

Paroles de sophrologue

Le « doute » est, pour le sophrologue, le principal poison secrété par le mental. Se retrouver met à rude épreuve son potentiel de « confiance en soi ». La sophrologie va permettre au



est inutile de vous présenter Daniel Boisseleau. Dans nos précédentes éditions, il nous a fait partager ses premiers pas de praticien en milieu carcéral. Le voici aujourd'hui face aux détenus.

Alain Giraud : Pour cette première rencontre, une vingtaine de détenus ont répondu « présent ». Le personnel médical détaché de l'hôpital à la maison d'arrêt, dont le psychiatre, des infirmières et l'agent de justice coordonnatrice de l'action sont évidemment dans la salle. Cela fait beaucoup de monde à convaincre ! Racontez-nous !

D.B. : Après une brève présentation de mon cursus professionnel, j'expose rapidement les fondements de la méthode « sophrologie ». Le public est intéressé, curieux, les questions fusent. J'entre ensuite dans le cœur du sujet : « Le stress, pour vous ça se manifeste comment ? » J'obtiens bon nombre de témoignages sur ses effets allant des nœuds à l'estomac à la rumination mentale, aux difficultés à dormir en passant par les causes telles que le bruit, la promiscuité dans les cellules, la distance par rapport aux proches. Je propose un exercice court de lecture des sensations corporelles plutôt apprécié par le plus grand nombre qui évoquera à son issue des sensations de détente ; d'autres étant dans l'incapacité d'entrer dans l'exercice car ils épiaient sans arrêt le regard de leurs congénères (exercice proposé les yeux fermés, seulement un tiers a fermé les yeux pendant la séquence).

A.G. : C'est une véritable épreuve que vous venez de vivre. Quel en a été le bilan ?

D.B. : Bilan mitigé... certains détenus et le personnel médical ayant trouvé ma présentation un peu trop théorique. Ce constat me trouble et je ressens une forme d'impuissance envahissante. Ce sentiment durera jusqu'à la première séance où je renforcerai ma conviction que le doute est le principal poison secrété par le mental.

Une douzaine de personnes se sont inscrites pour la première séance, environ un présent sur deux.



A.G. : Je trouve que c'est un début très positif. Nous sommes dans un milieu peu enclin à s'ouvrir à la sophrologie, tout au moins en apparence ! Vous voici dans le concret avec cette deuxième rencontre. C'est en fait la première séance véritable de Sophrologie ! L'heure de vérité pour dissiper vos doutes en quelque sorte ?

D.B. : Le temps de dialogue est riche en expressions. Les langues se délient, enfin ! Avec les participants, il n'y avait que moi et l'agent de justice. Le cadre était rassurant, la salle confortable malgré les bruits extérieurs.

Des tensions de tous ordres furent mentionnées, allant de douleurs articulaires ou dorsales à une sensation de fatigue, voire d'épuisement. Beaucoup de fatalisme et un manque de reconnaissance évident (ici on ne nous respecte pas...) furent exprimés.

Les stimulations de relaxation dynamique, assis puis debout, génèrent de l'étonnement, elles ont plutôt été bien suivies ! Le plus ap-

précié est le temps d'évocation d'un objet neutre (par exemple un fruit). Cela détend, on pense à autre chose, ça permet de s'évader ! J'ai oublié que j'étais en prison... Pour beaucoup les tensions physiques se relâchent. Le travail sur la respiration permet à certains de se sentir « libérés » d'une gêne permanente à la poitrine ou au ventre. Je me rends compte à quel point les expressions sont en rapport avec le vécu de la personne !

A.G. : Vous avez eu également la possibilité, dans les premiers temps, de travailler avec les détenus de semi-liberté. Parlez-nous de cette expérience !

D.B. : En journée ils travaillent et passent la nuit et le week-end à la maison d'arrêt. Ils sont « hébergés » dans un bâtiment séparé, en grande partie autogéré. La présence des surveillants y est très discrète (le simple fait de perdre ce statut étant suffisamment dissuasif pour prévenir le non-respect des règles). Dans ce quartier, j'ai pu travailler en individuel avec quelques personnes avant que l'administration ne renonce à cette possibilité pour une question de coût. Ce fut un épisode fulgurant pour ma conscience de l'efficacité de la méthode sophrologique. Les personnes y souffrent d'un cruel déficit de « confiance en soi ». Cette carence est, je le pense encore et de plus en plus fermement, à l'origine des actes qui les ont conduits en ce lieu.

A.G. : L'un des détenus souffre de spasmophilie... à la limite de la perte de conscience. Quelle a été votre ligne d'action ?

D.B. : Il me décrit la suffocation, les tremblements, la transpiration, les vertiges... à chaque fois qu'il voit le mur de la prison. Il est obligé de

face à des détenus imprégnés d'une image négative d'eux-mêmes et de la société toute entière praticien, lui-même, de faire face à cette situation de stress.

se médicamenter et ne trouve pas d'issue à cette situation. Il se demande même s'il pourrait continuer son travail dans ces conditions. Trois séances individuelles ont suffi pour éliminer ces symptômes, pour qu'il reprenne des contacts plus sereins avec sa compagne et son enfant et qu'il gère mieux son stress au travail.

Un autre détenu, qui avait effectué environ cinq séances, a demandé la possibilité de revenir à la maison d'arrêt après sa libération uniquement pour suivre les séances.

Sa problématique, comme pour beaucoup d'autres, est son incapacité initiale à construire la conscience de soi indépendamment du regard des autres. Il a été la « poubelle » des problématiques familiales, autrement dit le bouc émissaire. Un simple retour sur la réalité vécue des sensations cor-



porelles et une meilleure maîtrise des flux de pensées lui ont apporté calme, détente, soulagement, sommeil et ont développé sa capacité à se projeter positivement dans l'avenir.

A.G.: De toute évidence, vous sortez gagnant de cette épreuve. Au cours de ces trois années, vous avez acquis une connaissance « du terrain Humain » suffisante pour que l'activité perdure et rayonne. Les séances collectives ont eu des impacts positifs sur l'ensemble des participants. Quelle a été la réaction de l'administration ?

D.B.: L'administration pénitentiaire

a débloqué les budgets nécessaires à la poursuite de cette activité de façon pérenne. J'ai connu un détenu qui a pu participer à plus de cinquante séances durant cette période. Ultra-médicamenté lors de notre rencontre, il consommait trente-deux cachets antidépresseurs, anxiolytiques, substituts à la drogue et autres somnifères par jour ! Il a pu sortir de cette spirale infernale. Au bout de six mois, cet homme a, en accord avec le psychiatre, cessé presque toute médication.

Tout d'abord replié sur lui-même, il a su s'investir dans la vie collective de l'établissement : travail, bibliothèque, activités diverses. Il a su se faire apprécié par le personnel et ses codétenus. En séance, il savait trouver les mots justes pour exprimer son ressenti et son expression favorisait celle des autres. Au bout de deux ans et demi, il donnait l'impression d'une personne saine, raisonnée, posée. Il ne prenait plus aucun cachet et avait retrouvé une apparence dynamique et paisible. Il avait été à la « une » des journaux locaux et j'avais donc une idée de son « affaire ». Il a attendu trois ans son jugement en préventive : attendre d'être jugé pour savoir si sa vie en prison durerait un, cinq, dix ou vingt ans...

Son évolution est caractéristique du travail sophrologique et la durée de son implication en fait un cas d'école. A l'issue de son jugement, il confia devant le groupe que la Sophrologie avait un inconvénient caché : il avait tellement bien intégré sa réalité et ses émotions que, devant un jury composé de gens « ordinaires », sa façon de parler de lui pouvait

paraître inacceptable car elle ne manifestait ni culpabilité, ni douleur, ni affection.



A.G.: Tout au long de ce parcours en milieu carcéral (qui dure encore) vous avez fait des rencontres passionnantes. Votre bilan est plus que positif !

D.B.: Certaines d'entre elles, à l'image de la précédente, me donnent encore le vertige et c'est seulement grâce à la pratique quotidienne des outils que je propose que j'ai la sensation de maintenir un esprit libre et clair. Il est intéressant de noter que l'activité a touché environ 5% des détenus pendant la période. Les conseils de discipline, la violence et le suicide ont fortement chuté. Ces résultats ne sont pas imputables simplement à l'atelier Sophrologie en lui-même mais aussi au travail et au comportement de la direction et du personnel. Moins de tension au quotidien, une écoute plus neutre de la réalité des gens garantissent un mieux-être et une pacification des consciences. Même les surveillants paraissent plus détendus. Les détenus qui ont l'expérience d'autres lieux de détention parlent désormais de cet établissement comme du « Club Med » des prisons.

■ **A. GIRAUD**
SOPHROLOGUE