

Thinking Matters!
Explorer mes modes de pensées



Si je veux changer mon comportement:
**ma façon de penser
ça compte!**



Thinking Matters!

Explorer mes pensées

Avant-propos

Thinking Matters est conçu comme une approche cognitive et comportementale éducative de base. Cette approche comblera une lacune qui existe parmi les approches cognitivo-comportementales disponibles. La plupart des programmes visent à produire un changement de comportement durable chez les participants. Pour cette raison, ils sont complexes et prennent beaucoup de temps. Ces programmes ont souvent une durée de six mois à deux ans, lorsqu'ils sont dispensés comme prévu. La plupart des programmes tentent d'enseigner plusieurs approches différentes, comme la restructuration cognitive et les habiletés sociales. Ces approches supposent que les participants possèdent une compréhension de base des concepts et des idées sous-jacentes. Ils supposent également que les participants entrent dans le programme avec les compétences nécessaires à la réalisation des activités du programme.

Par exemple, les manuels des programmes indiquent souvent que les animateurs devraient demander aux participants de choisir une situation dans laquelle ils ont rencontré des problèmes et de rédiger une *brève* description objective. L'animateur doit alors déterminer si le groupe comprend les termes utilisés. Si un participant pense que "*brève*" signifie écrire deux paragraphes, le professionnel doit fournir des consignes précises pour rédiger la description de la situation. Tout ceci prend du temps mais doit se faire dans les délais prévus pour réaliser les activités du programme. Malheureusement, de nombreux concepteurs de programmes ne considèrent pas que l'enseignement des compétences cognitives de base allongera la durée du programme et/ou augmentera la durée de la séance.

On demande régulièrement aux participants de fournir une description de la situation qui ne contient "*aucune excuse et aucun blâme*". Malheureusement, la pensée du délinquant ne sépare pas les "excuses" de la "situation". Ces idées différentes apparaissent aux délinquants comme un "ensemble de situations". Le raisonnement qui mène un délinquant à rencontrer des ennuis est le genre de raisonnement du type : "J'ai frappé mon voisin parce qu'il est grossier." Pour le contrevenant, le voisin est *en fait* grossier. Les délinquants croient en leurs perceptions fondées sur un état d'esprit antisocial. Pour eux, ce n'est pas une excuse, ce n'est pas un blâme. La plupart des approches des programmes n'exigent pas expressément des participants qu'ils trouvent les auto-justifications ou blâmes qu'ils mobilisent. Ils n'enseignent pas non plus aux participants à éliminer les excuses et le blâme de la description de leur situations utilisées dans le cadre du programme.

Par ailleurs les animateurs se sentent souvent obligés de terminer le programme avant une certaine date limite. Parfois, cette pression les contraint à omettre des informations essentielles ou à négliger des activités importantes. Par exemple, la répétition des jeux de rôles est une activité essentielle dans certains programmes. En raison de la concurrence entre les intérêts susmentionnés, lorsque les répétitions de jeux de rôles ne sont pas effectuées comme il se doit, les participants ne tirent pas pleinement profit des activités. Ce n'est là qu'un des résultats négatifs d'avoir passé beaucoup de temps à "mettre à jour" les participants. De plus, lorsque les délinquants sont en mesure d'acquérir les compétences de base, les animateurs sont "hors du temps imparti" au programme. Ces pressions concurrentes minent souvent les objectifs et les résultats escomptés par les auteurs du programme et les services qui les mettent en œuvre.

Thinking Matters enseigne ces compétences de façon très élémentaire. Comme il s'agit d'un sous-ensemble des compétences nécessaires pour produire un changement à long terme, elles peuvent être enseignées en peu de temps. La plupart des approches enseignent les rapports de pensée comme un élément singulier - dans un ensemble plus vaste. Thinking Matters enseigne chaque élément des rapports de pensées individuellement. Avant de demander à un participant de créer un « rapport de pensées », on lui apprend à rédiger une description satisfaisante de la situation. On ne leur demande pas de rédiger des rapports de pensée tant qu'ils n'ont pas démontré qu'ils sont capables de rédiger une description satisfaisante de situation. Ils ne sont pas tenus d'adopter une approche axée sur les pensées à risque tant qu'ils n'ont pas démontré avoir acquis les exigences préalables d'un rapport de pensée. Cela rend l'apprentissage des compétences plus facile et plus facile à gérer pour les participants.

Deux avantages fondamentaux de Thinking Matters :

- Les participants sont mieux préparés à réussir des approches de programme plus intensifs.
- Les animateurs qui utilisent des approches intensives peuvent s'en tenir aux scripts et aux méthodes du programme avec moins d'écarts et de déviations.

L'enseignement individuel des compétences permet d'acquérir les éléments constitutifs des approches cognitivo-comportementales ultérieures. Thinking Matters enseigne ces compétences en relativement peu de temps. Cela le rend très utile dans les situations où le temps est limité par des facteurs tels que la durée de la peine ou le manque de personnel. Les QSL et les prisons sont des exemples d'endroits où il peut y avoir des limites de temps. Thinking Matters peut être utilisé avec des participants qui n'ont pas les compétences de base requises pour exécuter des programmes plus intensifs.

On peut aussi l'élargir pour l'utiliser comme approche plus intensive en y ajoutant des compétences ou en exigeant des participants qu'ils mettent ces compétences en pratique pendant une période prolongée.

Thinking Matters!

Explorer mes pensées

Instructions pour conduire les exercices

Les exercices 1 à 5 devraient être considérés comme l'ensemble minimal de compétences à acquérir pour la plupart des participants.

Exercice #1 « Être objectif »

L'exercice n°1 enseigne aux participants la capacité de percevoir les situations de façon objective. Cela comprend l'acceptation de la responsabilité de leur comportement. C'est presque exactement le contraire de ce qui leur vient naturellement à l'esprit. Les situations qui ne sont pas conformes aux lignes directrices suivantes ne sont pas acceptables. Elles doivent être retournées au participant pour être faites correctement. La feuille d'exercice n°1 doit être remplie de la façon décrite ci-dessous :

- Description objective - pas d'excuses, pas de blâme, pas de récit, dans un langage correct.
- 1-2 phrases
- Dire « Je » (utiliser la première personne)
- Écrire au passé
- Essayer de choisir une situation récente pour aider à se souvenir des circonstances et des pensées eues à l'époque.
- Doit entraîner des ennuis (ou des ennuis potentiels immédiats)
- Le participant doit être capable de se souvenir des détails
- Les situations accidentelles ne sont pas acceptées
- La situation doit comporter un risque d'avoir des problèmes. (problèmes signifie: faire quelque chose d'illégal, une violation des règles, atteinte à soi-même ou à autrui, licenciement, divorce, violence, etc.)

Les animateurs distribueront l'exercice no 1 aux participants et les lignes directrices ci-dessus seront expliquées. Les participants devraient avoir le temps de poser des questions. Les animateurs devraient demander des exemples au groupe ou à la personne et aider les participants à peaufiner les énoncés de situation.

La plupart des participants tenteront de justifier ou d'excuser leur comportement en décrivant subjectivement la situation. Certaines situations seront décrites en incluant du matériel non pertinent ou qui blâment d'autres personnes. Il est impératif que la situation soit dépouillée de ces éléments avant d'être acceptée comme terminée.

La feuille de travail no 1 contient des instructions et des exemples de réponses acceptables dans son entête.

Exercice #2 Réflexions, sentiments, croyances et attitude

Les participants choisiront un formulaire de situation (exercice n°1) et le feront approuver par les animateurs. Cette situation sera écrite en haut de cette feuille de travail.

La fiche de travail de l'exercice n°2 enseigne aux participants à trier leurs pensées, leurs sentiments, leurs croyances et leur état d'esprit. Pour réaliser cette activité, les participants doivent se pencher sur une situation décrite dans l'exercice n°1. Les participants considèrent souvent leur comportement comme un prolongement de la situation. En général, ils ne voient pas que leurs pensées et leurs sentiments ont contribué à orienter leur comportement.

Cet exercice leur demande de décomposer la situation en ses composantes au fur et à mesure qu'elle se présente. Il est essentiel que les pensées et les sentiments collent au contexte dans lequel ils se sont réellement produits à ce moment-là. Éventuellement, on demandera aux participants de trouver une

nouvelle façon de penser. La nouvelle pensée se produira aussi dans le "présent". L'exercice n°2 doit être remplie de la façon décrite ci-dessous :

- Utiliser la première personne : « **JE** »
- Utiliser le présent - comme si c'était "maintenant".
- **Pensées** : lister les pensées qu'ils avaient **AVANT** le comportement
- Les **Émotions** sont généralement décrits d'un seul mot (ex : peur, tristesse, colère, dégoût, joie)
 - Il peut y avoir plus d'un sentiment pour chaque pensée
 - Il peut y avoir le même sentiment pour plusieurs pensées
- Note : Les réactions physiques peuvent être utilisées comme " indices " pour aider à identifier les émotions. (Par exemple, des mains tremblantes peuvent indiquer de la nervosité, de la colère ou de l'embarras.)
- **Croyances** :
 - Large et générale qui peut être appliquée dans de nombreux domaines de la vie.
 - Je crois que les fumeurs.....
 - Je crois que les politiciens.....
- **Attitudes** :
 - Habituellement observable (pas toujours)
 - Peut être un seul mot
 - Furieux/arrogant
 - Hostile/sur la défensive
 - langage non verbal, la position du corps, façon dont on se déplace, les gestes...

Certains participants pourraient avoir de la difficulté à trouver tous les composants dès leur première tentative. Les animateurs devraient séparer cet exercice en deux activités (devoirs à faire à la maison) s'ils le jugent nécessaire. Si on procède de la sorte, il est habituellement plus efficace de travailler avec des pensées et des sentiments dans une séance, et avec les croyances et attitudes dans d'une séance distincte.

Les participants voudront souvent regarder leurs pensées de façon rétrospective. Lorsque cela se produit, l'animateur remarquera les mots au passé (« était », « a fait », « aurait pu », etc.). Les participants choisissent parfois qu'ils rapporteront ce qu'ils "devraient" avoir pensé. Cela revient à fournir aux facilitateurs des informations montrant qu'ils ont déjà changé et qu'ils n'ont pas besoin de faire d'autres travaux. Lorsque cela se produira, les participants devront refaire le travail à nouveau. Les animateurs n'accepteront pas un travail qui ne comporte pas tous les éléments de la liste à puces ci-dessus.

Exercice #3 - À la recherche d'un sens

Les participants choisiront un formulaire de situation (fiche de travail n°1) et le feront approuver par les animateurs. Cette situation sera écrite en haut de cette feuille de travail. Cette situation devrait être la même que celle utilisée sur la feuille de travail précédente.

La feuille de travail n°3 enseigne aux participants à chercher un sens à leur pensée et à leurs émotions. La rationalité veut que situation qui n'a pas d'importance ne mériterait pas qu'on agisse. Par conséquent, si des actes entrepris ont conduit la personne à rencontrer des problèmes, *quelque chose* devait avoir un sens. Les participants s'exerceront à découvrir comment la pensée et les émotions sont liés. Il leur sera demandé de déterminer comment une pensée et un sentiment spécifiques sont liés l'un à l'autre. De plus, les participants détermineront ce qu'ils croyaient mériter ou désirer. Ils doivent aussi décider de ce qu'ils pensent que les autres méritent. Cette feuille de travail aide les participants à explorer leurs attentes et les pensées et sentiments qui soutiennent ces perceptions.

Les animateurs doivent s'assurer que le travail accompli permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Relier la pensée aux sentiments
- Identifier les pensées qui aident à se sentir mieux
- Identifier les pensées qui conduisent à se sentir plus mal
- Identifier la pensée qui mène à une décision
- Déterminer les attentes à l'égard de :
 - *Soi-même*
 - *des Autres*
 - *des Résultat(s)*

Les animateurs devraient examiner l'exercice n°2 tout en vérifiant l'exercice n°3. Cela les aidera à déterminer si la réflexion s'inscrit dans un contexte pertinent. Il serait incohérent que le participant ait des pensées dégradantes pour quelqu'un, mais qu'il exprime une attente de bonne volonté. Les participants auront tendance à minimiser les intentions de nuire et à exagérer l'altruisme. Les animateurs devront examiner attentivement les déclarations qui indiquent un manque d'effort. Les réponses courtes et les espaces vides devraient les alerter sur ces problèmes potentiels. Prendre une « sortie de secours » facile est souvent symptomatique d'une pensée antisociale. L'exercice devrait indiquer un effort significatif de la part des participants pour donner des réponses complètes et cohérentes sur la (les) feuille(s) de travail.

Exercice #4 : À la recherche de schémas de pensée

Les participants choisiront une situation à partir de l'exercice n°1 et la feront approuver par les animateurs. Cette situation sera écrite en haut de cette feuille de travail. Cette situation devrait être la même que celle utilisée sur la feuille de travail précédente.

L'exercice n°4 enseigne aux participants que les situations ont un lien de cause à effet. De plus, cela les aide à voir que leurs pensées et leurs émotions ont un lien direct avec leur prise de décision. Cette habileté relie diverses parties de l'expérience du participant et montre comment la pensée mène à un comportement.

- Remettre ma pensée et mes sentiments dans l'ordre
 - Que s'est-il passé en premier ? ensuite ? Comment cela s'est enchaîné?
- Comment mes pensées sont liées à mes émotions et à mon comportement
- Comment cet enchaînement de pensée produit-il un comportement spécifique ?
- Établir des liens entre mes :
 - Pensées
 - Émotions
 - Comportement
 - Attitudes

Les participants utiliseront les feuilles de travail précédentes pour remplir "l'enchaînement" de la situation sélectionnée pour les autres exercices. La première case sera le point de départ (Ce sera le moment qui précède le comportement qui a causé des problèmes). La dernière case se trouve généralement au moment qui suit le comportement.

Les animateurs devraient prendre soin d'expliquer aux participants que les conséquences ne vont pas dans la première case. Les participants auront tendance à considérer que la situation commence avec les conséquences ou à l'endroit où ils ont été " saisis ". Cela ne sera pas accepté pour l'exercice. Le point de départ doit être la pensée qui mène au comportement.

L'habileté consiste à *rechercher les pensées qui ont poussé le participant à décider à agir d'une façon qui lui a causé des problèmes* (comme défini ci-dessus). De plus, les participants devraient apprendre à identifier les pensées et les émotions qui appuient ces décisions. Cet exercice aidera le participant à comprendre ce qui motive certains de ses choix personnels.

Exercice #5 Identifier les risques et substituer des pensées alternatives

Les participants choisiront un formulaire de situation (exercice n°1) et le feront approuver par les animateurs. Cette situation sera écrite en haut de cette feuille de travail. Cette situation devrait être la même que celle utilisée sur les feuilles de travail précédentes.

L'exercice n°5 enseigne aux participants à évaluer leur réflexion. Pour ce faire, ils doivent évaluer le risque de causer des ennuis et identifier les émotions qui y sont associées. Il faut aussi que les participants trouvent des solutions de rechange créatives et sensées à leurs habitudes de pensée.

Les animateurs doivent être attentifs à la "pensée à risque" qui ne conduit pas à un comportement problématique. Les délinquants tenteront parfois de montrer à quel point ils ont changé depuis lors et remplaceront les « pensées à risque » par "ce qu'ils pensent que vous voulez entendre". Si cela se produit, demandez-leur de revenir aux exercices précédents et de trouver des pensées qui les mènent à rencontrer des problèmes. Les participants pourraient utiliser une "nouvelle façon de penser" irréaliste. Les animateurs devraient interroger le participant pour s'assurer que la nouvelle façon de penser est réaliste et réalisable. Il serait prudent de demander : "Croyez-vous que vous pourriez vraiment penser cela ? Vous le prendriez vraiment comme ça ?"

Identifier les pensées et les sentiments qui mènent à des problèmes

- **Identifier tout risque de :**
 - Faire du mal aux autres
 - Se blesser soi-même
 - Violation de lois ou de règles
- **Identifier de nouvelles pensées qui :**
 - Tenez-moi à l'écart des ennuis.
 - Sont réalistes et réalisables

Lorsque la feuille de travail n°5 est présentée au groupe, elle doit être exécutée comme un jeu de rôle. Le participant doit décrire la situation pour que le groupe puisse visualiser le contexte. Un autre participant ou un facilitateur peut aider en jouant le rôle de l'autre personne impliquée (le cas échéant). Le participant qui joue le rôle de l'acteur principal doit montrer sa tête du doigt lorsqu'il rapporte ses pensées. Cela permettra de faire une distinction claire entre penser et parler.

Exercice #6 Erreurs de pensée

Les feuilles de travail #6-7 sont des compétences supplémentaires qui peuvent être incluses dans un ensemble minimal de compétences si les participants sont évalués comme en ayant besoin et que les ressources disponibles existent.

Les participants choisiront un formulaire de situation (fiche de travail exercice n°1) et le feront approuver par les animateurs. Cette situation sera écrite en haut de cette feuille de travail. Cette situation devrait être la même que celle utilisée sur la feuille de travail précédente.

La feuille de travail n°6 (et 6a) enseigne aux participants à rechercher la pensée à risque dans des situations de la vie réelle. Le fait d'être attentif aux pensées à risque au fur et à mesure qu'elles arrivent peut aider à réduire le risque d'un comportement destructeur. La plupart des pensées qui mènent les gens vers les ennuis se produisent fréquemment, mais passent inaperçues. Les participants devront consigner par écrit les situations où il y a eu des pensées à risque. *Ce comportement n'a pas forcément entraîné un problème.*

La feuille de travail n°6 présente certains types courants de pensée qui mènent les gens à des comportements problématiques. La feuille de travail #6a est vierge pour que les participants puissent chercher la pensée antisociale et l'écrire dans leurs propres mots. Penser ainsi est communément appelé une *Erreur de Pensée ou distortion cognitive*. Cette activité devrait encourager les participants à rechercher les erreurs de pensée dans leur vie quotidienne.

Les animateurs peuvent utiliser les caractéristiques des erreurs de pensée d'un criminel comme point de départ. Il pourrait être utile de distribuer une liste d'erreurs de pensée en complément des feuilles de travail. Les participants auront ensuite un guide de référence rapide à utiliser. En remplissant les feuilles de travail, les animateurs devraient encourager les participants à utiliser leurs propres mots et à ne pas simplement copier le langage de la feuille de référence.

(Note-- Des renseignements supplémentaires concernant les erreurs de pensée se trouvent dans *The Criminal Personality Vol. I*, 1976, Aaronson Press, Samuel Yochelson & Stanton E. Samenow)

Exercice #7 Arbre de décision

La feuille de travail n°7 enseigne les bases de la planification pour éviter les comportements à risque. Il s'agit d'un résumé des exercices précédents. Les participants peuvent consulter la feuille de travail n°1 pour connaître les situations qui pourraient se reproduire. Les participants doivent placer une situation en haut de la feuille de travail et rechercher les pensées et les sentiments qui précèdent le comportement. Ils devraient utiliser les compétences apprises dans les autres exercices. Cela aidera les participants à anticiper si certains types de pensées les mèneront à des problèmes.

Les animateurs devraient être attentifs aux délinquants qui essaient d'utiliser cet exercice pour "impressionner" les autres. Ils essaieront souvent de prétendre qu'ils ont déjà changé. Il n'appartient pas à l'animateur de décider si un changement s'est produit. Les animateurs devraient se concentrer sur l'acquisition de la compétence. La feuille de travail devrait montrer la continuité : La réflexion doit présenter des caractéristiques similaires à celles des exercices et des activités précédentes. La pensée et les sentiments doivent correspondre au comportement choisi. Il sera important pour les participants qui s'inscriront à des programmes plus intensifs d'acquérir les compétences nécessaires à la planification d'une prévention de la rechute. Cette feuille de travail commence à les préparer à ces nouvelles compétences.

Thinking Matters!
Explorer mes pensées

Annexes

**Exercices et Feuilles de travail
de Thinking Matters**

Abe French
Thinking Matters, LLC
704 Gregg St
Nashville, MI 49073

admin@thinkingmatters.us

Thinking Matters!

Explorer mes pensées

Introduction

Il est important de chercher à savoir ce que je pensais et ce que je ressentais quand j'ai fait quelque chose qui m'a causé des ennuis. C'est important parce que ce sont mes pensées et mes sentiments qui m'aident à prendre des décisions. Ces décisions m'aident à choisir comment agir dans n'importe quelle situation. Je peux acquérir certaines compétences qui m'aideront à être plus conscient de mes pensées. La première compétence que je dois maîtriser, c'est de décrire des situations qui auraient pu me causer des ennuis. (Feuille de travail 1)

Ce n'est pas facile d'identifier mes pensées, alors je dois m'entraîner à les chercher. Une fois que j'ai appris à bien chercher mes pensées, je peux le faire sans me donner tant de mal. Au fur et à mesure que je m'améliorerai, je pourrai le faire plus rapidement. La deuxième compétence que je dois maîtriser est l'enregistrement de mes pensées et de mes émotions. Les pensées et les sentiments que je recherche se sont produits **avant** que je ne fasse quelque chose qui m'attire des ennuis. (Feuille de travail 2)

Si mes pensées et mes sentiments m'aident à prendre des décisions, c'est parce qu'ils viennent de ce que je crois être vrai. Ça m'aide à donner du sens à ce qui est en train d'arriver. Par exemple, si je pense que quelqu'un me déteste, quand il court vers moi, je peux penser que je suis en danger. Si je pense que quelqu'un m'aime bien, quand il court vers moi, je pense qu'il est content de me voir. Je pourrais croire qu'il est juste d'attaquer quelqu'un quand je pense qu'il représente un danger.

Je sais déjà quoi faire quand je pense que je suis en danger. Je n'ai pas à le découvrir. D'habitude, je ne passe pas beaucoup de temps à essayer de trier les pensées qui me disent ce que je dois faire. Ce genre de pensée est un ensemble d'habitudes que j'ai acquises tout au long de ma vie. J'appelle ça des schémas de pensée.

Je peux comprendre les différentes façons dont je pense et me sens dans différentes situations. Pour ce faire, je dois regarder mes pensées comme si je regardais un film. Je peux apprendre à surveiller certains types de pensées et de sentiments qui me causent des problèmes. La troisième compétence que je dois acquérir est de trouver les pensées et les sentiments qui m'entraînent vers les ennuis. (Feuille de travail 3)

J'ai besoin de comprendre ce que signifie certaines de mes pensées. J'ai besoin de voir comment ces différentes parties de mes pensées et de mes sentiments s'imbriquent, un peu comme un puzzle.

Quand je fais un puzzle, la première chose que je fais est d'ouvrir la boîte et de regarder à l'intérieur. Puis je vide toutes les pièces et je les retourne pour voir le côté droit de toutes les pièces. Après cela, je commence à chercher des couleurs et des formes qui semblent s'emboîter les unes dans les autres. Ensuite, je commence à placer les pièces aux bons endroits jusqu'à ce que le puzzle commence à ressembler à l'image sur la boîte. La quatrième compétence consiste à trouver des modèles ou des schémas dans ma façon de penser. (Feuille de travail 4)

Je peux utiliser ces feuilles de travail pour m'aider à chercher mes pensées et mes sentiments dans une situation où j'ai fait quelque chose qui m'a mis dans le pétrin. Elles peuvent aussi m'aider à chercher comment mes pensées sont liées à mes émotions et à mon comportement.

D'habitude, j'essaie de mettre les choses dans l'ordre dans lequel elles se sont passées. Parfois, je ne me souviens pas tout de suite de toutes les pensées et de toutes les émotions et sentiments. À ces moments-là, je remplis ce qui est facile à retenir, puis je reviens en arrière et je remplis le reste.

Je peux changer ma façon de prendre des décisions. Je peux changer ma façon d'agir. Je peux prendre le contrôle des choses qui me cause des problèmes. Pour ce faire, je dois décider quelles pensées et quels sentiments m'entraînent vers les problèmes. Ensuite, je dois trouver de nouvelles pensées qui me permettront d'éviter les ennuis. Je dois m'assurer que les nouvelles pensées m'amènent à me sentir mieux aussi. (Feuille de travail 5)

Je peux continuer à pratiquer ces compétences en cherchant plus de réflexion qui mène à des problèmes. Je peux chercher des situations où j'ai utilisé la même réflexion à maintes reprises ou je peux chercher de nouveaux types de réflexion (feuille de travail 6). Je peux savoir quand j'ai certains types de pensées et faire des rapports de pensée pour ces situations plus tard. D'autres fois, je dois ralentir et observer ma pensée plus clairement pour décider où ma pensée me mènera (Feuille de travail 7). Je peux écrire une situation et décider si ma pensée comporte un risque. Je peux essayer de deviner si cela mène à un comportement qui me causera des ennuis.

Thinking Matters!

Explorer mes modes de pensée

Exercice 1

J'utilise cet exercice pour m'entraîner à décrire des situations où j'ai fait quelque chose qui m'a mis dans le pétrin (ou aurait pu mettre). Habituellement, ce sont des situations où j'ai enfreint la loi ou blessé quelqu'un. J'essaie de décrire la situation aussi brièvement et simplement que possible. En voici quelques exemples.

EXEMPLES:

- 1.) Je suis rentré ivre d'une fête en conduisant.
- 2.) J'ai frappé mon voisin au visage pendant une dispute.
- 3.) J'ai dépensé tout l'argent de mon loyer au bar.
- 4.) J'ai défoncé le jardin de mon ex-petite amie avec ma voiture.

1.) SITUATION:

2.) SITUATION:

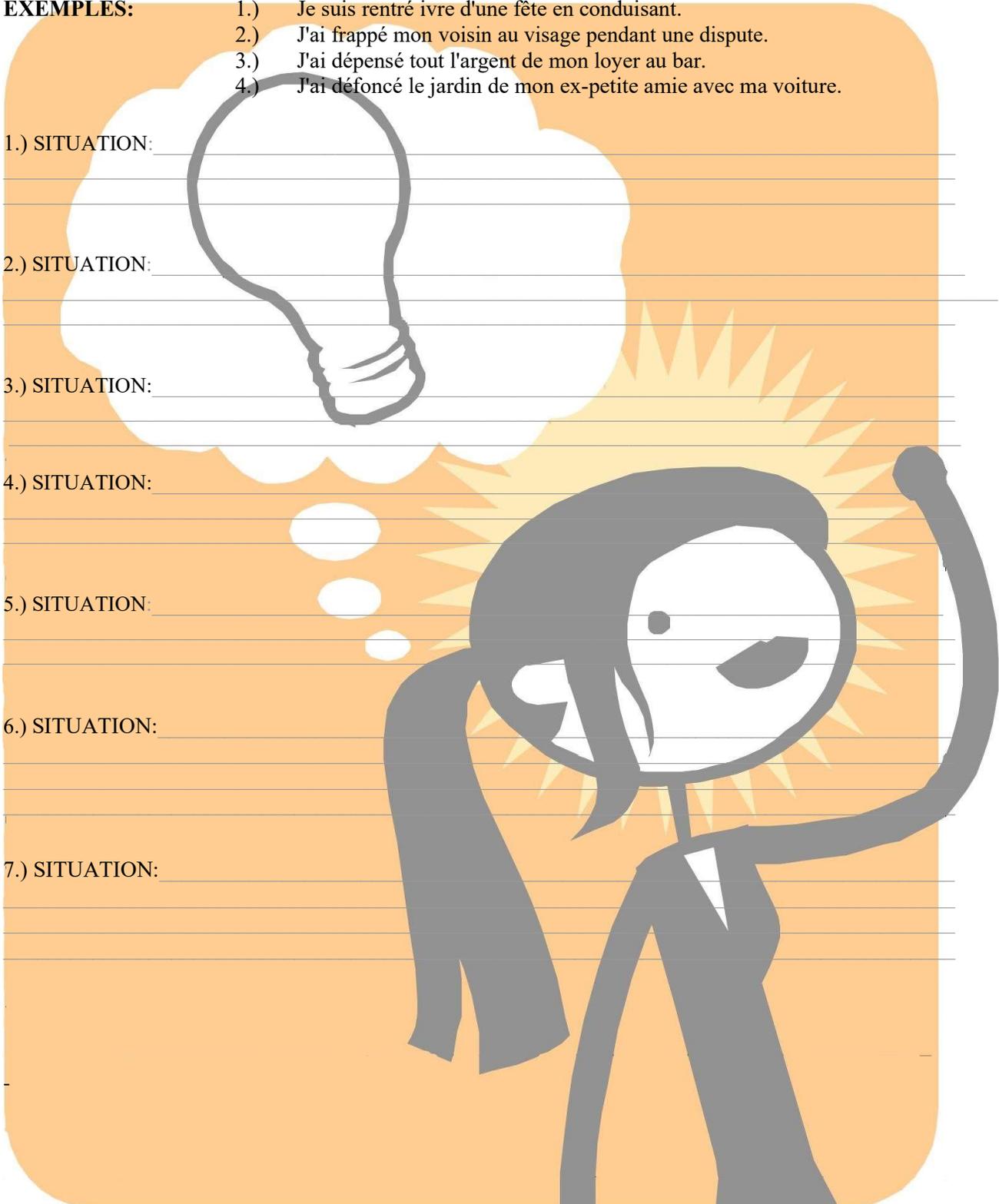
3.) SITUATION:

4.) SITUATION:

5.) SITUATION:

6.) SITUATION:

7.) SITUATION:



Thinking Matters!

Exercice2

Je choisis une situation sur la feuille de l'exercice1 et je la fais approuver par mon intervenant. Puis j'écris toutes les pensées que j'avais avant d'avoir le comportement qui cause des problèmes. J'ai besoin de me souvenir de mes sentiments et de les écrire aussi. Après avoir fait cela, j'ai besoin d'écrire mes croyances et mes attitudes qui m'ont aidé à penser et à ressentir de cette façon.

Rapport de pensées

SITUATION: _____

PENSÉES

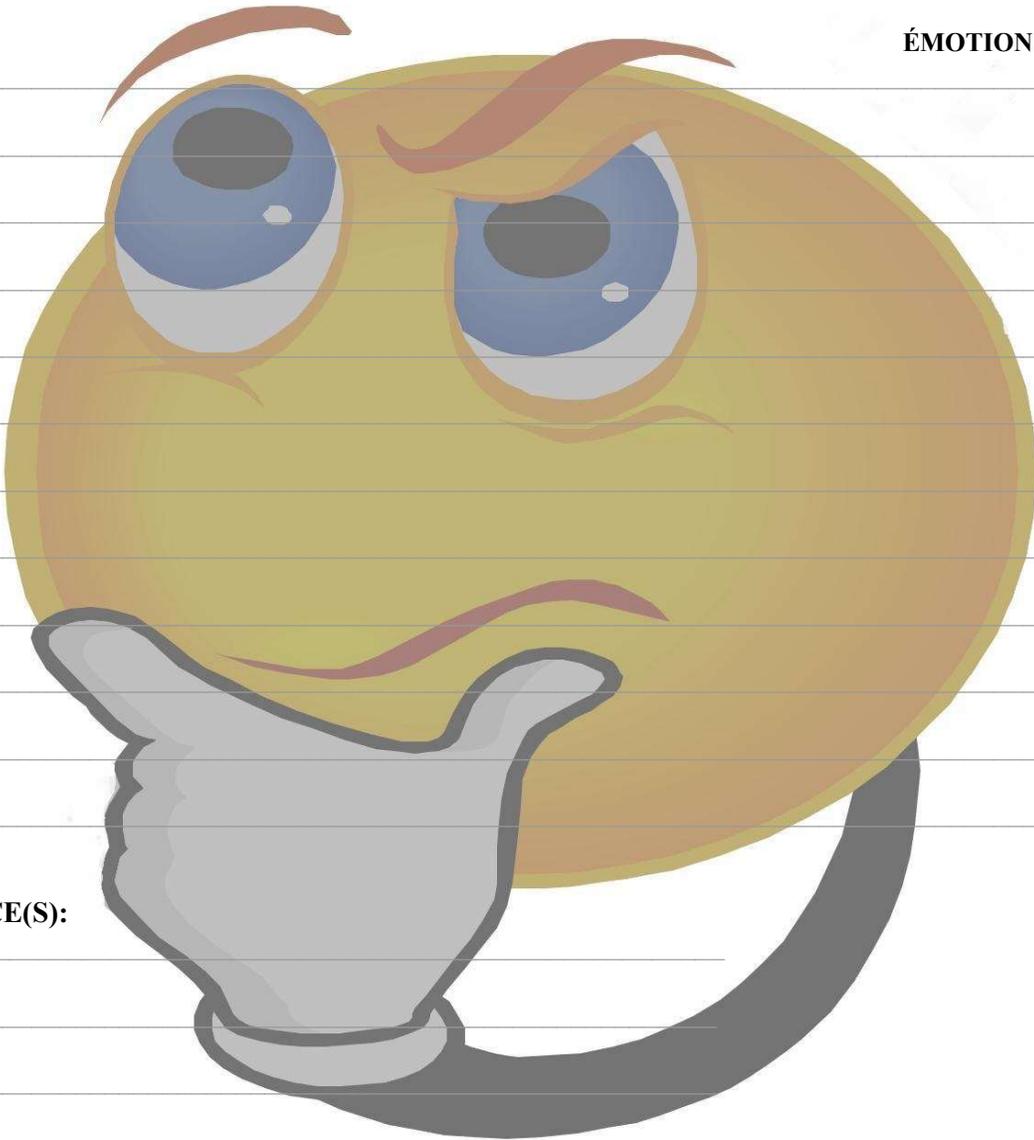
- 1.) _____
- 2.) _____
- 3.) _____
- 4.) _____
- 5.) _____
- 6.) _____
- 7.) _____
- 8.) _____
- 9.) _____
- 10.) _____
- 11.) _____
- 12.) _____

ÉMOTIONS:

CROYANCE(S):

- 1.) _____
- 2.) _____
- 3.) _____

ATTITUDE(S):



Thinking Matters!

Exercice 3

D'abord, je remplis un rapport de pensée. Ensuite, je l'utilise pour m'aider à remplir ce formulaire.

Situation: _____

Ces pensées m'ont aidé à me sentir bien d'une certaine façon : (énumérez les pensées)

1 _____

2 _____

3 _____

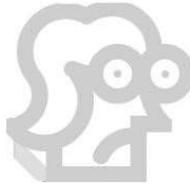
4 _____

5 _____

6 _____

A l'époque, j'ai cru que je méritais :

A l'époque, j'ai pensé que les autres devaient :



Les mots que j'utilise pour décrire comment je me sentais à ce moment là :

Quand je me sentais MAL:

Quand je me sentais BIEN:

Ces pensées m'ont aidé à me sentir mal d'une certaine façon : (énumérez les pensées)

1 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

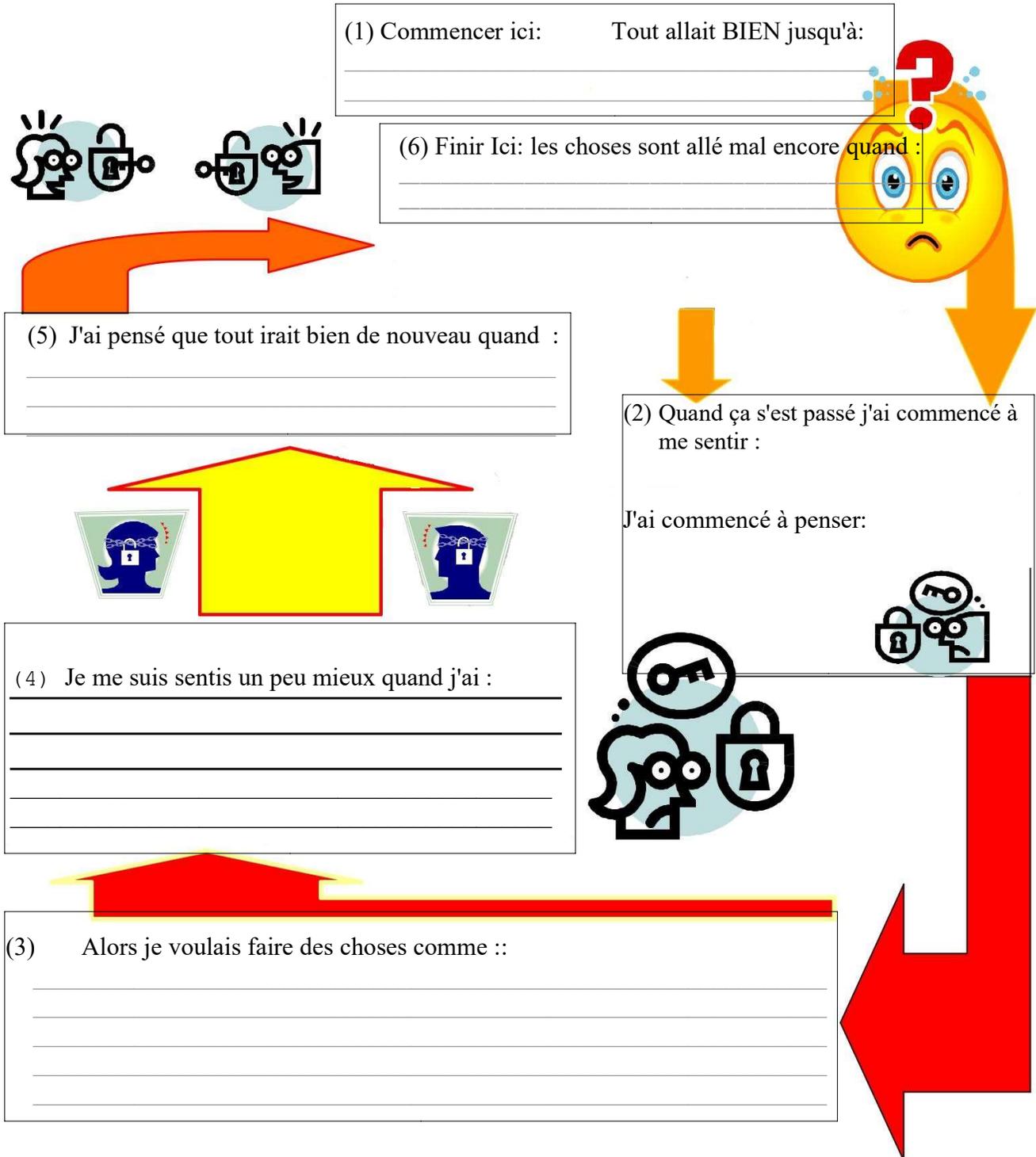
7 _____

Thinking Matters!

Exercice 4 :

Exercices 2 et 3. Ensuite, je mets les pensées et les sentiments là où je pense qu'ils doivent être. Cela m'aidera à voir comment fonctionne mon mode de pensée. Je dois commencer (case 1) à la fois avant de faire le comportement qui me cause des ennuis. Le point de départ doit être la pensée qui mène au comportement. Je ne veux pas commencer à un moment où j'ai été pris. Suivez ensuite les flèches à travers la situation.

Situation: _____



Thinking Matters!

Exercice 5

Examinez les exercices 2, 3 et 4. J'ai besoin de chercher les pensées et les sentiments qui ont été susceptibles de me mettre en difficulté. Je dois décider quelles pensées et quels sentiments étaient les plus puissants ou les plus importants à l'époque. Je les noterai comme des pensées et des émotions à risque. Dans la colonne suivante, j'écrirai une nouvelle pensée que je pourrais utiliser à la place pour rester à distance des problèmes.

Situation: _____

Pensées et émotions à risque

Nouvelles pensées et émotions

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Thinking Matters!

Exercice 6

Ce genre de raisonnement peut m'attirer des ennuis si je ne fais pas attention. Je peux surveiller une partie de ces réflexions pour m'entraîner à repérer mes points faibles. Si je me vois penser à l'une de ces choses, je noterai la date, le lieu et la situation. Ensuite, je pourrai faire un « Rapport de Pensée » pour voir si je peux découvrir si cette pensée me mène vers les ennuis...

Journal de situation :

C'est stupide ! *Ce genre de raisonnement m'aide à croire que je suis plus intelligent ou plus important que les autres. Cela m'aide à ne pas écouter ce que les autres disent..*

Date	Lieu	Situation

Ce n'est pas juste ! *Ce genre de raisonnement m'aide à penser que quelqu'un essaie de me dominer. Ça m'aide à penser que je dois faire quelque chose pour me venger ou me venger de quelqu'un.*

Date	Lieu	Situation

Je ne peux pas le supporter ! *Ce genre de réflexion m'aide à agir rapidement. Cela m'aide à croire que j'ai suffisamment réfléchi et qu'il est temps d'agir.*

Date	Lieu	Situation

Thinking Matters!

Exercice 6-A

Certains types de pensée peuvent être utilisés comme "signaux d'alerte". Ce genre de raisonnement peut m'attirer des ennuis si je ne fais pas attention. Je peux surveiller une partie de ces pensées pour m'entraîner à chercher mes points faibles. Si je me vois penser à l'une de ces choses, je noterai la date, le lieu et la situation. Ensuite, je pourrai faire un rapport de pensée plus tard pour voir si ce schéma de raisonnement me met en difficulté.

Vous voudrez peut-être aussi faire attention à d'autres types de raisonnements. Si vous en trouvez, vous pouvez les écrire et faire des rapports de pensée sur ces situations. Vous pouvez utiliser le verso de cette feuille pour faire une liste ou en obtenir une copie si vous manquez de place.

Journal de situation

Pensées

Définition

Date	Lieu	Situation

Pensées

Définition

Date	Lieu	Situation

Pensées

Définition

Date	Lieu	Situation

Thinking Matters!

Exercice 7

J'utilise cet exercice pour m'aider à décider où ma réflexion me mènera. Je mets la situation dans la bulle du haut. Puis je mets les pensées et les sentiments dans la boîte du milieu. Puis j'essaie de deviner si ces pensées me conduisent vers les ennuis ou si elles m'éloignent des ennuis.

Situation: _____

Pensées: _____

Emotions _____

Q

A

Action: _____

Vers les problèmes

Action: _____

Loin des problèmes

Thinking Matters!

Exploring My Thinking

Bibliography

- Aos S., Miller M., Drake E. (2006). *Evidence-Based Adult Corrections Programs: What Works and What Does Not. Olympia*. Washington State Institute for Public Policy
- Baro, A.L. (1999). "Effects of a Cognitive Restructuring Program on Inmate Institutional Behavior". *Criminal Justice and Behavior*, 26, 466-484.
- Bush, J., Bilodeau, B. (1993). Options: A cognitive change program. Longmont, CO: National Institute of Corrections.
- Bush, J., Vermont Department of Corrections (2002). A Manual for the Delivery of Cognitive Self-Change, Vermont Department of Corrections, <http://doc.vermont.gov/programs>
- Bush, J., Glick, B., Taymans, J. (1997) Thinking for Change Integrated Cognitive Behavior Change Program. Longmont, CO: National Institute of Corrections.
- Bush, J., Criminality and Self Change A Teaching Manual, Longmont, CO: National Institute of Corrections.
- Henning, K., & Frueh, B. (1996). Cognitive-behavioral treatment of incarcerated offenders: An evaluation of the Vermont Department of Corrections' cognitive self-change program. *Criminal Justice and Behavior*, 23, 523-541.
- National Institute of Corrections (1997). Cognitive/behavioral strategies to changing offender behavior. Washington, DC: U.S. Department of Justice.
- Ross, R., Fabiano, E., & Ross, B. (1986). Reasoning and rehabilitation: A handbook for teaching cognitive skills. University of Ottawa
- Gendreau, P., & Andrews, D.A. (1990). Tertiary prevention: What the Meta-Analysis of the Offender Treatment Literature Tells Us About "What Works." *Canadian Journal of Criminology*, 32, 173-184.
- Goldstein, A.P. (1988). *The Prepare Curriculum: Teaching Prosocial Competencies*. Champaign, Illinois: Research Press.
- Goldstein, A.P., Glick, B., Reiner, S., Zimmerman, D., & Coultry, T.M. (1987). *Aggression Replacement Training*. Champaign, Illinois: Research Press.
- Hubbard D. J., Latessa E.J. (Eds.), (2004). Cincinnati, OH: Center for Criminal Justice Research, University of Cincinnati. Evaluation of Cognitive-Behavioral Programs for Offenders: A Look at Outcome and Responsivity in Five Treatment Programs. Criminal Justice Abstracts database.
- Latessa, E.J. (2004). The Challenge of Change: Correctional Programs and Evidence-Based Practices. *Criminology & Public Policy*, 3(4), 547-559. Criminal Justice Abstracts database.
- Wilson D.B., Gallagher C.A., & Mackenzie, D.L. (2000). A Meta-Analysis of Corrections-Based Education, Vocation, and Work Programs for Adult Offenders. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 37, 347-368.
- Withrow, P. (1994). Cognitive restructuring: An approach to dealing with violent inmates. *Corrections Today*, 56, 112-116.
- Yochelson, S., & Samenow, S. (1976). The Criminal Personality: A profile for change. New York: Aronson.
- Yochelson, S., & Samenow, S. (1977). The Criminal Personality: The Change Process. New York: Aronson.
- Samenow, S.E. (1998). *Straight Talk About Criminals*. New Jersey. Jason Aronson Inc.