider à donner à notre avenir la direction que nous voulons lui imprimer.

*Au lieu de laisser notre passé nous dicter notre avenir, nous pouvons choisir de vivre sainement et d'être de bons citoyens, de bons pères et de bons partenaires.*

Dites :

*Si vous trouvez le devoir difficile, votre conseiller sera heureux d'en discuter avec vous seul à seul. Vous ne serez pas appelés à présenter ce devoir devant le groupe, mais votre conseiller en discutera avec vous au cours de votre séance individuelle.*

Proposez-leur des lectures qui racontent le cheminement de personnes qui ont vécu des expériences traumatisantes et les ont surmontées. Il y a un article tiré du magazine *Psychology Today* sur le « ressort psychologique ». Il raconte l'histoire de certaines personnes qui ont été durement éprouvées, mais ont surmonté ces problèmes et ont mené une vie constructive. Ce n'est pas une lecture facile, mais l'article devrait tout de même communiquer un message d'espoir en dépit des antécédents personnels très pénibles. Le livre *L'homme qui sait parler aux chevaux* raconte la vie d'un homme qui a subi les brutalités de son père dans son enfance, mais qui est devenu un adulte très doux et a créé une

méthode novatrice de dresser les chevaux par la douceur au lieu de les « dompter ».



En distribuant l'article,



**DEMANDEZ :**

*Savez-vous ce que l'on entend par « ressort psychologique »?*

Avoir du ressort, c'est être capable de traverser une épreuve, d'en sortir et de reprendre courage. Les personnes qui ont du ressort sont des personnes qui ne se laissent pas accablées très longtemps par leurs épreuves.

Demandez aux participants de penser à une personne qu'ils connaissent et qui a du ressort (eux-mêmes, peut-être). Pour préparer la prochaine séance, demandez-leur de réfléchir aux caractéristiques d'une personne qui a du ressort.

---

**8**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*À la prochaine séance, nous aborderons d'autres sujets concernant le rôle des parents.*



## LES CONSÉQUENCES D'ÊTRE TÉMOIN D'ACTES DE VIOLENCE

- Les problèmes de comportement graves sont 17 fois plus nombreux chez les garçons et 10 fois plus nombreux chez les filles qui ont été témoins d'actes de violence contre les femmes.
- Un enfant peut se sentir responsable de la violence de son père.
- Un jeune enfant peut se plaindre de maux de ventre ou de maux de tête, se mettre à mouiller le lit ou à s'agripper aux jupes de sa mère, se méfier des adultes ou craindre qu'on ne le touche.
- Un enfant peut devenir agressif, renfermé ou excessivement serviable.
- À l'école, l'enfant peut avoir des difficultés ou il peut devenir un perfectionniste.
- Un adolescent peut fuir la situation en évitant de rentrer à la maison, en se réfugiant dans l'alcool ou la drogue, par la grossesse ou par le suicide.
- Un adolescent peut souffrir d'un manque d'estime de soi, se bagarrer avec ses pairs, éprouver peu d'empathie pour les autres ou commettre des crimes.

**VENIR EN AIDE AUX ENFANTS TÉMOINS D'ACTES DE VIOLENCE**

<b>Violence</b>	<b>Sentiments</b>	<b>Comportements</b>	<b>Besoins</b>	<b>Les choses que je peux faire</b>

## **SI VOTRE ENFANT A ÉTÉ TÉMOIN D'ACTES DE VIOLENCE**

### **VOS RESPONSABILITÉS**

- Dites à votre enfant que votre acte de violence était mal.
- Soyez précis. Dites-lui : « J'ai eu tort de pousser Maman. »
- Parlez de votre violence. Ne parlez pas de ce que votre partenaire a fait et ne lui mettez pas votre violence sur le dos.
- Demandez à votre enfant ce qu'il a ressenti quand vous avez été violent envers sa mère. Faites-lui bien comprendre qu'il n'est pas responsable de votre violence.
- Dites à votre enfant que vous allez assumer la responsabilité de vos actes. Exemples : lui promettre sincèrement que vous n'userez plus jamais de violence dans la famille (attendez-vous à ce que cette promesse soit accueillie avec incrédulité); ou obtenir une aide professionnelle pour apprendre à vous maîtriser.
- Obtenez une aide professionnelle pour vos enfants s'ils manifestent des comportements inquiétants. Demandez à votre conseiller de vous indiquer un spécialiste ou un service spécialisé ou communiquez avec le bureau local de la Société d'aide à l'enfance, de la Protection à la jeunesse ou des Services à la famille.

## **DEVOIR : EXERCICE – LA VIOLENCE ENVERS LES ENFANTS ET LES CHANGEMENTS CONSTRUCTIFS**

Répondez à ces questions en vous reportant à votre enfance :

1. Avez-vous reçu des coups quand vous étiez enfant, c'est-à-dire des coups de pied, des coups de poing, des coups de doigt, des claques, des crachats?
2. Avez-vous vu votre mère, vos frères ou vos soeurs se faire battre (des coups de pied, des coups de poing, des coups de doigt, des claques, des crachats)?
3. Avez-vous été humilié, dénigré, ridiculisé, mis dans l'embarras?
4. Avez-vous vu votre mère se faire humilier, dénigrer, ridiculiser, mettre dans l'embarras?
5. Avez-vous été isolé ou enfermé dans une pièce ou un placard?
6. Avez-vous vu votre mère se faire isoler ou enfermer dans une pièce?
7. Avez-vous fait l'objet de menaces ou d'intimidations physiques ou verbales?
8. Avez-vous vu votre mère se faire intimider ou menacer verbalement ou physiquement?
9. Vous êtes-vous déjà senti impuissant, vulnérable et incapable de vous défendre?
10. Avez-vous vu votre mère se sentir impuissante, vulnérable et incapable de se défendre?
11. Est-il déjà arrivé qu'une autre personne jette ou brise intentionnellement un objet auquel vous attachiez une grande valeur?
12. Avez-vous déjà vu une autre personne jeter ou briser intentionnellement un objet auquel votre mère attachait une grande valeur?

Quel effet ces expériences ont-elles eu sur vos sentiments envers votre mère ou votre père?

Quel effet ces expériences ont-elles eu sur vos relations depuis que vous êtes adulte?

Est-ce que comprendre le passé vous aide à comprendre l'importance d'apporter des changements constructifs dans votre vie? Comment?

# Séance 2 : Remplir son rôle de parent sans violence

## Introduction destinée aux facilitateurs

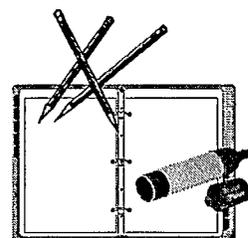
### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance enseigne aux participants à reconnaître la violence dont les enfants sont victimes, et leur présente le schéma d'une relation parent-enfant saine, fondée sur un modèle dépourvu de violence et empreint d'affection et de bienveillance envers l'enfant. La séance a aussi pour objet la mise en pratique de certaines habiletés dans des situations qui sont associées à la violence domestique. De plus, les participants qui ont des enfants seront incités à participer plus tard à un programme intensif d'apprentissage de compétences parentales.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments :

- Document 1 : La roue des « Mauvais traitements des enfants »
- Document 2 : La roue « Éduquer les enfants »
- Document 3 : Lignes directrices des parents
- Document 4 : Comment discipliner son enfant
- Document 5 : Scénarios sur l'art d'être parent
- Dépliant sur le Programme d'acquisition des compétences familiales et parentales du SCC



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Les objectifs de l'éducation des enfants	15
a) La roue des « Mauvais traitements des enfants »	15
b) La roue « Éduquer les enfants »	15
c) La question de la discipline	60
3. Devoirs et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 2 : Remplir son rôle de parent sans violence

## Plan de la séance

### **1** Mise en train 10-20 minutes

Amorcez la mise en train en demandant aux participants d'évaluer leur niveau de stress à une échelle allant de 1 à 10. Puis animez un exercice de relaxation de 10 secondes. Demandez maintenant à chaque participant d'évaluer son niveau de stress après l'exercice. Poursuivez la mise en train.

Demandez-leur s'ils ont lu l'article que vous leur avez remis sur le **ressort psychologique** et s'ils ont fait d'autres lectures sur le sujet.

Demandez à ceux qui l'ont lu ce qu'ils en pensent. Même s'ils n'ont pas lu l'article, vous pouvez animer une courte discussion sur le ressort psychologique. Reprenez leurs conceptions du ressort psychologique et leurs exemples de personnes qu'ils connaissent et qui ont du ressort.

Dites :

*D'après des études faites auprès de personnes qui ont eu une enfance extrêmement difficile et sont néanmoins devenues des adultes et citoyens productifs, ces individus présentent quelques caractéristiques communes. La plupart d'entre eux comptent au moins une personne dans leur vie qui a rempli le rôle de mentor auprès d'eux et qui les a dirigés dans la bonne voie. D'autres ont eu l'avantage de jouir d'un talent exceptionnel – d'athlète, de musicien ou d'artiste – qui les a menés à réorienter leur vie.*

Admettez que ce n'est pas tout le monde qui peut traverser de dures épreuves et en sortir plus fort, malgré les efforts qui sont faits pour s'en sortir.



*Note aux facilitateurs* Les facilitateurs devraient amener les délinquants qui n'ont pas d'enfant à faire le lien entre la valeur du mentorat et le rôle de mentor qu'ils peuvent jouer auprès des enfants avec lesquels ils ont des contacts.

Dites :

*La plupart d'entre nous veulent que nos enfants aient une meilleure vie que celle que nous avons connue. Si nous avons eu une enfance difficile, nous voulons que leur enfance soit meilleure. Mais il est parfois difficile de savoir comment faire face au stress que cause l'éducation des enfants quand on ne peut pas prendre exemple sur ses propres parents.*

Animez une discussion générale. Utilisez les questions suivantes pour alimenter la discussion.



**DEMANDEZ :**

*Quels problèmes vos enfants vous ont-ils posés? Comment vous y êtes-vous pris pour résoudre ces problèmes? Avez-vous réussi? Quels en ont été les effets à court et à long terme sur les enfants? Vos enfants ont-ils peur de vous, ou ont-ils confiance en vous, à cause de la façon dont vous vous y êtes pris pour résoudre ces problèmes?*

---

**a) La roue des « Mauvais traitements des enfants » 15 minutes**



Distribuez le **Document 1 : La roue des « Mauvais traitements des enfants »** et discutez des divers segments de la roue.

Dites :

*Le cercle extérieur qui correspond à la violence physique et sexuelle menace directement la sécurité physique des enfants. Cela aggrave les répercussions de toutes les formes de violence qui se trouvent à l'intérieur du cercle. Tous les actes qui se trouvent à l'intérieur du cercle sont des formes de violence, même s'ils ne sont pas accompagnés de violence physique ou sexuelle.*

Soulignez que la violence faite aux enfants est un crime.

Reportez-vous au segment de la Roue du pouvoir et du contrôle qui se rattache à la tactique par laquelle l'homme violent utilise les enfants pour s'en prendre à la femme.



## DEMANDEZ :

*Comment les hommes violents utilisent-ils les enfants pour faire du mal à la femme?*



*Note aux facilitateurs :* Certains hommes s'appuieront peut-être sur la roue des « Mauvais traitements des enfants » pour indiquer les mauvais traitements que leur partenaire inflige aux enfants. Sans justifier la violence faite aux enfants quelles que soient les circonstances, parlez de la façon dont certaines femmes qui ont été brutalisées s'en prennent parfois aux plus faibles, par exemple à leurs enfants. Signalez tout cas présumé d'enfant maltraité par une partenaire à la Société d'aide à l'enfance ou à l'organisme chargé de la protection de l'enfance dans votre région.

---

### b) La roue « Éduquer les enfants »

15 minutes

Précisez ce qu'il faut entendre par « éduquer les enfants » ou « favoriser le développement de l'enfant ».

*Fournir à l'enfant les soins et l'aide dont il ou elle a besoin pour se développer pleinement et réaliser toutes ses potentialités à mesure qu'il ou elle grandit.*

Dites :

*La roue « Éduquer les enfants » est l'inverse de la roue des « Mauvais traitements des enfants ».*



Distribuez le **Document 2 : La roue « Éduquer les enfants »**. Examinez brièvement chaque catégorie de comportements avec les participants. Demandez-leur des exemples, tirés de leur vie personnelle, de méthodes qu'ils ont utilisées pour créer et entretenir une telle relation d'affection et de bienveillance avec leurs enfants.

---

### c) La question de la discipline

60 minutes



*Note aux facilitateurs :* En complément à cette section, vous pouvez utiliser certaines parties de la version révisée du Programme d'acquisition des compétences familiales et parentales. Ce programme sur le rôle parental contient une section sur les stades du développement de l'enfant qui peut servir de guide à l'adaptation de la discipline selon l'âge de l'enfant, dont il est question dans cette séance. De plus, au cours de cette partie de la séance, vous présenterez aux participants des éléments de la matière du Programme d'acquisition des

compétences familiales et parentales, ce qui les incitera peut-être à participer au programme.

Dites :

*Nous sommes tous d'accord qu'un des aspects les plus difficiles de notre rôle de parents est celui de la discipline.*



**DEMANDEZ :**

*Quels sont les facteurs dont les parents devraient tenir compte quand il leur faut discipliner leur enfant?*

Amenez les participants à répondre que les parents doivent tenir compte :

- de l'âge de l'enfant ou du stade auquel il se trouve dans son développement,
- de la situation,
- de leur capacité à régler le problème sans perdre leur sang-froid (autrement dit, si vous êtes trop stressés pour résoudre le problème correctement, vous devez commencer par vous calmer). Appuyez sur ce point.

Dites :

*Cette dernière condition est essentielle. Si vous disciplinez un enfant quand vous êtes en colère, vous risquez de le maltraiter.*

Dites-leur que les lignes directrices suivantes devraient les aider à remplir leur rôle de père auprès de leurs enfants.



Distribuez le **Document 3 : Lignes directrices des parents**. Reprenez chacune des lignes directrices tout en répondant aux questions des participants.

Organisez l'exercice sur la façon de discipliner son enfant.

Répartissez les participants en équipes de trois ou quatre. Assurez-vous que chaque équipe compte des participants qui ont des enfants.



Distribuez le **Document 4 : Comment discipliner son enfant**. Transcrivez l'énoncé du problème au tableau-papier. Demandez aux équipes de répondre aux questions et, par la suite, de faire part de leurs réponses à l'ensemble du groupe.

Problème : Décrivez une chose particulière que votre enfant fait et qui vous agace. (Indiquez l'âge de l'enfant quand il agissait de cette façon.)

1. Comment voulez-vous que l'enfant se comporte au lieu d'agir comme cela?
2. Comment allez-vous dire à votre enfant que vous voulez qu'il change sa conduite?
3. Comment allez-vous exprimer vos sentiments à votre enfant s'il ne change pas sa façon d'agir?
4. Quelles conséquences sont prévues ou devraient être prévues si l'enfant n'obéit pas?
5. Comment allez-vous récompenser l'enfant quand il se conduit comme vous le lui avez demandé?

Demandez à chaque équipe de choisir un comportement très problématique parmi tous ceux que les membres de l'équipe ont décrits. Précisez que deux membres de l'équipe devraient être prêts à présenter la scène sous la forme de jeux de rôles – premièrement telle qu'elle s'est déroulée en réalité, et deuxièmement telle qu'elle se serait déroulée si le père avait adopté une attitude affectueuse et bienveillante. Dites-leur de se reporter aux deux roues, « Mauvais traitements des enfants » et « Éduquer les enfants », pour élaborer leurs jeux de rôles.

Quand les équipes ont terminé, demandez aux porte-parole de présenter les réponses de leur équipe aux questions avec le concours de leurs coéquipiers. Demandez aux autres participants d'évaluer les réponses de l'équipe. Si une autre équipe a décrit un comportement semblable, trouvez un autre comportement à présenter parmi tous ceux qui ont été soulevés dans le cadre de l'exercice.

Les facilitateurs devraient eux aussi présenter une situation ou un comportement sous la forme de jeux de rôles. Présentez d'abord un jeu de rôles dans lequel le père réagit à la situation en maltraitant son enfant, puis un deuxième jeu de rôles dans lequel le père réagit avec affection et bienveillance. Demandez à certains participants de se grouper deux par deux et de faire un jeu de rôles présentant la façon dont ils s'y sont pris en réalité pour résoudre un problème parmi ceux qu'ils ont décrits, puis de faire un deuxième jeu de rôles présentant une meilleure façon dont ils auraient pu s'y prendre. Assurez-vous que la réaction finale à la situation est acceptable et qu'elle cadre avec la roue « Éduquer les enfants » ainsi qu'avec les Lignes directrices des parents.

Dites :

*S'il y a une leçon que je veux que vous tiriez de cet exercice, c'est la suivante :*

*Ne disciplinez jamais votre enfant quand vous ne vous maîtrisez plus. Faites une pause pour vous calmer!!*



*Note aux facilitateurs :* Le sujet des fessées sera probablement soulevé au cours de cette discussion. Comme la plupart des violences que subissent les enfants leur sont infligées pour les discipliner, il est important d'aborder la question des fessées et des autres punitions corporelles. Si les participants soulèvent le sujet, dites-leur de le mettre de côté, car vous en parlerez dans quelques instants.

Dites :

*Quand la conduite de nos enfants nous irrite, il arrive très souvent que nous leur donnions une fessée pour les corriger, surtout si nous avons nous-mêmes reçu des fessées dans notre enfance. C'est ce que beaucoup d'entre nous ont appris que les parents font pour corriger un enfant qui n'est pas sage. Les enfants prennent exemple sur leurs parents et modèlent leur comportement sur celui de leurs parents.*



DEMANDEZ :

*Qu'est-ce qu'une fessée apprend à un enfant?*

Vous recherchez des réponses comme celles-ci :

- Qu'il est acceptable de frapper les autres quand ils font des choses que l'on n'aime pas.
- Qu'il est acceptable que le grand frappe le petit.
- À craindre et à détester la personne qui les frappe.
- À craindre les adultes.



DEMANDEZ :

*Quels sont d'autres problèmes que posent les fessées?*

- Signalez que quand on est en colère et qu'on se met à user de violence, il peut être difficile de s'arrêter. Les fessées sont dangereuses, entre autres parce qu'on risque de perdre le contrôle de soi et de vraiment blesser l'enfant.
- Même si l'on n'est pas vraiment en colère, on ne se rend pas toujours compte de sa force et de tout le mal que l'on peut faire à un enfant en recourant à la

force physique pour le discipliner. Par exemple, en secouant un enfant, on risque de lui infliger des blessures permanentes au cerveau.



DEMANDEZ :

*Comment pouvez-vous enseigner à un enfant à être sage si vous ne lui donnez jamais de fessées?*

Lancez un remue-méninges sur les autres moyens que l'on peut utiliser pour corriger un problème de comportement chez l'enfant. Il se peut que les participants aient déjà proposé quelques-unes de ces méthodes au cours de l'exercice précédent. Rappelez que certaines méthodes fonctionnent mieux auprès d'enfants d'un âge particulier. Reprenez quelques-uns de ces exemples et demandez aux participants d'indiquer l'âge auquel la méthode serait probablement efficace.

Exemples :

- Faire semblant de ne pas s'apercevoir du comportement agaçant.
- Changer le cadre physique.
- Récompenser la bonne conduite.
- Inviter la coopération.
- Dire à l'enfant qu'il se conduit mal, et lui décrire ce qu'il doit faire pour bien se conduire.
- Distraindre l'enfant.
- Résoudre le problème avec l'enfant.
- Marquer une pause – un « temps d'arrêt »,
- Prévoir des conséquences logiques.

Distribuez toute documentation supplémentaire que vous avez sur le sujet des fessées ou sur la façon de discipliner les enfants en général.

Dites :

*Je voudrais vous parler brièvement d'une technique qui fonctionne bien auprès d'enfants de divers âges. Il s'agit de la technique du **temps d'arrêt**.*



DEMANDEZ :

*Quelle forme pourrait prendre un temps d'arrêt pour un enfant?*

Présentez la définition suivante :

*Isoler un enfant dans un coin pour lui permettre de réfléchir à son comportement et d'essayer de le comprendre.*



**DEMANDEZ :**

*Quelles sont les choses dont vous devez tenir compte quand vous imposez un temps d'arrêt à votre enfant?*

Notez leurs réponses au tableau-papier. À la fin, assurez-vous qu'ils ont mentionné les facteurs suivants :

- L'endroit devrait en être un où l'enfant se sent en sécurité et n'a pas peur. Ne placez jamais un enfant dans un placard ou dans un sous-sol noir!
- Le temps d'arrêt devrait être juste assez long pour que l'enfant se calme et réfléchisse à ce qu'il a fait. Pas plus de 15 minutes. Et d'habitude, beaucoup plus court.
- L'enfant devrait comprendre pourquoi sa conduite est inacceptable et pourquoi vous lui imposez un temps d'arrêt.

Dites :

*Vous devriez utiliser diverses méthodes pour discipliner vos enfants. N'utilisez pas la même méthode dans toutes les circonstances. Il n'y a aucune méthode qui fonctionne bien pour tout le monde. Vous devez trouver les méthodes qui vous réussissent le mieux et qui donnent les meilleurs résultats auprès de votre enfant.*

Reprenez avec le groupe les méthodes que l'on peut utiliser pour influencer le comportement de son enfant :

- Faire semblant de ne pas s'apercevoir du comportement agaçant (mais s'assurer que l'enfant est sain et sauf).
- Être attentif aux tâches bien accomplies et ne pas ménager ses éloges (il n'est pas nécessaire que la récompense prenne la forme d'un objet matériel – on peut simplement dire « merci » à l'enfant, lui faire un câlin, etc.).
- Fixer des règles simples, les répéter souvent, infliger les punitions prévues quand l'enfant enfreint les règles (ne pas le menacer).
- Donner soi-même l'exemple par son comportement, son respect envers autrui et par sa façon d'exprimer sa colère et ses frustrations.
- Offrir à l'enfant un choix afin qu'il apprenne à prendre de bonnes décisions.

Concluez cette section sur la discipline ainsi :

*Il n'y a aucune situation où il soit nécessaire de recourir à des punitions corporelles (les fessées, les coups, les secousses, les agrippements) ou à des contraintes déraisonnables pour discipliner un enfant. Il existe une foule d'autres moyens comme vous avez pu le constater au cours de la séance d'aujourd'hui.*

*Élever la voix, crier, donner des ordres, les méthodes de ce genre peuvent fonctionner dans l'immédiat, et il peut être nécessaire d'y recourir dans certaines circonstances pour éviter un danger imminent (p. ex. pour rappeler un enfant qui est sur le point de se lancer dans la rue en pleine circulation). **Mais** à long terme, les punitions corporelles et les engueulades inspirent la peur et la honte à l'enfant et risquent de créer de nouveaux problèmes de comportement.*

*Quand un enfant enfreint une règle, il appartient aux parents d'évaluer la situation et d'établir la **raison** pour laquelle l'enfant n'a pas respecté cette règle. Il faut peut-être modifier la règle parce que l'enfant a vieilli. Si l'enfant ne respecte jamais les règles, l'explication se trouve peut-être dans la situation même. Si un enfant enfreint constamment les règles et que ces règles sont raisonnables, les parents peuvent songer à obtenir une aide extérieure (auprès de l'école ou de professionnels de la santé, par exemple). Il existe de nombreux cours utiles sur le rôle des parents dans les villes, et le SCC offre le Programme d'acquisition des compétences familiales et parentales, qui est bien coté par les délinquants.*

Distribuez le dépliant sur le Programme d'acquisition des compétences familiales et parentales.

---

**3**

### Devoirs et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 5 : Scénarios sur l'art d'être parent** comme devoir et expliquez-le brièvement. Les participants doivent décrire comment ils réagiraient aux situations présentées dans les quatre premiers scénarios. Quant à la cinquième question, ils doivent simplement réfléchir à de telles situations qui se sont produites, et être prêts à en discuter à la prochaine séance.

---

**4**

### Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*À la prochaine séance, nous allons poursuivre la discussion sur les familles et sur les problèmes qui peuvent se produire dans un couple quand l'homme et la femme s'occupent tous les deux des enfants.*

---

**LA ROUE DES « MAUVAIS TRAITEMENTS DES ENFANTS »**

---

**LA ROUE « ÉDUQUER LES ENFANTS »**

## **LIGNES DIRECTRICES DES PARENTS**

### **1. Prêter attention à la bonne conduite des enfants.**

Comme tout le monde, les enfants aiment bien recevoir des compliments quand ils font quelque chose de bien. En prêtant attention à leur bonne conduite, vous augmentez les chances qu'ils continuent d'agir de cette façon. Ainsi, quand votre enfant a été sage toute la journée, vous devriez lui en faire le compliment. Il est facile d'être attentif aux enfants quand ils se conduisent mal, mais si vous ne leur prêtez attention que dans ces circonstances, il y a de bonnes chances que leurs écarts de conduite se multiplient.

### **2. Appuyer sur le comportement et non sur l'enfant même.**

La plupart des enfants veulent recevoir des compliments des adultes. Quand vous faites porter vos remarques sur leur personne même plutôt que sur leurs actes, vous risquez de les blesser. Quand ils se sont mal conduits, faites porter vos remontrances sur ce qu'ils ont fait et non sur leur personne. Par exemple, si votre fils frappe sa petite soeur, il vaut mieux lui dire qu'il est mal de frapper d'autres personnes et qu'il ne devrait pas le faire parce qu'il pourrait blesser l'autre personne. Il n'est pas utile de l'accuser d'être un « mauvais garçon ». Quand l'enfant a entendu de tels messages négatifs assez souvent, il finit par les croire et risque de choisir un mode de vie qui correspond à sa réputation. Cela augmente le danger d'inconduite chez l'enfant.

### **3. Appliquer fidèlement les règles.**

Les enfants ont besoin de règles qu'ils comprennent bien, qui sont logiques et qui sont appliquées uniformément. Si vous vous attendez à ce qu'ils respectent une règle, vous devez leur faire bien comprendre que les conséquences d'un manquement à cette règle ne varient pas. Un jeune enfant ne comprend pas la différence entre les situations. S'il obtient ce qu'il veut à la maison en piquant une colère, il est logique pour lui d'utiliser le même stratagème dans un magasin. La nécessité d'appliquer fidèlement les règles s'impose surtout lorsque les parents ne vivent pas ensemble et partagent les responsabilités parentales. Les parents doivent alors s'entendre sur des règles de base que l'enfant doit respecter.

### **4. Établir des règles familiales raisonnables.**

Des règles devraient être établies de manière à assurer la sécurité de l'enfant et à lui enseigner à se conduire de manière responsable. Les règles ne sont efficaces que si l'enfant les connaît et les parents les font respecter. Il faut expliquer les règles à l'enfant dans un langage clair qu'il comprend. Il faut aussi prévoir des conséquences raisonnables si l'enfant n'observe pas ces règles. Des règles raisonnables permettent à l'enfant de se sentir en sécurité, l'aident à acquérir les habiletés dont il a besoin pour se

protéger lui-même et pour agir de manière responsable. Ce sont les habiletés dont les enfants ont besoin pour s'entendre avec les autres dans la société. Dans l'application des règles :

- Récompensez l'enfant quand il satisfait à vos exigences, par exemple remerciez-le, complimentez-le pour sa conduite ou offrez-lui des gâteries.
- Sanctionnez (punissez) les manquements aux règles. Les enfants n'aiment pas subir les conséquences négatives de leurs actes, mais il faut leur rappeler que cela fait partie de votre devoir comme parent. Rappelez-leur que vous les aimez et que c'est leur comportement que vous punissez, et non leur personne.
- Soyez juste et restez calme quand vous cherchez à résoudre les problèmes de comportement de vos enfants.

#### **5. Reconnaître que tous les enfants ne sont pas créés égaux.**

Tous les enfants sont différents, et vous devez parfois vous adapter à leurs besoins. C'est vous l'adulte, et il ou elle est l'enfant. Les besoins des enfants varient selon leur âge. L'attitude à l'heure du coucher peut varier d'un enfant à l'autre : certains veulent qu'on leur fasse la lecture, alors que d'autres veulent qu'on les laisse seuls. Adaptez votre comportement à l'enfant. L'essentiel est d'être gentil, affectueux et respectueux. Vous voulez traiter votre enfant comme vous voulez qu'on vous traite.

#### **6. Donner soi-même l'exemple.**

Donnez vous-même l'exemple à votre enfant par votre comportement, votre respect envers autrui et votre façon d'exprimer votre colère et vos frustrations.

#### **7. Offrir un choix aux enfants.**

Demandez à votre enfant de choisir parmi diverses possibilités pour qu'il apprenne à prendre de bonnes décisions.

---

## **COMMENT DISCIPLINER SON ENFANT**

Problème : Décrivez une chose particulière que votre enfant fait et qui vous agace.  
(Indiquez l'âge de l'enfant quand il agissait de cette façon.)

1. Comment voulez-vous que l'enfant se comporte au lieu d'agir comme cela?
  
2. Comment allez-vous dire à votre enfant que vous voulez qu'il change sa conduite?
  
3. Comment allez-vous exprimer vos sentiments à votre enfant s'il ne change pas sa façon d'agir?
  
4. Quelles conséquences sont prévues ou devraient être prévues si l'enfant n'obéit pas?
  
5. Comment allez-vous récompenser l'enfant quand il se conduit comme vous le lui avez demandé?

## **SCÉNARIOS SUR L'ART D'ÊTRE PARENT**

En vous reportant à la roue « Éduquer les enfants » et les Lignes directrices des parents, indiquez la façon dont vous réagiriez aux situations suivantes.

1. C'est le souper et la famille est à table. Votre enfant (c.-à-d. l'enfant de votre partenaire) est fâché contre vous et vous traite de « trou de cul ».
2. Votre fille (c.-à-d. la fille de votre partenaire) rentre à la maison en retard. Vous et votre partenaire remarquez que son haleine sent l'alcool.
3. Votre fils de 8 ans a passé la fin de semaine avec vous. C'est dimanche soir et vous le ramenez à sa mère. Vous apprenez alors que l'école a envoyé une note signalant un problème de comportement chez le garçon.
4. Votre enfant de 3 ans (c.-à-d. l'enfant de votre partenaire) pique une colère au supermarché.
5. Rappelez-vous une situation où vous vous êtes disputé avec votre partenaire au sujet des enfants. Qu'est-il arrivé? Qu'avez-vous fait tous les deux? Quels moyens auriez-vous pu prendre pour obtenir de meilleurs résultats?

# Séance 3 : Le partage des responsabilités parentales

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, les participants mettront en pratique quelques-unes des compétences parentales étudiées à la séance précédente dans le contexte du partage des responsabilités parentales.

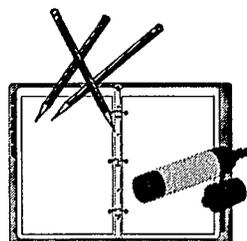
### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

Crayons feutres

Devoir de la dernière séance

- Document 1 : Test de fin de module



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train et révision	10-20
2. Le partage des responsabilités parentales : discussion	10
3. Le partage des responsabilités parentales : exercices et jeux de rôles	70
4. Qu'est-ce que vos enfants vont penser de vous?	15
5. Devoirs et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1
7. Test de fin de module	15

### **NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS**

D'après des analyses des incidents qui déclenchent des violences domestiques, les désaccords entre les parents au sujet des enfants sont des situations explosives. Cette séance aidera les participants à appliquer au « partage des responsabilités parentales » certaines choses qu'ils ont apprises concernant la façon d'élever un enfant sans violence et avec affection. Pour la plupart d'entre eux, le partage du rôle parental veut dire s'occuper de leurs enfants à distance ou s'occuper accessoirement des enfants de leur petite amie. Les méthodes enseignées pour désamorcer les conflits concernant les soins à donner aux enfants s'appliquent également dans ces circonstances. Quant aux participants qui n'ont pas d'enfants ou n'ont pas fait partie d'un ménage avec des enfants (les enfants de leur petite amie), demandez-leur de réfléchir à certains éléments de la matière en les appliquant à leurs neveux ou leurs nièces.

# Séance 3 : Le partage des responsabilités parentales

## Plan de la séance

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Animez un court exercice de relaxation. Puis faites la mise en train. Ne discutez pas des devoirs à ce point-ci. Comme révision, demandez aux participants ce qu'ils ont appris jusqu'ici sur le rôle des parents, le modelage des comportements et la façon de discipliner les enfants.



DEMANDEZ :

*Pourquoi est-il important d'établir des règles?*

Vous recherchez la réponse suivante :  
Pour encourager les enfants à se conduire de façon responsable et saine ainsi qu'à prendre des décisions saines et responsables.



DEMANDEZ :

*Quelle est la raison d'être des règles?*

Les règles servent à encadrer les enfants. Elles aident la famille à bien fonctionner.



DEMANDEZ :

*Pourquoi est-il important de faire suivre les manquements aux règles de leurs conséquences?*

C'est en subissant les conséquences de leurs actes que les enfants apprennent le mieux. S'ils n'en font pas les frais, ils ne deviendront pas des personnes responsables.

---

**2** Le partage des responsabilités parentales : discussion 10 minutes

Dites :

*Décider ensemble comment s'occuper des enfants peut créer d'énormes tensions dans le couple.*

*Pensez à toutes les fois que vous vous êtes disputés avec votre partenaire au sujet des enfants.*

*Quelle proportion de vos disputes et de vos scènes de ménage concernaient les enfants? C'était à quels sujets?*

---

**3** Le partage des responsabilités parentales : exercices et jeux de rôles 70 minutes

Faites maintenant le compte rendu du devoir. Demandez à quatre volontaires de présenter leurs réponses à l'un des quatre premiers scénarios. (Si possible, faites appel à un délinquant qui a un enfant autour de l'âge du personnage du scénario.) Demandez à chacun des volontaires de venir au tableau-papier et d'y noter les grandes lignes de leur réaction à la situation décrite dans le scénario. Discutez des coûts et des avantages de la solution présentée. Quand les quatre ont terminé, demandez aux autres s'ils ont des observations à faire ou s'ils veulent présenter leur devoir eux aussi.

Répartissez les participants en équipes de deux. Demandez-leur de répondre à la cinquième question du devoir de la dernière séance. Chacun devrait avoir en tête une situation réelle qu'il peut raconter à son coéquipier. Les deux coéquipiers devraient discuter de la meilleure solution au conflit. Accordez aux équipes un certain temps pour élaborer des jeux de rôles qui montrent ces situations de conflit.

Récapitulez la tâche de l'élaboration des jeux de rôles ainsi :

1. Rappelez-vous une situation où vous vous êtes disputés avec votre partenaire au sujet des enfants.
2. Décrivez ce qui s'est passé.
3. Avec l'aide de votre coéquipier, établissez quelle aurait été la meilleure façon de résoudre le problème.

4. Élaborez deux jeux de rôles. Dans le premier, vous présentez la situation telle qu'elle s'est déroulée en réalité; et dans le second, vous montrez la façon dont vous auriez dû vous y prendre.

Quand les équipes ont terminé, demandez aux participants des exemples de situations auxquelles ils ont été confrontés. Demandez au plus grand nombre possible d'entre eux de présenter leurs jeux de rôles devant le groupe : premièrement en montrant la situation telle qu'elle s'est produite en réalité, et deuxièmement en montrant la façon dont ils auraient dû s'y prendre s'ils avaient suivi les consignes de la roue « Éduquer les enfants » et les Lignes directrices des parents qu'ils ont étudiées hier. Dites à ceux qui ne présentent pas leurs jeux de rôles de discuter de leur scénario avec leur conseiller principal.

---

**4** Qu'est-ce que vos enfants vont penser de vous?

15 minutes

Dites :

*Je vais vous lire de courts scénarios dont nous allons discuter dans quelques instants.*

Lisez les scénarios suivants à haute voix :

Rico est représentant de commerce et il travaille très fort. Quand il rentre à la maison, il passe son temps avec son fils, Juan. Malgré un emploi du temps très chargé, il rate rarement une partie dans laquelle Juan joue ou un événement important dans la vie du garçon. Juan n'a jamais été l'étoile de l'équipe, mais son père l'encourage toujours et semble toujours s'amuser avec lui.

Maurice est représentant de commerce et il travaille très fort. Quand il rentre à la maison, il ne veut que relaxer. Il ne surveille pas son langage à la maison et il jure beaucoup. On dirait qu'il ne peut pas ouvrir la bouche sans jurer. Tous ces jurons bouleversent son fils de quatre ans, Éric, qui finit souvent par se réfugier dans sa chambre en sanglots.

Maurice dit : « Je ne jure pas après lui! J'ai travaillé toute la journée et j'ai besoin de relaxer! Hostie! Je peux même pas relaxer dans ma propre maison. »

Un jour, le copain de Maurice, qui vient d'assister à une telle scène, lui dit : « Une façon d'envisager la situation est de te demander ce que tu voudrais qu'Éric dise à ton sujet quand il sera plus vieux. Comment voudrais-tu qu'il te décrive à son copain quand il aura 20 ans? »



DEMANDEZ :

*Quand Juan sera plus vieux, comment décrira-t-il son père, Rico, d'après vous?  
Et comment Éric décrira-t-il son père, Maurice?*

Confirmez les bonnes réponses. Puis ajoutez :

*Posez-vous cette question : « Comment vos enfants vous décriraient-ils étant donné la façon dont vous vous êtes conduits avec eux ou avec d'autres enfants par le passé? »*

Terminez la séance sur une note optimiste.



DEMANDEZ :

*Avez-vous changé? Et comment allez-vous continuer de changer de manière à améliorer vos rapports avec vos enfants et à exercer une bonne influence dans leur vie et dans la vie de leur mère?*

---

**5**

Devoirs et récapitulation

5 minutes

Pas de devoir ce soir. Pour terminer, animez un exercice de relaxation au besoin.

---

**6**

Aperçu de la prochaine séance

1 minute

*À la prochaine rencontre, nous allons commencer les séances sur la prévention des rechutes.*

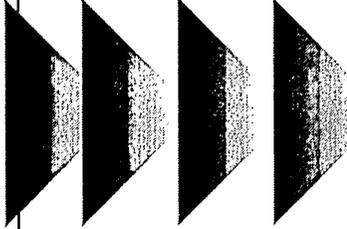
---

**7**

Test de fin de module

15 minutes

## Module 9



# **PRÉVENTION DES RECHUTES GESTION DES RISQUES RESTER SUR LE DROIT CHEMIN « À L'EXTÉRIEUR »**

---

## **Objectifs**

---

- ▶ Repérer les tendances violentes dans les relations
- ▶ Définir un cycle de rechute précis
- ▶ Dresser et présenter des plans de prévention des rechutes explicites et détaillées et un plan de suivi dans la communauté



**MODULE 9 : PRÉVENTION DES RECHUTES**  
**GESTION DES RISQUES**  
**RESTER SUR LE DROIT**  
**CHEMIN « À L'EXTÉRIEUR »**

# Séance 1 : Comment modifier les schèmes de comportement violent

## Introduction destinée aux facilitateurs

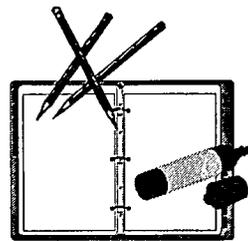
### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet de sensibiliser les membres du groupe à leurs schèmes de comportement violent par l'étude des « scripts ». Elle a pour but également d'aider les membres du groupe à définir leur cycle de rechute et à dresser leur plan de prévention des rechutes.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments

- Transparent 1 : Le scénario de Jules
- Document 1 : Devoir - scripts dans les relations
- Transparent 2 : Le scénario de François et de Suzanne



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Qu'est-ce qu'un script?	10
3. L'utilisation des scripts pour éviter les responsabilités	5
4. Comment reconnaître les scripts	20
5. Comment reconnaître ses propres scripts	50
6. Scripts de relations saines	30
7. Devoir et récapitulation	5
8. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 1 : Comment modifier les schèmes de comportement violent

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux membres du groupe d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites l'exercice de relaxation autogénique (10 minutes). Demandez aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent une fois que l'exercice est terminé. Assurez-vous de leur dire que chaque fois qu'ils appliquent ces techniques de relaxation, les effets en deviendront plus prononcés.

---

### 2 Qu'est-ce qu'un script? 10 minutes

Préparez un court exposé sur les scripts en vous inspirant du texte suivant :

*Les scripts désignent des comportements que nous adoptons automatiquement dans certaines situations. Par exemple, nous suivons tous un script lorsque nous achetons quelque chose au magasin. Nous entrons dans le magasin, sélectionnons le produit que nous souhaitons acheter, nous nous rendons à la caisse, nous remettons le produit au caissier ou à la caissière, le caissier ou la caissière entre le produit dans le registre (par balayage ou manuellement), il ou elle nous demande ensuite de payer pour le produit, nous lui remettons de l'argent, nous recevons de la monnaie, et puis le produit est placé dans un sac. Nous avons tous un script qui nous dit comment cet échange se produira. Cependant, si le caissier ou la caissière est un ami ou une amie, le script change. Nous sommes plus amicaux, lui demandons des nouvelles de sa famille, des amis que nous avons en commun, etc.*

*Les scripts constituent des comportements automatiques que nous adoptons dans différentes situations, un ensemble de règles uniformes que nous observons. Imaginez un peu ce qui se produirait si vous changiez le script. Par exemple, si vous vous rendiez à la caisse d'abord et demandiez de la monnaie!*

*Les scripts que nous utilisons pour répondre au téléphone sont très précis, en ce sens qu'habituellement nous répondons à un appel en disant allô. Ce serait drôle si vous répondiez « La morgue ». Cela surprendrait les gens.*

*Les scripts sociaux désignent les règles que nous appliquons dans nos interactions avec d'autres personnes. Il y a de nombreux différents types de scripts sociaux. Certains créent de bonnes relations. D'autres mènent à des problèmes et causent de la frustration et des conflits. Les gens ne sont pas toujours conscients de leurs scripts. La raison en est que lorsque nous faisons quelque chose souvent, nous ne prêtons plus attention aux étapes qui en font partie. Nous ne nous rendons plus compte que nous prenons des décisions. Comme au volant d'une voiture, notre comportement dans nos rapports sociaux devient automatique.*

*Nous avons tendance à réagir aux autres de façons qui ne varient pas beaucoup et de nous laisser entraîner par leurs scripts. Par exemple, votre épouse arrive à la maison; le script typique qui vous incite à commencer une dispute est pour elle de vous dire que vous n'avez pas terminé une corvée. Cela déclenche une réaction automatique chez vous qui, de son côté, déclenche une réaction automatique chez elle.*

*Pensez à une relation où il vous semblait que vous aviez constamment la même dispute.*



## DEMANDEZ

*Est-ce que l'un de vous pourriez me donner un exemple tiré de vos propres expériences? Il n'est pas nécessaire que cet exemple provienne d'une relation de couple.*

Examinez cet exemple et extrayez-en les éléments que les disputes ont en commun. Demandez à d'autres membres du groupe de vous donner des exemples. Le but de l'exercice est de montrer que les scripts sont très répandus et qu'ils peuvent tous nous piéger.

---

**3**

### L'utilisation des scripts pour éviter les responsabilités

**5 minutes**

Dites :

*La raison pour laquelle il est tellement facile de suivre un script est que nous nous en servons souvent pour éviter d'assumer la responsabilité pour notre comportement. Les gens diront qu'ils ont été entraînés par les événements. Un bon exemple de ce comportement est une situation où quelqu'un est infidèle dans une relation. Essentiellement, il se sert de l'« excuse d'avoir bu » et du « script de la sexualité masculine » pour éviter d'assumer la responsabilité pour ses actes. Par exemple, il pourrait réagir en disant « Que pouvais-je faire? Elle cherchait à me séduire et en plus, j'étais soûl! »*

*Les scripts nous donnent l'illusion que nous n'avons aucun autre choix. On peut reconnaître un script du fait que typiquement, la personne insistera sur le fait qu'elle n'avait pas le choix :*

*« C'est lui qui a commencé. Il m'a insulté et je lui ai flanqué un coup de poing! »*

*« Qu'est-ce que je pouvais faire, elle refusait de se taire! »*

*« Je travaillais tard parce que mon patron me l'a demandé. Je ne pouvais faire autrement! »*

Demandez au groupe de vous fournir d'autres affirmations décrivant les sentiments d'une personne à la merci d'un script.

*Les scripts nous permettent d'éviter les responsabilités, parce qu'ils nous donnent l'impression que nous sommes de simples rouages dans une machine. Nous nous sentons bien parce que nous ne devons jamais assumer la responsabilité pour nos échecs. Nous sommes en sécurité!*

*Toutefois, ces scripts nous empêchent aussi d'apporter des changements dans notre vie.*

---

**4**

### Comment reconnaître les scripts

**20 minutes**

#### DEMANDEZ

*D'après vous, où avons-nous appris ces scripts?*

Confirmez que nous avons appris les scripts dans notre famille. C'est l'endroit où nous avons appris à faire confiance aux autres, avons découvert comment les autres réagissent à différentes situations, et où nous avons appris comment faire le nécessaire pour nous sentir en sécurité. Si le script que nous avons ainsi appris nous montrait que la façon de régler les problèmes était de crier et d'être violent, nous aurons tendance à imiter ce genre de comportement. D'un autre côté, nous avons peut-être appris à contenir nos émotions parce qu'en parler mettait les gens mal à l'aise.

(Ajouter en aparté)

*Traditionnellement, dans notre société, on s'est servi d'alcool pour briser le script qui consiste à « contenir ses émotions ». Les gens agiront d'une certaine façon lorsqu'ils sont sobres, mais quand ils boivent, ils se servent de la boisson comme excuse pour exprimer les émotions retenues. Ainsi, certaines personnes, lorsque ivres, se mettent en colère, deviennent déprimées, etc. Elles se servent de l'alcool comme excuse pour se comporter différemment.*

### Activité de groupe — Scripts dans les relations où il y a de l'hostilité ou de la colère

Montrez le transparent 1 : Le scénario de Jules. Lisez le scénario à voix haute.



#### DEMANDEZ

*Comment Jules se comporte-t-il vis-à-vis de son patron? (Et vis-à-vis de ses collègues? Son père? Sa femme? Son fils?)*

Amenez les participants à vous répondre ceci :  
Jules a un comportement hostile, violent et réprobateur, il est fâché et critique



#### DEMANDEZ

*Vu la manière dont il agit envers les autres, quelle est d'après vous l'attitude des autres envers lui? L'attitude de son patron? De ses collègues? De son épouse? De son fils?*

Obtenez les réponses suivantes : Ils ne l'aiment pas, ils ont peut-être peur de lui.

*Examinons un peu les choses du point de vue de Jules.*

*Comment Jules se sent-il vis-à-vis de son patron? De ses collègues? De sa femme? De son fils?*

Amenez les participants à vous donner la réponse suivante : Il pense que ces gens-là ne l'apprécient ou le respectent pas.

*Nous pouvons voir le comportement de Jules envers les autres comme étant dicté par un ensemble de règles. Ces règles ne sont écrites nulle part. Jules ne pense certainement pas qu'il suit un ensemble de règles. Mais si nous examinons la façon dont il traite les gens, nous repérons certaines tendances dans son comportement.*

*Commençons par le respect. Le respect est très important pour Jules. Il veut qu'on le traite avec respect. Il se met dans tous ses états lorsqu'il pense que d'autres personnes ne le respectent pas. Mais respecte-t-il les autres? Est-ce que vous respecteriez Jules?*

*Qu'en est-il des droits? Jules est très sensible lorsqu'il pense qu'on empiète sur ses droits. Mais pense-t-il que les autres ont des droits? Sûrement pas les gens dans son entourage immédiat.*

*Qu'en est-il de la confiance? Pourrait-on dire que Jules fait confiance à quiconque? Nous ne le savons pas vraiment, mais on dirait que non puisqu'il est constamment déçu par les autres. Feriez-vous confiance à Jules?*

*Et finalement, Jules est-il généreux et s'occupe-t-il des autres? Il paie le loyer et la nourriture, il s'occupe donc de sa famille. Mais est-il attentif à leurs autres besoins?*



## DEMANDEZ

*Comment résumeriez-vous les règles que suit Jules dans son comportement vis-à-vis des autres?*

Confirmez les bonnes réponses et concluez comme suit :

*On pourrait résumer les règles qui dictent le comportement de Jules vis-à-vis des autres de la manière suivante : il veut qu'on le respecte, mais ne manifeste pas beaucoup de respect pour les autres. Il veut que les autres reconnaissent ses droits, et devient très fâché lorsqu'il pense qu'ils ne le font pas, mais ne*

*reconnait pas réellement les droits des autres. Il y a des indications selon lesquelles il ne fait pas beaucoup confiance à autrui. Sur le plan émotif, il ne donne pas grand-chose aux personnes qui l'entourent.*

*Discutons maintenant un peu du script que suit Jules dans ses relations.*



## DEMANDEZ

*Quels sont d'après vous les éléments de base du script de Jules dans ses relations?*

Confirmez les réponses appropriées. Puis, dites :

*Essentiellement, Jules se brouille constamment avec les gens autour de lui parce qu'il pense que personne ne le traite bien, ni son patron critique qui ne le paie pas assez ni ses collègues incompetents qui ne devraient pas être payés au même tarif que lui, ni sa femme paresseuse et ni son fils pleurnichard et exigeant. Jules ne semble aimer personne. Nous pourrions dire qu'en ce qui concerne ses relations, le script de Jules repose sur la colère ou l'hostilité.*

---

## 5

### Activité — Comment reconnaître ses propres scripts 50 minutes

Demandez aux membres du groupe de répondre aux questions en travaillant seuls. Accordez-leur une quinzaine de minutes pour faire le devoir.



Distribuez le **Document 1 : Devoir — Scripts dans les relations.**

Chaque membre doit examiner les effets qu'ont eus des scripts dans ses relations.

Une fois que les participants ont terminé l'exercice, demandez que certains d'entre eux se portent volontaires pour discuter de leurs réponses. Essayez de faire en sorte que tous les membres du groupe aient l'occasion de présenter leurs scripts. Demandez aux participants de fournir de la rétroaction aux autres membres en leur indiquant s'ils sont d'accord avec l'évaluation qu'ils ont faite de leurs scripts.

---

**6****Script de relations saines : activité de groupe****30 minutes****DEMANDEZ**

*Pourquoi se pourrait-il qu'il soit important pour nous de savoir quand nous agissons avec hostilité et colère envers les autres?*

Confirmez les bonnes réponses et poursuivez :

*La principale raison pour laquelle nous devons examiner la façon dont nous traitons les autres est probablement parce que la plupart des gens veulent avoir de bonnes relations. Des relations qui durent. Essentiellement, si nous maltraitons les autres, ils ne voudront pas rester avec nous.*

Présentez le scénario suivant. Montrez le **Transparent 2 : Le scénario de François et de Suzanne**. Continuez à projeter le scénario lorsque vous demandez aux participants de former deux équipes. Inscrivez les instructions pour l'activité au tableau-papier.

La tâche du premier groupe est de rédiger le scénario décrivant la suite des événements en supposant que le script de François, dans ses relations, est le suivant : « Je me fiche éperdument de toi, j'obtiens ce que je veux quand je le veux. » Le deuxième groupe doit rédiger un scénario selon le thème suivant : « Faire des compromis pour créer un foyer paisible. » Demandez à des membres individuels de répondre à la question suivante : mettez-vous à la place de François. Comment réagiriez-vous aux personnes impliquées?

Discutez des résultats de cet exercice avec l'ensemble des participants.

---

**7****Devoir et récapitulation****5 minutes**

Demandez aux participants qui n'ont pas terminé les exercices en classe de les faire comme devoir.

---

**8****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous discuterons de la manière d'éviter les scripts violents en nous servant des principes de la prévention des rechutes.*

## **LE SCÉNARIO DE JULES**

Jules est un ouvrier en construction âgé de 37 ans. Il est spécialisé dans la charpente provisoire et la menuiserie. C'est un bon travailleur, mais il change souvent d'emploi. Il n'aime pas qu'on lui dise comment travailler et il est souvent en désaccord avec son patron et ses collègues. Jules se comporte exactement de la même façon à la maison, où il ne fait pas grand-chose parce que, comme il l'affirme, il travaille fort toute la journée. On lui a dit qu'il se comporte exactement comme son père. Cela l'agace parce qu'il ne s'entend pas avec son père. Son père était militaire et Jules a eu une grave dispute avec lui quand il avait 17 ans. Jules lui a à peine adressé la parole depuis. Jules voit son père comme un homme arrogant qui pense tout savoir et qui n'a jamais bien traité sa mère.

Jules aime sa femme mais il la trouve paresseuse et estime qu'elle perd son temps à regarder la télévision. Il est fier de son fils de cinq ans, Joseph, mais il aimerait que sa femme soit une meilleure mère. Après une longue journée au travail, tout ce qu'il veut faire c'est prendre son dîner et relaxer. Il

se dit qu'étant donné qu'il paie les factures, sa femme et son fils devraient lui obéir et le laisser tranquille. Si Joseph est trop bruyant, il lui crie après pour qu'il se taise et aille dans sa chambre. Il blâme sa femme lorsque Joseph se conduit mal. Il a giflé Joseph plus d'une fois. Sa femme n'aime pas cela, mais elle a trop peur de François pour lui dire quoi que ce soit.

---

**LE SCÉNARIO DE FRANÇOIS ET DE SUZANNE**

François fait beaucoup d'heures supplémentaires depuis quelque temps. Lui et sa femme, Suzanne, ont quelques problèmes d'argent et se disputent souvent à cause de l'habitude de François de boire toutes les fins de semaine. Mais François trouve que c'est le seul moment où il peut se détendre et qu'il a droit à un répit. Quoi qu'il en soit, dans l'ensemble, c'est un couple qui s'entend assez bien.

On est samedi soir, et François a travaillé 60 heures durant la semaine. François et Suzanne ont l'intention de rendre visite aux parents de Suzanne, lorsque le téléphone sonne; c'est un des copains de François qui l'invite à venir faire un tour au bar. François n'aime pas beaucoup sa belle-famille et a vraiment besoin de se changer les idées.



# Séance 2 : Prévention des rechutes : De quoi s'agit-il?

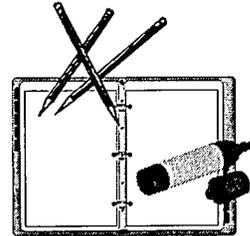
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet de donner aux participants un aperçu des concepts que l'on retrouve dans le modèle de prévention des rechutes et de leur présenter le cadre qui sert à dresser les plans individualisés de prévention des rechutes (PR), afin de leur permettre de préparer leur exposé sur leur plan de PR.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Cahier de travail sur la prévention des rechutes  
Suppléments



- Document 1 : Autobiographie en cinq courts chapitres
- Document 2 : Modèle de la prévention des rechutes
- Document : Devoir — Processus de prévention des rechutes
- Document 3 : Comment dresser votre plan de prévention des rechutes
- Module 2, Séance 4, Document 2 : Modèle de prévention des rechutes

### APERÇU DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train et devoir	10-20
2. Définition de la prévention des rechutes	20
3. Le processus de la rechute	70
4. Devoir et récapitulation	15
5. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 2 : Prévention des rechutes : De quoi s'agit-il?

## Plan de la séance

---

<b>1</b>	Mise en train et devoir	10-20 minutes
----------	-------------------------	---------------

Faites un court exercice de relaxation. Procédez ensuite à la mise en train.

---

<b>2</b>	Définition de la prévention des rechutes	20 minutes
----------	--	------------

Commencez la séance en disant ceci :

*Au cours de la dernière séance, nous avons parlé des scripts et des comportements que nous adoptons et qui semblent pratiquement automatiques dans nos interactions avec les gens. Les gens supposent que ces comportements « sont inévitables ». Ils disent : « Qu'est-ce que j'aurais pu faire d'autre? » Ou « C'est arrivé tout seul » ou encore « Avant que je m'en rende compte, j'avais fait... »*

*Cependant, nous savons que les choses ne se passent pas « toutes seules » et nous savons aussi que, quelle que soit la situation qui se présente, nous pouvons décider d'agir sans violence et sans maltraiter qui que ce soit. L'une des façons dont nous pouvons combattre ces tendances est de repérer les circonstances à l'origine du comportement violent, afin de réfléchir à la manière dont nous pouvons mettre fin à ce genre de réaction.*

*Aujourd'hui, nous parlerons de la prévention des rechutes. Ce modèle vous a été présenté dans le module 2 et à d'autres moments durant le programme, vous avez fait l'acquisition de compétences qui vous aideront à dresser un Plan de prévention des rechutes. Passons en revue la définition de la prévention des rechutes que nous avons formulée durant le module 2.*



*Note aux facilitateurs :* Vous auriez dû afficher la définition de la prévention des rechutes formulée par le groupe durant le module 2.



## DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un aurait quelque chose à ajouter à notre définition de prévention des rechutes?*

Faites bien comprendre aux participants que pour réussir à maîtriser le risque qu'on reprenne ses vieilles habitudes, il est essentiel :

- de reconnaître les facteurs qui sont à l'origine des problèmes
- d'apprendre à éviter ces facteurs ou à y réagir rapidement avant de se retrouver de nouveau dans une situation désastreuse



Distribuez le **Document 1 : Autobiographie en cinq courts chapitres**. Demandez à quelqu'un de lire le document à voix haute.



## DEMANDEZ

*Quel est le message contenu dans ce poème?*

Demandez au groupe quels sont les avantages de repérer les schèmes de comportement et d'y réagir en suivant un plan de prévention des rechutes. Inscrivez les réponses au tableau-papier, à mesure que les participants vous donnent des raisons. Confirmez leurs réponses en vous servant des points énoncés ci-après. Le texte en italiques vous aidera à expliquer certaines des raisons.

### **Pourquoi étudier les cycles comportementaux?**

1. Vous découvrirez comment vous en êtes arrivé à commettre un acte violent, voire un acte criminel.

Expliquez :

*De nombreux délinquants se demandent comment ils en sont arrivés à commettre l'infraction perpétrée. Une fois que vous mettez les choses en perspective, il n'est pas difficile de voir comment vous avez dévié de votre comportement normal pour ensuite commettre un acte criminel. En comprenant votre cycle comportemental et en le disséquant, vous pouvez repérer et comprendre les décisions et les comportements qui sont à l'origine de la violence commise et faire en sorte que vous ne les répétiez pas à l'avenir.*

2. Vous découvrirez la relation de cause à effet de vos actions.

*Pensez à l'exemple de Jean et aux façons dont il aurait pu réagir sans recourir de nouveau à de la violence.*

3. Vous saurez quelles sont les motivations qui vous poussent à agir d'une certaine manière en la présence d'autres personnes (vos pensées, vos sentiments et vos comportements). De plus, vous commencerez à voir que les autres personnes ont leur(s) propre(s) cycle(s) de violence.

*En reconnaissant cet aspect, vous comprendrez un peu comment les autres pensent, se sentent et agissent envers vous. Par exemple, si vous interrogez quelqu'un à propos d'une question importante, et que vous serrez les poings, élevez la voix, etc., il est possible que cette personne soit intimidée ou se fâche contre vous (en pensant que vous la défiez), lorsqu'en réalité, vous lui posez une simple question.*

4. Vous vous rendrez compte de la manière dont vous réagissez généralement à différentes pensées, sentiments et environnements.

*Cela est très important, car il se peut que vous ayez tendance à vous rendre à des endroits où des incidents surviendront certainement. Par exemple, si vous êtes un très gros buveur et que vous devenez violent lorsque vous consommez de l'alcool, ce n'est pas une bonne idée de fréquenter des tavernes, une salle de billard ou n'importe quel autre endroit où l'on sert de l'alcool. Si vous êtes quelqu'un qui se laisse facilement entraîner dans des bagarres, vous devriez éviter les endroits où les gens déclenchent des bagarres.*

5. En comprenant et en surveillant votre cycle comportemental, vous vous rendrez compte que votre comportement dépend des endroits que vous fréquentez, des choses que vous voyez et des choses que vous entendez.

*Nous avons déjà expliqué la relation entre vos pensées, vos sentiments et vos comportements par rapport à la situation ou l'environnement déclencheur. Différentes situations, vos amis, votre lieu de travail et même les films que vous voyez influencent votre mode de pensée, vos sentiments et la manière dont vous vous comporterez.*

6. En comprenant votre cycle comportemental, vous constaterez comment vos sentiments influent sur votre comportement.

7. Vous verrez comment vos pensées influencent votre comportement.
8. Vous vous rendrez compte de l'effet qu'ont vos convictions à propos du monde et à propos de vous-même sur votre comportement.
9. En comprenant votre cycle comportemental, vous vous rendrez compte que ce que vous faites aujourd'hui aura un impact sur votre comportement demain et à l'avenir.

Poursuivez :

*Les situations à risque, les pensées et les sentiments diffèrent d'une personne à une autre, de même que les mesures qu'elles peuvent prendre pour les éviter ou pour y faire face. Vous êtes les experts lorsqu'il s'agit de déterminer comment vous avez atterri dans la situation fâcheuse dans laquelle vous vous êtes retrouvés, il est donc logique que vous dressiez vous-même le plan de prévention des rechutes qui vous aidera le mieux à éviter les erreurs du passé.*

Présentez ensuite l'idée que voici :

*Vous pouvez tous vous attendre à ce qu'il y ait des moments où vous oublierez ce que vous aurez appris sur la responsabilité et sur la nécessité d'éviter de chercher à contrôler les gens autour de vous et d'être davantage sensible à leurs besoins, à cause de stress causé par des événements qui surviennent dans votre vie. MAIS en disposant d'un plan de prévention des rechutes que vous vous êtes bien exercé à appliquer, vous pouvez vous préparer à ces situations afin de les surmonter sans reprendre vos vieilles habitudes.*

---

**3**

### Le processus de la rechute

70 minutes



Demandez au groupe de se référer au Document 2 de la séance 4 du module 2 : **Modèle de prévention des rechutes**. Distribuez des copies du document, si nécessaire. Les participants auront déjà examiné ce processus durant le module 2. Demandez à l'un d'eux de se porter volontaire pour le réviser rapidement.

Puis, avec l'ensemble des participants, réexaminez les différentes étapes du processus de rechute. Ce que vous souhaitez cette fois-ci est que le

groupe vous fournisse des exemples individuels/personnalisés des comportements, pensées et sentiments qui correspondent à chacune des étapes. Renforcez tout exemple personnel. Ce processus sera long.

### Étape 1. Se calmer et se maîtriser d'une manière positive



#### DEMANDEZ

*Que pouvez-vous faire pour montrer que vous êtes calme et que vous vous maîtrisez?*

Exemple : sobriété, s'occuper de ses enfants, suivre un traitement, garder ses promesses, encourager son épouse à avoir des ami(e)s en dehors du foyer, etc.)

*Comment vous sentirez-vous dans cet état où vous êtes calme et où vous vous maîtrisez?*

Exemple : heureux, optimiste, impression de réussir, fier du travail que vous accomplissez, etc.

*Quels sont les risques associés à cet état de quiétude et de maîtrise de soi?*

Exemple : il se pourrait que ce soit frustrant pour vous de ne pas toujours obtenir ce que vous voulez, d'autres pourraient penser que vous vous êtes « ramolli » et essayer de profiter de vous, votre femme se dira peut-être qu'elle peut maintenant vous quitter, puisque la situation s'est suffisamment calmée, etc.

*Comment votre épouse et vos enfants se sentiront-ils maintenant que vous êtes calme et que vous vous maîtrisez?*

Exemple : ils seront heureux, se sentiront en sécurité ou se méfieront — ils s'attendent à ce que vous repreniez vos vieilles habitudes, etc.

*Comment votre épouse et vos enfants se comporteront-ils maintenant que vous êtes calme et que vous vous maîtrisez?*

Exemple : ils seront affectueux, les enfants rigoleront plus, les enfants vous défieront davantage, votre épouse risque d'exprimer ses sentiments concernant les actes violents commis par le passé, etc.

## Étape 2. Décisions apparemment sans rapport (DASR) : Retomber dans ses vieilles habitudes

Demandez au groupe de vous donner des exemples précis de DASR qu'ils ont prises par le passé et qui les ont incités à agir violemment et à maltraiter d'autres personnes. Par exemple : rendre visite à une ancienne amie pour s'assurer qu'elle « se porte bien », oublier des réunions de NA, « rendre service » en allant chercher un ami à un club de strip-tease, etc.

### Facteurs à risque élevé (déclencheurs)

Demandez au groupe de tenir une séance de remue-méninges pour dresser une liste de facteurs à risque élevé qui pourraient ou ont par le passé contribué à l'aggravation de la situation et les ont amenés à décider d'adopter un comportement violent. Demandez aux participants d'inclure à cette liste des facteurs aussi précis et personnels que possible.

Répartissez les facteurs à risque élevé en les catégories suivantes :

*Pensées* : « Cette salope essaie par tous les moyens de me provoquer », « C'est juste un idiot, qui mérite qu'on lui flanque un coup de poing », « Tout le monde me traite comme de la merde, donc, c'est pas grave si je... », etc.

*Sentiments* : frustration, tristesse, gêne, peur, jalousie, etc.

*Comportements* : éloignement par rapport à la famille, sarcasme extrême, mensonges, etc.

*Situations* : fréquenter des personnes dans le milieu de la drogue/du crime, perdre son emploi, se disputer avec sa belle-famille, etc.

## Étape 3. Bien réagir ou mal réagir

### *Bien réagir*

Demandez au groupe de vous donner des exemples des habiletés et des connaissances dont on peut se servir pour faire face aux facteurs à risque élevé. Exemple : mettre en question les réflexions négatives, se servir de techniques de résolution des problèmes, marquer des temps d'arrêt, etc.

Attirer l'attention des participants sur la panoplie de compétences qu'ils possèdent déjà. Dites-leur qu'ils s'exerceront à appliquer ces compétences durant le programme de suivi et les programmes dans la communauté.

### *Mal réagir*

Demandez aux participants de vous donner des exemples de choses qu'ils peuvent faire pour empirer les facteurs à risque élevé. Exemple : ne pas en parler, en parler à des gens dont vous savez qu'ils attiseront vos sentiments négatifs, fermer les yeux sur ce qui se produit, etc.

### Étape 4. Écarts (si vous réagissez mal)

Demandez aux participants de vous donner des exemples d'écarts qui pourraient se produire et qui se sont produits lorsqu'ils se sont heurtés aux facteurs à risque élevé qu'ils ont décrits tout à l'heure.

Expliquez :

*Un écart et un facteur à risque élevé peuvent désigner la même chose. Mais un écart n'est pas une rechute. Lorsqu'on a une rechute, on redevient violent et on maltraite à nouveau les autres. Un écart est ce qui se produit avant une rechute. Si vous vous rendez compte de l'écart et prenez des mesures tout de suite, vous pouvez éviter d'avoir une rechute.*

Définissez la notion d'écart pour les participants :

*Un écart se produit lorsque vous réagissez mal à un facteur à risque élevé et que vous faites quelque chose que vous étiez déterminé à ne plus faire et qu'en agissant ainsi vous empirez la situation.*

Exemples :

*Réflexions* : Le raisonnement a été « Elle est juste une salope qui essaie de me provoquer. » Un écart serait de lui dire qu'elle est une salope.

*Sentiments* : Le sentiment était de l'embarras parce que vous étiez incapable de réparer le grille-pain. L'écart est de jurer et de lancer le grille-pain contre le mur.

*Comportement* : Vous avez menti. L'écart serait de sortir de la maison en claquant la porte tout en protestant avec indignation et arrogance que

vous ne reviendrez pas avant que votre femme se soit excusée pour avoir douté de votre parole.

*Situations* : La situation est que vous vous êtes disputé avec votre belle-famille. L'écart serait de menacer de frapper votre beau-père.

#### Étape 5. Abandonner ou tirer des leçons de l'écart

En vous servant du tableau-papier, demandez au groupe de vous décrire des réactions positives et négatives à un écart.

Demandez-leur de décrire les pensées, le comportement et les sentiments qu'ils auraient s'ils avaient un écart.

Demandez-leur ce qu'ils pourraient apprendre d'un écart.

#### Étape 6. Bien réagir ou mal réagir

#### Étape 7. Rechute



*Note aux facilitateurs* : Les participants se répéteront beaucoup en répondant à ces questions. Mais il est important que le message soit bien compris. C'est rare de ne pas avoir un écart et de ne pas vouloir abandonner à un moment ou à un autre :

---

**4**

### Devoir et récapitulation

5 minutes



Distribuez le **Document 2 : Devoir — processus de prévention des rechutes**. Dites aux participants que vous leur demanderez de présenter leur devoir durant la prochaine séance. Rappelez-leur que vous vous attendez à ce qu'ils présentent un plan de prévention des rechutes détaillé d'ici la fin du module et qu'ils devraient par conséquent commencer à le dresser.

Remettez-leur le **Document 3 : Préparation de votre plan de prévention des rechutes** et demandez-leur de le mettre dans leur cahier à anneaux.

Dites ceci :

À la fin du présent module, chacun d'entre vous devra donner un exposé d'une heure portant sur son plan de prévention des rechutes. Vous devriez tous commencer à dresser ce plan aujourd'hui et l'examiner au cours des prochaines séances avec votre conseiller principal.



*Note aux facilitateurs :* Ce document devrait les inciter à commencer à dresser leur plan de prévention des rechutes. Les participants sont encouragés à ajouter au plan leurs propres idées ou pensées qui pourraient être utiles, p. ex., les facteurs à risque élevé et les distorsions cognitives.

Proposez aux participants de commencer à dresser leur plan de PR en se servant d'un crayon à mine et de considérer ce plan comme un document provisoire jusqu'au moment où ils auront donné leur exposé.

Expliquez :

*Le cadre de prévention des rechutes s'est avéré un excellent moyen pour faire la synthèse de toute les connaissances que vous possédez déjà à votre propre sujet. Nous nous attendons à ce que votre plan de PR soit basé sur des expériences de la vraie vie. La connaissance des concepts sur lesquels repose la PR vous procurera un important avantage dans les efforts que vous ferez une fois que vous serez de retour dans la communauté pour arrêter d'être violent et de maltraiter les autres.*

---

**5**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous commencerons à définir le cycle de la rechute.*

## AUTOBIOGRAPHIE EN CINQ COURTS CHAPITRES

1.

Je marche dans la rue.  
Il y a un trou profond dans le trottoir.  
Je tombe dedans  
Je suis perdu . . . Je suis nul.  
Il me faut une éternité pour m'en sortir.

2.

Je marche dans la même rue.  
Il y a un trou profond dans le trottoir,  
je fais semblant de ne pas le voir  
Et je retombe dedans.  
Je n'arrive pas à croire que je me retrouve au même endroit.  
Mais ce n'est pas ma faute.  
Il me faut beaucoup de temps pour en sortir.

3.

Je marche dans la même rue.  
Il y a un trou profond dans le trottoir.  
Je le vois.  
Je tombe quand même dedans . . . c'est une habitude.  
Mes yeux sont ouverts  
Je sais où je suis  
C'est MA faute  
J'en sors tout de suite.

4.

Je marche dans la même rue.  
Il y a un trou profond dans le trottoir  
Je le contourne.

5.

Je décide de prendre une autre rue.

Droits d'auteur : Portia Nelson, 1980, à Whitfield (1987)

---

**DEVOIR — PROCESSUS DE PRÉVENTION DES RECHUTES**

Écrivez au verso ou utilisez une autre feuille de papier si vous avez besoin de plus d'espace.

**Se calmer et se maîtriser :** Décrivez une situation personnelle où vous avez réussi à le faire.

**Décisions apparemment sans rapport (DASR) :** Inscrivez au moins 10 DASR que vous avez prises ou pourriez prendre.

**Facteurs à risque élevé :** Fournissez au moins cinq exemples de chacun des facteurs à risque élevé, en les répartissant dans les catégories suivantes :

Pensées :

Sentiments :

Situations :

**Bien réagir :** Décrivez les façons dont vous avez bien réagi à une situation à risque élevé particulière.

**Mal réagir :** Donnez un exemple d'une occasion où vous avez mal réagi.

**Écarts :** Décrivez des écarts que vous avez eus et qui ont mené à des rechutes par le passé et des écarts qui pourraient causer des rechutes à l'avenir.

**Abandon :** Décrivez une situation où vous aviez décidé d'arrêter d'être violent, mais avez renoncé après avoir eu un écart.

**Bien réagir :** Décrivez n'importe quelle mesure que vous avez prise pour bien réagir à votre décision de renoncer.

**Mal réagir :** Donnez un exemple d'une situation où vous avez mal réagi.

**Rechute :** Décrivez une rechute que vous avez eue par le passé.

## **COMMENT DRESSER VOTRE PLAN DE PRÉVENTION DES RECHUTES**

### **APERÇU**

Votre plan devrait décrire en détail le processus de prévention des rechutes : les déclencheurs, c'est-à-dire le raisonnement, les sentiments et les situations à risque élevé qui typiquement déclenchent et accompagnent les mauvais traitements et la violence, et les DASR que vous prenez pour mentir à vous-même et pour vous mettre dans des situations à risque élevé. Le plan doit inclure aussi toutes les mesures que vous prenez pour faire face à l'ensemble de ces déclencheurs. Cela inclut les choses que VOUS faites (ressources internes) et les ressources auxquelles vous avez recours dans la communauté (ressources externes).

### **ÉCHELLE DE NOTATION**

Voici une description de l'échelle de notation qui servira à évaluer votre plan une fois que vous l'aurez présenté au groupe. Votre plan sera évalué à l'aide d'une échelle comportant quatre points allant de faible (1) à excellent (4).

1. Le plan est trop général et n'est pas suffisamment détaillé pour être utile.
2. Le plan contient un début de stratégie, mais est toujours trop général pour être réellement utile.
3. Le plan est adéquat et renferme suffisamment de détails pratiques pour vous aider à gérer le risque d'une rechute.
4. Le plan est excellent : il est détaillé, pratique et très utile.

Aucun plan ne sera considéré comme prêt, à moins de recevoir au moins la cote 3. Au cours des deux prochaines séances, nous aborderons certains des sujets qui vous aideront à terminer le plan.

### **LES SEPT ÉLÉMENTS DU PLAN**

1. Le plan précise les déclencheurs et les pensées, sentiments et comportements qui les accompagnent.

2. Le plan précise des situations à risque élevé précises et montre clairement pourquoi chacune de ces situation présente un risque élevé pour vous.
3. Le plan précise les DASR.
4. Le plan précise les ressources internes et externes qui serviront à faire face aux facteurs 1, 2 et 3. Par exemple :
  - Le plan montre comment vous appliquez les habilités de raisonnement, émotives et sociales dont vous avez fait l'apprentissage dans le cadre du programme pour réagir aux pensées, sentiments et comportements associés aux situations pouvant déclencher de la violence (il s'agit des compétences qui font partie des habiletés Faire face par la réflexion et Faire face par l'action).
  - Le plan montre comment vous ferez face aux situations à risque élevé par l'application de stratégies (éviter la situation en l'anticipant ou éviter les personnes qui présentent un risque élevé, appliquer les compétences et faire appel aux réseaux de soutien dans la communauté).
5. Le plan décrit les réseaux de soutien, où ils se trouvent, qui en fait partie et comment on peut les joindre. Tout plan qui montre que vous vous êtes mis en rapport avec ces personnes ou organismes de soutien recevra une cote plus élevée.
6. Le plan décrit les changements que vous avez l'intention d'apporter à votre mode de vie et pourquoi. Dans la description, il faut souligner l'importance des activités de loisir, mentionner la consommation de substances intoxicantes et l'emploi et décrire les mesures spécifiques pouvant être prises dans ces différents secteurs, etc.
7. Le plan décrit en détail les mesures de suivi thérapeutique et autre. Pour ceux qui ont des enfants, cela devrait inclure l'intention de participer au Programme d'acquisition des compétences familiales et parentales.

# Séance 3 : Prévention des rechutes : chaînes comportementales

## Introduction destinée aux facilitateurs

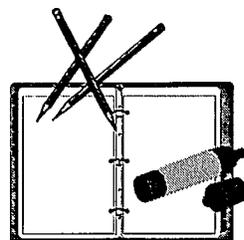
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'examiner le vocabulaire lié à la prévention des rechutes et d'enseigner aux participants comment faire l'analyse détaillée du processus de rechute par la définition des chaînes comportementales, qui forment des cycles.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments

- Document 1 : Le cycle de la violence
- Document 2 : Sylvie et Bernard
- Document 3 : Devoir



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Révision du plan de prévention des rechutes	50
3. Révision des schèmes de comportement violent (chaînes)	60
4. Devoir et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 3 : Prévention des rechutes : chaînes comportementales

## Plan de la séance

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander à chaque participant d'évaluer le stress qu'il ressent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites un exercice de relaxation. Ensuite, demandez à chaque participant d'évaluer le stress qu'il ressent avant de poursuivre la mise en train.

### 2 Révision du plan de prévention des rechutes 50 minutes



*Note aux facilitateurs :* Il est très important que chacun comprenne comment s'applique les techniques de PR à sa situation particulière. Par conséquent, il se pourrait qu'il soit nécessaire de passer plus de temps à réviser la matière étudiée durant la séance antérieure et de fournir des éclaircissements aux participants pour éliminer des problèmes ou malentendus éventuels. Cela est important, car cela aidera les membres du groupe à dresser leur plan de prévention des rechutes.

Passez en revue les concepts en demandant à plusieurs membres du groupe qui ont fait leur devoir de le présenter aux autres participants. Demandez au reste du groupe de faire des observations au sujet des réponses fournies. Communiquez de la rétroaction appropriée au groupe.

Dites :

*Lorsque nous arriverons à la fin du module, vous aurez dressé et présenté votre plan de prévention des rechutes. Ce plan porte sur les défis précis qu'à votre avis vous serez appelés à relever lorsque vous retournerez chez vous. Le plan précisera aussi ce que vous ferez lorsque ces défis surviendront. Nous parlons de ces défis aujourd'hui parce que, quand les autres décriront les difficultés qu'ils pensent qu'ils pourraient avoir, ils vous fourniront peut-être des idées auxquelles vous n'avez pas pensé. L'objectif principal de cet exercice est de faire en sorte que vous disposiez, dans votre panoplie d'outils, d'autant d'outils*

que possible pour vous aider à éviter de devenir violent et de maltraiter les autres.

*Dans votre plan, vous devez également inclure autant de sources de soutien que possible. À qui vous adresserez-vous si vous vous rendez compte que vous retombez dans vos vieilles habitudes? Quelles mesures précises pouvez-vous prendre pour éviter de commettre des crimes ou de redevenir violent?*

Demandez au groupe de définir à nouveau ce qu'on entend par planification de la prévention des rechutes et puis, répétez la définition que vous leur avez fournie durant la séance précédente.

*La planification de la prévention des rechutes consiste à repérer les situations, les pensées ou les sentiments « à risque » qui vous incitent à adopter un comportement violent et ensuite à dresser un plan pour les éviter ou pour bien y réagir avant que vous retourniez à vos vieilles habitudes.*

---

### **3** Révision des schèmes de comportement violent (chaînes)

**60 minutes**



*Note aux facilitateurs :* Cette section fournit une autre occasion de résumer le travail que les participants ont accompli jusqu'à présent au chapitre de la prévention des rechutes et de renforcer les concepts enseignés. En définissant les chaînes comportementales ou les cycles, on améliore davantage la compréhension de la prévention des rechutes.

Dites :

*Maintenant, vous allez travailler ensemble pour repérer les chaînes et les cycles comportementaux qui, par le passé, vous ont conduit à agir avec brutalité et violence. Mais les plus magnifiques plans de PR sont inutiles si vous n'assumez pas la responsabilité pour qui vous êtes et pour vos actes.*

Demandez au groupe d'expliquer pourquoi cette affirmation est véridique. Inscrivez les points essentiels qu'ils soulèvent au tableau-papier.

Voici les points qu'ils devraient soulever :

- Ils sont responsables de la violence commise dans le passé. Ce sont eux qui décident d'être violents et ils sont responsables des conséquences de cette violence envers leurs victimes et envers eux-mêmes.
- Parce qu'ils ont le courage d'assumer la responsabilité pour leur comportement violent sans invoquer des excuses et sans minimiser leur comportement, ils sont maintenant libres d'assumer la responsabilité et le contrôle pour le comportement non violent et plus sain qu'ils adopteront à l'avenir.
- Eux et eux seuls sont responsables de ce qui se passera à l'avenir et de leur décision d'appliquer ou non leurs connaissances, compétences et plans de PR.

Expliquez au groupe les concepts suivants : chaînes de comportement et chaînes et cycles comportementaux. Amorcez une discussion ayant pour thème « Pourquoi étudier les schèmes de comportement? » en vous inspirant de ce qui suit.

### Cycle comportemental typique

Exposé. Préparez un exposé qui illustre ce qu'est une chaîne comportementale. Vous pouvez vous inspirer de l'exposé qui suit.

Pour illustrer l'idée des chaînes comportementales, laissez-moi vous décrire un cycle typique des activités que l'on accomplit avant de se rendre au travail. Cette préparation peut se composer des chaînes comportementales suivantes :

Le premier maillon dans la chaîne consiste à vous occuper de votre personne — vous vous rasez, vous prenez une douche, vous vous brossez les dents et vous vous habillez. Le prochain maillon est de préparer et de manger le petit déjeuner. Puis, vous préparez votre repas du midi et finalement vous rassemblez tout ce dont vous avez besoin avant de quitter la maison. Durant ce cycle matinal, vous pouvez avoir certaines pensées, sentiments et comportements qui sont comme une seconde nature. Les cycles de comportement sont comme de vieilles habitudes, des choses que l'on fait sans y réfléchir. Nous pouvons accomplir la plupart ou l'ensemble de ces activités de façon inconsciente, à moitié réveillé ou à moitié endormi, parce

que ces chaînes comportementales nous sont extrêmement familières et font partie de notre routine quotidienne.

En surveillant vos pensées, sentiments et schèmes de comportement durant le cycle matinal, vous comprendrez mieux les chaînes d'événements dont sont constitués les cycles comportementaux. Examinez juste un élément de votre chaîne comportementale, préparer le café le matin. Il se peut que vous prépariez le café en vous y prenant plus ou moins de la manière suivante. D'abord, vous versez de l'eau froide dans la cafetière (comportement). Vous vous dites : « Je préparerai six tasses ce matin » (pensée) au moment où vous versez de l'eau dans la cafetière. Vous commencez à être enthousiaste (sentiment) à l'idée de boire une tasse de café chaud et frais. Une fois que le café est prêt, vous **pensez** à la crème et au sucre que vous y ajouterez et vous les versez (comportement) dans votre tasse. Après avoir pris la première gorgée, vous vous **sentez** satisfait et vous **pensez** au thermos de café que vous apporterez au travail. Vous allez chercher (comportement) le thermos dans l'armoire, etc.

Comme cet exemple vous le montre, les chaînes de pensées, de sentiments et de comportements peuvent se suivre et devenir reliés. Lorsqu'elles sont reliées ou se répètent constamment, elles forment des cycles. Même s'il s'agit d'habitudes, ces comportements ne se produisent pas tout seul. Vous décidez de faire du café parce que vous le préférez au thé. Vous avez l'habitude de vous soûler tous les vendredis soirs - vous décidez de le faire plutôt que de rester à la maison et de jouer au Monopoly avec vos enfants. Vous êtes responsable de vos schèmes de comportement et vous pouvez donc les changer. Lorsqu'on parle de violence et de mauvais traitements dans les relations, les cycles comportementaux, même s'ils se sont transformés en habitudes, ont été définis au fil des ans de votre existence et sont pratiquement toujours « intentionnels ». Vous avez un but : par exemple, vous frappez votre femme lorsque vous êtes ivre, non pas parce que vous êtes ivre, mais parce que vous ne voulez pas qu'elle critique le fait que vous n'avez pas d'emploi et vous vous soûlez parce que cela vous permet d'utiliser l'alcool comme excuse pour

expliquer votre comportement violent. Donc, lorsque les membres du groupe définissent leurs cycles et chaînes, il faut aussi qu'ils soient suffisamment honnêtes pour préciser quelles sont les intentions derrière leurs comportements. Le groupe devrait également savoir que, même s'il y a des similarités entre les chaînes, les participants sont des êtres uniques et compliqués et que les chaînes sont très individuelles.

Dites :

*Je vais maintenant rapidement examiner avec vous le cycle de la violence. Les chercheurs ont constaté que chez certains hommes violents, les schèmes de comportement sont assez similaires. Le document que je vais vous distribuer décrit ce cycle.*

Distribuez le **Document 1 : Le cycle de la violence** et le **Document 2 : Scénario — Sylvie et Bernard**. Lisez le scénario à voix haute au groupe.

Maintenant, commencez à expliquer le cycle de la violence.

### **La phase où l'on fait semblant que tout est normal**

Durant cette phase du cycle de la violence, tout semble bien se passer. Nous appelons cette phase celle où l'on fait semblant que tout est normal parce qu'en réalité, votre vie n'est pas normale. Le problème que présente pour vous votre comportement violent existe bel et bien et est réel. Durant cette phase, cette violence ne se manifeste pas dans les faits mais est latente, juste sous la surface. Le cycle de la violence peut s'enclencher et votre colère peut exploser à cause d'un événement déclencheur même si votre vie semble bien se dérouler et qu'il n'y a pas de problèmes apparents ou significatifs.

#### ***Déclencheurs***

Le déclencheur est un événement ou une situation qui active le cycle de la violence. Souvent, quelqu'un le déclenche en disant ou en faisant quelque chose qui vous ennuie. En une fraction de seconde, vous vous souvenez des événements passés et des anciens messages que vous vous répétiez sans cesse (ce qu'on appelle aussi les réflexions personnelles) qui vous incitaient à vous comporter de façon violente. Vous risquez de tourner

vosre attention vers des événements ou des situations du passé. Les déclencheurs sont des facteurs à risque élevé qui peuvent causer des réactions violentes.

Les facteurs à risque élevé se composent généralement d'un état affectif négatif (stress, mauvaise humeur et faible estime de soi) et d'un conflit interpersonnel (se disputer avec quelqu'un).

Dans la situation de Bernard, le déclencheur est la réaction de Sylvie au mensonge qu'il lui raconte. Il se peut qu'il ait les **pensées** suivantes : « Qu'est-ce qui la rend tellement parfaite tout à coup? » « Elle gonfle l'importance du problème. » « Je ne suis pas un menteur. » Ses **sentiments** : gêne, ressentiment, douleur. Ses sensations **physiques** : rougeur du visage, mains moites de sueur. Son **comportement** : Il se rend dans le garage pas tellement pour travailler mais plutôt pour s'isoler d'elle. Il fume une cigarette même s'il avait réduit sa consommation à cinq par jour. Ses **intentions** : éviter les conséquences du mensonge, donner un sentiment de culpabilité à Sylvie.

### Phase d'intensification

La phase d'intensification est la partie du cycle durant laquelle vous permettez à vos pensées et sentiments violents de prendre de l'ampleur. Dans certains cas, il se peut même que vous alimentiez votre colère ou votre douleur pour les attiser (dans les AA, on appelle cela avoir des pensées malsaines, nuisibles). C'est durant cette phase que vous avez la possibilité d'intervenir dans votre cycle de violence en appliquant une stratégie d'adaptation ou en ayant une réaction positive. C'est ce que Bernard a fait dans la situation originale. Bernard se sentait gêné et irrité vis-à-vis de lui-même et Sylvie mais a décidé de l'écouter et puis de prendre des mesures positives pour remédier à la situation. Il a appelé le facilitateur et a ri de lui-même. Une réaction négative causera des problèmes additionnels et vous resterez bloqué dans votre cycle de violence.

La phase d'intensification est l'étape où vos chaînes de pensées, de sentiments et de comportements peuvent être les plus apparentes. Rappelez-vous qu'il n'y a aucun ordre précis dans lequel vos pensées, sentiments ou comportements s'enchaînent ainsi. Ils peuvent se présenter dans toutes sortes de combinaisons.

### *Pensées*

Une fois qu'un événement déclenche votre cycle de colère/violence, vous commencez à avoir des pensées précises qui font partie de votre cycle de violence. Ces pensées représentent de vieilles habitudes et des anciennes façons de raisonner. Par exemple, il peut s'agir de distorsions cognitives comme : « toutes les femmes se ressemblent; tout ce qu'elles cherchent, c'est profiter des hommes » ou « tout le monde s'en fout; tout le monde veut m'exploiter » ou « je ne peux faire confiance à personne » « elle l'a fait exprès! Je vais m'occuper d'elle! Je vais lui montrer qui est le chef. » Dans le cas de Bernard, ses pensées étaient : « Comment cette salope ose-t-elle douter de ma parole? », « Elle ment probablement à propos de quelque chose. » « Elle a toujours pensé qu'elle vaut plus que moi. »

### **Sentiments**

Il y a deux types de sentiments que vous éprouverez durant le cycle de violence :

1. des sentiments physiques (dans votre corps) et 2. des sentiments affectifs (dans votre esprit).

### **Émotions**

Les pensées et les comportements déclencheront souvent des sentiments spécifiques comme de la peur, de l'angoisse, de la colère, de la culpabilité, de la dépression, de la frustration, du gêne, de la tristesse, de la fureur, du rejet, de l'insécurité, des sentiments d'insuffisance, de l'impuissance, du désespoir, de la rage, etc. Les émotions de Bernard se font plus vives. Il se sent de moins en moins à la hauteur et en insécurité et il commence à cacher ces sentiments en exprimant de la colère.

### **Sensations dans le corps**

Les sensations dans le corps sont des signes d'excitation physique. Il y a généralement certaines sensations ou sentiments (indices) corporels qui nous indiquent que nous nous trouvons dans un état affectif négatif, par exemple, de la tension, de la raideur, des douleurs musculaires, une sensation d'oppression, un battement plus rapide du cœur, une respiration accélérée, une plus forte tension artérielle, une sensation d'avoir chaud, l'estomac dérangé, etc. Bernard attrape des maux de tête et grince des dents.

**Note :** Les pensées, les sentiments et les comportements ne surviennent pas dans un ordre précis. Le comportement peut venir en premier, puis les sentiments, puis la pensée, ou d'abord la pensée, puis les comportements ou encore d'abord la pensée, puis les sentiments, etc.

### **Comportements**

Les comportements précèdent et suivent les pensées et les sentiments. Lorsque vous vous trouvez dans le cycle de la violence, vous adoptez généralement des comportements précis (dont beaucoup sont des habitudes) qui consistent notamment à créer des situations où vous pouvez exprimer votre colère, par exemple, en consommant de l'alcool et d'autres substances intoxicantes et en fréquentant des personnes qui alimenteront votre colère ou vos attitudes négatives. Bernard fait semblant d'aller suivre un traitement mais il se rend chez un ami pour fumer de la drogue, ce qui l'aidera à se calmer. Il sait que son ami a une attitude négative vis-à-vis des femmes.

### **Fantasme**

De nombreuses personnes qui entrent dans le cycle de la violence commencent à fantasmer (ou à s'imaginer) ce qu'elles vont faire subir à d'autres, à elles-mêmes, à des objets, etc. Ce fantasme est une façon de préméditer l'acte violent en le représentant dans votre esprit de la manière dont vous souhaitez l'accomplir. Il peut s'agir de violence vis-à-vis de votre partenaire ou de fantasmes liés au contrôle ou à d'autres formes de vengeance : « Elle va réellement se sentir coupable lorsque je me remettrai à boire. » « Je vais coucher avec sa meilleure amie, ça lui apprendra. » Généralement, le fantasme consiste à s'imaginer comment reprendre le dessus dans une relation. Bernard s' imagine dire aux enfants de Sylvie qu'elle faisait le trottoir jadis afin que « cette pute sache comment il se sentait lorsqu'elle l'a traité de menteur. »

### **Planification**

La phase de la planification est celle où l'on prépare le terrain pour accomplir l'acte violent ou avoir l'explosion de colère. Fréquemment, l'un des objectifs est de s'assurer que l'on a une excuse pour se fâcher. Voici comment on pourrait s'y prendre : 1. se rendre à des endroits précis, par exemple, à des bars ou à des tavernes; 2. faire certaines choses, par exemple, sortir pour acheter de la drogue, boire, avoir certaines pensées, s'imaginer comment on dira à sa femme d'aller se faire voir, commencer une dispute en critiquant sa famille ou ses amis, la dénigrer en parlant de son aspect physique ou de la manière dont elle s'occupe des enfants, etc. De nombreuses personnes qui maltraitent les autres essaient de se convaincre elles-mêmes et d'autres personnes que leur comportement violent s'est produit tout seul. Elles décrivent leurs actes

comme spontanés (comme ayant été commis sous l'impulsion du moment).

Cet élément du cycle (l'excuse), nous l'appelons l'impulsivité « planifiée ». Ni la violence ni la colère ne se produit tout seul. Avant que vous maltraitez physiquement ou émotivement votre partenaire, vous prenez la décision de le faire (même si cette décision est prise très rapidement). Lorsque vous prenez le temps (même si ce temps est de très courte durée) d'envisager de prendre une décision, vous n'êtes pas impulsif. Bernard a décidé de prendre congé la moitié de la journée et de se rendre à l'endroit où se donne le programme de formation professionnelle que suit Sylvie juste pour que les étudiants sachent qu'elle a un « chum » « Si c'est une journée où il fait chaud, je prendrai peut-être une couple de bières en m'y rendant. »

### Phase de la violence

C'est durant cette phase que l'acte violent est commis. Il peut s'agir d'un acte physique, sexuel, émotif, psychologique, etc. À ce stade-ci du traitement, les membres du groupe sont très conscients des nombreux éléments de la violence.

Bernard se présente à l'école à moitié soûl. Il menace l'un des étudiants et dit à Sylvie que si elle ne le raccompagne pas à la maison il va faire mal à l'étudiant. Sylvie est très fâchée lorsqu'ils arrivent chez eux et traite Bernard de nullité. Il la frappe au visage en lui disant que cela lui apprendra de le traiter de nullité ou de menteur et que lorsqu'elle retournera à l'école demain, ce serait avec un œil au beurre noir et qu'elle descendra peut-être de son piédestal et n'aura pas une aussi bonne opinion d'elle-même.



### DEMANDEZ

*Qu'est-ce que Bernard essaie de faire par son comportement violent?*

Les participants devraient parler de vengeance, de contrôle, d'humiliation et d'isolement.

### Pente fatale

Après avoir agi violemment, il se peut que vous ayez des remords d'avoir agi ainsi ou que vous vous sentiez mal. Si vous avez détruit des biens, avez

blesé, humilié ou terrifié votre partenaire, etc., vous regretterez peut-être votre comportement après avoir agi comme vous l'avez fait. Après avoir commis un acte violent, il n'est pas inhabituel :

1. de ressentir de la culpabilité pour avoir agi de la sorte et 2. d'être gêné d'être qui vous êtes. Souvent, les mécanismes de défense psychologique se mettent en branle : justification, blâme, déni, tendance à minimiser, etc. Bernard se sentait coupable et gêné à cause de son comportement mais l'a rapidement justifié en disant que cela **ne se serait jamais** produit s'il n'avait pas été aussi stressé pendant sa libération conditionnelle, s'il ne s'était pas remis à boire et si elle ne l'avait pas traité de nullité, etc.

Puis, il se peut que vous ayez des remords insincères. Vous essayez de vous protéger (p. ex., si vous avez frappé votre femme, vous l'implorez, les larmes aux yeux, de ne pas en parler à la police ou à votre agent de libération conditionnelle parce que sinon, vous retournerez en prison et vous-même, elle et les enfants en souffriront); vous essayez de vous racheter (vous vous excusez auprès de votre femme, si vous l'avez frappé, vous lui achetez des fleurs ou des cadeaux, vous lui faites l'amour) ou vous faites de bonnes actions pour compenser vos mauvaises actions. Bernard convainc Sylvie de ne pas en parler à son agent de libération conditionnelle et promet d'examiner toute la situation avec son facilitateur.

Puis, il se peut que vous preniez une résolution insincère. Vous vous dites que vous ne le ferez plus jamais, que jamais plus vous ne serez violent. Généralement, vous en revenez à la phase du cycle où vous faites semblant que tout est normal. Bernard promet que cela ne se reproduira plus jamais, surtout s'ils continuent à faire des efforts pour améliorer leur relation.

Dites au groupe :

*Il n'est pas nécessaire pour le cycle ou les schèmes de comportement de se répéter. Vous disposez maintenant d'une trousse d'outils renfermant des compétences et des stratégies dont vous pouvez vous servir pour **intervenir** et arrêter le processus de rechute. Les **interventions** ou **techniques d'adaptation** désignent l'ensemble des compétences et techniques d'autogestion que nous avons examinées au cours des dernières semaines.*

Demandez au groupe de vous dire lesquels de ces outils seraient efficaces à différentes étapes du processus de rechute. Au cours de la prochaine séance, nous les examinerons de plus près.

Faites l'exercice suivant : ma chaîne comportementale.

Demandez à chaque membre du groupe de décrire sa chaîne comportementale. La **jalousie** et le **désir de contrôler** constituent de bons exemples de **déclencheurs**. Demandez aux participants d'établir une chaîne comportementale composée des éléments suivants :

- |                  |               |                  |
|------------------|---------------|------------------|
| 1) Déclencheurs  | 2) Pensées    | 3) Sentiments    |
| 4) Comportements | 5) Intentions | 6) Interventions |

Puis, en vous servant du tableau-papier, demandez à l'un des membres du groupe d'illustrer les différentes étapes du cycle en utilisant un exemple personnel.

À mesure que vous passez d'une phase à une autre avec ce membre et le groupe, signalez qu'il peut y avoir plus d'un déclencheur. Ces déclencheurs peuvent s'ajouter aux autres à mesure que vous avancez dans les étapes, et peuvent donc compliquer les situations. Comme d'habitude, il faut que les interventions soient réalistes. Plus les interventions sont individualisées, originales et nombreuses, mieux seront vos chances. Expliquez aussi au groupe que les interventions formeront la base du plan de prévention des rechutes.

---

**4**

**Devoir et récapitulation**

**5 minutes**



Distribuez le **Document 3 : Devoir** et demandez aux participants de se préparer à en discuter au cours de la prochaine séance.

---

**5**

**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous examinerons les interventions ou les techniques d'adaptation positives qui empêchent que la chaîne comportementale se transforme en un cycle et puis, nous examinerons le plan de prévention des rechutes de plus près.*

## **LE CYCLE DE LA VIOLENCE**

**La phase où l'on fait semblant que tout est normal**

Durant cette phase du cycle de la violence, tout semble bien se passer. Nous appelons cette phase celle où l'on fait semblant que tout est normal parce qu'en réalité, votre vie n'est pas normale.

### **Déclencheurs**

Le déclencheur est un événement ou une situation qui active le cycle de la violence. Souvent, quelqu'un le déclenche en disant ou en faisant quelque chose qui vous ennuie. Ces déclencheurs se présentent sous la forme de pensées, de sentiments et de comportements.

### **Phase d'intensification**

La phase d'intensification est la partie du cycle durant laquelle vous permettez à vos pensées et sentiments violents de prendre de l'ampleur. Dans certains cas, il se peut même que vous alimentiez votre colère ou votre douleur pour les attiser (dans les AA, on appelle cela avoir des pensées malsaines, nuisibles). Cette phase consiste notamment à accroître les pensées, les sentiments et les comportements qui mènent au comportement violent. L'individu peut également fantasmer ou s'imaginer ce qu'il fera — à d'autres, à lui-même, à des objets, etc.

### **Planification**

La phase de la planification est celle où l'on prépare le terrain pour accomplir l'acte violent ou avoir l'explosion de colère. Fréquemment, l'un des objectifs est de s'assurer que l'on a une excuse pour se fâcher.

### **Phase de la violence**

C'est durant cette phase que l'acte violent est commis. Il peut s'agir d'un acte physique, sexuel, émotif, psychologique, etc.

### **Pente fatale**

Après avoir commis un acte violent, il n'est pas inhabituel : 1. de ressentir de la culpabilité pour avoir agi de la sorte et 2. d'être gêné d'être qui vous êtes.

Souvent, les mécanismes de défense psychologique se mettent en branle : justification, blâme, déni, tendance à minimiser, etc.

Puis, il se peut que vous preniez une résolution insincère. Vous vous dites que vous ne le ferez plus jamais, que jamais plus vous ne serez violent.

Généralement, vous en revenez à la phase du cycle où vous faites semblant que tout est normal.

## SCÉNARIO — SYLVIE ET BERNARD

### PERSONNE NE DIT TOUTE LA VÉRITÉ (MENSONGE)

Sylvie est assise à la table dans la cuisine. Bernard est debout et parle au téléphone.

Bernard : (Au téléphone.) « Allô, D<sup>r</sup> Hébert? Bonjour Jean, c'est Bernard. Excusez-moi, mais je ne peux pas me présenter au rendez-vous. Sylvie est malade. » (Pause.) « Oh, cela ira. Elle a juste une grippe, mais je ne veux pas la laisser seule avec le bébé. J'aimerais changer mon rendez-vous à la semaine prochaine. » (Pause.) « O.K., je lui dirai. Au revoir. » (Raccroche le téléphone.)

Sylvie : « Bernard, je ne sais pas pourquoi tu dois me mêler à cette affaire. »

Bernard : « Jean espère que tu te rétabliras rapidement. »

Sylvie : « Tu fais bien cela. »

Bernard : « Quoi? »

Sylvie : « Mentir. »

Bernard : « Ça va, Sylvie. Je n'ai jamais manqué de rencontre du groupe et je le vois toutes les deux semaines. C'est pas bien grave. »

Sylvie : « Tu dis que tu voulais lui parler de tu sais quoi. »

Bernard : « Je lui parlerai la semaine prochaine. »

Sylvie : « Je pensais que nous nous étions promis de ne pas nous mentir. »

Bernard : « Je ne mens pas à toi. C'est juste Hébert. »

Sylvie : « Il t'a aidé. »

Bernard : « Ce qu'il ne sait pas ne lui fera pas de tort. Personne ne dit toute la vérité. Tu penses que Jean dit toute la vérité à sa femme tout le temps? »

Sylvie : « Tu veux dire que me mentir à moi, c'est normal? »

Bernard : « C'est pas ça que j'ai voulu dire. Tout le monde ment. Regarde un peu les politiciens. On peut raconter des petits mensonges — c'est pas comme si j'avais dit que tu étais enceinte. »

Sylvie : « Mais il y a une raison pour laquelle tu mens. Tu veux éviter de parler de... (Courte pause). ... tu sais. » Que se passe-t-il si je le vois et qu'il me demande comment va ma grippe? Alors, je devrai mentir aussi. J'aime pas ça. »

Bernard : « Doux Jésus, je voulais simplement passer plus de temps avec toi. »

Sylvie : « Que se passera-t-il au début de la prochaine séance? Il te demandera comment je vais, tu devras mentir et puis, parler de choses importantes. »

Bernard : « O.K., Sylvie, O.K. » (Il prend le téléphone et compose le numéro.) « D' Hébert, s'il-vous-plaît. » (Pause.) « Bonjour Jean. Après tout, je peux venir au rendez-vous aujourd'hui. » (Pause.) « Oui, elle va mieux. » (Pause.) « Oui, c'est un miracle. » (Il raccroche le téléphone, en souriant.) « Petit malin. »

Sylvie sourit de toutes ses dents.

Fin de la scène.

**DEVOIR**

Veillez décrire les indicateurs personnels qui vous montrent que vous êtes dans une relation malsaine. Décrivez vos interventions (c'est-à-dire comment vous vous adapteriez à ces situations), si vous remarqueriez ces indices.

**INDICATEURS**

**INTERVENTION**

# Séance 4 : Planification de la prévention des rechutes

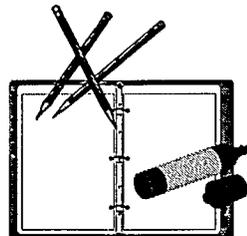
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de faire comprendre aux participants qu'il est important de planifier et d'anticiper les problèmes. Elle a aussi pour objet de cerner le rôle que jouent différents aspects liés au mode de vie et de commencer à définir les ressources communautaires et les réseaux de soutien qui seront inclus dans le Plan de prévention des rechutes des participants.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments



- Document 1 : Liste de contrôle des soutiens dans la communauté

### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Révision du devoir : indicateurs et techniques d'adaptation	40
3. Planification communautaire	40
4. Changement dans le mode de vie	40
5. Devoir et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 4 : Planification de la prévention des rechutes

## Plan de la séance

---

### **1** Mise en train 10-20 minutes

Procédez à une mise en train et faites un court exercice de relaxation.

---

### **2** Révision du devoir — Indicateurs et techniques d'adaptation dans la communauté 40 minutes

Réviser le devoir en demandant à plusieurs participants de faire connaître leurs réponses. Attirez l'attention des participants sur les liens entre les indicateurs et les techniques d'adaptation.

---

### **3** Planification communautaire 40 minutes

Dites :

*Le devoir nous montre le sujet que nous allons étudier aujourd'hui. Jusqu'à aujourd'hui, nous nous sommes concentrés sur les signes d'une rechute. Maintenant, j'aimerais que nous commencions à examiner la façon d'intervenir pour arrêter le processus.*

*Il y a deux façons d'intervenir. L'une est d'utiliser les nombreuses compétences que vous possédez maintenant — en d'autres mots, vos propres ressources. Il s'agit des compétences qui vous permettent de repérer les déclencheurs, c'est-à-dire les pensées et les sentiments qui contribuent à la violence et à appliquer les compétences qui vous permettront d'y faire face. L'autre façon d'intervenir est de recourir aux ressources communautaires définies ou de faire appel à un réseau de soutien pour obtenir l'aide nécessaire.*

Dites :

*Durant la « phase d'intensification », vous devriez pouvoir détecter les signaux qui vous indiquent que vous devez faire quelque chose. Vous pourriez utiliser votre panoplie d'outils pour 1. faire face par la réflexion ou 2. faire face par l'action.*



#### DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un pourrait me donner un exemple consistant à faire face par la réflexion?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier. Confirmez toutes les réponses appropriées.

Confirmez :

*Lorsqu'on fait face par la réflexion, on repère, conteste et remplace toutes les distorsions et le raisonnement problématique qui conduit à la violence. Nous évaluons notre raisonnement en nous servant d'outils comme l'analyse des coûts/avantages et l'outil VRAI, nous le mettons en question et nous le remplaçons par des pensées contraires.*



#### DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un peut me donner un exemple de la technique consistant à faire face par l'action?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier. Confirmez toutes les réponses appropriées.

Confirmez :

*Lorsque nous faisons face par l'action, nous agissons, c'est-à-dire que nous ne laissons pas la situation évoluer toute seule et que nous évitons que notre colère ou bouleversement s'aggrave. Pour ce faire, nous nous servons de certains outils : relaxation, temps d'arrêt, habiletés de communication, résolution des problèmes, autres techniques de maîtrise de la colère, décision d'éviter complètement la situation, etc.*

Dites :

*Mais il y a une autre façon de faire face aux problèmes qui ne vous oblige pas à le faire tout seul. Il s'agit d'utiliser le **réseau de soutien** que vous avez défini.*



#### DEMANDEZ

*À qui vous adressez-vous dans la communauté pour obtenir de l'aide lorsque vous êtes fâché ou bouleversé?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier.



#### DEMANDEZ

*Quelles sont les qualités d'une source de soutien positive? Quelle est l'aide positive que je devrais chercher à obtenir?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier.

Confirmez :

*Il faut faire appel à des personnes qui peuvent vous consacrer le temps nécessaire si vous avez réellement besoin d'elles, qui sont suffisamment responsables pour vous aider jusqu'au bout, qui sont suffisamment dévouées pour pouvoir vous fournir une aide réelle, qui peuvent vous fournir une opinion honnête, qui comprennent votre cycle et qui savent quand vous êtes en difficulté, parfois même avant que vous vous en rendiez compte.*

*Qui faut-il éviter?*

Confirmez :

*Vous devez éviter de faire appel à des personnes qui, de quelque façon que ce soit, vous encourageraient à garder vos attitudes violentes en acceptant un grand nombre des distorsions dont vous savez qu'elles sont reliées aux mauvais traitements et à la violence. Il faut éviter de compter sur des personnes dont les modes de vie présentent des risques en ce sens qu'elles boivent peut-être beaucoup, ont des attitudes sexistes ou sont violentes.*

*Pour faire la meilleure utilisation possible des sources de soutien, vous devriez communiquer votre plan de prévention des rechutes aux personnes à qui vous*

avez l'intention de faire appel et leur demander de vous prévenir quand vous commencez à avoir des tendances violentes.



Distribuez le **Document 1 : Liste de contrôle des soutiens dans la communauté**. Demandez aux participants d'ajouter à la liste toute qualité suggérée qui n'en fait pas déjà partie.

**4**

## Changement dans le mode de vie

40 minutes



### DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un pourrait me dire ce que signifie l'expression « mode de vie »?*

Si les participants ont de la difficulté à vous répondre, expliquez-leur que le mode de vie est la manière dont nous vivons notre vie au jour le jour : les amis et les proches que nous fréquentons, notre travail et les heures que nous travaillons, nos activités de loisir, la quantité de boisson ou de drogue que nous consommons et ses effets, etc.



### DEMANDEZ

*Quels aspects de votre mode de vie, c'est-à-dire, quels aspects de la manière dont vous vivez au jour le jour pourraient avoir contribué à vos schèmes de comportement violent?*

Obtenez les réponses suivantes : consommer de l'alcool et de la drogue, fréquenter des bars de strip-tease, avoir des amis antisociaux, s'ennuyer parce qu'il n'y a rien à faire, se sentir accaparé par les enfants, être au chômage, manquer de sommeil, se sentir malade tout le temps, etc.



### DEMANDEZ

*Comment ces facteurs contribuent-ils exactement à des schèmes de comportement violent?*



### DEMANDEZ

*Quels changements pouvez-vous apporter à votre mode de vie afin d'être plus équilibré et de créer davantage des relations positives?*

Utilisez le tableau-papier.

Dites :

*La plupart des gens seraient d'accord pour dire que la modération contribue probablement à un mode de vie sain. Le fait de trop travailler, d'avoir trop de temps libre, de trop boire, etc., peut préparer le terrain à l'adoption d'un comportement irrégulier.*

Expliquez :

*À votre plan de prévention des rechutes, vous devriez inclure le rôle que jouent les facteurs liés à votre mode de vie dans vos schèmes de comportement violent et les mesures que vous prendrez en réponse à ces facteurs.*

Demandez aux participants de penser à des activités de loisir à faible risque que l'on peut faire avec des membres de sa famille, des amis ayant des attitudes prosociales et des connaissances qui ont des relations positives avec leur partenaire et leurs enfants, etc., et d'inclure ces activités à leur liste d'activités d'adaptation positive.

Demandez aux participants de faire l'exercice suivant consistant à définir des ressources dans la communauté et des changements qu'ils peuvent apporter à leur mode de vie.

Demandez-leur de former des équipes de quatre personnes et puis de décrire dans les grandes lignes les ressources communautaires auxquelles ils pourraient faire appel et les changements qu'ils ont l'intention d'apporter à leur mode de vie. Demandez-leur de fournir des détails quant aux endroits où ils s'adresseraient pour obtenir de l'aide dans leurs efforts visant à apporter ces changements.

Une fois qu'ils ont terminé, demandez à un certain nombre d'entre eux de donner un aperçu des ressources au reste du groupe en les inscrivant au tableau-papier. Évaluez les aspects positifs, négatifs et intéressants de leurs choix.

---

**5** Devoir et récapitulation**5 minutes**

Aucun devoir. Dites aux participants qu'ils devraient travailler à leur plan de PR, qu'ils présenteront plus tard.

---

**6** Aperçu de la prochaine séance**1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous examinons comment faire face à des situations qui présentent des risques élevés pour un grand nombre d'hommes violents.*

## **LISTE DE CONTRÔLE DES SOUTIENS DANS LA COMMUNAUTÉ**

### Personnes auxquelles il faudrait faire appel :

- Celles qui peuvent vous consacrer le temps nécessaire si vous avez réellement besoin d'elles.
- Celles qui sont suffisamment responsables pour vous aider jusqu'au bout.
- Celles qui sont suffisamment dévouées pour pouvoir vous fournir une aide réelle.
- Celles qui peuvent vous fournir une opinion honnête.
- Celles qui comprennent votre cycle et qui savent quand vous êtes en difficulté, parfois même avant que vous vous en rendiez compte.
- Celles qui ont une attitude positive envers les femmes et la vie en famille.

### Personnes à éviter :

- Celles qui, de quelque façon que ce soit, vous encourageraient à garder vos attitudes violentes en acceptant un grand nombre des distorsions dont vous savez qu'elles sont reliées aux mauvais traitements et à la violence.
- Celles dont les modes de vie présentent des risques en ce sens qu'elles boivent peut-être beaucoup, ont des attitudes sexistes ou sont violentes.
- Celles qui n'attachent pas d'importance aux relations positives avec les femmes ou aux familles saines.

# Séance 5 : Comment faire face aux situations à risque élevé : changement dans les relations

## Introduction destinée aux facilitateurs

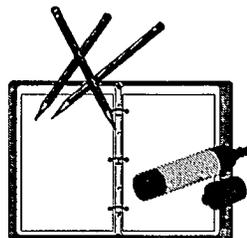
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de définir les étapes typiques de la séparation ou du divorce, les pensées et sentiments que les membres risquent d'avoir durant ces étapes et les compétences et stratégies qui permettent de faire face à une rupture et de discuter de ces divers aspects.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Suppléments

- Document 1 : Étapes d'une rupture
- Document 2 : Symptômes typiques du deuil
- Document 3 : Scénario — Toute rupture est difficile
- Document 4 : Questions pour faciliter la discussion à propos du scénario



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. La rupture en tant que situation à risque élevé	15
3. Définition des pensées, des sentiments et des interventions aux différentes étapes de la rupture	60
4. Le deuil — Lorsqu'une relation prend fin	15
5. Scénario sur la rupture	30
5. Devoir et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

### **NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS**

Les quatre premières séances portant sur la prévention des rechutes ont fourni aux participants les connaissances dont ils ont besoin pour dresser un plan de PR détaillé. Les deux prochaines séances traitent de situations précises qui typiquement présentent un risque très élevé pour ce groupe.

# Séance 5 : Comment faire face aux situations à risque élevé

## Plan de la séance

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle de 1 à 10. Puis, faites un court exercice de relaxation. Puis, demandez à nouveau à chaque participant d'évaluer le stress qu'il ressent avant de poursuivre la période de mise en train.

### 2 La rupture en tant que situation à risque élevé 15 minutes



*Note aux facilitateurs* : Il se pourrait que les membres du groupe se sentent insultés et soient réfractaires s'ils pensent que le facilitateur laisse sous-entendre que tout libéré conditionnel/détenu sous responsabilité fédérale dont la relation se termine deviendra violent. Il n'y a aucun doute, cependant, qu'il s'agit là d'une situation à risque élevé qui peut finir par un meurtre. Il faut être conscient du fait que certains détenus se sentent très menacés par ce sujet. Il faut surveiller les réactions du groupe et observer plus particulièrement les détenus qui ont des traits de caractère au seuil du normal. Si certains membres du groupe sont en train de vivre une rupture, il faudrait leur offrir des séances individuelles, surtout s'ils ressentent de la jalousie, se sentent rejetés et souffrent de problèmes de dépendance dans la relation.

Présentez le sujet et les objectifs au groupe.



#### DEMANDEZ

*Quelle est d'après vous la situation risquant de causer le plus de violence dans une relation?*

Confirmez les réponses, puis faites remarquer que, d'après les recherches effectuées, le risque que de la violence survienne dans une relation est plus élevé au moment de la rupture qu'à n'importe quel autre moment. À cause de cela, vous consacrerez le reste de la séance à cette situation à

risque élevé. Dites aux participants que vous examinerez d'autres situations plus tard.



*Note aux facilitateurs :* Il est possible que dans le groupe, il y ait un détenu qui a tué sa femme lorsqu'elle a essayé de le quitter. Bien entendu, cela communiquera un puissant message aux autres membres du groupe, mais ce délinquant sera lui aussi vulnérable et il faudra lui offrir du soutien.

Tenez une séance de remue-méninges visant à déterminer pourquoi une rupture est une situation si dangereuse.

Utilisez le tableau-papier.

Poursuivez la discussion en expliquant que la plupart des hommes et des femmes réagissent à la fin d'une relation en ressentant les sentiments suivants à divers degrés : douleur, colère, déni, aigreur, regret, perte, solitude, etc. Ils peuvent aussi ressentir de l'euphorie et se sentir libres. C'est la manière dont on réagit à ces sentiments qui est importante dans les efforts de prévention des rechutes.

Dites :

*Dans tout groupe, la plupart des gens ont vécu une rupture importante. Quelles ont été vos réactions, positives et négatives, à ces situations?*

Utilisez le tableau-papier



*Note aux facilitateurs :* Pour les personnes qui participent à ce programme, le sentiment de perte est aussi un facteur en ce sens que lorsqu'elles réagissent à la perte d'une relation, elles réagissent aussi à une vie où il y a eu de nombreuses pertes réelles et perçues comme réelles. :

---

**3**

### Définition des pensées, des sentiments et des interventions aux différentes étapes de la rupture 60 minutes

Dites :

*Certains observateurs ont défini les étapes de la rupture d'une relation difficile. Ces étapes ne sont pas coulées dans le béton et il est probable que de nombreuses personnes vivent des expériences différentes, et sautent certaines*

de ces étapes, mais en général, il semble qu'elles correspondent à l'expérience qu'ont eue de nombreuses personnes qui ont eu des relations difficiles et qui ont eu de la difficulté au moment de la rupture.



## DEMANDEZ

*Est-ce que quelqu'un pourrait me donner un exemple de la manière dont il a vécu une rupture?*

Demandez d'autres exemples. Puis, essayez d'en déduire certaines tendances.

En vous servant du tableau-papier, examinez les étapes énoncées ci-après, une à une, pendant que le groupe précise les pensées, les sentiments, les décisions apparemment sans rapport et les comportements qui peuvent survenir à chaque étape. Faites bien comprendre aux participants que leurs sentiments, à savoir la colère, l'aigreur et la tristesse sont réelles et combien facile il est de se servir de ces sentiments comme excuses pour renoncer à ses responsabilités et pour user à nouveau de violence et d'intimidation ou pour se remettre à consommer des substances intoxicantes ou à commettre des crimes.

À mesure que vous examinez les étapes, donnez aux participants, lorsque c'est approprié, des exemples d'actes de **violence secondaire** auxquels ils ont peut-être eu recours, notamment, se servir des enfants, faire des visites à l'improviste, faire des appels téléphoniques, dire du mal d'amis et de proches, dénoncer son ex-conjoint aux services de protection de l'enfance sans avoir de bonnes raisons de le faire, user de l'intimidation, se servir de l'argent comme d'une arme, surveiller son ex-conjoint.



Distribuez le **Document 1 : Étapes d'une rupture**. À mesure que vous examinez les étapes, inscrivez le nom de chaque étape dont vous parlez au tableau-papier.

Étape 1. Distance



## DEMANDEZ

*Pensez à votre propre expérience. Quel était le premier indice vous indiquant que la relation prenait fin?*

Étape 2. La séparation



## DEMANDEZ

*Comment avez-vous réagi à cette étape de la rupture?  
Qu'avez-vous pensé, ressenti et fait?*

Certains risquent d'être dans le déni; d'autres deviendront très fâchés ou déprimés.

Étape 3. Le marchandage



## DEMANDEZ

*Avez-vous réagi ainsi à ce stade de votre rupture? S'agissait-il d'une période dangereuse pour votre épouse?*

Examinez le contenu du document.



## DEMANDEZ

*Que pensiez-vous, que sentiez-vous et qu'avez-vous fait?*

À ce stade-ci, les hommes qui ont des problèmes de jalousie risquent de décider : « Elle m'appartient et à personne d'autre. »



*Note aux facilitateurs :* Un phénomène courant qu'il faut mentionner est celui des nombreux « départs et retours » qui peuvent survenir durant l'étape du marchandage. La femme qui se trouve dans cette situation peut quitter et revenir à plusieurs reprises. Généralement, elle a été maltraitée, ressent de l'ambivalence, souffre de dépendance et a peur. Si ce genre de situation n'est pas signalée par un membre du groupe, le facilitateur devrait en parler pour souligner que peu importe combien difficile ou compliquée la rupture peut être, elle ne peut servir d'excuse pour avoir une rechute.:

Étape 4. Renonciation (ou incapacité à renoncer)



## DEMANDEZ

*Avez-vous jamais atteint cette étape ou vous continuez à croire à tout prix à une réconciliation?*

Demandez aux participants de répondre à cette question. Certaines personnes qui vivent le deuil d'une rupture s'isolent et deviennent

déprimées, d'autres profitent de l'occasion et cherchent à obtenir de l'aide. Décrivez la chaîne des pensées, sentiments et comportements qui s'applique dans cette situation.

#### Étape 5. Guérison

De nouveau, cherchez à savoir si certains participants sont arrivés à ce stade. Dans l'affirmative, qu'ont-ils fait pour y arriver? Par exemple : certains ont peut-être envisagé de transformer leur vie, de retourner à l'école ou de changer d'emploi. Ceux qui ont une meilleure compréhension d'eux-mêmes après la rupture se sont peut-être rendu compte qu'ils devaient régler leurs propres problèmes et assumer la responsabilité pour leur comportement.



#### DEMANDEZ

*Dans quelle mesure ces étapes correspondent-elles à vos expériences?*

Dites aux participants qu'ils souhaiteront peut-être apporter des modifications au document pour adapter davantage les étapes à leur propre expérience.

Une fois que vous avez fini d'examiner les étapes et les réponses que les participants vous ont fournies à mesure, réexaminez les étapes et demandez aux participants de vous indiquer les stratégies et les compétences qu'ils utiliseraient maintenant pour mieux faire face aux sentiments et aux pensées difficiles.

Renforcez les sentiments d'auto-efficacité parmi les membres du groupe. Il faut constamment chercher à renforcer chez les membres du groupe la croyance en leur capacité de réagir à ces pensées et sentiments, à prendre des décisions judicieuses, à tirer des leçons de celles-ci et à assumer la responsabilité pour les erreurs du passé.

---

**4**

#### Le deuil — Lorsqu'une relation prend fin 15 minutes



*Note aux facilitateurs :* Il a été question, au cours de séances antérieures, de la façon de faire face aux sentiments de colère et de peur que l'on ressent après un conflit ou une rupture, mais on n'a pas beaucoup parlé du chagrin causé par une rupture et la perte d'une relation. Il se peut que ce point ait été soulevé durant la discussion des étapes, et il est donc utile d'en approfondir l'étude à ce stade-ci.:

Dites :

*Le deuil est souvent associé à la mort dans notre société... quand quelqu'un meurt, nous sommes en « deuil ». Mais, en réalité, lorsque nous sommes en deuil, nous sommes attristés par une perte.*

*Donc, nous sommes en deuil lorsqu'un être cher disparaît, mais nous le sommes aussi lorsque d'autres pertes surviennent dans notre vie. Ces pertes sont généralement dus à un changement quelconque dans notre vie, et le changement est difficile et inévitablement douloureux. Le deuil est particulièrement difficile lorsque les pertes que nous pleurons ne sont pas reconnues par les autres comme étant significatives, par exemple, la fin d'une relation de couple.*



### DEMANDEZ

*Quels sont certains des symptômes du deuil?*

Confirmez les bonnes réponses.



Distribuez le **Document 2 : Symptômes typiques du deuil**

Encouragez le groupe à parler brièvement du deuil que l'on vit lorsqu'une relation de couple prend fin.

Concluez :

*Il n'y a pas de règles sur la façon de vivre un deuil. Tout le monde le fait à son propre rythme. Pour certaines personnes, c'est un processus plus long et plus douloureux que pour d'autres. Cependant, on peut voir le deuil comme une expérience positive qui nous donne la possibilité de croître en acceptant la douleur et la tristesse que nous ressentons, de surmonter ces sentiments d'une façon ou d'une autre et d'améliorer notre compréhension de nous-mêmes et des autres.*

Dites :

*Rappelez-vous que le deuil peut être moins pénible s'il y a des personnes positives à qui parler.*

(Assurez-vous d'avoir un exemplaire du livre *Understanding Loss: Helping Oneself and Others*, par Alan D. Wolfelt, Ph.D. S'il est possible d'en commander un exemplaire à la bibliothèque de l'établissement, informez-en les participants.)

---

**5** Scénario sur la rupture**30 minutes**

Distribuez le **Document 3 : Scénario** — Toute rupture est difficile et le **Document 4 : Questions pour faciliter la discussion à propos du scénario**.

Demandez à deux membres du groupe de lire le scénario. Puis divisez le groupe en plus petites équipes de quatre personnes chacune. Accordez 15 minutes aux participants pour répondre aux questions.

Tenez une discussion générale à propos du scénario en demandant aux participants de vous fournir leurs réponses aux questions. Demandez au groupe de se concentrer sur les mauvaises décisions que prend Gaston et sur sa manière d'agir qui augmentera le risque qu'il se comporte violemment.

1. À quelle étape de la séparation Gaston se trouve-t-il? (La séparation)
2. Quels étaient les sentiments, les pensées, les décisions et les comportements de Gaston (colère, déni, décision de ne pas rester chez son ami, harceler sa belle-mère, etc.)
3. Comment Gaston a-t-il empiré sa colère et diminué toute empathie qu'il aurait pu ressentir à l'égard de son épouse en jurant et en traitant sa femme de salope? (Les jurons créent de la distance, nous donnent l'impression qu'une personne est un « objet », et à ce moment-là, il est plus facile pour nous de ne pas ressentir de l'empathie.)
4. Pourquoi l'épouse de Gaston est-elle partie, d'après vous?
5. Pouvez-vous vous imaginer comment se sentiraient les femmes et les enfants qui vivent avec Gaston pendant qu'il avait tous ces

« emmerdements »? (Il faut fortement encourager toute tendance pour les participants de se mettre à la place de l'épouse ou des enfants.)

6. Quel est le rapport entre le souhait de Gaston de s'assurer que « les enfants vont bien » et ses préoccupations « qu'ils leur mettront des idées dans la tête » et son désir de reprendre le contrôle?
7. Quelles sont les croyances et les sentiments à l'origine de l'affirmation « C'est moi qui y mets fin, n'est-ce pas? »
8. Quelles sont les façons positives dont Gaston pourrait réagir dans cette situation? (rester et se calmer, parler à son ami, réfléchir, évaluer sa situation, voir un facilitateur, se mettre à la place de son épouse, assumer ses responsabilités, etc.)
9. Que feriez-vous si vous étiez aussi fâché ou blessé que Gaston? Certains membres du groupe pourraient dire qu'un homme aussi fâché que Gaston a « tout gâché » et qu'il ne peut pas faire marche arrière maintenant qu'il a adopté une ligne de conduite violente. Mettez en question cette croyance et soulignez que Gaston continue à faire des choix et peut décider de se prendre en main et faire des choix plus constructifs.

Une fois que la discussion est terminée, inscrivez le dicton suivant au tableau noir ou au tableau-papier.

« Ceux qui ne tirent pas des leçons des erreurs commises sont condamnés à les répéter. »

À la fin de la discussion, il faut souligner l'importance de tirer des leçons des ruptures. En explorant le rôle qu'ils ont joué dans la rupture et en acceptant leur part de responsabilité à cet égard, les participants peuvent améliorer leur comportement dans les relations et augmenter leurs chances d'avoir de meilleures relations à l'avenir. Discutez de l'erreur courante de blâmer son ex-conjoint pour tout ce qui a mal tourné et de se dépêcher à commencer une nouvelle relation avec une « femme idéale » qui satisfera à tous nos besoins et nous complétera. Répétez au groupe que ceux qui ne tirent pas des leçons de leurs erreurs sont condamnés à les répéter.

Reconnaissez le courage des membres du groupe qui ont accepté de courir le risque d'être vulnérables durant la discussion.

---

**6** Devoir et récapitulation

**5 minutes**

En se servant de leurs cahiers de travail sur la prévention des rechutes, les membres du groupe devraient réviser les étapes d'une rupture, et définir les sentiments, les pensées et les DASR aux différentes étapes et les stratégies et compétences d'adaptation positive qu'ils appliqueraient à ces moments-là.

---

**7** Aperçu de la prochaine séance

**1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous parlerons des autres changements qui peuvent avoir un impact sur une relation et créer des situations à risque élevé.*

## ÉTAPES D'UNE RUPTURE

### 1. Distance

Un retrait progressif, une absence d'intimité, les deux partenaires se critiquent de plus en plus.

### 2. Séparation

Il ou elle déménage. Il s'agit d'une période dangereuse. Il peut y avoir une intensification de la violence et des mauvais traitements, le couple peut se disputer davantage et ressentir de la confusion, de la rage et d'autres émotions vives comme du chagrin et de la panique, et la communication se détériore. L'homme peut se sentir pris au dépourvu parce qu'il n'a pas remarqué les signes de la séparation « émotive ».

### 3. Marchandage

Chacun des partenaires peut commencer à se voir comme une personne séparée et indépendante, sans être nécessairement prêt à accepter que la relation est finie à tout jamais. À ce stade, l'homme peut tenter (parfois désespérément) de se réconcilier avec sa partenaire. Il peut essayer de rebâtir sa crédibilité, de prouver à sa partenaire qu'il est sérieux lorsqu'il affirme vouloir changer son comportement violent, irresponsable et irrespectueux. Il peut aussi avoir recours à des stratagèmes destructifs pour renouer avec elle, par exemple, en la manipulant ou en l'intimidant, en exerçant des pressions financières ou, encore, en essayant de faire naître des sentiments de culpabilité chez elle. (S'il y a des enfants, il peut se servir d'eux comme pions.) Certains hommes sont rongés par la colère durant cette étape. Ils peuvent essayer de faire durer la relation tout en cherchant à punir ou à blesser leur partenaire. Un homme dans cette situation peut éprouver de vifs sentiments à l'égard d'un autre homme qui d'après lui a quelque chose à voir dans la décision de sa partenaire de le quitter ou de ne plus revenir (il se peut d'ailleurs fort bien qu'un autre homme en soit la raison). Durant cette période, la partenaire peut se trouver dans une situation très dangereuse.

#### 4. Renonciation (ou refus de renonciation)

L'homme accepte qu'il n'y aura aucune réconciliation avec sa femme. S'ils sont mariés, ils divorcent. Le moment est venu de laisser son épouse partir et de sentir la perte, l'aigreur, le regret et le deuil que cause son départ.

#### 5. Guérison

L'homme peut mettre longtemps à accepter qu'il est un individu entièrement distinct, mais peut tirer des leçons de ce genre d'expérience.

## **SYMPTÔMES TYPIQUES DU DEUIL**

### **Comportement**

- Être incapable de s'empêcher de pleurer ou être incapable de pleurer.
- Ressentir de l'impatience et souhaiter que les choses aillent vite, par exemple, processus judiciaire, obtention d'un emploi et counselling.
- Manger trop ou trop peu.
- Souffrir d'insomnie ou dormir tout le temps.
- Consommer de plus fortes quantités d'alcool ou de drogue pour fuir ses sentiments.
- Parler constamment de la relation (diarrhée verbale).
- Avoir des relations de courte durée ou des « aventures ».
- Être constamment occupé.

### **Sur le plan émotif**

- Se sentir vidé, engourdi.
- Être las de pleurer.
- Ressentir de la colère.
- Être déprimé.
- Avoir l'impression de devenir fou; ne pas être certain s'il faudrait rester dans la relation ou quitter son conjoint; ne pas être sûr à qui ou à quoi il faut encore croire.
- Avoir de nombreuses sautes d'humeur.
- Se sentir éloigné du reste du monde.

### **Sur le plan intellectuel (pensées)**

- Se critiquer soi-même.
- Critiquer les autres.
- Être distrait et incapable de se concentrer.
- Avoir de la difficulté à prendre des décisions.
- S'imaginer ce que la vie devrait être.

### **Sur le plan physique**

- Avoir des battements de cœur.
- Avoir la bouche sèche et avoir de la difficulté à avaler.
- Se sentir malade, manquer d'énergie.
- Prendre ou perdre du poids.
- Souffrir de maladies dues au stress, par exemple, maux de tête, ulcères, pression artérielle élevée, tension musculaire.

Avoir des attitudes sexuelles différentes, c'est-à-dire ne plus vouloir de relations sexuelles ou en vouloir davantage.

**Sur le plan spirituel**

Être en colère envers Dieu ou une autre Puissance supérieure, envers le destin.

Mettre en question ses croyances.

S'appuyer sur ses propres croyances spirituelles.

**SCÉNARIO – TOUTE RUPTURE EST DIFFICILE  
(RENONCIATION)**

Deux hommes, Gaston et Éric sont assis à une table de cuisine et discutent.

Gaston : « Je n'arrive pas à y croire. Cette salope a simplement pris les enfants et est partie. »

Éric : « Ça c'est dur, mon gars. Où est-elle partie? »

Gaston : « Je ne sais pas. Peut-être dans un de ces abris. »

Éric : « Tu l'as frappée? »

Gaston : « Non, cela fait des années que je ne l'ai pas frappé. Je n'y comprends rien. Je suis vraiment fâché. »

Éric : « Qu'est-ce qui s'est passé? Je veux dire, pourquoi est-elle partie? »

Gaston : « Éric, j'ai dit que je ne sais pas pourquoi cette salope m'a quitté. »  
(Pause) « Je suppose que je suis fâché depuis un certain temps. J'ai eu beaucoup d'emmerdements. »

Éric : « Tu peux loger ici pendant un certain temps si tu veux. »

Gaston : « Ouais, il faut que je lui parle, que je lui explique, que je découvre ce qui se passe, que je rétablisse la situation. Tu sais comment c'est. »

Éric : « Peut-être tu devrais te calmer un petit peu d'abord. »

Gaston : « Je suis fâché, c'est vrai, mais ça va. J'ai juste besoin de lui parler. Je veux au moins m'assurer que les enfants vont bien. Ils vont lui mettre des idées dans la tête à l'abri. Peut-être qu'elle est chez sa mère. »

Éric : « Avant, reste un certain temps ici. »

Gaston : « Moi, ça va. Tabernacle, c'est moi qui y met fin, n'est pas?! »

Fin du scénario.

## QUESTIONS POUR FACILITER LA DISCUSSION À PROPOS DU SCÉNARIO

1. À quelle étape de la séparation Gaston se trouve-t-il? (La séparation)
2. Quels étaient les sentiments, les pensées, les décisions et les comportements de Gaston?
3. Comment Gaston a-t-il empiré sa colère et diminué toute empathie qu'il aurait pu ressentir à l'égard de son épouse en jurant et en traitant sa femme de salope?
4. Pourquoi l'épouse de Gaston est-elle partie d'après vous?
5. Pouvez-vous vous imaginer comment se sentiraient les femmes et les enfants s'ils vivaient avec Gaston Gaston pendant qu'il avait tous ces « emmerdements »?
6. Quel est le rapport entre le souhait de Gaston de s'assurer que « les enfants vont bien » et ses préoccupations « qu'ils leur mettront des idées dans la tête » et son désir de reprendre le contrôle?
7. Quelles sont les croyances et les sentiments à l'origine de l'affirmation « C'est moi qui y met fin, n'est-ce pas? »

8. Quelles sont les façons positives dont Gaston pourrait réagir dans cette situation?
  
9. Que feriez-vous si vous étiez aussi fâché ou blessé que Gaston?

# Séance 6 : Comment faire face aux situations à risque élevé 2

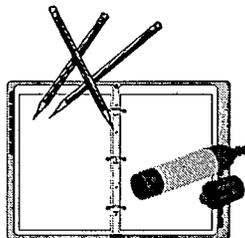
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'étudier d'autres situations où un changement dans la relation est souvent associé à de la violence. Durant la séance, on se concentrera sur la façon dont les participants peuvent anticiper ces problèmes et bien y réagir.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres



### APERÇU DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Autres situations à risque élevé	15
3. Changements dans l'emploi	15
4. Grossesse	15
5. Toxicomanie	15
6. Retour d'ex-maris/anciens amants	15
7. Comment faire face aux situations à risque élevé	60
8. Devoir et récapitulation	5
9. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 6 : Comment faire face aux situations à risque élevé 2

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle de 1 à 10. Puis, faites un exercice de relaxation (10 minutes). Ensuite, demandez à nouveau à chaque participant d'évaluer le stress qu'il ressent avant de poursuivre la période de mise en train.

---

### 2 Autres situations à risque élevé 15 minutes



*Note aux facilitateurs:* Au cours des prochaines séances, vous examinerez des situations à risque élevé qui causent souvent des problèmes dans des relations où il y a de la violence. La stratégie consistera à tenir une discussion au sujet de ces situations à laquelle participera tout le groupe pour aider les participants à comprendre la nature du risque qui se présente à ces occasions et, par la suite, à s'exercer à y faire face. Il est à noter qu'il se peut qu'au cours de l'exercice, les membres du groupe vous signalent qu'une situation particulièrement difficile n'est pas mentionnée. Dans pareil cas, vous pourriez remplacer l'une des quatre situations par une autre et en discuter à la place de celle prévue à l'origine.

Dites :

*La plupart des hommes seraient prêts à admettre qu'une rupture est une situation à risque élevé, mais il y a d'autres situations qui déclenchent une réaction violente chez les hommes qui ont des antécédents de violence à l'égard de femmes.*



#### DEMANDEZ

*Y a-t-il quelqu'un qui pourrait me donner des exemples de situations que l'on pourrait considérer comme à risque élevé?*

Inscrivez les réponses au tableau-papier. Obtenez une confirmation des autres participants.



## DEMANDEZ

*Qu'est-ce qui fait que ces situations sont à risque élevé?*

Soyez à l'écoute des réponses où l'on reconnaît que les situations à risque élevé menacent d'une quelconque façon l'équilibre du pouvoir dans le couple, détournent l'attention de la femme de son conjoint, réduisent sa disponibilité (temps qu'elle peut lui consacrer, relations sexuelles, etc.), la rendent moins attrayante (p. ex., grossesse), etc. Repérez aussi les réponses où l'on mentionne le rôle que joue l'alcool et soulignez que la consommation d'alcool par l'homme est quelque chose qu'il **peut** et **devrait** contrôler.

Faites observer que chez la plupart des hommes, ces situations ne déclenchent pas une réaction violente.



## DEMANDEZ

*Quelles sont les croyances et attitudes à propos des femmes qui rendent ces situations dangereuses pour les hommes qui ont des antécédents de violence?*

Inscrivez-les au tableau-papier. Demandez aux participants de garder à l'esprit ces attitudes et croyances pendant que vous poursuivez la séance.

Dites :

*Maintenant, nous allons examiner de plus près certaines situations qui ont incité des hommes aux antécédents de violence à commettre d'autres actes de violence.*

---

**3**

## Changements dans l'emploi

15 minutes



*Note aux facilitateurs :* Le but principal de cette section est d'aider les participants à comprendre que lorsque des changements surviennent dans la situation professionnelle de l'homme ou de la femme, cela peut avoir un effet sur la relation et de les aider à comprendre pourquoi. Lorsque l'homme est fortement motivé par des sentiments de pouvoir et de contrôle, le fait pour sa femme ou son amie de trouver un emploi ou pour lui de se retrouver sans travail mine l'image qu'il a de lui-même en tant que gagne-pain. Une femme qui commence à travailler est moins isolée socialement, ce qui peut constituer une menace pour un homme qui contrôlait étroitement ses déplacements et ses contacts avec d'autres personnes. La réussite ou la reconnaissance de la femme en dehors de la relation peut être perçue comme une menace pour certains hommes possessifs. D'autres hommes qui dépendent financièrement de leur épouse se sentiront

menacés lorsque celle-ci perd son emploi et s'en serviront pour la ridiculiser. Si les deux membres du couple se retrouvent sans emploi, le fait de passer plus de temps ensemble (à la maison) peut aggraver le comportement violent.

Vous montrerez aux participants comment faire face à ces situations plus tard durant la séance.

Servez-vous des questions fournies ci-dessous pour entamer une discussion sur ce sujet. Servez-vous du tableau-papier pour faire ressortir les points importants.



## DEMANDEZ

*Avez-vous déjà perdu un emploi sans en avoir un autre qui vous attendait? Votre partenaire a-t-elle déjà perdu son emploi?*

*Que s'est-il produit dans votre relation lorsque vous ou elle avez perdu votre emploi? Y a-t-il eu un changement? Pourquoi cela a-t-il changé votre relation?*

*Et qu'en est-il de ceux parmi vous qui étiez mariés à une femme qui n'avait pas d'emploi lorsque vous avez commencé à vous fréquenter, mais qui plus tard en a trouvé un? Quel en a été l'effet sur votre relation? Pourquoi?*

*Comment cela a changé la répartition des corvées à la maison? Avez-vous donné un coup de main? Pourquoi pas?*

*Comment avez-vous discuté et décidé de la répartition des corvées à la maison?*

Résumez comme suit :

*Dans de nombreuses relations où il y a de la violence, tout changement peut causer une situation à risque élevé. Des changements dans la situation professionnelle de l'un des membres du couple en est une raison fréquente. Il est important de reconnaître les situations à risque élevé et de penser à des stratégies pour y faire face. Nous parlerons de ces stratégies plus tard.*

---

**4**

**Grossesse**

**15 minutes**



*Note aux facilitateurs :* Chez certains hommes violents, une grossesse augmente le risque qu'ils se comportent avec violence. Parfois, la raison en est qu'ils sont jaloux de l'enfant qui va naître, qu'ils ressentent plus de pression qu'ils devront dorénavant se comporter de façon responsable, que leur partenaire a besoin de

plus d'aide, que l'aspect physique de leur femme change, etc. Ces hommes ont de la difficulté à partager la vision de leur conjoint et ne savent pas comment offrir un appui.

Posez les questions ci-dessous pour amorcer une discussion sur le sujet.



## DEMANDEZ

*Combien d'entre vous ont eu une amie ou une épouse qui était enceinte?*

*Comment a-t-il vécu sa grossesse?*

*Était-ce une grossesse facile ou était-elle souvent malade?*

*Comment avez-vous réagi aux changements?*

*Quel en était l'effet sur vos relations sexuelles?*

*Qu'avez-vous fait en réponse au stress?*

*Quelle était la source du stress dans la situation? Quelles attitudes avez-vous adoptées qui ont rendu la situation stressante?*

*Comment était-ce lorsque le bébé est finalement arrivé?*

*Était-ce difficile de s'habituer à la présence d'un nouveau-né? Pourquoi?*

*Quelle a été votre réaction?*

---

**5**

## Toxicomanie

15 minutes



*Note aux facilitateurs* : Le principal objectif ici est de préparer les participants à la possibilité que, même si eux ont apporté des changements dans leur vie, il se peut que leur partenaire n'ait pas changé. Cela peut créer une situation à risque extrêmement élevé pour ceux qui combattent des problèmes de toxicomanie, surtout si la toxicomanie constitue l'un des éléments de leur cycle de violence. Cependant, même pour ceux qui ne se sont jamais drogués, le comportement de leur partenaire lorsqu'elle consomme de la drogue pourrait être un facteur contribuant à leur violence. Ils pourraient s'en servir pour justifier leur comportement. Rappelez aux participants que rien n'excuse le recours à la violence. Par ailleurs, leurs réponses devraient être très précises et détaillées. Ils doivent disposer de plusieurs stratégies pour réagir à une telle situation.

Posez les questions que voici pour entamer une discussion sur le sujet.



## DEMANDEZ

*Votre partenaire boit-elle ou consomme-t-elle de la drogue? Sa toxicomanie a-t-elle contribué à la violence et aux mauvais traitements que vous avez commis?*

*Quel sera d'après vous l'effet du comportement de votre partenaire une fois que vous serez de retour chez vous?*

*Dans le passé, buviez-vous ou vous droguiez-vous avec votre partenaire?*

*Est-ce que sa consommation d'alcool ou de drogue augmentera le risque que vous ferez de même?*

*Quelles mesures précises prendrez-vous pour rester sobre?*

*Quel effet votre partenaire a-t-elle sur vous lorsqu'elle boit ou est gelée?*

*Comment y réagirez-vous? Quelles compétences particulières appliquerez-vous?*

---

**6**

## Retour d'ex-maris/anciens amants

**15 minutes**



*Note aux facilitateurs :* Il s'agit une fois de plus du problème de la jalousie. Cependant, plus tard, vous vous concentrerez sur la manière **précise** dont les participants peuvent faire face à une telle situation.

Posez les questions suivantes pour amorcer la discussion sur ce sujet.



## DEMANDEZ

*Combien d'entre vous avez eu à faire face aux anciens « chums »/maris de votre partenaire?*

*Quelles pensées et sentiments avez-vous eus lorsque ces hommes sont revenus ou ont essayé de contacter votre partenaire?*

*Quels étaient vos sentiments à l'égard de ces anciens partenaires? De votre partenaire? De vous-même?*

*Comment avez-vous réagi à ces sentiments?*

---

**7** Comment faire face aux situations à risque élevé 60 minutes

Divisez le groupe en quatre équipes. Demandez à chaque équipe d'étudier l'une des quatre situations à risque élevé que vous avez étudiées durant la séance et de proposer des façons d'y faire face. Rappelez aux participants qu'ils ont appris des stratégies consistant à faire face à des situations par la réflexion et par l'action. Ils peuvent également faire appel à des personnes dans la communauté.

Accordez-leur quinze minutes pour en discuter parmi eux et pour dresser une stratégie. Demandez-leur de nommer un porte-parole qui présentera la stratégie. Le reste du groupe fera la critique de la stratégie et fera des observations à propos des résultats qu'aura celle-ci.

---

**8** Devoir et récapitulation 5 minutes

Demandez aux participants d'examiner en tant que devoir les situations à risque élevé dont ils n'ont pas terminé l'étude durant le cours. Leur tâche est de décrire la façon dont ils réagiraient aux trois situations.

---

**9** Aperçu de la prochaine séance 1 minute

*Durant la prochaine séance, nous parlerons des déclencheurs et examinerons comment on peut en arriver à adopter des comportements violents.*

# Séance 7 : Attitudes et émotions dangereuses

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de repérer les attitudes et les émotions qui contribuent à la violence. Pour bien illustrer cette partie du cours, vous regarderez le film *Nous étions guerriers*.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

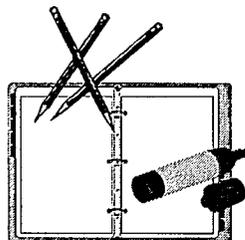
Crayons feutres

Vidéo : *Nous étions guerriers*

Magnéto et téléviseur

Suppléments

- Feuille 1 du facilitateur : Discussion du film *Nous étions guerriers*, Partie 1



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	20
2. Comment faire face aux déclencheurs : <i>Nous étions guerriers</i>	50
3. Discussion du vidéo	45
4. Devoir et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 7 : Attitudes et émotions dangereuses

## Plan de la séance

---

### **1** Mise en train 20 minutes

Commencez par demander aux membres du groupe d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites l'exercice de relaxation de 10 secondes (5 minutes). Demandez aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent avant de poursuivre la mise en train.

Demandez aux participants de vous remettre leur devoir. La matière devrait être intégrée à leur plan de prévention des rechutes.

---

### **2** Comment faire face aux déclencheurs : Nous étions guerriers 50 minutes

 *Note aux facilitateurs* : Montrez la première partie du vidéo au cours de cette séance et le reste, durant la prochaine séance. Il faut une cinquantaine de minutes pour présenter et regarder la première moitié du vidéo.

Dites ceci au groupe :

*Tout au long de ce programme, nous avons parlé de la violence et de la manière dont nos attitudes et émotions influencent notre comportement. À ce stade-ci, vous devriez avoir une bonne idée de ce qui a déclenché votre comportement violent. Pour dresser un bon plan de PR, vous devriez disposer d'une ou de plusieurs stratégies à appliquer en réponse à chaque déclencheur.*

*Aujourd'hui, nous allons regarder un film où le personnage principal consomme de l'alcool et de la drogue et se comporte violemment. J'aimerais que vous regardiez ce film et que vous réfléchissiez à la manière dont vous auriez pu conseiller Jake pour changer le cours des événements. Repérez les déclencheurs, les événements, les pensées et les sentiments qui ont conduit à la violence. Pensez à ce qui a contribué à la violence conjugale et les effets de cette violence sur tous les membres de la famille.*

*Donnez une courte introduction au film en précisant qu'il s'agit de la version française de « Once Were Warriors », un film qui a été tourné en Nouvelle-Zélande et qui montre une famille de Maoris. Précisez aussi que le film a remporté plusieurs prix.*

---

**3****Discussion du vidéo****45 minutes**

Durant le restant de la séance, discutez du film en vous servant du Feuillet 1 du facilitateur. Il contient des suggestions sur les aspects à mettre en évidence et renferme des questions pour approfondir la discussion.

---

**4****Devoir et récapitulation****5 minutes**

Aucun devoir. Demandez aux participants de continuer à dresser leur plan.

---

**5****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous regarderons le reste du film et examinerons comment Jake aurait pu apporter des changements positifs dans son comportement..*

## **DISCUSSION DU FILM NOUS ÉTIONS GUERRIERS**

### **PARTIE 1**

Dirigez la discussion en posant certaines des questions qui apparaissent ci-dessous. Regardez attentivement le film avant de le montrer au groupe. Il s'agit d'un film au contenu difficile, mais très puissant.

#### **Jake retourne chez lui**

Jake fait une entrée remarquée « Où diable est donc tout le monde? » Jake jure beaucoup.

Pourquoi cela est-il significatif? Quelle atmosphère cela crée-t-il au sein de la famille?

Jake gâte sa famille en lui offrant un assortiment de fruits de mer. Pourquoi agit-il ainsi? (il veut montrer à sa famille qu'il est un bon gars) Il adopte un comportement sexuel avec Beth dans la cuisine. Pourquoi fait-il cela? (Il veut lui montrer qu'il est un homme « sexy », un vrai homme.)

Il annonce à Beth qu'il a été « renvoyé ». D'après le groupe, a-t-il simplement été mis à pied ou mis à la porte? Pourquoi Jake a-t-il fait preuve d'irresponsabilité en perdant son emploi? Demandez au groupe de donner les raisons pour lesquelles il serait difficile pour Jake de garder un emploi (son agressivité, son manque de statut professionnel, l'impression qu'il a que certaines choses lui sont dues, l'ennui qu'il ressent, etc.).

Quelle est la signification des objectifs que Beth s'est fixés? (Avoir leur propre maison).

Jake s'est arrangé pour qu'il ait une bonne raison de se fâcher contre Beth. Son message c'est qu'il est un bon gars (il gâte sa famille), qu'il est sexuel, un vrai homme mais que Beth gâche tout. « Il faut toujours que tu me gâches le peu de joie que j'ai encore. Va te faire foutre! » Maintenant il peut intimider, sentir qu'il n'est pas apprécié, la blâmer pour la colère qu'il ressent et peut-être pour la perte de son emploi. La violence et l'intimidation sont pour lui des moyens de ne pas avoir à examiner son propre manque de responsabilité. Demandez au groupe d'expliquer comment des « hommes véritables » prennent des emplois sans prestige et ennuyeux pour pouvoir nourrir leur famille. Comment Jake s'y est-il pris pour pouvoir aller au bar et se soûler? Demandez au groupe de définir les DASR.

#### **La visite de la police**

La police ramène Mark à la maison. « Il se tient en mauvaise compagnie. » Beth est agressive vis-à-vis de la police. « Vous croyez tout connaître à propos de nous, vous autres? » « Mon garçon s'appelle Mark » Quel est le problème que pose l'attitude consistant à voir la police comme l'ennemi si vous souhaitez inculquer des valeurs saines à vos enfants et leur éviter de se retrouver dans le pétrin? Si la police ou les autres autorités ont une attitude condescendante ou manquent de respect envers vous, comment gardez-vous votre fierté et celle de votre famille sans adopter une attitude agressive et sans voir les agents de police comme des adversaires?

### **Au bar**

À son arrivée au bar, Jake et ses amis assistent à une violente bagarre. Les témoins du rixe y réagissent très peu. Ils s'intéressent un peu à la grosseur des muscles du gagnant, un ex-détenu, mais la violence est considérée comme normale et acceptable. Puis, Jake oblige les femmes à quitter « sa » table, il ne veut pas de femmes dans le bar et déclare « Moi, les femmes, j'en ai plein le cul ». Les hommes s'enivrent. Ils racontent des blagues salées où la femme est traitée comme un objet. Demandez au groupe ce qu'il y a de malsain ou de négatif parmi les copains et dans le milieu de Jake?

Exemples : les femmes sont considérées comme inférieures et c'est normal de se souler, d'agir violemment et de voir les femmes comme des objets.

### **À la maison : Beth parle à Mark**

Elle demande à Mark pourquoi il se met dans des situations fâcheuses. « Qu'est-ce qui t'arrive? » Il lui répond « Je n'en sais rien. » Elle se souvient : « Quand tu étais enfant, tu ne prenais même pas un fruit sans autorisation » D'après le groupe, pourquoi Mark se retrouve-t-il dans le pétrin?

### **Le bar : Une situation provocatrice**

Les amis de Jake acceptent qu'il a perdu son emploi et qu'il blâme Beth. Jake dit à ses amis que quand il a annoncé à Beth qu'il avait été renvoyé, c'était comme s'il lui avait annoncé que « sa queue avait été coupée ». Selon le groupe, pourquoi aucun des amis de Jake l'interrogent sur la perte de son emploi? Est-ce que parce qu'ils respectent sa décision ou parce qu'ils ont peur de lui? La femme chante et l'ex-détenu va au juke-box et fait jouer de la musique. Il lance essentiellement un défi aux clients du bar. Jake le rosse. Jake n'est pas fâché, c'est plus une source de divertissement. Cela amuse les autres clients. La femme poursuit sa chanson. Puis, Jake invite tout le monde à venir faire la fête chez lui. De quelle manière le comportement violent de Jake est-il renforcé et encouragé par son choix de fréquentations? Pourquoi Jake est-il celui qui se sent obligé de relever le défi?

## La fête à la maison

Jake joue son rôle à merveille. Il est macho et distribue de la bière. D'après les participants, peut-il se permettre d'offrir ainsi de la bière? Ses invités passent en revue la bagarre et en rient en disant que Jake a « assommé un gorille ». On parle aussi du fait que Jake a perdu son emploi et de tous les jours de congé qu'il a pris. Beth et son amie font des blagues sexuelles. On boit beaucoup. Beth et Jake chantent un duo sur la nature de l'amour. Au deuxième étage, Grace dit à Mark : « Ils sont si beaux quand ils chantent tous les deux. » Mark répond « Ils sont soûls, c'est tout. » Grace dit : « Les gens montrent leurs vrais sentiments lorsqu'ils sont soûls. » Qu'arrive-t-il à Jake et à Beth et aux enfants à ce stade? Fait-on semblant d'être une famille normale? Jake jette à la porte un gars soûl qui fait des gestes vulgaires devant les femmes. « Fais attention à ce que tu dis devant les putains de femmes la prochaine fois. » S'agit-il d'une situation où il y a deux poids deux mesures? Nick demande de l'argent. Il est sur le point de repartir. Beth lui dit : « Tu trouveras tout ce qu'il te faut ici, Nick. Tout. À manger, à boire. Bois une verre avec moi, Nick. » Nick lui dit : « Tu es soûle. » Beth le gifle. Pourquoi Beth le gifle-t-elle? Que voulait-elle? Veut-elle faire semblant que tout est normal?

Beth refuse de nourrir Bully et elle l'insulte. Jake entend Beth, lui ordonne de préparer une omelette. Beth prend les œufs et les lance à terre. Jake devient enragé et lui dit : « Je veux que tu fasses cette omelette tout de suite. ». Il la frappe et elle le traite de lâche. Puis, il la bat très violemment. Demandez au groupe de repérer les éléments avant-coureurs de la violence, de part et d'autre. Jake : il est soûl, il est macho, il est excité depuis la bagarre plus tôt, il couve du ressentiment depuis l'après-midi, il se sert de son autorité de mâle, etc. Beth : elle est soûle, bouleversée par la gifle qu'elle a donnée à Nick, en colère parce que Jake a perdu son emploi, etc.

Les enfants entendent la violence depuis le deuxième étage. Comment se sentent-ils? D'après le groupe, qu'est-ce que Jake dirait si on lui demandait si les enfants pouvaient entendre la violence? Il répondrait peut-être qu'ils dormaient et qu'ils n'ont rien entendu.

## Le lendemain matin

Grace met de l'ordre. Nick suggère que l'avenir de Grace sera ainsi et que « ce n'est qu'une question de temps ». Que pense le groupe de cette affirmation?

Il ne reste pas de nourriture pour le petit déjeuner des enfants.

Beth est trop mal en point pour accompagner Mark au tribunal. Elle ment et ne peut assumer ses responsabilités. Elle dit qu'« il n'y a rien qu'un bon café ne peut pas

arranger ». Beth est-elle dans le déni et minimise-t-elle la situation? Pourquoi fait-elle cela? Comment Mark se sentirait-il s'il savait?

Nick se soumet à la cérémonie d'inauguration pour obtenir son blason. Il a trouvé une « nouvelle famille ».

Au tribunal, on affirme que les parents de Mark ne peuvent s'occuper de lui. Il est placé sous la garde du bien-être social.

D'après le groupe, quelles sont les conséquences de la violence de Jake pour ses enfants? Et pour Grace qui s'en occupe? Les enfants ont faim. Nick devient membre d'une bande. Mark purge sa première peine.

### Visite de la meilleure amie de Beth

Elle demande ce qui s'est passé : « T'as connu un époustouflant orgasme ou quoi? » « Eh bien, tu connais leurs règles, tu te fermes la gueule et tu écarter les jambes » Que pense le groupe de ce genre d'humour et de l'acceptation de la violence? Beth se sent coupable parce qu'elle n'a pas pu accompagner Mark au tribunal. Elle se dit qu'elle lui avait promis. Beth parle de Jake en tant que père. Il était fier de Nick quand il était bébé jusqu'à ce qu'il commence à pleurer. Qu'est-ce que cela donne comme impression de Jake comme père?

### Grace de retour du tribunal

Grace annonce que Bug « a été interné, ils l'ont mis dans une école ». Beth dit : « Mais comment ont-ils pu faire ça? Enlever l'enfant de quelqu'un, comme ça? » Comment Beth se sent-elle?

### Jake se lève

Jake entend pleurer. Jake est cruel. Il dit à sa femme : « Bon Dieu de merde. T'as vu ta gueule? ». Quelle est son intention quand il dit cela?

Il ne sait pas lequel de ses fils a des problèmes. Il suppose que c'est Nick. Quelle impression cela donne concernant son irresponsabilité et son isolement par rapport au reste de la famille causés par son comportement violent?

« C'est tout? » « Ça va l'endurcir. » Quelles sont les attitudes de Jake?

Jake intimide physiquement Beth et Grace et les menace. Il dit à Beth : « Tu parles trop » et à Grace : « Avec tes conneries d'écritures, tu finiras par être comme ta mère, conasse ! » Il s'agit d'une scène qui se prête particulièrement bien à une analyse au moyen du journal de maîtrise de soi consistant à noter les actions, les intentions et

croyances, les sentiments, la minimisation, le déni et le blâme, les effets, la violence antérieure.

### Jake gagne aux courses

Jake joue son rôle de macho à merveille au bar.

Il revient à la maison, prend son attitude d'homme fort et montre l'argent qu'il a gagné. Il dit : « Tu es encore une putain de belle femme, Beth. » « Je suis désolé. Quand je suis dans cet état là, ôte-toi de mon chemin. Mais t'arrives et tu te prends à moi. Je me suis emporté un peu, c'est tout. » Comment Jake nie-t-il toute responsabilité? Comment neutralise-t-il la violence qu'il a commise? Jake et Beth se manipulent-ils l'un l'autre ou font-ils semblant que tout va bien? Beth veut rendre visite à Mark, et Jake a de l'argent dont il se sert pour se montrer fort et pour contrôler les autres. Jake dit : « Tu peux réserver une limousine. » Beth s'assied sur les genoux de Jake. Jake dit : « Dis à Jakey que tu l'adores. » Beth répond : « C'est ça l'ennui, Jake, je t'adore. » Si Jake avait perdu l'argent parié, qui aurait-il blâmé et quelles en auraient été les conséquences?

### Colère exprimée par Mark au centre pour jeunes délinquants

Pourquoi brise-t-il les fenêtres? Que pense le groupe de l'affirmation du conseiller de Mark quand il dit : « Tu crois que ton poing est ton arme..... quand je t'aurai tout enseigné, ton esprit sera ton arme. »

### Le voyage en voiture

Lorsqu'il chante et s'amuse en dépit du fait que Nick ne viendra pas, Jake a du charme. Il fait semblant que tout va bien. La situation est agréable jusqu'au moment où Beth parle de sa famille et de sa culture. Que se passe-t-il chez Jake, émotivement parlant et du point de vue de son estime de lui-même? Il dit : « Moi, je n'étais pas le gendre qu'ils auraient voulu. Pas pour leur princesse royale... la fierté de la putain de tribu. Vous savez d'où il vient votre père? D'une très longue lignée d'esclaves. »

Jake retourne au bar pour y consommer « juste une bière ». S'agit-il d'une DASR? De nouveau, il joue à l'homme macho devant les autres hommes et dans le stationnement. Beth défend Jake auprès de Grace. Pourquoi? « C'est le lot de la femme. Tu comprendras ça plus tard. »

Jake se fâche dans le bar quand Beth demande les clefs de la voiture. « Prends un putain de taxi. Tu as tout mon putain d'argent. »

Grace se fâche contre sa mère et lui dit : « Je te déteste ». Grace entend Beth mentir à Mark, en disant qu'il y a eu un accident. D'après le groupe, comment Beth se sent-elle?

# Séance 8 : Conséquences d'un mode de vie violent

## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Demandez aux membres du groupe de discuter des conséquences d'un mode de vie violent en se basant sur le vidéo. Demandez-leur de proposer des solutions de rechange prosociales et non violentes qui amélioreront leurs chances de réussite.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier

Crayons feutres

Vidéo : *Nous étions guerriers*

Magnétoscope et téléviseur

Supplément

- Feuille 1 du facilitateur : Discussion du film *Nous étions guerriers*, Partie 2

### APERÇU DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Nous étions guerriers : Partie 2 et discussion	95
3. Devoir et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séance 8 : Conséquences d'un mode de vie violent

## Plan du cours

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux membres du groupe d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites l'exercice de relaxation de 10 secondes (5 minutes). Demandez aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent avant de poursuivre la mise en train.

---

### 2 Nous étions guerriers : Partie deux 55 minutes



*Note aux facilitateurs* : Concluez toute discussion amorcée durant la séance précédente. Montrez le reste du vidéo et servez-vous des points de discussion pour diriger celle-ci. Plus particulièrement, **il vous faudra discuter à fond de la scène du viol et de la scène de vengeance pour vous assurer que les messages appropriés sont communiqués aux participants durant cette séance.** Il faut insister sur le fait que le comportement violent de Jake a contribué à la décision de Grace de ne parler à personne du viol. Bully a profité de la fête et du fait que les parents de Grace buvaient, et Grace avait le sentiment qu'il n'y avait personne vers qui elle pouvait se tourner.

Avant de montrer le reste du film, dites aux participants d'être attentifs aux thèmes suivants :

- Comportement avec les fréquentations criminelles
- Comment réagir aux techniques de persuasion
- Rester sobre : Ce que cela signifie
- Comment combattre la toxicomanie

Passez le reste de la séance à discuter de ce film; concentrez-vous notamment sur les aspects de son comportement que Jake aurait pu changer. Vous pouvez vous servir du vidéo pour parler de scènes particulières, en l'arrêtant immédiatement après la scène qui vous intéresse pour parler des DASR (décisions apparemment sans rapport), des EMA (effets de manquement à l'abstinence), des situations à risque élevé et des indices internes et externes.

---

**3**      **Devoir et récapitulation**      **5 minutes**

Aucun devoir. Conseillez aux participants de continuer à dresser leur plan de PR.

---

**4**      **Aperçu de la prochaine séance**      **1 minute**

*Au cours de la prochaine séance et durant les quatre à cinq séances qui suivront, vous nous présenterez chacun votre plan de prévention des rechutes.*

Rappelez aux participants qu'ils disposent de feuilles de notation dont ils se serviront pour attribuer des cotes aux plans, afin d'indiquer s'ils sont complets et utiles.

## **DISCUSSION DU FILM NOUS ÉTIENS GUERRIERS**

### **PARTIE 2**

#### **Une autre fête à la maison**

Beth reste au lit. Beaucoup d'ivresse et de conversations sur les bagarres. Bully profite de l'occasion pour violer Grace. « Ton Papa et ta Maman vont être très fâchés contre toi de m'avoir excité comme ça. » « C'est notre secret. » « Pas un mot là-dessus. »

Comment le mode de vie de Jake et de Beth a-t-il mis Grace en danger?

Pourquoi le comportement violent de son père découragerait-il Grace de parler à quiconque du viol?

Pourquoi Grace n'a-t-elle rien dit à sa mère? « Sors d'ici. Va-t-en! » « Tu ne te soucies pas de tes enfants. »

#### **Le lendemain dans la cuisine**

Jake dit : « Qu'est-ce qu'on mange ce matin? » Beth est ferme. « J'ai plus l'intention de tout accepter. » « Je ne veux plus jamais voir de putains de parties. » « C'est pas bon... pour les enfants. »

Jake répond en invoquant son droit en tant qu'homme et en intimidant Beth. « Pour qui tu te prends... me dicter dans ma propre maison qui j'ai le droit d'inviter ou pas. J'ai invité toute la bande ce soir, tu es mieux de préparer à bouffer...mets-toi au boulot. »

Jake dit que Beth gâte trop les enfants. Elle lui dit ironiquement « tu es tellement un bon père » et « apprend à cuisiner ».

Qu'arrive-t-il à Jake dans cette scène? Comment essaye-t-il de reprendre le contrôle? Qu'arrive-t-il à Beth?

#### **Grace erre dans les rues de la ville**

Grace fume de la drogue avec un copain sans abri. Pourquoi risque-t-elle fortement de se mettre à consommer de la drogue et de l'alcool? Elle devient enragée lorsque son ami essaye de l'embrasser. Pourquoi? Pourquoi erre-t-elle dans les rues de la ville?

#### **Grace retourne à la maison**

Jake fait la fête et boit. Il est insultant. « Amène-toi ici, la fille. » Il dit à Grace d'embrasser « Oncle Bully » pour lui souhaiter bonsoir. Elle refuse. Jake la saisit et déchire son cahier et lui dit d'obéir. L'un des amis de Jake intervient : « C'est une

enfant. » C'est la seule fois que quelqu'un intervient en réponse à la violence de Jake. Grace sort de la pièce en courant.

Beth, qui était partie à la recherche de Grace, revient. Jake est condescendant envers elle.

Grace s'est pendue. Pourquoi Grace se sentirait-elle piégée au point que le suicide lui paraisse comme la seule issue?

### **Une autre scène dans la cuisine**

Jake a de nouveau une cuite et dort. Beth appelle sa tante. Beth annonce à Jake qu'elle retourne chez elle avec Grace. « Putain de Maoris. Je les hais...des prétentieux qui ne font que vivre dans le passé. » « Va te faire foutre. » « Tu ne me trouveras pas ici quand tu te ramèneras. » « Je te tuerai avant. » Beth reste ferme. « T'es encore un esclave, Jake, de tes muscles, de ton alcool, de ton orgueil. »

Que pense le groupe de cette scène? Demandez aux participants d'expliquer de quelle manière Jake est esclave de ses muscles, de son alcool et de son orgueil?

### **Les funérailles**

L'importance du deuil. L'importance d'être fier de sa culture. Beth parle du fait qu'elle a tenu une promesse. Sa famille avait dit : « Elle reviendrait sûrement au bercail. » Mais « La fille s'est fait une promesse à elle-même et décida de plus revenir... ». Demandez au groupe de parler des raisons qui ont incité Beth à rester dans la relation. Qu'est-ce qui a fait qu'elle ne pouvait quitter la relation?

### **Jake au bar**

Jake est soûl et a pitié de lui-même. Ses amis lui proposent de le conduire aux funérailles. « J'ai pas l'intention de leur donner la satisfaction. » « Ils m'ont jamais fait sentir que j'étais ce qu'il fallait. » « Avez-vous déjà vu autant de bière? » « Ça, c'est parce que les gens t'aiment bien. » « Ouais, ça doit être ça, je suis un type aimable. » Jake manque-t-il de jugement? Il retourne à la maison. « Où est tu, bordel de merde? » Il commence à se rendre compte de ce qu'il a perdu. Il essaye d'abattre l'arbre.

### **Dernière scène au bar**

(Beth a lu le cahier de Grace et sait qu'elle a été violée). Jake et ses amis parlent à nouveau de violence et de bagarres. Beth défie Jake et Bully. Jake menace de la frapper et elle lui répond : « Tu n'as qu'une seule réponse à tout, la violence. » Elle lui montre le cahier. Jake rosse violemment Bully, l'aurait probablement tué. Jake suit Beth dans le stationnement. « Voyons Beth, où est-ce que tu vas? » « Je veux une vie meilleure, Jake. » Beth dit que si elle a été assez forte pour survivre avec Jake, elle est capable de survivre à tout. Jake lui dit : « Tu reviendras. »

Demandez au groupe de discuter de l'erreur commise par Beth. Elle savait que Jake ferait du tort à Bully ou le tuerait. Beth était motivée par son désir de vengeance. Elle était dégoûtée par la violence de Jake, mais s'en est servie pour obtenir sa vengeance. Quels que soient les sentiments des membres du groupe à propos du viol de Grace par Bully ou même s'ils comprennent très bien la colère et le désir de vengeance de Beth, Beth doit faire un choix. Beth a eu tort parce qu'elle veut enseigner à ses enfants que la violence ne résout rien, que leur père n'avait pas le droit d'avoir un comportement violent envers elle ou envers eux, qu'ils peuvent rompre le cycle de la violence et avoir des relations reposant sur le respect et non pas sur la violence. Malheureusement, ce qu'ils retiendront de cet épisode est que dans certaines circonstances la violence est acceptable.

Demandez au groupe ce que Jake a perdu. Demandez aux participants de prédire ce qu'il adviendra de Jake.

# Séances 9 à 15 : Présentation du Plan de prévention des rechutes

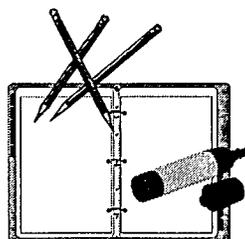
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Les membres du groupe présentent leurs plans de prévention des rechutes respectifs en mettant l'accent sur les soutiens qu'ils obtiendront pour continuer à mener une vie prosociale à leur retour à la communauté. Six séances seront consacrées à ces exposés. Les plans doivent être précis et concrets et montrer clairement comment les participants se mettront en rapport avec des personnes-ressources dans la communauté (agent de libération conditionnelle, membres de la famille, conseillers, etc.).

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Document 4 : Comment dresser votre plan de prévention des rechutes (séance 2)  
Test de fin de module (dernière séance)



### APERÇU DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Présentations et rétroaction	120
3. Devoir et récapitulation	5
4. Aperçu de la prochaine séance	1

# Séances 9 à 15 : Présentation du Plan de prévention des rechutes

## Plan du cours

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux membres du groupe d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites l'exercice de relaxation de 10 secondes (5 minutes). Demandez aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent avant de poursuivre la mise en train.

---

### 2 Présentations et rétroaction 120 minutes

Chaque personne dispose de 60 minutes : 40 minutes pour l'exposé et 20 minutes pour la rétroaction. Deux personnes par jour devraient pouvoir présenter leur plan de PR.

Demandez aux membres du groupe d'écouter les autres avec respect et de poser des questions si nécessaire aux participants qui présentent leur plan pour qu'ils le clarifient. Demandez aux participants d'évaluer les plans en utilisant le **Document 4 : Comment dresser votre plan de prévention des rechutes** (séance 2) et de faire des suggestions. Pour noter les plans, les participants se fonderont sur les détails fournis et détermineront s'il s'agit d'un plan réaliste.

---

### 3 Devoir et récapitulation 5 minutes

Les participants devraient examiner leur plan communautaire et l'améliorer en tenant compte de la rétroaction qui leur a été communiquée ou qui a été communiquée aux autres membres du groupe.

---

**4**

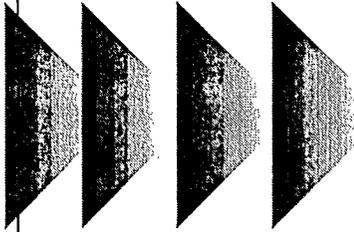
**Aperçu de la prochaine séance**

**1 minute**

*Nous poursuivrons les présentations des plans jusqu'à la dernière séance.*



## Module 10



# LES RELATIONS SAINES

---

## Objectifs

---

- ▶ Faire la synthèse de toute la matière enseignée dans le cadre du programme sous le thème commun des relations saines
- ▶ Examiner comment la matière étudiée aidera le délinquant à établir des relations saines ou à décider de ne pas établir de relations du tout
- ▶ Bien faire comprendre aux participants qu'en terminant le programme, ils ont accompli la première étape de l'établissement de relations saines et non pas la dernière

**MODULE 10 : LES RELATIONS  
SAINES**

---

# Séance 1 : Qu'est-ce qu'une relation saine?

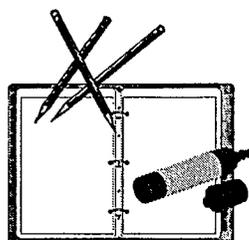
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet d'examiner avec les participants ce que constitue pour eux une relation saine sans violence et comment la compréhension qu'ils en ont maintenant peut différer de la manière dont ils définissaient une relation saine au début du programme.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Les relations saines/l'homme idéal	60
3. Analyse coûts/avantages	30
4. Devoir et récapitulation	5
5. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

Selon la façon dont vous avez structuré vos plans de leçon, il se pourrait que ces dernières séances nécessitent beaucoup de coordination avec les diverses unités opérationnelles à l'établissement pour préparer l'« événement » final ou la cérémonie de fin de cours. Assurez-vous d'obtenir les laissez-passer nécessaires pour les conférenciers et invités, envoyez des invitations aux Aînés et aux membres du personnel et prenez bien à l'avance les dispositions nécessaires en ce qui concerne la nourriture qui sera servie.

# Séance 1 : Qu'est-ce qu'une relation saine?

---

## Plan de la séance

---

### **1** Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites un exercice de relaxation (10 minutes). Demandez de nouveau aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent après l'exercice de relaxation et avant de poursuivre la période de mise en train.

### **2** Relations saines/l'homme idéal 60 minutes

Dites :

*Nous sommes arrivés à la fin de cette phase du programme. Au cours des deux prochaines séances, nous ferons une révision de certains des sujets que nous avons étudiés et évaluerons les changements qui sont survenus dans vos attitudes et connaissances au cours des derniers mois.*

*Pensez au début du programme lorsqu'on vous a demandé de réfléchir à la manière dont vous définiriez un certain nombre de concepts clés. Veuillez prendre votre cahier pour examiner un peu le travail que vous avez accompli durant ces premières séances.*

Cet exercice consiste pour les participants à se souvenir de leur première définition de l'homme idéal et d'une relation saine.

Dites :

*Examinez la façon dont vous avez défini l'homme idéal et prenez quelques instants pour formuler une nouvelle définition. Faites la même chose en ce qui concerne votre définition d'une relation saine.*

Accordez de 5 à 10 minutes aux participants pour faire cet exercice et puis demandez à chacun d'eux d'examiner leurs définitions avec le groupe. Soulignez comment leur définition a changé, si tel est le cas. Attirez l'attention des participants sur les points que les définitions ont en commun.



*Note aux facilitateurs:* Vous souhaitez peut-être tenir compte, durant la discussion, de la distinction qu'il y a lieu de faire entre l'interdépendance (le soutien mutuel) et la dépendance ou la domination dans les relations. Vous avez abordé cet aspect durant le module qui portait sur les émotions, et il se pourrait qu'il soit utile de rappeler cette distinction aux délinquants qui voient les relations saines comme celles qui nous absorbent entièrement. Parlez de la nécessité d'encourager sa partenaire dans la réalisation de ses objectifs et comment cette attitude augmente la probabilité que notre partenaire nous encouragera nous aussi. Soulignez qu'une relation saine aide les deux partenaires à atteindre leurs objectifs en dehors de la famille. Rappelez aux participants que les relations saines et les familles saines constituent les pierres angulaires des communautés saines.

Reconnaissez que certains des membres du groupe décideront peut-être de ne pas avoir de relations, en raison du danger qu'ils se comportent violemment. Dites-leur qu'il s'agit là d'une décision responsable.

---

**3**

### Analyse coûts/avantages

30 minutes

Demandez aux membres du groupe d'accomplir individuellement une analyse des coûts/avantages des divers comportements. Ils devraient commencer par analyser le comportement brutal et violent et puis évaluer le comportement non violent. Rappelez-leur comment pondérer les coûts et les avantages. 1= raison pas tellement importante 2= raison assez importante 3= raison importante 4= raison très importante 5= plus importante raison. Référez-vous à la séance 3 du Module 1 si vous avez besoin d'autres instructions. Lorsque les participants ont terminé, demandez-leur de comparer leur analyse des coûts/avantages à celle qu'ils ont effectuée durant la troisième séance. Demandez aux membres d'expliquer au reste du groupe comment les résultats de l'exercice ont changé, s'ils ont changé.

---

**4**

### Devoir et récapitulation

5 minutes

*En prévision de la prochaine séance, pensez aux croyances, attitudes et comportements que vous aviez avant le programme et aux changements réels qui sont survenus depuis ou aux choses que vous avez apprises en participant à ce programme.*

---

**5****Aperçu de la prochaine séance****1 minute**

*Au cours de la prochaine séance, nous évaluerons la mesure dans laquelle le programme vous a permis de satisfaire à vos objectifs personnels et les changements que vous avez apportés ou avez l'intention d'apporter une fois que le programme sera terminé.*

# Séance 2 : Qu'est-ce qui a changé?

## Introduction destinée aux facilitateurs

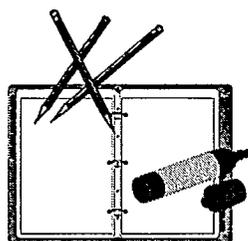
### OBJET DE LA SÉANCE

La séance a pour objet de fournir aux membres du groupe la possibilité d'évaluer les changements qui sont survenus dans leurs attitudes et d'évaluer les compétences qu'ils ont apprises et qui les aideront à avoir des relations libres de violence.

### MATÉRIEL REQUIS

Tableau-papier  
Crayons feutres  
Suppléments

- Document 1 : Affirmations positives à propos des changements personnels
- Conférencier



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Objectifs	40
3. Qu'est-ce qui a changé? Révision du devoir	40
4. Pourquoi est-ce nécessaire pour moi de participer à des séances de suivi?	15-45
5. Devoir et récapitulation	5
6. Aperçu de la prochaine séance	1

### NOTE ADMINISTRATIVE AUX FACILITATEURS

Invitez quelqu'un de la communauté à venir parler au groupe de certains des programmes offerts au sein de celle-ci ou invitez une personne qui participe à des programmes communautaires et qui est disposée à venir prendre la parole devant le groupe. Si vous avez créé le groupe de suivi à l'établissement, demandez à une personne qui en fait partie de venir en parler.

# Séance 2 : Qu'est-ce qui a changé?

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle allant de 1 à 10. Puis, faites un exercice de relaxation (10 minutes). Demandez aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent avant de poursuivre la période de mise en train.

---

### 2 Objectifs 40 minutes

Le principal objectif de cette séance est de demander aux participants d'examiner les objectifs qu'ils se sont fixés au début du programme et d'évaluer dans quelle mesure, à ce stade-ci de leur traitement, ils se sont rapprochés de ces objectifs. Le fil conducteur durant toute la séance devrait être la formulation et la réalisation d'objectifs.

Dites :

*Aujourd'hui, nous allons retourner au début du programme et vous allez vous rappeler les objectifs que vous vous êtes fixés en rapport avec votre participation au programme. Ouvrez votre cahier à anneaux à l'endroit où se trouvent ces objectifs.*

Accordez un certain temps aux participants pour trouver leurs objectifs.

*Tout comme nous l'avons fait durant la séance précédente, prenez un certain temps pour évaluer la mesure dans laquelle vous avez atteint ces objectifs et pour décider si vous aimeriez les modifier maintenant.*

Accordez une dizaine de minutes aux participants pour le faire.

Puis, dites :

Maintenant, nous ferons le tour de la pièce et nous demanderons à chacun d'entre vous de mentionner un objectif qu'il s'est fixé, de nous dire dans quelle mesure il l'a atteint et de nous faire part de son objectif nouveau ou modifié (si cela s'applique).

Inscrivez les objectifs initiaux au tableau-papier, à mesure que les participants les mentionnent.

**3**

### Qu'est-ce qui a changé? Révision du devoir

40 minutes

Dites :

*J'aimerais maintenant que nous passions le reste de la séance à examiner la question sur laquelle portait votre devoir :*

*En toute honnêteté, quels sont les changements que vous avez apportés à vos croyances, attitudes et comportements comparés à ce qu'ils étaient au début du programme et quels sont, d'après vous, les changements qui sont survenus ou choses que vous avez apprises depuis le début du programme?*

Sur une feuille du tableau-papier, inscrivez en haut **Croyances/Attitudes** et, sur une autre, toujours en haut, **Compétences**. Chaque fois qu'un participant vous indique un changement qui est survenu dans ces deux domaines, inscrivez-le sur la page appropriée. Notez tous les changements mentionnés même s'ils semblent ressembler à des changements déjà indiqués. Respectez la formulation des participants. S'ils répètent simplement une réponse déjà fournie, mettez une coche à côté de la réponse déjà inscrite et encouragez-les à penser à autre chose.



Distribuez le **Document 1 : Affirmations positives à propos des changements personnels**. Demandez aux participants d'écrire des affirmations ayant trait aux changements positifs qu'ils ont apportés. Ils devraient éviter les affirmations négatives. Puis, demandez-leur d'évaluer la mesure dans laquelle ils pensent pouvoir faire durer les changements apportés. Ils devraient travailler à leurs propres affirmations, mais dites-leur qu'ils peuvent obtenir de la rétroaction ou en transmettre à d'autres personnes dans le groupe.

Accordez aux participants de 10 à 15 minutes pour faire cet exercice et puis, demandez que certains participants se portent volontaires pour lire les affirmations.

## Pourquoi est-ce nécessaire pour moi de participer à des séances de suivi ? Ne suis-je pas guéri? 45 minutes



*Note aux facilitateurs :* Cette séance durera seulement 15 minutes s'il n'y a pas de conférencier .

Dites :

*Comme vous l'avez probablement compris, le changement est un engagement que l'on prend pour toute la vie. Vous devez continuer à faire des efforts pour maintenir les changements positifs que vous avez apportés. Cela signifie que, dans le cas des comportements problématiques, il n'y a pas de remède qui vous guérira une fois pour toutes. Tous les jours, nous avons un choix pour ce qui est des pensées que nous aurons, des paroles que nous prononcerons et des gestes que nous poseront. Nous devons garder nos priorités personnelles à l'esprit à tout instant.*

*Nous avons créé un groupe de suivi thérapeutique pour vous aider à maintenir les progrès que vous avez réalisés et pour vous donner le temps de vous exercer à appliquer les compétences acquises. Ce groupe vous aidera aussi, d'une façon moins intensive, à continuer à vous améliorer. Ce groupe de suivi se rencontrera deux fois par mois. Vous pouvez également profiter de votre participation au groupe pour continuer à perfectionner votre plan de libération, qui vous sera utile lorsque vous vous présenterez à votre audience de libération conditionnelle.*

*Lorsque vous serez de retour dans la communauté, vous pourrez continuer à bénéficier d'un soutien et à améliorer votre approche en participant à des programmes communautaires de suivi thérapeutique. Il est possible que, dans le cadre de ces programmes, on se concentre sur des sujets précis, mais l'objectif principal est de vous aider à continuer à avoir un comportement positif lorsque de gros défis se présenteront.*

*À la libération, de nombreux délinquants s'imaginent qu'ils sont libres, mais en réalité, il s'agit du moment le plus difficile pour n'importe quel délinquant et un épisode de votre vie où vous ressentirez beaucoup de stress. Les retrouvailles avec des amis et les membres de la famille sont souvent difficiles, surtout si l'on a passé les derniers mois ou années en prison. C'est à ce moment là que vous aurez le plus besoin de soutien et de conseils. Le programme de suivi dans la communauté peut également vous aider à appliquer à votre situation particulière certaines des compétences que vous avez apprises dans le cadre de notre programme. Mais certains d'entre vous n'auront pas la possibilité de participer ainsi à des groupes communautaires de suivi thérapeutique.*



### DEMANDEZ

*Pouvez-vous penser à une façon dont ceux qui ne retourneront pas à des centres urbains où il y a des programmes communautaires pourraient obtenir le soutien et les conseils dont ils ont besoin?*

Examinez les réponses avec le groupe.



### DEMANDEZ

*Avez-vous des questions à propos des programmes de suivi et autres dans la communauté?*

Donnez aux participants un aperçu du programme de suivi et tout document ou information que vous possédez peut-être à propos des programmes communautaires.



### DEMANDEZ

*Avez-vous des préoccupations à propos du programme de suivi?*

---

**5**

## Récapitulation

5 minutes

Si vous avez le temps, passez en revue les divers exercices de relaxation auxquels le groupe s'est adonné durant le programme. Discutez brièvement de la technique que les participants considèrent comme la plus utile pour eux. Demandez à un participant de diriger le dernier exercice de relaxation à la fin de la séance.

---

**6**

## Aperçu de la prochaine séance

1 minute

Durant la séance finale, vous ferez une révision de l'ensemble des modules et administrerez les tests finals. Dites aux participants de se préparer à la prochaine séance en relisant le contenu de leur cahier à anneaux. À ce stade-ci, faites toute annonce concernant l'« événement » final. Si possible, essayez d'organiser un « événement » comme un barbecue ou un repas que les membres aideront à organiser. Demandez-leur aussi d'inviter les membres du personnel dont ils souhaitent la présence.

---

## **AFFIRMATIONS POSITIVES À PROPOS DES CHANGEMENTS PERSONNELS**

J'ai fait des changements qui amélioreront mes chances de bâtir une bonne vie.  
Aujourd'hui, je...

Les choses seront différentes dans ma relation avec ma femme/amie lorsque je sortirai d'ici, parce que je...

Depuis le dernier incident où j'ai maltraité ma femme/amie, j'ai appris...

Une des choses les plus importantes que j'ai apprises dans le cadre de ce programme est...

Je peux affirmer que je suis \_\_\_\_\_ que je pourrai respecter mon engagement de changer et d'appliquer les compétences que j'ai apprises.

Tout à fait certain    Certain    Pas certain    Cela dépend... (de quoi?)

La chose la plus importante qui m'aidera à ne plus être violent et à ne pas maltraiter les autres est

Si j'échoue dans mes efforts de ne pas maltraiter les autres et de ne pas être violent, la raison la plus probable de cet échec sera...

# Séance 3 : Révision du programme et tests

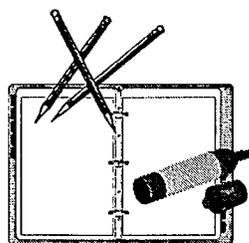
## Introduction destinée aux facilitateurs

### OBJET DE LA SÉANCE

Cette séance a pour objet de procéder à une révision du programme et de permettre aux facilitateurs de faire connaître leurs impressions du groupe. Durant cette séance, les tests collectifs sont également administrés et on fixe le moment des séances de révision individuelles.

### MATÉRIEL REQUIS

- Tableau-papier
- Crayons feutres
- Cahiers à anneaux des participants
- Batterie de tests collectifs



### SURVOL DE LA SÉANCE

Sujet	Minutes
1. Mise en train	10-20
2. Révision des modules	5
3. Rétroaction des facilitateurs du programme	10-20
4. Tests collectifs	10-20
5. Récapitulation finale	1
6. Aperçu de la prochaine séance	5

# Séance 3 : Révision du programme et tests

## Plan de la séance

---

### 1 Mise en train 10-20 minutes

Commencez par demander aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent sur une échelle de 1 à 10. Puis faites un exercice de relaxation (10 minutes). Puis, demandez aux participants d'évaluer le stress qu'ils ressentent avant de poursuivre la période de mise en train.

---

### 2 Révision des modules 10-20 minutes

Pour préparer cette partie de la séance, inscrivez au tableau-papier les titres des différents modules et des différentes séances. Demandez aux participants de se rendre à l'index **sans regarder dans leur cahier à anneaux**. Puis, mentionnez brièvement les différentes séances tout en leur demandant de vous donner les points essentiels de chaque séance. Inscrivez ces points au tableau-papier. N'insistez pas trop sur ces différents points. Le but est de bien faire comprendre aux participants le grand nombre de connaissances et de compétences qu'ils ont acquises durant le programme.

---

### 3 Rétroaction des facilitateurs du programme 10-20 minutes

Il s'agit d'une occasion pour les facilitateurs de décrire ce qu'ils ont appris durant l'enseignement du cours au groupe et de dire aux participants quelle est leur perception générale de celui-ci. Il faut veiller à ce que le message communiqué soit positif.

---

### 4 Tests collectifs 10-20 minutes

Administrez les tests collectifs.

---

<b>5</b>	Récapitulation finale	1 minute
----------	-----------------------	----------

---

<b>6</b>	Aperçu de la prochaine séance	1 minute
----------	-------------------------------	----------

Communiquez, aux participants, de l'information supplémentaire à propos de l'« événement » qui marquera la fin du cours et l'heure et l'endroit de la prochaine séance de suivi.

# **Séance 4 : Cérémonie de fin de cours et célébration**

---

## **Cérémonie de fin de cours et célébration**

Invitez au moins quelques membres du personnel à participer à la cérémonie de fin de cours. S'il y a des autochtones parmi les participants, invitez les Aînés à s'occuper d'un aspect de la célébration. Les facilitateurs devraient donner un court discours à propos des objectifs du programme et à propos de la participation des membres du groupe. Si cela ne complique pas trop les choses, le groupe pourrait inviter à la cérémonie des membres de leur famille ou d'autres personnes de l'extérieur. Assurez-vous que les exigences opérationnelles à satisfaire à cette fin le sont bien à l'avance.