

Méthode pour animer un atelier de Yoga en détente

Du champ expérimental à l'émergence d'un concept.

Par Richard Sada
Psychothérapeute, Maître de Yoga,
France.

*Rédigé dans le cadre du diplôme universitaire « Licence professionnelle Coordination de projets de développement socioculturel en milieu urbain »

Préface

Vous pouvez animer un atelier de yoga en prison. Cinq points sont à retenir :

- ***Vous devez y être invité et comprendre le fonctionnement du SPIP (Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation). Vous devez être conscient que votre accès dans ce lieu dépend aussi et avant tout d'une autorisation de l'administration pénitentiaire.***
- ***Vous devez vous positionner en harmonie avec l'ensemble des corps sociaux de l'environnement carcéral.***
- ***Quand vous vous trouvez face aux détenus, tous les moyens sont bons pour soulager leur humanité en détresse. Considérez-vous comme coordinateur entre les détenus et le milieu pénitentiaire.***
- ***Vous ne devez rien attendre en retour, aucune reconnaissance. Vous êtes un animateur de yoga, c'est tout. Vous savez bien que tout est éphémère.***
- ***Vous devez animer le cours de yoga dans une approche d'activité corporelle, car c'est le corps (Kaya) avant tout qui porte les malaises et maladies de l'incarcération.***

Tous les cas d'observation que j'expose dans ces pages sont tirés de mon expérience. J'ai choisi de rassembler ces éléments d'observation de mes élèves détenus. Dès la première rencontre, je les ai appelés par leur prénom (de toute façon, je ne pouvais retenir leur nom). Je me suis présenté à eux comme yogi. Ils m'ont aussitôt appelé « Maître ».

Chaque prisonnier est unique par ses difficultés de vie. Je leur ai enseigné le même programme que le meilleur de mes enseignements délivrés à des élèves les plus beaux, les plus riches, les plus hauts dans la hiérarchie sociale.

Conduire un atelier de yoga suppose de trouver les mots les plus rigoureux, les plus précis, à travers des bases scientifiques pour ouvrir sa propre recherche vers un but de vivre en paix.

La France, la complexité la pensée française, l'esprit de réforme, la valeur de protection sociale, l'intention de la liberté qui sous-tend ses lois... ont inspiré mon désir de me dépasser.

J'ai puisé dans ma vie en France et dans l'expérience la plus personnelle de mon cheminement yoguique, pour affronter mes propres préjugés face à la dépression, l'anxiété, le stress des détenus, et pour trouver comment, en 90 mn d'atelier de yoga, les soulager du poids de la culpabilité.

L'autre retrouve une énergie, une légèreté, une clarté d'action, une aptitude à la décision de transformer sa vie, lui aussi pour l'amour de l'autre.

Autrefois, j'ai parcouru les centres de formation professionnelle et les fédérations sportives. Aujourd'hui, ma course continue à travers l'université pour renforcer mes propres compétences. Car j'ai vu devant moi le résultat spectaculaire de la transformation des êtres, dans leur comportement, la régularité de leur participation, leur ponctualité, leur implication dans la pratique yoguique. J'ai constaté que la pratique du yoga est une alternative à la prise de médicaments.

Un jour, ce texte deviendra livre. Cette œuvre est la somme de mes propres démarches et de toutes les contributions de mes amis élèves.

Les apports de la pratique du yoga en détention dans le processus de réinsertion des détenus

Identification et structuration des retours d'expérience
de l'atelier de yoga de la maison d'arrêt de Gradignan

Richard SADA

Dans le cadre du diplôme universitaire « Licence professionnelle Coordination de projets
de développement socioculturel en milieu urbain »

Partie 3 La pratique du yoga à Gradignan, du champ expérimental à l'émergence d'un concept

Comme une goutte d'eau au milieu de cet océan de souffrance, une expérience originale se poursuit depuis plus de quatre ans au cœur de la maison d'arrêt de Gradignan (33) : un atelier hebdomadaire de hatha-yoga simplifié pour des détenus du quartier hommes.

Née d'un partenariat d'intervention culturelle et sportive entre le Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation de la Gironde (SPIP) et l'Académie Bushikai Karaté Do – France (ABKF), association sportive orientée sur la création de lien social, cette initiative suscite une appétence à mettre en œuvre d'autres projets de ce type dans d'autres établissements.

Les questions adressées à l'association par des professeurs de yoga, des journalistes spécialisés et même des proches de détenus, sont à l'origine d'une idée : celle de rassembler les retours d'expérience au sein d'un programme de sensibilisation et d'aide au déploiement de la pratique du yoga en milieu carcéral.

L'objectif est d'identifier et de structurer ces retours d'expérience pour rendre lisibles les apports du yoga en détention dans le processus de réinsertion des détenus dans la vie sociale.

La finalité est d'offrir au plus grand nombre de détenus possible l'accès aux bienfaits de cette discipline pour mieux supporter les effets de l'incarcération et mieux se préparer à rejoindre le milieu ouvert.

Ce projet est un prolongement naturel de l'expérience à laquelle je participe depuis plus de quatre ans, en tant qu'enseignant de yoga et de karaté dans l'association partenaire et animateur intervenant de l'atelier hebdomadaire de yoga du quartier hommes de la maison d'arrêt de Gradignan.

Tout en cherchant à diversifier les voies d'expérimentation au sein de ce partenariat, le projet vise à identifier et à rassembler les savoirs acquis dans une perspective de diffusion large, par voie de publication, de conférence ou de sensibilisation / formation.

Il s'agit donc d'extraire du champ expérimental les bases d'une méthodologie permettant à d'autres intervenants, professionnels ou bénévoles, de s'appropriier la connaissance et l'utilisation des apports du yoga dans le processus de réinsertion des détenus.

Pour ce faire, je rappellerai les éléments principaux de l'expérience vécue dans la maison d'arrêt de Gradignan.

Après un focus sur quelques-uns des grands principes du hatha-yoga simplifié et en quoi ils adressent directement les enjeux de la réinsertion du détenu, je tenterai de dresser les lignes directrices d'un programme d'atelier hebdomadaire type et de définir quelle doit être la posture de l'animateur en regard de ce qui caractérise le public des détenus participants.

Enfin, je chercherai à mettre en évidence comment les contraintes spécifiques au milieu carcéral conditionnent l'adaptation de la posture du coordonnateur dans le déploiement d'un tel projet.

➤ **L'atelier de yoga de la maison d'arrêt de Gradignan**

L'atelier de yoga de la maison d'arrêt de Gradignan a été mis en place dans le cadre d'un partenariat d'intervention socioculturelle entre le SPIP de la Gironde et l'ABKF.

L'association Académie Bushikai Karaté Do-France (ABKF)

Cette association sportive, ayant son siège à Bordeaux, quartier Bastide-Benauges, œuvre à la promotion des activités physiques corporelles pour tous, à travers l'enseignement du Karaté, du Handikaraté et du Yoga.

⊙ Un positionnement engagé reposant sur des valeurs humanistes

L'ABKF puise son énergie dans de grandes idées, comme la préservation du vivre ensemble, en donnant un axe de progression de la vie humaine sans aucun dogme. Elle s'adresse à tous les publics, scolaire, étudiants, particuliers, entreprises...

L'association vise l'intégration de toute personne vers une évolution dans une démarche de recherche de santé, de bien-être et d'engagement social vers le vivre ensemble.

Son positionnement repose sur les valeurs de mélange intergénérationnel, de mixité sociale, de développement de l'autonomie de l'individu, de démocratie et de laïcité, de citoyenneté et de transversalité vers les professionnels de santé.

Le parti pris de l'association est, en particulier, de placer tout pratiquant en situation de transmettre aux autres. Par la démonstration, la prise de parole pour animer et expliquer, l'élève pratiquant devient à son tour acteur de l'activité en mettant immédiatement au service des autres, son savoir-faire acquis.

Cet ensemble de valeurs trouve une traduction concrète dans l'accueil des personnes handicapées parmi les valides. Pour ce faire, elle œuvre au développement de méthodologies d'adaptation de l'enseignement pour les personnes à mobilité réduite (Handikaraté, Handi-Yoga). Elle est reconnue par les fédérations françaises et européennes de Karaté et par la fédération française Handisport.

Elle accueille les futures mamans pour la préparation à l'accouchement par le yoga prénatal et organise des groupes de parole entre les jeunes mères.

Elle intervient pour réaliser des démonstrations et des conférences dans des manifestations de sensibilisation telles que Forum associatif, Salon de sports (Conforexpo Bordeaux...), Forum Santé Jeunesse, etc.

A l'image de son engagement et de ses valeurs, son maillage partenarial est quasi exclusivement basé sur la création de lien social.

Le partenariat de l'ABKF avec le SPIP de la Gironde

L'ABKF a été sollicitée par le SPIP de la Gironde dans le cadre du développement de ses partenariats d'intervention culturelle et sportive.

Le SPIP indiquait alors souhaiter envisager les conditions de mise en œuvre d'une activité physique orientée « santé et bien être » à destination des détenus du quartier hommes de la maison d'arrêt de Gradignan, activité susceptible de contribuer à l'objectif global d'amélioration de la santé des détenus, en particulier dans la prise en charge de leur stress.

Ce partenariat consiste à coordonner la mise en œuvre et l'animation d'un atelier hebdomadaire de yoga au sein du quartier Hommes de la maison d'arrêt de Gradignan.

Il a pour finalité d'améliorer les conditions de vie des détenus en longue peine et la préparation à la réinsertion sociale des détenus en fin de peine.

En coordination avec les parties prenantes de l'établissement, ce partenariat vise de permettre aux détenus de se réhabiliter physiquement et psychologiquement en ayant accès à une activité physique et sportive encadrée, de se réapproprier une capacité relationnelle normale avec la société et de se remettre dans une dynamique de projet personnel en vue de leur retour dans la vie sociale.

A travers cet atelier pilote, le SPIP de la Gironde et l'ABKF ont cherché à expérimenter une autre voie pour restaurer la capacité du détenu à se prendre en charge en faisant de sa vie un projet individuel et personnel.

C'est dans ce cadre que le SPIP a décidé de contacter l'association, dans laquelle j'interviens en ma qualité d'instructeur de yoga et d'arts martiaux.

Un lieu d'intervention : la maison d'arrêt de Gradignan

L'établissement pénitentiaire de Gradignan est une maison d'arrêt. Dans ce type d'établissements (qui en France sont au nombre de 99, auxquels s'ajoutent 42 « quartiers maison d'arrêt »), sont placées en théorie, des personnes en détention provisoire (qui ne sont pas jugées définitivement) ainsi que, à titre exceptionnel, des personnes

condamnées au plus à 2 ans de prison ou auxquelles il ne reste qu'un an de reliquat à effectuer.

Par exemple, Monsieur B., un des participants de l'atelier de yoga, était l'un de ces prévenus, en détention préventive. Un jour, à la fin de l'atelier, il vient me voir pour m'annoncer son transfert vers la prison de Poitiers. Il est effondré. Il vient d'apprendre qu'il est condamné à 17 ans de prison !

Mais en réalité, ce principe est peu respecté, ce qui fait qu'on y rencontre une majorité de personnes condamnées définitivement, mais qui attendent, parfois jusqu'à plusieurs années, une affectation dans un établissement pour peines. L'OIP¹ mentionne un rapport de 63% de détenus condamnés présents en maisons d'arrêt en janvier 2012.

Les maisons d'arrêt sont ainsi les établissements les plus surpeuplés, avec un taux moyen d'occupation de 128%.

Le rapport de l'audit réalisé à la maison d'arrêt de Gradignan par le Contrôleur Général des Lieux de Privation de Liberté (CGLPL) confirmait déjà en 2009 que « *près d'un tiers des cellules sont occupées par un troisième détenu qui est contraint de dormir sur un matelas à même le sol. Dans la journée, le matelas est posé sur le lit supérieur ou sous le lit du bas* ».

Un historique de 180 séances hebdomadaires

Depuis sa première mise en œuvre, ce projet a donné lieu à l'animation de plus de 180 séances de yoga auprès d'une vingtaine de groupes de détenus différents.

C'est de ce champ expérimental riche d'observations, de rencontres, de situations vécues, que sont extraits la plupart des retours d'expérience qu'il s'agit d'identifier et de structurer en vue de faire émerger le concept de yoga en détention.

➤ Le yoga, derrière les clichés, un véritable projet de société

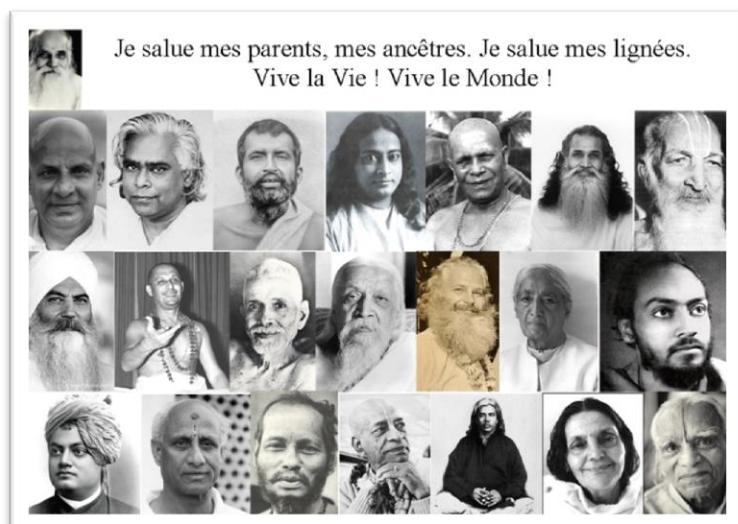
La représentation la plus largement répandue du yoga en occident en fait une discipline non sportive, uniquement axée sur un travail intérieur.

Il serait vain de prétendre décrire exhaustivement ce qu'est le yoga : méthode d'activité physique, philosophie de vie, méthode thérapeutique... Je ne pourrais qu'être incomplet et simplificateur en me lançant dans une telle entreprise.

En outre, il existe à l'intérieur de la sphère du yoga de nombreuses écoles, traditionnelles ou modernes. Ceci compliquerait encore la tâche.

Je ne saurais mieux parler du yoga que de celui hérité de mes Maîtres et dont j'ai réformé la méthode d'enseignement pour en augmenter l'accessibilité à tous. Quand je dis à tous,

¹ OIP. Le guide du prisonnier 2012, *op.cit.*



j'entends hommes et femmes, de toutes cultures, de toutes conditions physiques, personnes handicapées aussi bien que valides, personnes âgées aussi bien que jeunes athlètes ou artistes.

Faut-il rappeler que cette discipline millénaire fut de tous temps réservée aux élites qui y puisaient les ressources de leur puissance ?

L'être humain ignore trop souvent l'immensité des ressources qui demeurent en lui. Le yoga la lui fait découvrir et s'en servir pour rebondir. La pratique du yoga lui offre une panoplie immense de techniques individuelles pour entretenir par ses propres moyens sa santé physique et psychique, ainsi qu'une philosophie de vie aux antipodes de la culpabilité et de la morale, régénératrice de l'envie d'exister et d'entreprendre.

Bien au contraire des clichés de la gym douce, de l'encens et de la pensée magique, le « hatha-yoga simplifié » est une approche du yoga en tant que technique d'entraînement et d'activité physique et sportive. Il reste un yoga ancestral, transmis de maître en maître, mais avec une méthodologie d'enseignement simplifiée, en analysant ses enseignements et ses pratiques à travers les cinq domaines que sont la physiologie, la psychologie, la biologie, la génétique et la sociologique. L'approche consiste à mettre au point le plus d'accès possibles pour encourager chacun à entreprendre et à créer la joie de faire des efforts et d'en apprécier le goût.

Un lien entre la pratique du yoga et le sport

Le hatha-yoga simplifié crée un lien entre la pratique du yoga et le sport. C'est une méthode ouverte et dynamique, une discipline de vie. C'est aussi un cheminement pour élargir son champ d'expériences, pour mieux se connaître et s'entraîner, sur le plan physique comme sur les plans émotionnel et spirituel. C'est une école de vie qui permet à tout individu, quelle que soit sa situation, de gérer sa santé et son bien-être par ses propres moyens, physiques et psychologiques.

Le corps érigé en édifice

Le principe premier du hatha-yoga simplifié est l'unicité du corps et de l'esprit. Le travail individuel de la force, de la souplesse, de l'équilibre, sur le plan corporel, a son corollaire en termes de force mentale, de souplesse de l'esprit, d'équilibre de l'humeur, de qualité relationnelle. Expérimenter cette unicité procure au pratiquant une sensation de plénitude, d'apaisement.

La discipline du hatha-yoga simplifié est un ensemble cohérent de techniques d'échauffement, d'étirement, d'assouplissement, de gainage musculaire, d'équilibre, de

respiration, de méditation et de relaxation, associées à une approche métaphorique de pensée positive : le corps est un édifice.

Travailler son corps, c'est construire cet édifice, le renforcer, le consolider, l'embellir. Quand j'évoque la notion d'édifice, j'y mets une idée grandiose, comme les bâtisseurs de cathédrales, quelque chose d'immense, dont la réalisation s'inscrit dans le temps, complexe, noble, précieux...

On est là bien loin du corps supplicié, exploité, redressé (Cf. partie 1). Dans la pratique du yoga, la place du corps est centrale parce qu'il est le vecteur de l'énergie vitale, le transformateur de cette énergie en force d'action.

L'édifice protège la force vitale

Le deuxième principe est la force vitale. Si je suis vivant, c'est parce qu'il y a à l'intérieur de moi un potentiel énergétique, un capital de vitalité. Ce capital est la réserve dans laquelle je puise pour vivre ma vie. Il est épuisable mais il est aussi renouvelable.

L'édifice de mon corps protège ma force de vie. Plus je travaille mon corps, plus je renforce l'édifice, plus je protège ma flamme pour qu'elle vive et demeure en moi, le plus longtemps possible.

Ainsi, le mot « Namasté » en sanskrit et le geste par lequel s'incline le pratiquant, les mains jointes devant la poitrine, pour saluer le maître et les élèves, est l'expression non pas du seul respect mais celle de la profonde considération de la force de vie qui est en lui.

Là où la société apprend à dire bonjour, le yoga initie à la salutation. Loin du registre de la politesse et de la morale, c'est une invitation à considérer l'autre, la vie qui est en lui et qui est la même que celle que l'on a en soi. On touche au registre du spirituel, en mobilisant l'émotion compassionnelle et la conscience supérieure d'un Tout dont chacun est un élément indissociable. Ce Tout, chacun est libre de son acception : famille, proches et amis, milieu professionnel, nation, humanité... l'important est que chacun y ait sa place.

Un projet de vie : santé, longévité, faculté intellectuelle, sagesse

« Je veux être en bonne santé, pour vivre longtemps, avec de bonnes facultés intellectuelles, pour tout voir, tout savoir, tout connaître, pour entreprendre, devenir prospère, élever ma connaissance et mon niveau de conscience, trouver la sagesse. » Tel est le projet induit à travers la pratique du yoga, véritable refrain intérieur qui sert de moteur aux efforts mis en jeu dans le travail corporel.

La sagesse signifie ma capacité à prendre de la distance avec mes émotions primaires, à me connaître et à m'accepter tel que je suis et dans l'état où je suis, à accepter mes échecs et mes erreurs, à m'autoriser à vivre pleinement le présent, à accepter de recevoir et de donner sans attendre en retour... Le hatha-yoga simplifié est un guide de réussite pour le projet de vie de l'individu.

Un projet de société : paix et joie, pour l'individu, sa famille, ses proches, son pays, le monde

L'être qui va bien et se sent bien, éprouve un état de joie intérieure. Ne soyons pas angéliques : celui, trop pudique, qui n'ose pas dire « joie », eh bien qu'il emprunte d'autres mots à un autre champ lexical ! Enthousiasme ! Motivation ! Envie ! Le résultat est bien là. La pratique régulière du yoga enclenche un cercle vertueux qui fait rayonner l'individu. Sa santé s'améliore ou se renforce, de même que la qualité de son sommeil, donc la qualité de son repos et sa capacité de récupération, de même que son endurance et donc ses performances, physiques comme intellectuelles. Son goût pour l'effort alimente sa joie, son enthousiasme, sa motivation, son envie. Il se met à rayonner sur sa famille, sur ses proches, sur le pays, sur le monde. Il devient une étoile au cœur de sa constellation, un phare dans la nuit pour les siens.

En cela, le hatha-yoga simplifié constitue un véritable projet de société ! Empreint d'une sagesse universelle, il reste fidèle aux principes qui fondent le yoga traditionnel de l'Inde et aux données transmises jusqu'à nos jours par les grands Maîtres, en occident comme en orient. Même dépouillé de toute cérémonie, il garde une dimension profondément respectueuse du sacré.

Ses leçons peuvent ainsi devenir un support d'introspection adaptable à l'infini dans des domaines variés. Sur les plans psychologique, philosophique et spirituel, l'entraînement de hatha-yoga simplifié aide le pratiquant à trouver des raccourcis pour sortir des situations sans issue et explorer son potentiel de développement, quelle que soit sa situation, sa profession, son lieu de vie.

Il permet de découvrir comment utiliser sa propre force pour agir sans perdre son temps, réfléchir sur quoi faire avant de créer ou d'entreprendre, apprendre à repérer les étapes et comment franchir les obstacles, construire des marches de progression à sa mesure et reconnaître les pièges à éviter.

Là où la société apprend à dire merci, le yoga fait éprouver le sentiment de gratitude. Une gratitude exempte de toute dette, de toute culpabilité. La gratitude envers la vie, envers la force de vie qui est en soi, renforcée, consolidée, pertinente et efficiente, porteuse d'espérance et de goût d'entreprendre, vecteur de réalisation et d'épanouissement.

➤ La congruence de la pratique du yoga à la réhabilitation du détenu

J'ai déjà largement décrit les nombreuses facettes de la souffrance du détenu, de ses conséquences sur sa santé physique et psychique. J'ai également illustré la gageure que constitue sa réinsertion dans la société et qui conduit au constat accablant d'un taux de récidive des 2/3.

Santé dégradée, perte de l'estime de soi, perte d'espoir, perte de confiance, perte du goût de l'effort, perte de la notion du temps, perte de sensibilité... c'est toute une machine qui est arrêtée ou enrayée, depuis si longtemps réduite à un fonctionnement au ralenti,

étriqué, et sous la pression incessante d'un système froid et sombre, à l'intérieur duquel des pouvoirs s'entrechoquent et se disputent le territoire.

La prison est un lieu sans retour, l'insertion demande, pour sortir la tête de l'eau, beaucoup d'exigences à un ancien détenu. Même libéré, son retour à la vie sociale lui demandera de franchir de multiples obstacles.

A tout ceci, s'ajoute le phénomène dit d'institutionnalisation (ou « prisonnérification ») qui, pour les longues peines, produit sur l'individu une forme d'accoutumance à la vie carcérale, à ce train-train qui réduit son initiative, sa capacité à s'adapter au changement, à faire face à l'imprévu, à prendre des initiatives, à se projeter dans l'avenir et lui font préférer rester là pour toujours plutôt que la perspective effrayante de revenir dans la vie sociale.

Il est ainsi souvent reproché au détenu de ne pas réussir à s'en sortir malgré l'aide qu'il reçoit, alors qu'il est pris au piège de l'infantilisation et de la stigmatisation.

Tel un véhicule épave, son moteur est hors d'usage, sa carrosserie est cabossée, sa direction est faussée, il n'a plus de lumière. Tout est à refaire.

La pratique du yoga est un levier de relance de la machine humaine. Il agit sur le détenu comme un booster qui va permettre d'enclencher la recharge de la batterie. Les exercices d'endurance, les techniques posturales, les techniques respiratoires, les techniques de libération émotionnelle, activent son cœur et son cerveau, remobilisent ses articulations, libèrent ses tensions musculaires, soulagent ses sensations d'anxiété, transforment et consomment l'énergie de sa violence.

Une des techniques d'enchaînement dynamique de yoga les plus connues au monde, la salutation au soleil, véhicule à elle seule un concentré de valeurs et de clés de réussite agissant sur la personne détenue comme une véritable bénédiction.

L'enchaînement comporte 12 postures diversifiées. Il est réalisé par série de 3, chacune en se plaçant mentalement dans les 3 plans que sont le plan physique, le plan émotionnel, et le plan spirituel. Les 12 postures représentent les 12 mois de l'année. Chaque plan est matérialisé par un tiers de la surface du tapis de pratique. A chaque changement de série, il y a changement de plan. Ce passage se fait par un pas solennel, que j'appelle « le pas opiniâtre », qui symbolise la volonté d'aller plus loin, la capacité de puiser des ressources dans les trois dimensions de notre être.

La notion de salutation au soleil n'a rien d'une vénération ou d'une prosternation. Bien au contraire, la pensée symbolique qui est au cœur de cette technique est « je fais lever le soleil ». Cela signifie je suis connecté à l'univers, j'accompagne sa respiration, je suis un astre parmi les astres de ma constellation et j'appartiens à ce Tout. Avec le retour de l'estime de soi, le détenu pratiquant va peu à peu regagner confiance en lui et assumer la place d'acteur qui est la sienne.

L'alchimie physiologique se remet en route, la dynamique énergétique de son corps reprend vigueur, l'intensité des exercices corporels va croissant à mesure que son corps renoue avec le mouvement, la tonicité, la souplesse.

Quelques séances suffisent pour que le pratiquant se sente commencer à émerger des ténèbres. Il sent renaître en lui des sensations perdues. Il renoue avec une facilité à se mouvoir, à se lever. Il redécouvre la satisfaction de bien dormir. La lumière revient à lui.

La régénérescence de son état mental, de son psychisme devient palpable. La réactivation des organes vitaux et la réhabilitation de la force de vie dans son corps imprègnent directement sa qualité de pensée, son aptitude à la réflexion, à la prise de recul par rapport à ses émotions et par rapport aux tensions de l'environnement carcéral.

Le yoga agit sur la personne du détenu comme un révélateur d'une l'immensité qui demeure en lui et dont il avait perdu la mémoire à moins qu'il n'en ait jamais eu la moindre notion : Immensité de ses ressources pour gérer par lui-même son mal-être, ses malaises et maladies, immensité de sa capacité de rebond pour retrouver le goût de faire, d'être, de donner, d'entreprendre, de désirer, de recommencer, d'aller plus loin.

Aux antipodes du corps redressé de manière autoritaire et disciplinaire, imposée par un système qui gère de manière massive, quasi industrielle, les écarts de comportement des individus délinquants avec un modèle défini par la société (Cf. partie 1), la pratique du yoga délivre au détenu un ensemble de techniques clés de son propre sauvetage. Son mieux-être est si immédiat qu'il s'approprie ces techniques avec une rapidité fulgurante.

Aux antipodes aussi du corps bodybuildé, d'une pratique excessive de la musculation uniquement tournée vers la recherche d'une image de soi virile et dissuasive pour tout potentiel agresseur (Cf. partie 1), la pratique du yoga place le détenu dans un projet de construction de lui-même. A travers la pratique des postures, il imprègne sa pensée des figures qu'il réalise, recherchant l'harmonie, la géométrie, l'équilibre.

L'approche du yoga n'est ni de soulager dans une démarche humanitaire, ni encore de guérir dans une démarche médicale, ni enfin de dénoncer les causes de la souffrance dans une démarche militante. Le yoga est un ensemble de techniques qui permet de « s'affranchir » de la souffrance. Dans « s'affranchir » il y a l'idée de « franchir un obstacle ». J'entends par obstacle tous les aléas de la vie, dans leur dimension sociale et personnelle. Ainsi, le yoga poursuit-il depuis plusieurs millénaires la même finalité que la notion contemporaine d'empowerment. Il s'agit de se concentrer sur le dépassement de l'obstacle quelle que soit son origine et sa nature en allant chercher en soi les ressources nécessaires pour s'en sortir.

Le fondement même de la discipline du yoga permet de rendre à la personne détenue un statut d'acteur de sa propre vie.

➤ **Conception de l'atelier de yoga et caractérisation de la posture de l'animateur**

Lorsqu'on anime une activité physique, les choses sont très différentes selon que l'on s'adresse à un corps libre, plein de vie, ou que l'on a affaire à un corps immobilisé. Qu'il s'agisse d'une personne hospitalisée, d'une personne handicapée physique ou un détenu enfermé 22 heures par jour, leur corps est comme plâtré, tout comme leur esprit. L'immobilisation peut scléroser l'être tout entier.

Pour sa survie, comment un individu en situation d'enfermement peut-il se régénérer ? Que doit-il mettre en place ?

Monsieur G., un détenu que j'ai rencontré, dit : « *Si la prison devait me faire quelque chose de bon pour moi, je le saurais. J'aimerais mieux être mort plutôt que moisir ici !* ».

Il poursuit : « *Mon diabète ne se calme pas. J'attends sans cesse la visite de ma femme, toutes les 2 ou 4 semaines. Vous comprenez, j'ai 69 ans. Même la promenade ne m'intéresse plus.* »

Je suis conscient que l'atelier de yoga en détention ne s'adresse pas un groupe de danseurs. Par ailleurs, l'organisation du SPIP et sa lutte pour créer une certaine harmonie pendant la détention est réelle. J'ai pu le constater à maintes reprises.

L'autorité de l'institution, l'incertitude, l'absence de réponse, la sensation de l'abandon, l'attente interminable, l'esprit constamment souffrant... Comment un homme dans cette situation peut-il avoir la force d'entrer en communication, de quitter sa cellule et de franchir la porte d'un atelier d'activité corporelle pour se retrouver en face d'un animateur et au milieu d'un groupe ?

Pour tant, il attend de me revoir, une fois par semaine, afin de participer à l'atelier.

Je pratique l'animation depuis plus de 35 ans. Je me perfectionne toujours et encore par ma présence constante sur le terrain, tous les jours. Bien que reconnu comme expert dans les disciplines que j'enseigne, je continue inlassablement à me remettre en question afin de rester le plus objectif possible.

Il me paraît important d'attirer l'attention de ceux qui éprouvent, et c'est légitime, une attirance et une forme de satisfaction personnelle à l'idée de se lancer dans un projet d'atelier de yoga en milieu pénitentiaire fermé. L'attrait que peut leur inspirer la noblesse d'un tel projet ne doit pas occulter le fait qu'intervenir au cœur de la prison reste une épreuve de chaque instant, qui nécessite force physique, force de caractère, résistance à la tristesse et à la froideur, capacité à réagir très vite dans des situations de crise.

Un jour, je me suis retrouvé enfermé dans la salle polyvalente avec 18 détenus alors que la séance était terminée. Les gardiens qui auraient dû venir ouvrir la porte n'étaient pas là : il y avait une fouille générale. « *A cause de la drogue* » m'explique-t-on.

Je me demandais quand j'allais pouvoir sortir. L'un des détenus, un homme d'origine basque, me dit que ça pourrait durer longtemps. Il me conseille d'utiliser mon bip ou même d'actionner le « coup de poing » d'alarme pour qu'on vienne me chercher.

Je ne suis pas très rassuré. Il me dit de ne pas m'inquiéter. « *Ils ne laisseront jamais 18 détenus ensemble hors de leur cellule alors qu'il est bientôt l'heure de distribuer les repas. C'est bien trop risqué.* »

Pendant cette attente, j'observe Monsieur Y. Il semble fatigué. Il se lève et se dirige vers le piano de la salle polyvalente qui nous sert de salle de pratique, mais qui sert aussi de salle de prière, de salle de conférences, de salle de concert... Et il se met à jouer... J'apprends qu'il joue du piano depuis l'âge de 5 ans.

Sa musique nous a tous aidés à ne pas nous impatienter car même après cet intermède salubre, personne n'était encore venu nous ouvrir pour pouvoir sortir de la pièce. On aurait dit que nous étions oubliés.

Le paradoxe, c'est que c'est lui qui a remercié le groupe de lui avoir offert l'occasion de partager ce moment, alors qu'il sortait tout juste de 10 jours d'isolement total.

Je rebondis en demandant « qui d'autre a-t-il des talents cachés à nous faire partager ? ». Et voici qu'un autre se met à chanter. Deux chansons d'Aznavour sur la vie. A la fin de la deuxième, un surveillant vient enfin ouvrir la porte pour me faire sortir.

Il faut toujours se souvenir qu'intervenir en milieu carcéral, c'est d'abord accepter d'être enfermé avec les enfermés.

La conception de l'activité

A travers le prisme de l'animateur que je suis, je décrirai ci-après comment est conçu l'atelier de yoga, la cohérence entre la pédagogie adoptée et les enjeux spécifiques au public des détenus.

Élément de programme de l'atelier de yoga	Enjeu et/ou objectif pour le détenu pratiquant
<p>Principe de l'atelier</p> <p>Le principe de l'atelier est de permettre au participant de s'approprier le plus possible de techniques de yoga en un temps court, grâce à un travail de groupe, en vue d'acquérir une aptitude à pratiquer seul.</p>	<p>L'objectif est que le détenu puisse pratiquer chaque fois qu'il en a envie, où qu'il se trouve, dans sa cellule, dans la cour de promenade, après sa sortie, lorsqu'il rejoindra le milieu ouvert. Il s'agit de lui transmettre une compétence dont il fera usage pour lui-même, quand bon lui semble, et qu'il pourra transmettre. C'est déjà une parcelle de liberté retrouvée.</p>
<p>Accueil et installation</p> <p>Le sourire, le regard, le geste de salutation empreint d'une profonde bienveillance, des mots de bienvenue, leur prénom prononcé à haute voix au lieu de leur numéro d'écrou... sont des signaux envoyés à ces êtres blessés, dévalorisés, ayant perdu toute estime d'eux-mêmes.</p> <p>Instituer une phase de préparation personnelle : chacun doit venir avec une tenue dédiée, une bouteille d'eau individuelle ainsi qu'une serviette de toilette.</p> <p>Toujours exiger la ponctualité : commencer et terminer à l'heure.</p>	<p>Le détenu participant doit pouvoir ressentir de la part de l'animateur une haute qualité d'accueil et de respect pour lui et pour chacun des membres du groupe. C'est une considération à laquelle il est très sensible, du fait des humiliations qu'il subit quotidiennement.</p> <p>A travers la préparation, le détenu doit pouvoir renouer avec la notion d'organisation, de gestion de son matériel personnel.</p> <p>L'activité doit permettre de ponctuer le temps dont le détenu a tendance à perdre la notion. La ponctualité est à présenter non pas comme une règle collective d'organisation à laquelle chacun doit se soumettre, mais comme un témoignage de respect, envers soi, envers les autres, envers le maître.</p>
<p>Echauffements, étirements, mise en condition physique avant l'effort</p>	<p>La phase de mise en condition physique est encore plus indispensable pour les détenus que pour tout pratiquant de yoga en général. L'immobilité dans laquelle ils vivent au quotidien sclérose leur corps.</p> <p>L'objectif est qu'ils ne se blessent pas, grâce à un échauffement progressif et suffisamment poussé pour que leurs muscles et leurs articulations ne souffrent pas de passer trop vite de l'immobilisation à la mobilisation.</p>

Élément de programme de l'atelier de yoga	Enjeu et/ou objectif pour le détenu pratiquant
<p>Exercices d'endurance</p> <p>Le yoga recèle de nombreux exercices de survie, dont certains sont connus pour avoir été pratiqués par Gandhi et par Mandela, au cours de leurs longues années d'enfermement.</p>	<p>Ces exercices de survie, qui activent le cœur et le cerveau, se pratiquent dans peu de place. Le détenu peut les pratiquer dans sa cellule, même si celle-ci est sur-occupée, le cas échéant, il peut même les réaliser dans le mitard.</p>
<p>Exercices de gainage musculaire</p> <p>Le renforcement musculaire est nécessaire à la réalisation de certaines techniques dynamiques ou posturales. Un entraînement visant le gainage est intégré au programme de l'atelier.</p>	<p>A l'exception des détenus qui s'adonnent à la musculation, l'atrophie musculaire est caractéristique des personnes en situation de détention. Le retour à un tonus musculaire et un gainage de l'ensemble du corps produit immédiatement des effets sur le squelette en faisant notamment reculer les symptômes de mal au dos et la sensation de fatigue.</p>
<p>Apprentissage des techniques traditionnelles d'enchaînements dynamiques et leur symbolisation</p> <p>Les enchaînements dynamiques mettent en jeu l'ensemble du potentiel physique : force, équilibre, souplesse, respiration.</p> <p>Au-delà de la récupération d'une aptitude physique à bouger et à réactiver les fonctions vitales que permet l'activité physique en général, les enchaînements dynamiques du yoga permettent un travail sur la coordination des mouvements, leur harmonie, leur fluidité, dans une démarche proche de la danse puisqu'il est question de séries bien codifiées comme pourrait l'être une chorégraphie.</p> <p>Ces enchaînements sont accompagnés d'une symbolique à travers laquelle il s'agit de « transcender le temps qui passe », d'évoquer les champs de ressource qui demeurent en chacun en passant du plan physique, au plan émotionnel, puis au plan spirituel. Il s'agit encore de se replacer dans l'ordre et de prendre du recul par rapport à la vie. Il s'agit enfin de recommencer, avec opiniâtreté.</p>	<p>Ce type d'exercice est reçu par les détenus comme une véritable bénédiction. Eux qui sont privés de mouvement, de beauté, d'horizon, de rythme, eux qui subissent les pressions incessantes, sont totalement enveloppés par l'approche à la fois intensive et quasi poétique de la mobilisation du corps.</p> <p>Cette symbolique trouve tout particulièrement écho auprès des détenus. Transcender le temps quand on en a perdu la notion, prendre conscience de ses ressources internes quand on se croyait dépossédé de tout, prendre du recul par rapport à sa situation, retrouver le goût de l'effort et de recommencer toujours et toujours malgré les obstacles... tous ces éléments de langage deviennent des éléments de pensée et de suggestion positive qui libèrent les substances de l'envie d'être, de faire, d'essayer, de vouloir, de projeter, et bientôt, d'entreprendre.</p>

Élément de programme de l'atelier de yoga	Enjeu et/ou objectif pour le détenu pratiquant
<p>Apprentissage des techniques de respiration</p> <p>Le yoga contient des savoir-faire très anciens en matière d'utilisation de techniques respiratoires adressant divers objectifs : stimulation, purge, amélioration des performances, appliquées aux organes vitaux, cerveau, cœur, poumons, viscères. Ces techniques produisent des effets bénéfiques immédiats sur la santé de l'individu en atténuant son niveau de stress, et en diffusant dans son corps des ferments de joie.</p>	<p>Inutile de s'étendre plus avant sur l'intérêt que présentent ces techniques pour les détenus, eu égard au caractère extrême de leurs privation et aux conséquences désastreuses de l'enfermement sur leur santé, physique comme psychique.</p> <p>Ils s'y prêtent avec une grande application malgré le caractère parfois spectaculaire qui se dégage de leur pratique.</p>
<p>Apprentissage des techniques posturales</p> <p>Le hatha-yoga simplifié aborde la pratique de chaque posture à travers trois phases : construire, vivre et défaire la posture. Chaque posture est codifiée dans sa réalisation. Elle est transmise par démonstration. L'initiation est soit magistrale soit groupale. Défaire est aussi important que construire, pour prévenir tout faux mouvement ou blessure, mais aussi, dans un sens symbolique, parce que pour aller de l'avant, pour se libérer de ses fantômes, de ses héritages générationnels, de ses handicaps socio culturels, il faut aussi savoir défaire, déconstruire, décortiquer ses préjugés, ses pensées magiques, ses peurs. Entre construire et défaire, il y a vivre la posture. Il s'agit d'un temps de méditation, les yeux fermés, durant lequel l'individu visualise la géométrie de la posture en même temps qu'il cherche à réaliser cette géométrie avec son propre corps.</p>	<p>Le détenu devient pratiquant. Il acquiert des savoirs qu'il apprend en même temps à transmettre à son tour. Dans l'atelier, il passe tour à tour d'initié à initiateur. Il reçoit des connaissances puis devient acteur du cours en tant que démonstrateur. Il est placé en situation de prendre la parole devant tous, d'expliquer la technique de construction.</p> <p>La géométrie des postures est un vecteur non pas de « redressement » du corps mais de « structuration » du corps et de l'esprit. Le détenu se fait architecte de sa propre personne.</p> <p>A travers le travail des postures, l'être perdu, déstructuré, désocialisé, qu'est le détenu, baigne, le temps d'un atelier et à travers le travail de son corps, dans une idée de fondation, de construction, d'organisation.</p>
<p>Techniques de libération émotionnelle et initiation à la pensée positive</p> <p>Stimulation par tapotements de points névralgiques (sommet du crâne, centre du front, tempes, sinus, lèvre supérieure, lèvre inférieure, clavicules, sternum, côtes flottantes), en se concentrant sur l'acceptation de la réalité telle qu'elle est « Même si..., j'accepte, je m'aime et je me libère totalement. »</p> <p>Exercice EMDR, technique oculaire de stimulation psychique, empruntée au yoga des yeux, utilisée en psychothérapie.</p>	<p>En prison, il faut développer une aptitude phénoménale à l'imagination positive pour s'évader par l'esprit.</p> <p>L'initiation à la pensée positive a pour objectif l'acceptation de la lenteur du temps et la place donnée à la paix intérieure.</p>

Élément de programme de l'atelier de yoga	Enjeu et/ou objectif pour le détenu pratiquant
<p>Apprentissage des techniques de méditation</p> <p>Les techniques de méditation adressent l'apaisement de l'activité cérébrale tout autant que la qualité de concentration et le niveau de conscience de l'individu.</p> <p>La méditation est en effet indispensable pour trouver la paix de l'esprit et la tranquillité de l'être. Elle s'applique en premier lieu au corps, et, peu à peu, elle conduit à la concentration de l'esprit, à la vigilance de la pensée, pour demeurer absolument positive et dans la joie.</p>	<p>En opposition avec l'univers quotidien de la prison, particulièrement bruyant, peuplé de vociférations et de portes qui claquent et résonnent dans des corridors, l'apprentissage de la méditation et des techniques de relaxation profonde permettent au détenu de renouer avec le soi et le silence intérieur.</p> <p>L'objectif est de lui donner accès à un espace où il a rendez-vous avec lui-même, lui donner accès au raisonnement et le libérer de tout ce qui a une emprise négative sur lui. Pour les détenus, la méditation favorise la prise de conscience et leur offre des voies pour résoudre leurs conflits intérieurs et pour les libérer des émotions négatives.</p>
<p>Apprentissage des techniques de relaxation</p> <p>La relaxation clôture l'atelier de yoga. Se relaxer, c'est se réapproprier ses propres ressources, réconcilier le corps et le mental, se reconnecter avec la source originelle humaine. Cette relaxation est dynamique et opérationnelle.</p>	<p>Elle apporte pour la personne en détention, donc en situation de stress, une prise de recul qui laisse toute sa place à l'esprit critique.</p> <p>Elle garantit au détenu l'apaisement de son cerveau. Elle lui permet aussi de supporter toutes les difficultés de la vie quotidienne qu'il doit affronter en situation de détention. Ses émotions sont au rendez-vous grâce à l'autosuggestion positive. Ce retour au calme installe en lui une imagination et une visualisation vers de meilleurs choix d'orientation et favorise l'émergence d'un renouveau à l'issue de sa libération et dans la perspective de sa meilleure réinsertion.</p>
<p>Groupe de parole</p> <p>Puis, en fin d'atelier, instaurer des temps de parole où les détenus puissent s'exprimer sur des sujets variés, que l'on peut leur suggérer si besoin en puisant dans leur vie quotidienne : la famille, le parler, les repas, l'hygiène, le sommeil, la sortie, la liberté, l'après libération...</p> <p>Ces moments doivent aussi faire l'objet de règles, comme celle de ne pas couper la parole à l'autre, d'accepter d'exprimer la joie comme la peine et d'accepter la différence.</p>	<p>L'objectif est de participer à la restauration de l'aptitude relationnelle des détenus, entre eux, avec les représentants de l'institution, avec les travailleurs sociaux qui les accompagnent, à l'intérieur comme à l'extérieur, après leur libération, avec leurs familles et leurs proches.</p> <p>L'opportunité est de rebondir sur la dynamique créée par l'atelier de yoga et par la communauté de savoirs que partagent les participants. Ainsi, ils peuvent prolonger la réflexion intime engagée dans leur méditation ou dans l'écoute des enseignements oraux par un dialogue avec les autres en toute tranquillité, sûr qu'ils sont de ne pas être moqués par eux.</p>

La posture de l'animateur

Caractérisation de la posture de l'animateur	Enjeu et/ou objectif pour le détenu pratiquant
<p>Faire preuve d'assurance et de sang-froid pour assumer l'animation de l'atelier dans un lieu fermé avec les détenus, dont beaucoup sont en proie à une certaine agressivité, en conflit avec l'autorité.</p> <p>S'adresser à la part d'humanité présente en chacun.</p> <p>Accepter l'autre dans sa dignité, être prêt à lui porter secours dans ce lieu obscur sans jamais le juger pour le délit ou le crime qu'il a commis.</p> <p>Faire du lieu de pratique un lieu sacré est un des principes du yoga. Une fois entré dans le lieu, on quitte le monde « profane » pour entrer dans un monde « sacré ».</p> <p>Etre dans la compassion. Dans ce lieu, on peut animer toutes sortes d'activités. L'essentiel est l'intention, la volonté de soulager le mal-être et la souffrance des détenus.</p> <p>Choisir des métaphores et un langage universels et non des concepts que seul l'homme libre pourrait envisager.</p>	<p>Offrir au détenu un espace d'où l'humiliation, la violence, l'infantilisation sont absentes.</p> <p>Quand le détenu entre dans la salle de pratique, quel qu'en soit l'inconfort, et même si la porte se referme à clé derrière le groupe, une fois à l'intérieur, il n'y a plus de détenus, il n'y a plus de voleur, de faussaire, de dealer, de séparatiste, d'agresseur... il n'y a que des chercheurs de lumière, des êtres cherchant à s'élever, à se hisser sur les épaules des géants, nobles dans leur pratique, fiers dans leurs progressions, attentifs à leur existence, en train de se rêver un avenir.</p> <p>A ce moment, l'animation devient magique : elle éclaire l'individu.</p> <p>Eviter de stimuler les frustrations de l'enfermement.</p>
<p>Observer le public concerné : sa diversité d'âge, d'origines sociales et culturelles, de degré d'altération de la santé physique et psychique. Cibler au plus tôt les besoins et les limites de chaque nouveau participant.</p> <p>Adapter la pédagogie à la condition physique de chacun et à sa motivation à faire des efforts et à progresser.</p> <p>La conception du programme permet de doser pour chacun la quantité et l'intensité des entraînements (échauffements, étirements, renforcements musculaires) et le niveau de difficulté des enchaînements dynamiques et des postures.</p>	<p>On n'est pas dans l'utilisation de l'activité physique pour rechercher un épuisement, une fuite de la réalité. Chacun doit quitter l'atelier « en forme » et non fatigué, voire épuisé. Le pratiquant doit se sentir ravivé, énergétisé.</p> <p>Il ne faut pas le dégouter, il ne doit jamais se sentir dévalorisé vis-à-vis des autres quant à ses performances. Au contraire, l'atelier va lui procurer des motifs de satisfaction personnelle et d'envie d'aller plus loin, même très progressivement.</p>

Caractérisation de la posture de l'animateur	Enjeu et/ou objectif pour le détenu pratiquant
<p>Les techniques enseignées dans l'atelier, pour être bénéfiques au détenu, doivent être nombreuses et rapides, suffisamment codifiées et simplifiées dans leur transmission pour qu'ils puissent se les approprier en peu de séances et être capables de pratiquer à titre individuel quel que soit leur environnement.</p>	<p>Le turnover des participants à l'atelier est accéléré par les transferts des détenus entre établissements. Leur participation à l'atelier reste contrainte par le fonctionnement ordinaire de l'administration : à tout moment, le détenu peut être obligé de cesser temporairement ou définitivement sa participation à l'activité, parce que transféré ou retenu par une procédure ou sous le coup d'une sanction...</p>
<p>Favoriser la méthode participative: solliciter les plus avancés dans la pratique, dès qu'ils ont appréhendé une technique, pour réaliser des démonstrations et permettre une visualisation immédiate des exercices pour les débutants.</p>	<p>Le pratiquant est mis en situation de transmettre à son tour. Il regagne en estime de soi en se voyant accorder la confiance. Il valorise ses aptitudes acquises et participe à l'apprentissage des débutants.</p> <p>Il renoue avec l'usage de la parole adressée au groupe en tant que coach : il doit piloter les autres en les guidant dans l'exécution du geste, en décrivant les efforts ressentis. Il doit structurer son langage, emprunter à la symbolique et à la métaphore, au vocabulaire structurant décrivant la géométrie des postures.</p> <p>D'un être démuné qui a tout perdu, il devient détenteur d'un savoir, d'un savoir-faire et d'un savoir-être, il devient un passeur de connaissance, il devient riche de quelque chose à donner.</p>
<p>Distribuer des supports visuels de pratique : les postures mises en pratique dans l'atelier peuvent être étayées par des fiches techniques de mémorisation.</p>	<p>Le pratiquant peut les emporter dans sa cellule, les partager avec les autres.</p> <p>Par exemple les bienfaits de la relaxation et de la méditation simplifiée, les apports de l'exercice Ghandi, comment et pourquoi accélérer, ce qu'il peut apporter aux poumons, au cœur et pour l'oxygénation du cerveau, quelle technique mettre en œuvre dans les moments de panique, comment raisonner pendant les moments de colère pour éviter la violence...</p>

Caractérisation de la posture de l'animateur	Enjeu et/ou objectif pour le détenu pratiquant
<p>Favoriser une approche ludique de l'enseignement des postures. Nombre d'entre elles ont des noms évocateurs (cobra, chameau, tortue, table, pente, voute, arbre, guerrier, tête de la vache, seigneur poisson...) parfois difficiles à réaliser sans perdre l'équilibre ou passer par des versions adaptées intermédiaires avant une réalisation plus aboutie.</p>	<p>Toutes les adaptations sont permises pour « faire avec » notamment vis-à-vis de la souplesse de chacun. Il ne faut pas hésiter à en jouer au bénéfice de la dynamique du groupe.</p> <p>L'image du « gros dur inébranlable » s'efface derrière une ambiance propice au rire et à l'autodérision.</p>
<p>Féliciter et encourager chacun dans sa démarche et dans son désir d'entreprendre. Distiller les encouragements avec tact et à propos.</p>	<p>Là encore, c'est d'estime qu'il est question. L'écho à une image positive de soi, pour soi et aux yeux des autres, est porteuse de vibrations positives pour l'individu et pour le groupe.</p>
<p>Capitaliser sur le lien créé au sein de l'atelier pour réapprendre au détenu à entrer en relation par la parole.</p> <p>L'atelier de yoga en détention se prolonge par un groupe de parole.</p>	<p>Capitaliser sur la confiance établie à travers l'atelier de yoga, profiter de l'activation du cœur et du cerveau pour aller plus loin en sollicitant l'expression orale, le respect de la parole de l'autre, apprendre à ne pas s'interrompre les uns les autres, réapprendre à s'écouter les uns les autres, à rebondir sur la parole de l'autre, à jouer avec les mots et, peu à peu, à retrouver le goût de la relation et de sortir de sa carapace.</p>

➤ Une coordination des parties prenantes adaptée aux contraintes de l'univers carcéral

Comment une association sportive peut-elle s'inscrire dans le processus de réhabilitation de la santé physique et psychique des détenus en vue de favoriser leur future réinsertion ? Comment enrayer cette machine infernale à détruire les âmes ? Comment une modeste activité socioculturelle peut-elle favoriser la réinsertion et la sociabilisation de la personne détenue ? Comment participer d'une dynamique plus large, associant tous les acteurs vers un même objectif ?

Le milieu carcéral a ses spécificités, difficilement comparables avec celles du milieu ouvert, qui agissent en contrainte sur les marges de manœuvre du projet en termes de coordination. Ses acteurs et leur cloisonnement, ses procédures de sécurité, son environnement physique et sa culture, nécessitent de mettre en œuvre des stratégies d'approche empreintes de discrétion et de tact. Je chercherai donc aussi à caractériser la posture du coordonnateur dans la genèse et la mise en œuvre d'un tel projet.

Le corps social de la prison est formé de groupes plus ou moins homogènes : les détenus dans toute leur diversité, les surveillants, troisième puissance de maintien de l'ordre du pays, le corps médical et paramédical, très attaché à son indépendance vis-à-vis de l'institution (acquise avec la loi de 1994), le corps socio-éducatif avec les conseillers d'insertion et de probation, les intervenants extérieurs, professeurs de l'éducation nationale, animateurs de projets culturels et sportifs, bénévoles (visiteurs de prisons, aumôniers...), mais aussi les familles qui viennent au parloir, les avocats... chacun fait son métier, dans une certaine imperméabilité. La recherche de transversalité est portée par le SPIP, mais avec quels moyens ?

La prison est un monde à part. Ceux qui y vivent ont d'autres repères, qui leur sont propres. Surveillants et détenus forment des communautés unies par un lieu géographique et par des normes et des valeurs spécifiques, déterminant leur identité, leur fonction, leurs agissements. Qu'ils soient prisonniers ou gardiens, tous souffrent.

Quand vous pénétrez dans les murs de la prison, vous vous enfoncez de sas en sas, serrure après serrure, grille après grille, vers un monde oublié, nié, inconnu, et vous ne pouvez pas retourner en arrière seul. Vous êtes autorisé, canalisé, accompagné, surveillé. Même les détenus vous surveillent. Dans mon entretien avec un détenu d'origine russe, un colosse ancien militaire, après s'être présenté comme chef de clan, finit par me confier : « *Au départ je suis venu pour vous surveiller. Savoir pourquoi le SPIP vous avait embauché car des membres de mon clan participaient à votre activité. Il fallait vous surveiller.* »

Le cercle des détenus est un milieu qui a ses propres règles. Je les ai longuement observés. Ils ont leurs codes et leurs valeurs spécifiques, qui règlent leurs échanges. Par exemple, un vendeur de stupéfiants, une personne qui a commis un meurtre, un acte de corruption, un attentat politique... Dans leur obligation de cohabitation forcée, ils se distinguent entre eux selon le délit commis, lequel fonde une hiérarchie.

Dans le milieu pénitentiaire, vous pouvez avoir du papier et un stylo et vouloir faire une enquête : les gens ne parlent pas et ils évitent les questions. Les détenus ont les nerfs à fleur de peau. Ils ressentent tout, ils se sentent heurtés par tout. La plume et le papier les font fuir. Si vous avez un stylo, ils vous rejettent.

Il est ainsi très difficile de réaliser des entretiens en prison. Dans l'oppression de la surveillance, des procédures de sécurité, du règlement intérieur, du cloisonnement interne de l'institution, dans la froideur et l'inhospitalité des lieux, dans le bruit des écrous qui claquent et des appels qui montent des cellules, le climat est pesant, le dialogue suspect, le sourire rare.

J'ai donc dû construire la confiance qui s'est peu à peu tissée autour de ma présence dans l'établissement, au fil des semaines d'intervention, pour apprivoiser, me faire adopter.

Un jour, j'ai été autorisé à entrer dans la cellule de l'un des participants à l'atelier de yoga, qui insistait pour m'offrir un café. Jusqu'alors en préventive, il venait pourtant d'apprendre sa condamnation à 17 années d'incarcération et son transfert prochain dans une prison centrale. J'étais ému aux larmes de le voir si joyeux, en quelque sorte, de m'accueillir « chez lui » malgré cette situation douloureuse. J'avais avec moi des photocopies sur la méditation et la gestion du stress par le yoga. Les surveillants ont non seulement autorisé cette situation rarissime mais aussi en ont profité pour venir regarder les documents avec le détenu. Lorsque mon hôte prend la casserole et prépare du café instantané, il en propose à la surveillante qui est tout près, devant la porte ouverte de la cellule. Elle accepte. Je ne peux que constater qu'il peut exister une certaine qualité relationnelle entre les surveillants et les détenus.

La coordination des parties prenantes

Spécificités de l'univers carcéral	Adaptation de la coordination aux contraintes induites
<p>Un environnement contraint par un haut niveau de sécurité intérieure</p> <p>La prison est un lieu dans lequel tout est contrôlé, rationné, encadré par des procédures et un règlement intérieur stricts.</p> <p>Toute personne susceptible de réaliser des interventions d'animation doit au préalable faire l'objet d'une enquête administrative en vue de se voir délivrer une autorisation à intervenir, puis un badge à porter en permanence à l'intérieur des murs.</p> <p>Passage au bureau du SPIP avant et après l'atelier, pour un débriefing à chaud. Remise de la fiche de présence. Recueil d'éventuelles informations permettant de connaître les raisons de l'absence de tel ou tel détenu depuis plusieurs semaines.</p>	<p>Dans cet environnement, il faut se forger une capacité à accepter les contraintes engendrées par ce haut niveau de sécurité intérieure.</p> <p>Il faut arriver très en avance, toujours avoir sa carte d'identité sur soi, la laisser au poste de garde ainsi que ses effets personnels (montre, téléphone, monnaie, ceinture...). Vous pénétrez dans l'enceinte à travers un portique de détection puis, le secrétaire du SPIP, accompagne votre passage à travers les sas successifs vers la partie des bâtiments où se trouvent les détenus et où se déroule l'activité. Pour pénétrer dans les locaux jusqu'à la salle de pratique, les procédures de sécurité sont lourdes et incontournables. Le processus d'entrée est long et encadré. Après avoir déposé ma carte d'identité au poste de garde de l'entrée, je franchis 11 points de contrôle jusqu'à la salle polyvalente où se déroule l'atelier.</p>
<p>Le personnel pénitentiaire : un acteur clé à qui il faut témoigner de la considération et qui apprécie d'être associé au projet</p> <p>Pour aller vite en ne subissant pas trop les contraintes de l'institution, il faut adopter des attitudes permettant créer de la confiance.</p> <p>Chaque étage a son fonctionnement. Chaque étage a ses propres règles, en fonction des peines des détenus qui y résident. On peut considérer chaque étage comme un pays avec son peuple et sa culture.</p>	<p>Créer une relation avec les surveillants est indispensable pour mieux gérer les groupes de détenus. On peut par exemple profiter de la récurrence des interventions pour instaurer certains rituels d'accueil, avec de l'attention portée à chaque personne rencontrée, en retenant toujours un petit détail qui vous permettra de lui montrer que vous le considérez et que vous le reconnaissez. Etre présent par la franchise du regard, la bienveillance du sourire, la sincérité dans la parole. Etre apporteur de respect et de convivialité non seulement avec les détenus mais aussi avec le personnel pénitentiaire. Sous-jacent, il ne faut tromper personne, ni dans les mots, ni dans l'intention.</p>

Spécificités de l'univers carcéral	Adaptation de la coordination aux contraintes induites
<p>Des conditions d'intervention limitées par le manque de moyens</p> <p>En prison, il ne faut pas s'attendre à disposer d'un espace d'entraînement dédié.</p>	<p>Dans l'expérience de Gradignan, il n'y a pas de salle de pratique adaptée. L'activité se déroule dans une salle polyvalente dite « de spectacle », en utilisant les espaces disponibles que forment l'estrade et des allées latérales.</p> <p>Il faut donc trouver toutes les adaptations possibles pour donner sa place à chacun des participants.</p>
<p>Les participants à l'atelier sont uniquement sélectionnés par l'établissement.</p> <p>Les intervenants ne sont pas informés des actes pour lesquels le participant est détenu, qu'il soit prévenu ou condamné.</p> <p>Seule la direction de l'établissement décide de la participation de tel ou tel détenu.</p>	<p>Je n'ai aucun mot à dire. Je dispose d'une liste avec le nom, le prénom, l'étage et le numéro d'écrou de chacun. Je note la présence ou l'absence, justifiée/non justifiée. Parfois, certains arrivent très en retard parce qu'il n'y avait personne pour ouvrir leur cellule.</p> <p>Cependant, pour les pratiquants enthousiastes, je m'arrange toujours pour faire passer des messages d'appui à leur demande, arguant de leur évolution positive sur le plan de leur santé et de leur comportement.</p>
<p>Des objectifs à assigner à l'activité en concertation avec les parties prenantes</p> <p>Pour contribuer pleinement au projet du SPIP, j'ai assigné à l'activité des objectifs directement identifiés à travers le diagnostic.</p> <p>Validation du projet</p> <p>L'analyse du contexte, le diagnostic et le positionnement du projet, l'identification des objectifs techniques, socio-éducatifs et pédagogiques doivent être soumis à la validation de l'association intervenante, avec à la clé, la mise en œuvre d'un atelier hebdomadaire de pratique du yoga, majoritairement basé sur l'activité physique et sportive, mais également augmentée d'un apprentissage à l'introspection et à la pensée positive à travers la respiration, la méditation et la relaxation.</p>	<p>Les objectifs techniques</p> <ul style="list-style-type: none"> - la remise en forme physique, - la réactivation du dynamisme psychique, - la réduction du stress. - la restauration de la capacité relationnelle des participants - la réactivation de l'envie de faire des efforts pour mener par soi même son projet de vie. <p>Les objectifs socio-éducatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participer à la réhabilitation sociale de l'individu dans le cadre de la préparation de sa sortie ou de son anticipation, - Remettre l'individu sur la voie d'une relation paisible avec les autres détenus, les surveillants, les autorités pénitentiaires, et plus largement tous ceux avec lesquels ils sont en interrelation (avocats, personnel médical et médico-social, familles, visiteurs bénévoles...) - Retrouver le goût de l'effort, gérer les angoisses liées au retour vers la vie sociale et le milieu ouvert, remobiliser sa force au service d'un projet personnel.

	<p>Les objectifs pédagogiques</p> <p>Partager avec les parties prenantes du projet le même socle de valeurs et de principes, qui permettront d'étayer la cohérence de l'activité par rapport à ces objectifs.</p>
<p>Favoriser l'émergence d'une dynamique de projets interdisciplinaires ou transversaux avec les autres intervenants</p> <p>L'administration pénitentiaire a clairement identifié l'amélioration de la santé des personnes détenues dans son projet global en visant à améliorer la capacité de l'individu à mieux supporter l'épreuve de la détention et à préparer son retour à la vie sociale en milieu ouvert.</p> <p>Dans le projet de Gradignan, le représentant du SPIP, qui a fait la démarche de solliciter l'association ABKF, est le responsable des activités socioculturelles au sein de l'antenne de la maison d'arrêt. Il était au départ ma principale passerelle avec la maison d'arrêt.</p> <p>La transversalité étant culturellement assez peu développée dans l'univers carcéral, c'est par opportunités que j'ai cherché à tisser des liens transversaux.</p> <p>Je pense que la mise en commun des actions ne peut que contribuer à renforcer leur efficacité pour les détenus.</p> <p>Dans l'expérience de Gradignan, le corps médical n'est pas formellement associé à la démarche de l'atelier de yoga. J'ai pris l'initiative d'afficher la liste des détenus participant à l'activité, dans le bureau du SPIP qui est une sorte de carrefour d'information entre les intervenants, avec des cases de courrier, des panneaux d'affichage, etc. Mon objectif est de permettre à tous les intervenants d'être informés que tel ou tel détenu dont ils s'occupent participe à cette activité physique au sens large.</p>	<p>Par l'intermédiaire de mon interlocuteur du SPIP, j'ai pu solliciter également la collaboration informelle du responsable des surveillants, lesquels peuvent être de précieux facilitateurs pour l'activité.</p> <p>L'élargissement des collaborations au sein l'établissement a tout intérêt à passer par des voies informelles. Ainsi, l'atelier de yoga a été partie prenante d'actions transversales comme un Café Philo et une animation/sensibilisation Sport Santé ainsi qu'une aide à l'écriture de courriers pour les détenus en situation d'illettrisme.</p> <p>Le dispositif de demande écrite obligatoire pour participer à l'atelier de yoga, comme à tout autre activité, est par nature difficilement accessible à nombre de détenus, soit parce qu'ils souffrent d'illettrisme, soit que l'isolement de la cellule les a rendus incapables d'écrire.</p> <p>J'ai donc proposé au SPIP de veiller à ce que la chance soit donnée à tous. En parallèle, je me suis rapproché du professeur d'EPS de l'Education nationale qui intervient dans l'établissement pour mettre en place une aide auprès des détenus pour écrire leur lettre de motivation.</p> <p>Ce nouveau dispositif est en place et nous comptons parmi les personnes motivées par cette activité corporelle plusieurs détenus qui ont été admis grâce à cette aide.</p> <p>Ainsi, après plusieurs années d'existence de l'atelier hebdomadaire de yoga, et les effets bénéfiques dont témoignent les détenus, des signes de collaboration se sont manifestés. Le médecin et ses services, le psychiatre, le kiné, deviennent des relais de l'atelier de yoga. Ils encouragent les détenus à s'inscrire à l'activité au lieu de rester dans leur cellule et ils sont en demande de retour d'information.</p> <p>Plusieurs personnes (un avocat, une infirmière, une assistante sociale, et un kiné) m'ont laissé entrevoir, lorsque nous nous sommes croisés dans les</p>

couloirs, qu'ils étaient demandeurs d'une certaine coordination entre leur action et celle de l'activité.

Par exemple, le kiné signale que tel prisonnier s'est blessé au foot, mais qu'il sera là pendant le cours pour l'assouplissement et pour être dans le groupe tout simplement, par ce que c'est important pour lui. Il me demande d'intégrer certains de ses patients pour qu'ils bénéficient des étirements pratiqués dans l'atelier du yoga pour calmer le mal au dos, qui est fréquent chez les personnes en détention.

La posture du coordinateur

Spécificités et/ou contraintes de l'univers carcéral	Éléments d'adaptation de la posture du coordinateur
<p>La prison est un univers triste et son espace va avec. Le rythme, le temps, la vie, un sentiment que tout s'est arrêté. C'est quelque chose d'impossible à appréhender pour une personne ordinaire.</p>	<p>Un maître mot : « apprivoiser ».</p> <p>Le tact et la pudeur doivent toujours être au rendez-vous, à tout moment.</p> <p>L'intervenant choisi pour animer l'atelier doit posséder une certaine maturité qui lui permette d'aborder la réalité carcérale, tout en ayant un abord avenant et des qualités de diplomatie qui sont très utiles.</p> <p>Il est indispensable de ne pas travailler seul. Il faut chercher des appuis au sein de l'association et auprès des acteurs du milieu.</p> <p>L'idéal est de constituer une équipe projet, a minima au sein de l'association partenaire, au mieux avec des représentants de l'établissement pénitentiaire concerné, CIP et/ou surveillant.</p>
<p>Le cercle des surveillants du milieu pénitentiaire est très fermé. Je les ai beaucoup observés : entre eux, il y a beaucoup de codes. Tous les échanges non verbaux sont codifiés. Ce n'est pas une mince affaire de gagner leur estime et leur confiance.</p>	<p>Au début je n'ai vu que méfiance, rigueur ou plutôt raideur. Je suis donc particulièrement heureux de la confiance qu'ils m'accordent.</p> <p>De la part du directeur de l'établissement et des surveillants, je suis accepté. Le directeur s'avance vers moi, me serre la main, me touche l'épaule gauche. Cela signifie un code, une sorte de rituel non verbal. Autre exemple, si je tends la main à un surveillant, et, inversement, si c'est lui qui me tend la main en premier, cela n'a pas la même signification. Quand un surveillant me quitte, selon qu'il pivote vers la gauche ou vers la droite, cela a une signification par rapport à la réponse que j'attends au sujet d'un détenu.</p> <p>Je suis autorisé par la direction à m'adresser directement au groupe des surveillants et gardiens pour les sensibiliser à l'importance que les détenus puissent se rendre à l'activité sans contrainte.</p>

Spécificités et/ou contraintes de l'univers carcéral	Eléments d'adaptation de la posture du coordinateur
<p>Chacun des six étages de la prison possède un chef surveillant, avec qui je coordonne l'activité. Lorsqu'un participant arrive 2 à 3 fois en retard à l'activité, c'est parce qu'on ne lui ouvre pas la porte de sa cellule à l'heure.</p>	<p>Ainsi, je charge M. N. de coordonner avec les surveillants et les gardiens l'ouverture des cellules pour l'accès à l'activité et le retour. Il prévient désormais le 5° étage à l'avance de l'arrivée des intervenants.</p> <p>Je vais alors voir le surveillant de son étage pour lui monter que ce détenu est bien inscrit sur la liste des participants et je le sensibilise au fait qu'il doit ouvrir la porte à l'heure. Si une incompréhension persiste, j'informe le responsable des surveillants que je vais remonter l'information au responsable du SPIP afin de résoudre le problème.</p> <p>Dans les cas plus complexes j'informe directement la directrice du SPIP et/ou le chef de détention, sorte d'inspecteur général.</p>
<p>Le caractère précieux des entretiens, rares, difficiles à réaliser, donc données de manière exhaustive pour en respecter la profondeur et la charge de souffrance et d'émotion.</p>	<p>Etre opportuniste. Je me suis toujours contenté de ce qu'ils me disaient. Jamais de voyeurisme, ni de curiosité. Je ne suis pas là pour porter de jugement moral. Je suis conscient de n'être ni juge, ni avocat et encore moins surveillant de prison.</p> <p>Quand l'émotion est trop forte, je pose des questions périphériques pour qu'ils n'entrent pas davantage dans leur douleur.</p>

Etude d'une situation vécue : la gestion d'un conflit

Un jour, j'ai vécu une situation dans laquelle la tension était palpable. Elle résultait de plusieurs éléments, qui ensemble créaient les conditions d'une presque crise là où habituellement, tout se passe plutôt bien.

« C'était un jeudi sombre. Il pleuvait sur la maison d'arrêt de Gradignan. Un groupe de fonctionnaires attendait devant la porte d'entrée. Les procédures de sécurité étaient renforcées : une tentative d'évasion venait de se produire.

Alors que j'arrivais comme chaque semaine pour animer l'atelier d'activité corporelle, j'ai vite compris que rien ne se passait comme d'habitude. Les passages des sas de sécurité prenaient beaucoup plus de temps à franchir. Alors que j'abordais enfin le cinquième étage, face à la salle polyvalente où j'anime l'activité, je constate que le groupe des détenus venus des six étages du bâtiment pour participer à l'atelier, m'attend dans le couloir au lieu d'être à l'intérieur de la salle comme habituellement. Je remarque alors une nouvelle surveillante et je repère une certaine tension entre la surveillante et le groupe.

Les choses s'annoncent mal : elle me demande la liste des détenus qui doivent participer à l'atelier. Je l'informe que cette liste doit être affichée dans son bureau. Les détenus semblent un peu agités, car ils ont dû m'attendre et la surveillante, étant nouvelle, ne veut pas, pour des raisons de procédures de sécurité, qu'ils restent si nombreux dans un espace de transfert. Un instant plus tard, elle revient sur place avec la liste et constate que 22 personnes sont présentes pour l'atelier alors que la liste n'en prévoit que 16. Elle demande à tous ceux qui ne sont pas dans la liste de retourner immédiatement à leur cellule dans leur étage respectif. La tension monte d'un cran. »

Les détenus vivent dans un double isolement, la vie à l'intérieur des murs, qui les coupe de la société, et l'enfermement à l'intérieur de la cellule, 20h par jour, à plusieurs dans un espace réduit. Circuler dans le couloir est en soi une distraction, une perspective de mouvement, soit pour venir participer à une activité proposée par l'administration pénitentiaire, soit pour une promenade entre quatre murs de béton deux fois 1 heure par jour.

Pour des individus déjà confrontés à une telle souffrance, arriver devant la porte même de l'activité pour ne rencontrer que l'incompréhension d'une surveillante et s'entendre dire « allez, remontez dans vos cellules !, vous n'avez plus rien à faire ici » est une situation qui à elle seule aurait pu mettre le feu à la poudrière !

⊙ **Les questions posées par cette crise**

Cette situation m'a donc amené à me questionner : comment gérer le paradoxe entre la dureté et la rigueur de l'environnement carcéral et l'objectif donné à l'atelier d'apporter du bien-être aux détenus ?

La surveillante souhaite que j'aille voir le chef de détention pour requérir son accord alors que la personne en question est d'ores et déjà au courant de notre atelier et de son fonctionnement habituel. Comment contribuer à l'amélioration de la circulation de l'information et de la coordination des parties prenantes de l'établissement ?

La surveillante semblait paniquée face à cette situation inhabituelle. Comment sensibiliser le personnel surveillant et l'associer au projet d'atelier d'activité corporelle dirigée pour qu'il en facilite le déroulement et l'image au sein de l'établissement ?

Les détenus ont les nerfs à fleur de peau. La moindre frustration peut générer un incident. Comment promouvoir une posture d'autorité pacifique au lieu de la répression face à une situation de conflit ?

⊙ Les éléments d'analyse et de décision

Dans cette situation, j'ai cherché à éviter à tout prix la confrontation, l'affrontement et la domination par la violence.

Il faut se représenter ce que sont les murs de la prison dans sa partie intérieure, immenses... Même la lumière entre par un puits de jour ; comme un châtiment supplémentaire, elle ne peut pas venir directement de l'extérieur par la fenêtre.

L'éclairage du cinquième étage, où se trouve l'atelier d'activité corporelle, traverse une fenêtre épaisse et atterrit dans une pièce sombre, lieu de passage que seuls des néons éclairent. Tous les participants de l'atelier doivent franchir cette zone de transfert pour rejoindre la salle de pratique.

Dans la prison, les détenus peuvent être amenés à circuler dans les couloirs, mais c'est toujours pour une raison bien identifiée et autorisée : se rendre à la promenade, aller à l'infirmerie, au parloir... Ces sorties de la cellule sont très restreintes et les procédures prévoient de limiter au strict minimum le nombre de détenus circulant en même temps dans les couloirs.

Les détenus, enfermés 20h sur 24, vivent sous tension et attachent une importance d'autant plus grande à ces instants qu'ils sont rares et précieux.

Les priver de leur atelier de yoga est donc un motif largement suffisant pour provoquer chez eux un mouvement de révolte. Et parce qu'ils sont là, agglutinés à 22 dans un couloir, cette révolte peut devenir immaîtrisable, avec un risque non négligeable d'ouvrir la voie à une mutinerie.

La confrontation et l'émergence de la violence sont donc dans ce cas, à exclure absolument, au profit d'autres voies plus prudentes à l'égard de ce risque. Il y a nécessité d'anticiper, de réfléchir vite, et d'éviter au conflit d'éclater.

Dans cette situation, la tension est provoquée par la concomitance de plusieurs éléments, qui créent les conditions d'une situation de crise là où habituellement, tout se passe plutôt bien.

- Une surveillante novice, qui, à défaut d'expérience, se réfère strictement à la procédure,
- Un jour où vient de se produire une tentative d'évasion, avec la tension interne et le renforcement des contrôles qui retarde mon arrivée sur le lieu de l'activité,
- Un groupe de détenus forcément agacés par l'attitude de la nouvelle surveillante eu égard à l'importance que revêt pour eux leur séance hebdomadaire de pratique et au fait

qu'il n'y a plus qu'une simple porte à franchir pour s'installer dans la salle dite « de musique » où se tient habituellement l'atelier, ce qu'ignore la surveillante.

Pour ajouter à la définition du problème, on peut aussi considérer les enjeux d'une telle situation pour moi-même et pour l'association que je représente. En effet, il y a fort à parier que si le conflit éclate, l'activité sera supprimée définitivement.

Si je cherche aussitôt à négocier pour aboutir à un compromis, c'est, à court terme, afin d'éviter l'émergence de la violence et de ne pas laisser dégénérer la situation. La communication non violente est un outil de communication verbale recommandé pour la résolution de conflits et bénéfique pour communiquer avec davantage d'authenticité.

J'ai donc recours à toutes formes de communication non violente, et je capitalise sur le lien déjà très fort que les détenus ont tissé avec moi au cours des séances d'activité précédentes. Je cherche à créer une relation authentique avec la surveillante, en insistant sur mon intention de négocier avec les détenus, et de prendre un temps, soit-il très court, pour rechercher une solution face à cette situation de crise. Il y a donc un travail sur mes propres émotions, pour ne pas me laisser personnellement influencer par la tension ambiante, et sur celles des parties en présence.

La communication représente plus qu'écouter l'autre. Face à cette surveillante novice et paniquée, j'essaie de voir le monde à travers son propre prisme, de comprendre ses points de vue et ses craintes. Je cherche à lui montrer que j'apprécie son opinion, même si elle est différente de la mienne. Je me place en partenaire et non en adversaire.

Ma décision d'annuler purement et simplement l'atelier du jour produit immédiatement un premier résultat : la communication avec la surveillante est restaurée. Elle constate avec surprise une forme d'autorité de ma personne sur les détenus qui de bonne grâce reprennent le chemin de leur cellule malgré leur immense déception. Nous pouvons ainsi aborder plus calmement ensemble les solutions possibles. Mais le dialogue est encore fragile. J'évite donc de lui signifier une opposition frontale en acceptant, par exemple, d'aller faire mettre à jour la liste des participants pour le prochain atelier.

Un terrain d'entente ayant été retrouvé, la conversation se poursuit sur des sujets plus légers ou plus personnels, en guise de retour au calme : il s'agit de créer d'autres liens que ceux attachés au conflit. C'est dans ce contexte, apaisé, qu'elle retrouve l'aptitude à l'échange et se livre un peu sur la nature de ses angoisses.

A cet instant, si j'avais cherché à négocier pour aboutir à un compromis, cela aurait été, à court terme, pour éviter l'émergence de la violence et ne pas laisser dégénérer la situation. La communication non violente était dans ce cas recommandée pour résoudre le conflit. Elle fut aussi bénéfique pour communiquer avec davantage d'authenticité.

J'ai choisi très vite de capitaliser sur le lien déjà très fort que les détenus avaient tissé avec moi au cours des séances d'activité précédentes. J'ai cherché à créer une relation avec la surveillante, en insistant sur mon intention de négocier avec les détenus, et de prendre un temps, soit-il très court, pour rechercher une solution face à cette situation de crise. J'ai donc dû travailler sur mes propres émotions, pour ne pas me laisser personnellement influencer par la tension ambiante, et sur celles des parties en présence.

Face à cette surveillante novice et paniquée, j'essayais de regarder la situation à travers son propre prisme, de comprendre ses points de vue et ses craintes. Je cherchais à lui montrer que j'appréciais son opinion, même si elle était différente de la mienne. Je me plaçais en partenaire et non en adversaire.

Les détenus ont fini par reprendre de bonne grâce le chemin de leur cellule malgré leur immense déception. Et l'on s'est retrouvé la semaine suivante.

Pour parvenir à ses fins, à savoir créer du lien entre les acteurs de l'environnement, le coordinateur doit adopter une posture de complète impartialité : je ne suis pas là pour défendre le détenu contre les gardiens, je ne suis pas là pour adhérer à l'institution et me penser comme l'un de ses membres. J'ai de la considération pour tous et pour chacun. Je suis en empathie avec le système tout entier. Plutôt qu'impartial, je suis engagé. Engagé pour la vie, pour la joie, pour la paix.

