

100MURS

POUR UNE APPROCHE PRATIQUE
DE LA PREVENTION ET LA GESTION
DE LA VIOLENCE

**Accompagner pour
renforcer la volonté et la
capacité à réussir sa
(ré)insertion**

COACHING

Suivi individualisé

**En détention
Milieu ouvert**

Contexte



Se (ré-)insérer est un processus complexe et multiforme qui nécessite un ensemble de réflexions et d'actions de la part des personnes concernées.

Dans beaucoup de cas, une aide extérieure est nécessaire pour stimuler ces réflexions et pousser aux premières actions ou renforcer les initiatives en cours, le plus tôt possible.

Le module COACHING veut accompagner d'une manière individuelle pour soutenir, initier, renforcer ou dynamiser un processus de (ré-)insertion.

Opportunité

Le module COACHING propose aux bénéficiaires, qu'ils soient en détention ou suivi en milieu ouvert un accompagnement individuel régulier.

C'est l'opportunité pour :

- reprendre le contrôle de sa vie
- imaginer de nouvelles perspectives
- se sentir plus solide face à des influences négatives au cours de son incarcération, et plus "citoyen" à la sortie



"La prison est un lieu fermé qui fige parfois les individus.

Cependant, il faut trouver l'énergie et les ressources de la remise en mouvement. Se réinsérer, c'est aussi être responsable de sa peine."

Karim Mokhtari

Présentation générale du module

Le module est conçu autour de trois axes principaux, chacun indispensable pour préparer sa (ré-)insertion :

- Des séances de développement personnel pour consolider la confiance et l'estime en soi
- Des réflexions concernant le projet professionnel pour créer des perspectives d'avenir
- Des séances autour de la citoyenneté pour une analyse critique de sa situation et s'envisager un rôle social



**Développement
personnel**



**Projet
professionnel**



Citoyenneté

Méthodologie

Le module COACHING propose à la personne détenue un accompagnement régulier pour :

- accepter sa peine en comprenant son sens
- utiliser le temps d'incarcération pour son développement personnel
- se fixer des objectifs et travailler à les atteindre
- comprendre et gérer ses émotions, en particulier la colère
- travailler sa manière de communiquer
- préparer la réinsertion professionnelle
- réfléchir sur sa place de citoyen dans la société.
- se projeter « malgré tout » vers l'avenir

Développement personnel

S'initier au développement personnel (besoins fondamentaux, phases du changement, capacité de résilience, émotions et violence...) et analyser ses propres comportements pour les faire évoluer vers des relations interpersonnelles apaisées.

Projet professionnel

Définir un projet professionnel basé sur une connaissance de soi (valeurs, besoins, expériences, compétences, qualités...) et sur les métiers envisagés (esquisser un plan d'action et planifier les premières étapes à mettre en œuvre).

Citoyenneté

Apporter des connaissances sur les droits et devoirs du citoyen, le fonctionnement d'une société ; s'entraîner aux échanges d'idées ; dessiner des pistes d'un engagement dans la société.

Ce module souhaite être complémentaire au travail des CPIP, être un facilitateur ou médiateur du travail d'insertion déjà engagé.

Ressources

Témoignage personnel intense de Karim Mokhtari qui interpelle toujours les participants, crée la confiance et implique dans des échanges sincères et profonds. Un témoignage entre pragmatisme et philosophie de vie !

- Échanges avec des « pairs », co-détenus ou anciens détenus engagés dans une démarche de « désistance ».
 - Travail sur une « fiche de peine » résumant les différents domaines de réflexion pour une peine assumée et utile et les objectifs à fixer.
- Apports théoriques, mises en situation, jeux de rôle, échanges d'expériences, partage d'exemples concrets, études de cas, réflexions individuelles, auto-évaluations, cartes mentales.

Critères d'évaluation

- Feuilles d'émargement
- Questionnaire d'évaluation de satisfaction
- Bilan final écrit, destiné au commanditaire

Temporalité



UN ENTRETIEN INDIVIDUEL MOTIVATIONNEL

Avant de s'engager dans l'accompagnement individuel de trois mois minimum, un entretien individuel est proposé à chaque participant pour clarifier ses motivations.

**De 6 à 10
personnes
maximum**

DES ENTRETIENS INDIVIDUELS RÉGULIERS

- Durée d'un entretien : 1 heure
- Durée de l'accompagnement : au moins 3 mois
- 1er mois : 1 entretien par semaine
- 2ème mois : 1 entretien toutes les deux semaines
- 3ème mois et suivants : 1 entretien par mois

Soit un total de 8 jours minimum pour un groupe de 6 personnes.

Karim Mokhtari

Formateur et directeur de l'association 100Murs depuis 2014.

Karim a passé une grande partie de sa vie dans les bras des institutions françaises. De 12 à 17 ans, il connaîtra 3 foyers d'éducation spécialisée, puis de 18 à 25 ans, plus de 15 établissements pénitentiaires. Condamné en 1995 à 10 ans de réclusion criminelle, il en purgera finalement un peu plus de 6.

Depuis sa sortie en 2002, il a parcouru un chemin de réinsertion remarquable.

Il a mis toutes ses forces dans la lutte contre la récidive, en témoignant de son propre parcours et des leviers de sa réinsertion en écrivant *Rédemption - Itinéraire d'un enfant cassé*, Scriméo 2017, ou bien lors de cycles de conférences.

En outre, il conçoit et participe à des programmes de prévention de la récidive et de l'engagement radical violent concernant des personnes prévenues ou condamnées à des faits relatifs au droit commun et au terrorisme, en particulier sur les thèmes de la gestion de la colère et de la violence.

Certifié du CNAM en "prévention de la radicalisation", promotion juillet 2019

100MURS

POUR UNE APPROCHE PRATIQUE
DE LA PREVENTION ET LA GESTION
DE LA VIOLENCE

www.100murs.org

Contact

Karim MOKHTARI

contact@100murs.org

06 49 05 28 77