

**COMPTE RENDU
ATELIER
GESTION DU STRESS**

Eté 2004

MAISON D'ARRÊT DE LAVAL

Valérie PAUL

Daniel BOISSELEAU

SOMMAIRE

PRESENTATION DE L'ACTION	p3
QUARTIER DE SEMI-LIBERTE	p6
1. Préparation de l'atelier	p6
2. Suivi des séances	p6
3. Synthèse	p6
QUARTIER DE DETENTION	p8
1. Mode d'inscription et compte rendu des entretiens individuels	p8
2. Compte rendu des séances	p10
3. Observations	p13
4. Bilan oral des participants	p19
5. Synthèse	p21

I. PRESENTATION DE L'ACTION

■ Justification de l'action

Les conditions de vie - sans parler bien évidemment des parcours individuels - auxquelles sont soumises les personnes incarcérées (parfois trois détenus par cellule) sont génératrices de stress et d'angoisse. Les tensions qui en découlent se traduisent bien souvent par de la violence exercée parfois directement contre soi ou envers les autres. Courant 2002, un rapport sur la santé avait été établi suite à une enquête réalisée auprès de 73 détenus de la Maison d'Arrêt de Laval. Il était apparu que les principaux problèmes exprimés étaient des problèmes liés au stress (ou angoisse). En effet deux personnes détenues sur trois disaient souffrir ou avoir souffert d'angoisses, du stress ou d'idées fixes. Une personne sur trois avait évoqué le stade de la dépression ou de la déprime. A noter que 18% avaient répondu avoir des idées ou envies suicidaires.

Ce constat est particulièrement représentatif des difficultés morales vécues par les personnes en situation de détention.

Il semble donc nécessaire de travailler autour de la gestion du stress, l'image de soi, de la responsabilisation à travers notamment la maîtrise de ses émotions et de son comportement.

La sophrologie est une des techniques adaptée pour lutter contre les effets pervers de l'enfermement et apporter des outils qui permettront aux personnes détenues de mieux gérer leur stress, mieux se maîtriser, se faire confiance ; découvrir et renforcer un état de calme interne, base de travail pour la dynamisation et le renforcement de leur autonomie.

La sophrologie : qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie propose une méthode simple qui permet d'intégrer le corps comme réalité vécue, de se détendre physiquement et psychiquement, d'appréhender la réalité de façon plus objective et de dynamiser les capacités positives de la personne.

Elle a donc un effet régulateur et harmonisant sur le rapport psychophysique et permet une meilleure appréhension de la réalité ainsi qu'une facilitation de l'intégration aux autres et à l'environnement.

Elle vise l'autonomie et permet de mieux gérer les situations de stress, les émotions, les pensées, le corps. Elle tend à développer la confiance en soi, le discernement et l'action positive.

De plus elle est facile à acquérir et les pratiquants peuvent la mettre en œuvre au quotidien, que ce soit en milieu carcéral ou à l'extérieur.

Pour cela elle utilise des stimulations corporelles (relaxations dynamiques) ainsi qu'un travail sur les capacités de la personne (sophronisations) basés sur la réappropriation par le participant de ses vécus positifs pour les mobiliser dans sa capacité à envisager l'avenir de façon plus sereine et créative.

■ Objectifs de l'action

- limiter les risques majeurs (suicides, violences)
- renforcer sa capacité à agir ;
- valoriser ses compétences ;
- développer sa confiance en soi ;
- changer son rapport au corps ;
- diminuer les troubles du sommeil
- expérimenter une méthode nouvelle ;
- favoriser les échanges par le travail en groupe ;
- améliorer les conditions de détention en diminuant les tensions ;
- toucher les détenus les plus « isolés »

■ Modalités de l'action

M. Boisseleau Daniel certifié de l'école de sophrologie de Rennes, interviendra une première fois à la Maison d'Arrêt en séance d'information collective afin de présenter la Sophrologie. De cette séance suivra un bulletin d'inscription, distribué à l'ensemble des détenus leur permettant de rencontrer individuellement le sophrologue. Ces entretiens seront l'occasion pour M. Boisseleau d'entrer en relation avec chaque futur participant et d'expliquer ainsi, plus en détail le déroulement des séances proposées. Il est aussi prévu suite à l'entretien de proposer une séance individuelle qui permettra à la personne d'intégrer les séances de groupe dans des conditions optimales.

Les séances collectives, d'environ une heure, débuteraient cet été (juillet août) au rythme de deux par semaine les quatre premières semaines (mardi et vendredi) puis deux séances une fois par semaine. Toujours en matinée pour ne pas léser les détenus ayant des parloirs l'après-midi. L'action s'étalerait sur 6 semaines au total.

Lors de toutes les séances, individuelles ou collectives, la présence d'un référent de l'établissement est souhaitée.

■ Public

Les détenus de la Maison d'Arrêt de Laval et en particulier les personnes les plus isolées.

■ Nombre approximatif de personnes bénéficiaires

Maximum douze personnes

■ Participation des usagers

La sophrologie demande un engagement personnel, la participation aux exercices est nécessaire, d'où l'importance des entretiens individuels afin de mesurer les motivations de chaque participant.

■ Lieu de réalisation

Salle polyvalente de la Maison d'Arrêt.

■ Calendrier prévisionnel de l'action

- ✓ 26 février : présentation de la sophrologie à l'ensemble des partenaires engagés à la Maison d'Arrêt dans la prévention santé
- ✓ Mars : présentation collective de la sophrologie à l'ensemble des personnes incarcérées
- ✓ Avril/mai/juin : sélection des participants
- ✓ Juillet et août : mise en place des ateliers et évaluation après chaque séance
- ✓ Novembre : nouveau bilan effectué soit par entretien individuel soit par l'intermédiaire d'un questionnaire

■ Partenariat (liste, rôle)

- ✓ Infirmières de l'UCSA pour la communication de l'action auprès des personnes incarcérées et le choix des participants ;
- ✓ Surveillant chargée de l'UCSA pour la communication de l'action auprès du personnel de la Maison d'Arrêt ;
- ✓ Un agent de justice pour coordonner les séances et les inscriptions ;
- ✓ M.Boisseleau, sophrologue pour l'animation et l'évaluation ;
- ✓ Un référent SPIP (à définir)
- ✓ Le Directeur du SPIP et le Directeur de la Maison d'Arrêt pour la mise en place des ateliers et l'évaluation ;
- ✓ L'ensemble des partenaires participant aux réunions sur la prévention santé de la Maison d'Arrêt de Laval (SPIP, M.A., UCSA, CODES, AIDES)
- ✓ CPAM prenant en charge une partie du financement de l'action
- ✓ La Direction Régionale de l'Administration Pénitentiaire : Co-financeur de l'action
- ✓ L'Association socioculturelle de la Maison d'Arrêt de Laval : porteur du projet et co-financeur.

■ Méthode d'évaluation prévue pour l'action

- ✓ Une évaluation sera effectuée à la fin de chaque séance par le sophrologue et une personne du SPIP.
- ✓ Un questionnaire sera remis à tous les participants lors de la dernière séance.
- ✓ Une restitution sera effectuée aux réunions sur la prévention santé à l'ensemble des partenaires.
- ✓ Trois mois après la fin de l'action, un nouveau bilan auprès des participants sera effectué par le sophrologue et le référent SPIP.

■ Financements :

Le budget prévisionnel s'élevait à 2460€, nous avons fait une demande de subvention d'un montant de 1500€ dans le cadre de la Politique Régionale de Santé (PRS), une autre de 500€ auprès de la Direction Régionale de l'Administration Pénitentiaire, le reste étant pris en charge sur les fonds propres de l'Association.

Les séances de sophrologie en individuelle ont été annulées, l'excédent budgétaire a permis de mener la même action qu'au quartier de semi-liberté.

Le coût total de l'opération s'élève à 1900€.

II. QUARTIER DE SEMI-LIBERTE

Début mai, il a été décidé (en concertation avec l'ensemble des partenaires) d'élargir l'action au quartier de semi-liberté. Nous avons retenu comme cadre de référence le projet initial (objectifs, partenariat, etc.).

1. PREPARATION DE L'ATELIER

Afin de sensibiliser les personnes de ce quartier à la séance d'information prévue pour le samedi 19 juin, nous avons transmis un questionnaire (anonyme) réalisé par le sophrologue à l'ensemble de celles-ci. Sur les quinze personnes ayant reçu ce questionnaire, seules quatre d'entre-elles l'ont retourné, et ce, après de multiples relances. (voir annexe)

2. SUIVI DES SEANCES

Melle Paul Educatrice du SPIP à l'initiative du projet participe à toutes les séances. Daniel Boisseleau Sophrologue les dirige.

Nous avons déposé des affiches invitant les personnes de ce quartier à venir échanger au début de la session autour de la gestion du stress.

Déroulement des séances détaillé en annexe 3.

3. SYNTHESE

- Le déroulement s'est avéré positif malgré le petit nombre de participants, la principale difficulté pour intéresser plus de personnes à ce genre d'atelier est du domaine de la communication, beaucoup d'efforts ont été faits dans ce sens par Melle PAUL, le volontariat restant la condition nécessaire pour que la méthode soit efficace.
- Les effets sur le stress du principal acteur sont édifiants et sa volonté de s'investir par la suite dans son entraînement témoignent du changement d'état et de l'effet quasi merveilleux qu'il a éprouvé à découvrir et mobiliser ses propres ressources tant dans sa condition de détenu que dans sa vie professionnelle.
- En ce qui me concerne, cette première expérience m'encourage à continuer mon action vers ce type de population, la détention en semi-liberté est une situation particulière tendant à maintenir le lien social pour des personnes en difficulté ayant commis des délits. Un travail de prévention avec des personnes ayant le même profil mais avant le passage à l'acte répréhensible pourrait s'avérer utile, de même qu'un suivi après incarcération pour les détenus ayant manifesté un intérêt pour la méthode (ce qui a été demandé par l'un d'eux). La difficulté reste de trouver un cadre pour ce type d'action.

La mise en place d'un projet d'atelier « gestion du stress » au quartier de semi-liberté a été très difficile à organiser pour deux raisons majeures.

La première étant qu'il est difficile de rencontrer les personnes incarcérées car les horaires d'entrée et de sortie ne correspondent pas (pour une grande majorité) aux horaires de bureau. De plus certaines personnes bénéficiant de cet aménagement de peine ont des permissions de sortie un week-end sur deux. La seconde raison tient compte du fait que les personnes travaillant toute la semaine souhaitent se reposer le samedi matin. Néanmoins, si, sur le plan quantitatif, cette action n'a pas rencontré un vif succès (uniquement deux participants), il en est tout autre sur le plan qualitatif. Le bien fondé de l'action a pu se vérifier par l'expression des ressentis des participants. Tout deux, particulièrement stressés et déstabilisés par les manifestations de leur stress (manque de sommeil, sueur, douleurs), ont su profiter dès la première séance des effets de la sophrologie (se rapporter au contenu des séances annexe 3). Les objectifs fixés ont été atteints pour le premier participant, l'autre n'ayant participé qu'à une seule séance.

Le projet initial comportait dix séances, seules quatre se sont déroulées. Une des raisons de cet arrêt fait suite au décret de grâce du 14 juillet. Après cette date, la population du quartier de semi liberté a fortement diminuée. Il serait peut-être envisageable de relancer cette action lorsque l'effectif sera plus important.

III.

IV. QUARTIER DE DETENTION

1. MODES D'INSCRIPTION ET COMPTE RENDU DES ENTRETIENS INDIVIDUELS

LES MODES D'INSCRIPTION

- La participation à l'atelier « gestion du stress » a été proposée à toutes les personnes inactives (personne restant toute la journée en cellule). Dans ce cadre, deux personnes ont souhaité rencontrer le sophrologue. L'une d'elles ne participera pas à l'atelier car elle s'était engagée, en parallèle, à suivre une formation qualifiante.
- Un bulletin d'inscription a été remis à chaque personne incarcérée. Sept personnes se sont inscrites par ce biais.
- Une autre personne a entendu parler en détention de la mise en place de cet atelier et a demandé un entretien afin d'avoir des explications sur le déroulement de ce dernier.

Au total, dix personnes étaient intéressées soit pour participer à l'atelier soit pour avoir des renseignements complémentaires. Nous les avons donc tous rencontrés.

LES ENTRETIENS :

Les entretiens se sont déroulés les 5, 6 et 7 juillet 2004 de 9h30 à 11h00 dans les locaux de la maison d'arrêt de Laval.

Ils étaient dirigés par **Melle Valérie Paul** Educatrice stagiaire au S.P.I.P. de Laval et **Mr Daniel Boisseleau** Sophrologue.

L'objectif de ces entretiens était de présenter le cadre de l'atelier ainsi que son contenu.

-**Melle Paul** informait les participants des jours, lieu et heures des séances, du règlement propre à cet atelier (respect mutuel et confidentialité)

-**Mr Boisseleau** exposait le contenu et la méthode, un échange sous forme de questions - réponses autour de la réalité du stress vue par l'intéressé permettait de se faire une idée sur la réalité vécue par le détenu et ses motivations.

Pour respecter la confidentialité des expressions des participants, ceux ci sont désignés par une lettre. Dans un souci de lisibilité cette lettre restera la même pour chaque participant tout au long des séances.

A : (Personne inactive) est un jeune homme qui souhaite participer à l'atelier pour travailler en particulier les situations d'entretiens qui sont pour lui génératrices de stress. Il dit ne pas ressentir de stress en détention mais sa grande timidité laisse supposer le contraire. En effet c'est un jeune homme introverti qui s'exprime difficilement et a tendance en détention à s'isoler. Selon lui, les stress c'est par exemple d'être nerveux avant un événement.

B : est un homme particulièrement angoissé, il se dit en dépression depuis plusieurs années. Pour ces raisons il suit un traitement médicamenteux lourd, il espère que la sophrologie va l'aider à diminuer ces doses (Rappel lui a été fait de ne l'envisager qu'en coordination avec le corps médical). Il se dit très intéressé pour apprendre à gérer le stress et développer ses capacités positives.

C : est un jeune homme qui s'est inscrit aux ateliers pour apprendre à contrôler sa nervosité. Il se dit particulièrement tolérant mais lorsque la colère lui « monte » il ne peut plus se contrôler. Il a l'impression d'avoir deux personnalités, une violente et l'autre tolérante, « *comme si c'était une autre personne qui agissait en moi. Je ne me rappelle plus après comment ça s'est passé dans ces moments là* ». Ses colères lui provoquent des trous de mémoire, il nous a donné comme exemple le fait qu'il ne se souvienne pas des raisons de son incarcération.

D : est un homme particulièrement intéressé par l'atelier car il souhaiterait pouvoir agir sur son stress. En effet, sa sortie approchant, il angoisse sur l'avenir (réaction de la famille, des collègues de travail). De fait, il se sent tendu, dort très mal et a de fortes crises de larmes. Ce stress lui provoque des douleurs dans le cou et dans le dos. Il ne dort pas ou mal, malgré les médicaments pour dormir, il est réveillé à 3 heures du matin puis fume et ressasse ses pensées. Il se dit prêt à s'investir pour un suivi Sophrologique hors établissement pénitentiaire sur la Sarthe où il va résider et même à se déplacer à Laval régulièrement.

E : est un jeune homme qui s'est inscrit sans réelle motivation. Il ne se sent pas stressé et dit réussir à évacuer son stress par la prière. Il a donc décidé de ne pas participer à l'atelier. Durant toute la durée de l'entretien, ce jeune homme nous a tourné le dos, il se sentait particulièrement mal à l'aise. Son seul désir est de sortir le plus vite possible, travailler, fonder une famille « *une vie normale quoi !* »

F : est un homme qui ne se sent pas concerné par le stress, dans le moment présent, car il vit très bien sa détention. Il s'est intéressé à l'atelier pour essayer d'accroître ses possibilités au niveau sportif. Avant son incarcération il était marathonnier et dans ce cadre avant chaque course il se sentait angoissé (trouble du sommeil).

G : est un homme qui vit relativement mal sa détention, il s'est documenté sur la sophrologie et a posé de nombreuses questions sur les techniques utilisées. Il s'est inscrit aux ateliers pour réussir à mieux vivre les conditions de détention qu'il trouve très difficiles.

H : est un jeune homme, qui en détention, ressent une pression constante (pour s'en protéger, il reste toujours prudent par rapport aux autres détenus et aux surveillants). Toutefois il dit réussir à se ressourcer en cellule (avec ses codétenus il se sent en confiance). Il dit que le stress c'est quelque chose qui reste en soi et qu'on ne peut pas évacuer.

I : est un homme particulièrement angoissé, il supporte très mal la détention et depuis une agression au parloir il ne sort que très rarement de sa cellule. Il est en attente de son jugement (depuis deux ans) et de ce fait, il a beaucoup de mal à penser son avenir. Il évoque sa peur vis à vis du groupe (regard de l'autre) et a besoin d'être rassuré. Il exprime des tourbillons de pensées souvent négatives qui le hantent et génèrent le stress. Il semble intéressé par l'atelier.

J : est un jeune homme particulièrement turbulent. C'est à sa demande que nous l'avons rencontré le vendredi 16 juillet. Il avait été prévenu, la veille, qu'il serait vu en entretien

individuel, juste avant de commencer sa première séance. Lorsqu'il est arrivé dans la salle, il nous a demandé de lui expliquer rapidement le déroulement car il avait autre chose à faire en cellule. Nous avons donc été obligés de le recadrer sur son comportement. Il nous a exprimé le fait d'avoir déjà expérimenté un atelier de relaxation mais dit avoir arrêté à cause d'un participant qui racontait tout à l'extérieur. Il est conscient que son comportement lui pose de grosses difficultés dans sa vie sociale (très agité, parle beaucoup, ne tient pas en place) et c'est pourquoi il souhaite intégrer le groupe. Il explique son comportement par le fait d'avoir perdu son père lors d'une précédente incarcération et dit ne pas avoir réussi à faire le deuil. Il souhaite que ça passe et c'est ce qui le motive pour participer à l'atelier.

Sur les dix personnes intéressées et rencontrées en entretien individuel, huit souhaitent intégrer le groupe. Les deux autres ne participeront pas pour les raisons suivantes :

- Ne souhaite pas participer car ne se sent pas concerné par le stress
- Libération en conditionnelle

2. COMPTE RENDU DES SEANCES

Un compte rendu complet, détaillant toutes les séances, est à disposition en annexe 4.

A : Ce jeune homme d'environ vingt-cinq ans, n'a participé qu'à une seule séance. Dès le début de celle-ci, il s'est mis en retrait, un peu comme un observateur du groupe (attitude que ce jeune homme a dans toutes les activités). L'après-midi même, il me dit avoir trouvé la technique « débile » et que, de ce fait, il ne souhaitait pas renouveler l'expérience. Je lui ai répondu que cela était son choix et qu'il n'était tout simplement pas prêt à vivre cette expérience.

B : Cet homme d'une quarantaine d'années est en détention provisoire dans une affaire criminelle depuis maintenant plus d'un an. *Il est important de le souligner car il est évident qu'une personne risquant la peine maximale ne vit pas sa détention comme une personne condamnée à une petite peine.* A plusieurs reprises il a évoqué l'angoisse qu'il ressentait dans l'attente de son jugement, il a beaucoup de mal à se projeter ne sachant pas du tout à quelle peine il va être condamné. Il a participé à l'ensemble des séances et s'est investi pleinement dans cette discipline. Il prend toujours autant de médicaments mais selon lui, la sophrologie est complémentaire à son traitement. Il utilise quotidiennement les méthodes apprises durant les séances, ce qui lui permet de mieux gérer ses angoisses. Même s'il ne peut pratiquer certains exercices en cellule (peur du jugement de l'autre) il utilise essentiellement les techniques de respiration qui restent plus discrètes. Il évoque le fait que des proches le trouvaient changé depuis le début des ateliers (plus souriant et serein).

Le développement progressif de sa capacité à vivre l'instant présent et à le qualifier lui a permis de sortir de l'isolement et d'effléchir une tendance autodestructrice. Son investissement dans le processus et les effets physiques perceptibles de son mieux-être permettent d'affirmer que les principes d'action positive et de réalité objective sont au moins partiellement intégrés et mis en application. Il souhaite d'ailleurs continuer de participer à l'atelier si celui-ci est reconduit.

C : Ce jeune homme d'une trentaine d'années a participé à huit séances. Il a su s'investir et profiter de toutes les séances sans peur du regard du groupe. Il était surpris de réussir à se concentrer sur ses sensations (très nerveux) et il disait avoir l'impression, en sortant des

séances, de « planer ». Il expliquait que la sophrologie (comme les parloirs) lui permettait de prendre sur lui, il arrivait ainsi à éviter les violences physiques. Ses expressions devant le groupe étaient étonnantes. En sortant d'une des dernières séances, il a évoqué le fait qu'il se sentait tellement bien qu'il avait peur de se montrer trop gentil devant son codétenu qui profiterait certainement de la situation.

La découverte de la capacité à se relaxer physiquement et psychologiquement lui a donné accès à plus de conscience de ses émotions. Au bout de quelques séances cette évolution fut perceptible au point qu'il affirme avoir pu gérer au quotidien une situation très conflictuelle sans entrer dans le processus de la violence auquel il se serait senti acculé auparavant. Il pense que l'atelier lui aura permis d'éviter de faire une « bêtise » susceptible de compromettre sa libération prochaine.

Il est possible que si l'intégration de cette capacité est suffisamment ancrée dans sa personnalité, son comportement dans le monde extérieur puisse être infléchi positivement.

D : Il n'a pu participer car il est sorti en libération conditionnelle.

E : N'a pas souhaité participer car il ne se sentait pas concerné par le stress.

F : Cet homme d'une quarantaine d'années a participé à neuf séances. Au début de celles-ci, il avait des difficultés pour se concentrer mais au fil des séances, il a su rentrer dans ses sensations et disait même réussir à faire le vide dans son esprit (ce qui lui semblait exceptionnel). Il était différent des autres participants et mettait la tolérance du groupe à rude épreuve. En effet, il se sentait très bien en détention car il disait s'être équilibré dans ce milieu. Selon lui, la prison lui a permis de découvrir de multiples activités qu'il n'aurait pas connues à l'extérieur. De plus il se sentait protégé et bien pris en charge dans ce milieu. Il exprimait (surtout dans les premières séances) sa peur de la sortie car il n'avait pas envie de se confronter à la réalité de l'extérieur (travail et autres responsabilités).

Lors de sa dernière séance il a exprimé sa joie de sortir, une approche sereine de sa libération, un envisagé plus actif de son devenir. L'évolution de ses propos augure une probabilité d'intégration réussie plus importante que ses expressions le laissaient supposer au début de l'atelier.

G : Cet homme d'une quarantaine d'années a participé à toutes les séances. Il était très curieux et posait beaucoup de questions sur les méthodes de travail. Vivant très mal les conditions de sa détention il souhaitait trouver dans la sophrologie une technique lui permettant de dépasser son stress. Il exprimait devant le groupe sa difficulté à accepter sa détention, il disait souvent être traité pire qu'un chien dans un chenil. Il a su profiter des séances qui lui offraient la possibilité de se relaxer mais cet état ne durait que le temps de la séance, son stress revenant rapidement lors de son retour en cellule.

Ses capacités d'analyse et d'élocution lui permettent un langage clair et détaillé de ses ressentis, il se sent profondément victimisé, soumis et non respecté. Intuitivement une sensation de déchéance progressive liée à la rumination de pensées négatives était perceptible et potentiellement inquiétante. Son investissement et ses efforts marqués pour profiter au mieux de la méthode semblent avoir légèrement infléchi cette tendance en lui permettant, au moins ponctuellement, de vivre l'instant présent et d'y trouver un apaisement. Il souhaite continuer ce travail pour en rendre les effets plus permanents.

H : Ce jeune homme d'une vingtaine d'années a participé à sept séances. Suite à une histoire en détention certaines personnes lui en voulaient, il ne pouvait plus sortir de sa cellule. Sa seule activité de la semaine était donc sa participation aux ateliers. Celle-ci lui a permis de

relier avec un groupe et de se sentir en confiance. De plus, il a été surpris par les effets que lui procurait la sophrologie. En sortant des séances, il se sentait détendu physiquement et psychologiquement. Il aurait souhaité prolonger la durée des séances.

Ses sensations de bien-être ont été progressivement manifestées au point que ses expressions pouvaient paraître parfois incongrues pour les autres membres du groupe (particulièrement pour ceux qui sont en attente de jugement) qui les ont cependant accueillies et respectées. Il a notamment exprimé à plusieurs reprises qu'il se sentait très-très bien grâce à ces séances et à la perspective de sa libération prochaine. Il a également évoqué des projets de vie concrets et positifs pour après sa mise en liberté en même temps que l'acceptation de sa situation actuelle (j'ai fait une bêtise, je paie, c'est normal).

Cette projection positive sur son avenir et la conscientisation de la réalité objective s'appuient de plus sur les sensations corporelles. Il est possible que son assiduité à cet atelier lui permette une intégration durable de ces acquis. Néanmoins, pour les renforcer, un accompagnement en milieu ouvert pourrait s'avérer bénéfique.

I : Cet homme d'une quarantaine d'années a participé à quatre séances. Il a arrêté pour commencer un travail au sein de la Maison d'Arrêt. Suite à une agression (en sortant d'un parloir), il y a deux années, il ne sortait plus de sa cellule. Sa participation aux ateliers constituait pour cette personne un véritable effort. Il a su s'investir dans les séances, en pratiquant tous les exercices mais c'était le seul qui ne s'exprimait pas au début et la fin des séances. Il m'a confié ensuite, que pour lui, prendre la parole devant un groupe était très difficile mais que néanmoins, il appréciait beaucoup les séances. Il était content du groupe car il ne se sentait ni jugé, ni en danger. Il évoque les bienfaits des séances concernant la prise de conscience de son corps. Toutefois ce qu'il retient de fort dans l'atelier est l'expérience qu'il a vécue avec le groupe.

Cette réappropriation de la confiance en lui est peut-être en rapport avec sa décision de travailler et donc de sortir de son isolement.

J : Ce jeune homme d'une vingtaine d'année n'a participé qu'à une seule séance. Il ne s'est pas senti prêt à faire les exercices (il a arrêté quasiment dès le début de la séance). Il s'est assis mais n'a pas réussi à tenir en place, il était dans l'observation des autres. D'ailleurs ça première question a été de demander au groupe s'ils avaient ressenti des choses. Il était surpris de l'implication des participants dans la séance et de ce fait il s'est senti un peu en retrait du groupe. Cependant il a su respecter le silence nécessaire au bon déroulement de l'atelier.

3. OBSERVATIONS

Les observations du sophrologue sont en caractères droits celles de l'éducatrice sont en italiques.

Eléments positifs	Eléments à améliorer
<p>1^{ère} séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour une première séance je suis surpris de l'implication des participants et de la richesse des sensations exprimées, de la cohésion du groupe, je n'ai pas eu à intervenir pour recadrer les interventions une seule fois. - <i>J'ai été surprise par le comportement des participants car tous, sans exception, se sont investis dans la séance avec un grand respect pour la parole de l'autre.</i> 	
<p>2^{ème} séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Globalement, la durée de la séance ne pose plus de problème. - Je perçois qu'une confiance mutuelle des participants entre eux et avec les intervenants s'installe. - <i>J'ai pu constater que le respect du cadre dans la mise en place d'un atelier de sophrologie est primordial.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>L'entrée d'un surveillant en début de séance a perturbé la concentration de certains participants qui n'ont pas réussi à se remettre entièrement dedans. Nous demandons à être enfermés dans la salle et (dans la mesure du possible) de ne pas être dérangés pendant la séance.</i>
<p>3^{ème} séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les questions sur la relation corps-esprit montrent l'intérêt des participants pour cette réalité. - La mise en pratique de la possibilité de se gérer semble les motiver, même si pour l'instant ils disent n'oy avoir accès, partiellement, que lors des séances. Un doute demeure cependant pour eux, il concerne la capacité à mobiliser le positif dans le contexte de leur incarcération. 	<p><i>Cette séance a été différente des deux précédentes, changement probablement du à l'arrivée d'un nouveau participant qui n'a pas réussi à se mettre dedans. La parole n'a pas circulé de la même façon. Néanmoins pour les personnes habituées, un véritable travail sur soi se met en place.</i></p>

<p>4^{ème} séance :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La plupart des participants ont manifesté qu'ils ont ressenti moins d'effets lors de cette séance que dans la précédente. - Je leur ai confirmé que le protocole habituel sera désormais la règle car le groupe est fermé à compter de cette séance, il n'y aura donc plus de nouvelles personnes à intégrer le groupe. - L'arrivée d'un nouveau participant a pour la deuxième fois perturbé le groupe. Nous pouvons constater que lorsqu'une seule personne ne s'investit pas dans la séance, la dynamique de groupe en est tout de suite modifiée. De plus ce dernier observait d'un air un peu « moqueur » l'ensemble des participants, et je peux (pour l'avoir vécu) affirmer que cette situation n'aide pas à entrer dans ses sensations. - La modification du déroulement de la séance a gêné certains participants. J'ai pu m'apercevoir que le dialogue pré-sophonique était très important, il permet (en parlant de soi) d'entrer plus facilement dans la séance.
<p>5^{ème} séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La participation au moment des questions techniques fait ressortir les difficultés d'adaptation à la situation vécue pour certains et à contrario les facilités pour d'autres. Cette manifestation est pour moi l'esquisse d'une possible prise de conscience que le positionnement, l'orientation de l'esprit est déterminante à chaque instant de la vie. Les exercices proposés incluant la sensation corporelle, donc l'accès à une mémoire profonde, il se peut qu'il s'agisse d'un début de processus d'intégration de nouveaux comportements. - L'expression de plusieurs participants de ne plus prêter attention aux bruits extérieurs lors des séances manifeste une forte implication et augure peut-être un mieux être au quotidien par la capacité de limiter le stress lié à ce bruit permanent dans le bâtiment. Cette nuisance a été évoquée à plusieurs reprises par plusieurs personnes comme source importante de mal être. - Le groupe réduit (quatre personnes) et le 	

<p><i>respect mutuel construit au fil des séances ont permis aux participants d'aborder des sujets délicats comme le suicide ou encore la difficulté ressentie à vivre en détention. Ces expressions renforcent le climat de confiance instauré entre les participants et les animateurs.</i></p>	
<p>6^{ème} séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La cohérence du groupe semble maintenant un fait acquis, elle permet à chacun de vivre pleinement son expérience intérieure sans souci du regard des autres. - Les expressions étant celles de ressentis hors champ conceptuel, elles révèlent une partie de la réalité profonde de l'être dans l'instant : sensitive, corporelle et émotionnelle, ces moments d'écoute de soi avec l'autre et de partage libre et respectueux sont des moments d'une qualité rare dans le monde, qu'il soit carcéral ou non. - La sensation de profond bien être exprimée va aussi dans le sens d'une ré appropriation de la confiance en soi, d'autant que les moyens utilisés ne sont pas extérieurs, ils sont juste guidés par la voix et tout le processus se déroule en eux mêmes. - Sur un plan théorique les expressions me portent à penser que des structures positives de la personnalité sont ré activées. <p><i>- Cette séance fut très enrichissante car tous les participants étaient motivés et particulièrement sérieux dans leur démarche.</i></p>	

<p>- La confiance s'est installée dans le groupe, vérifiée par la libre circulation de la parole. Ils n'ont pas de difficulté à exprimer des problèmes personnels liés à leur façon de vivre la détention (angoisse face à l'avenir).</p> <p>- A la fin de la séance, un changement d'état a été ressenti par l'ensemble du groupe. Ils se sentaient apaisés et avaient réussi l'espace de la séance, à mettre de côté leurs difficultés quotidiennes.</p>	
<p>7^{ème} séance :</p> <p>- Les témoignages faisant état d'une meilleure présence en cours de deuxième partie tendent à révéler que les capacités de concentration se mettent en place de façon progressive.</p>	<p>- La découverte d'une nouvelle méthodologie a perturbé certains participants.</p> <p>- Le déroulement plus statique a laissé plus de prise aux bruits extérieurs.</p> <p>- La question de l'isolement du lieu de la séance se repose : un contexte proche de celui qu'ils vivent au quotidien est-il plus ou moins approprié à l'intégration de la méthode qu'un contexte privilégié plus favorable à la concentration ?</p> <p>- Il semble judicieux de tenter l'expérience au moins une fois dans la chapelle si elle peut être rendue disponible.</p> <p><i>Cette séance a été moins bien vécue que les précédentes, pour deux raisons :</i></p> <p><i>La première est que le sophrologue a proposé une séance du 2^{ème} degré, les exercices proposés étaient, de ce fait, différents et se pratiquaient en grande majorité en position assise. Les participants, n'étant pas habitués à cette pratique, n'ont pas ressenti les mêmes sensations que d'habitude.</i></p> <p><i>La deuxième étant le bruit de la détention. Nous avons pu entendre la conversation « violente » entre deux surveillants parlant d'un incident qui venait de se produire en détention. La plupart des participants ont évoqué cette conversation qui les a replongés (en pleine séance) dans l'ambiance carcérale.</i></p>
<p>8^{ème} séance :</p> <p>- La méthode très particulière d'écoute active (basée sur les travaux de Carl Rogers) employée lors des dialogues pré et post sophroniques est propice au renforcement de la confiance en soi y compris à travers le regard de l'autre. Elle permet une expression plus libre, intime de la réalité de chacun, car</p>	

<p>le respect est assuré.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le groupe était au complet et pour cette séance nous avons pu profiter d'une salle plus adaptée à la concentration (moins de bruits extérieurs).</i> - <i>En détention j'ai l'occasion (dans d'autres activités) de discuter avec les participants, certains disent utiliser les méthodes apprises, durant les séances, dans des situations particulièrement stressantes (passage devant le Juge par exemple). En s'appropriant la méthode, ils réussissent à mieux vivre ces moments difficiles.</i> 	
<p>9^{ème} séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La présence de deux nouvelles personnes semble avoir été bien acceptée surtout à l'idée que l'atelier allait pouvoir se prolonger. - Les paroles du participant B indiquent clairement la validité de la méthode dans sa situation : le nettoyage conscient des tensions et du négatif devient possible. - Cette nouvelle pratique a soulevé de nombreuses questions qui n'ont pu obtenir de réponses faute de temps. - Le rire d'un participant vivant actuellement une situation particulièrement difficile peut être interprétée de beaucoup de façons, je retiens surtout le sourire de la personne lorsqu'il exprimait ce moment vécu. - <i>L'expression des participants en fin de séance démontre de l'intérêt qu'ils portent à la compréhension de la méthode pour pouvoir l'adapter à leur contexte (répéter les exercices en cellule par exemple).</i> - <i>Tous étaient contents de savoir que l'action allait être reconduite en septembre. Sur les cinq participants, deux sont libérables début septembre et les trois autres sont candidats pour renouveler l'expérience.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Le passage à une nouvelle méthode a de nouveau créé une difficulté pour certains.
<p>10^{ème} séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Séance bien vécue par l'ensemble des participants malgré le bruit. 	

- J'ai dû ramener les dialogues plusieurs fois à la description phénoménologique du vécu (lecture des sensations) car chacun manifeste de plus en plus le désir de partager ses préoccupations avec le groupe. Le cadre de l'atelier ne le permet pas mais **un travail complémentaire de type groupe de parole encadré par un psychologue pourrait s'avérer judicieux**, pour cela il serait souhaitable, voire indispensable que le psychologue participe aux séances de Sophrologie.

- Le désir de s'investir dans l'entraînement a été réaffirmé par plusieurs participants.

Cette séance a été profitable à l'ensemble du groupe, seul un participant a été perturbé par les bruits de la détention, les autres ayant réussi à ne pas y prêter attention (signe de grande concentration).

La parole circule très bien et il est intéressant de constater que tous souhaiteraient élargir les temps d'expression (limités à la description des sensations). Ce constat démontre que la confiance dans le groupe est optimale, ce qui dans un tel contexte reste exceptionnel.

Globalement il apparaît que les éléments à améliorer font ressortir le besoin d'une salle calme et isolée, la chapelle est idéale pour cela. L'autre point est l'intégration de nouveaux venus dans le groupe, fermer le groupe dès la quatrième séance paraît un bon compromis.

Pour les points positifs, la progression a été manifeste au fil des séances, le nombre de dix à douze séances paraît judicieux. La présence d'un référent de la structure connaissant bien les lieux et pouvant assurer la communication vers les détenus au départ ainsi qu'un suivi est primordiale.

4. BILAN ORAL DES PARTICIPANTS

Pour le bilan de l'action, nous avons proposé (une fois les questionnaires remplis tranquillement en cellule voir annexe 5) de reprendre en groupe, tous les items du premier tableau de la grille d'évaluation.

Un des participants énonçait la rubrique, puis les personnes qui le souhaitaient, donnaient tour à tour leur point de vue. La question de départ était : Participer à cette session a été l'occasion de / vous a aidé à :

Quitter la cellule :

« Ça fait du bien »

« Ce n'était pas le plus important »

Rencontrer d'autres détenus / Rencontrer des personnes extérieures :

« Ça permet de mieux se connaître »

« Ça fait du bien de rencontrer d'autres personnes, avec les contacts de l'extérieur on se sent moins enfermés. »

« C'est un peu comme une soupape, un soulagement que de rencontrer des personnes extérieures. »

Réapprendre et s'entraîner à respirer :

« C'est le point le plus important. La technique revient constamment à l'esprit, il est possible de la réutiliser en cellule »

« Content de s'être approprié cette technique de respiration »

Se détendre / oublier ce qui préoccupe :

« Pendant la séance j'oublie ce qui nous préoccupe, mais les tensions reviennent assez rapidement. »

« Essayer de ne plus penser aux préoccupations ça aide, cependant après la séance tout revient. Le retour en cellule fait remonter le stress. »

« Un changement d'état se produit entre le début et la fin des séances, elles permettent de faire le vide dans un environnement bruyant. »

« Durant les séances, on se sent revitalisé et les tensions sont évacuées. »

Réfléchir sur soi-même :

« Ponctuellement, après les séances c'est un peu comme un retour intérieur. »

« Pas de remise en question constante. »

« Je suis en accord avec moi-même, pas de remise en question »

Réapprendre et/ou renforcer la confiance en soi :

« Se ressent ponctuellement, peut-être en retravaillant au quotidien les exercices se serait constant !. »

« Les séances m'ont permis de savoir vraiment qui j'étais, plus de confiance en moi. »

« C'est l'expérience qui forge la confiance. »

« Les séances ont été une aide à objectiver la situation. »

« avoir trop confiance en soi n'est pas la solution car on fonce sans s'occuper des autres. »

Se sentir mieux pendant quelques heures après la séance :

« On se sent mieux après la séance s'il n'y a pas de perturbation en rentrant en cellule (critique, insulte...). Le jugement de l'autre casse les effets de la sophrologie. »

« Après la séance, je me sens vraiment très bien, toute la journée je n'ai pas envie de m'énerver. »

Se sentir mieux les journées du mardi et du vendredi :

« Rien que de savoir, au réveil, que j'allais faire une séance me réjouissait. »

« J'attends de la sophrologie un état de bien-être constant, je préférerais que les séances se déroulent le samedi. »

« L'effet est durable car le matin avant la séance, je suis déjà content de rejoindre le groupe. Après la séance, je me sens très bien physiquement puis en fin de journée c'est plus un bien être psychologique. »

Se sentir mieux pendant quelques jours :

« Il faudrait pratiquer au quotidien les exercices, mais en cellule c'est très difficile car on passe pour « un débile » ou pour quelqu'un de « bizarre ». Néanmoins la pratique de la respiration (plus discrète) m'aide dans mon quotidien. »

« Je pense qu'inconsciemment ça m'aide »

Prendre conscience de son corps :

« Je fais plus attention à mon corps. »

« J'aimerais justement, oublier mon corps qui m'est très douloureux. Dans la situation d'incarcération, il est très difficile de prendre soin de son corps étant limité par les contraintes (trois douches par semaine, etc.). »

« C'est le contact avec l'extérieur qui me pousse à prendre soin de moi, car ici tout est fait pour que l'on s'oublie. »

Réduire ou gérer les douleurs :

« Les séances réduisent les douleurs psychiques. »

Entendre les paroles positives et se les approprier :

« Les discussions de fin de séance font beaucoup de bien. »

Parler des conditions de vie carcérale :

« Chacun exprime son vécu par rapport à la détention et ça permet de se renforcer. »

Réduire la prise de médicaments :

« La prise de médicaments et la sophrologie sont complémentaires, je ne me sens encore pas prêt à diminuer. »

Mieux se maîtriser :

« Le simple fait d'être en groupe et le respect pour la parole de l'autre permet d'apprendre à se maîtriser. »

« Les séances m'ont permis d'apprendre à gérer ma violence, je laisse passer certaines choses qui ne seraient jamais passées auparavant. »

Le sophrologue a émis la possibilité de créer (en lien avec les séances de sophrologie) un groupe de parole, les réactions ont été les suivantes :

« Ce ne serait envisageable qu'à la condition que le groupe en sophrologie se sente déjà en confiance. »

« Une demi-heure de plus après les séances aurait permis de prendre plus le temps pour s'exprimer. »

5. SYNTHÈSE

L'action menée s'est déroulée de façon idéale tant sur le plan logistique que relationnel grâce à la participation de tout le personnel de l'établissement. La présence d'une personne référente du SPIP connaissant bien le terrain a été une clé de la réussite de cet atelier. Son sens du relationnel et sa disponibilité ont permis un lien réel avec les détenus, le personnel, la direction des différents services concernés et l'intervenant.

Les horaires et jours choisis étaient judicieux, les détenus souhaiteraient une séance le week-end mais l'organisation de la structure ne semble pas le permettre.

La salle utilisée est bruyante et le déplacement du mobilier à chaque séance, même s'il ne pose pas de difficulté risque de l'endommager à terme. Les deux séances dans la chapelle ont été plus appréciées. Cependant au bout de quelques séances le bruit ne gênait plus les participants ce qui tend à prouver leur degré de concentration et peut-être cela augure-t-il une capacité à mieux supporter le bruit au quotidien en cellule.

Le nombre de participants de huit au départ est honorable, le groupe s'est rapidement stabilisé à cinq membres. Le cadre de l'atelier incitant à une écoute mutuelle respectueuse a permis à la confiance de s'installer et les propos tenus ont largement montré les effets de leur participation.

Le profil des participants était globalement composé de personnes fragiles supportant mal leur situation à une exception près. Globalement ces personnes souffrent beaucoup du regard des autres et des jugements proférés par les autres détenus, leur propos montrent une amélioration de leur capacité à assumer cette réalité. Le repli sur soi était le lot de plusieurs d'entre eux. Cet isolement a pu être rompu et une certaine confiance en soi retrouvée.

Un participant a arrêté l'atelier pour travailler, difficile de savoir si les quelques séances effectuées y ont contribué, cela n'apparaît pas dans son bilan.

Ce qui retient le plus l'attention est la capacité évoquée plusieurs fois de mieux accepter la réalité au quotidien, de retrouver des sensations agréables et positives en soi et de se sentir en capacité de mieux maîtriser sa violence, notamment pour l'un d'entre eux.

Outre la sensation unanime de pouvoir décompresser au quotidien, les effets de cet atelier, même si difficilement quantifiables augurent d'une possible remise en action des capacités positives et une approche moins anxiogène des différentes épreuves : libération, attente de jugement

Cette sensation de mieux-être a été confirmée par les participants eux-mêmes, ils ont d'ailleurs été plusieurs à remarquer que cela se voyait sur le visage de l'un d'entre eux en particulier (plus détendu, plus souriant au fil des séances)

Du bilan oral il ressort également que tout ce qui touche aux sensations corporelles et à la respiration a été particulièrement bien vécu. Là aussi il est difficile d'en mesurer les effets directs sur l'hygiène et la santé.

L'aspect relationnel est également ressorti, que ce soit avec les intervenants (contact avec l'extérieur) mais aussi entre eux : échanger, s'écouter, se respecter. Malgré la différence des personnalités présentes, le groupe a rapidement trouvé sa cohésion, c'est certainement un des éléments qui a le plus favorisé la qualité du travail.

En résumé cet atelier aura été bénéfique car il apporte du mieux être au quotidien. Un prolongement pourrait être envisagé si un psychologue souhaitait s'investir dans ce type de démarche car il pourrait la compléter par une analyse comportementale ce qui n'est pas du domaine de la Sophrologie.

Les objectifs mentionnés dans le projet sont globalement atteints :

- Limiter les risques majeurs (suicides, violences) liés à la détention.
- Mieux supporter la détention et envisager la sortie de façon plus positive.
- Se respecter soi pour mieux respecter l'autre.

La demande unanime de prolonger cette activité semble justifiée, cela permettrait un renforcement des acquis, elle mériterait également d'être élargie à plus de personnes mais doit dans tous les cas rester le fruit d'une démarche volontaire, même si la motivation initiale est la simple curiosité.

Plusieurs personnes ayant évoqué le souhait de prolonger ce travail après leur libération, la question est posée de l'intérêt et de la faisabilité d'une démarche de ce type en milieu ouvert, y compris (et peut-être surtout) dans le domaine de la prévention.