

Sophrologie en milieu carcéral

Le sophrologue Daniel Boisseleau doit d'abord bien s'imprégner et comprendre les particularités de prisons et à améliorer la prise de conscience des détenus en vue de faciliter leur insertion sociale et



Daniel Boisseleau est installé à Laval comme sophrologue. Il est appelé depuis

plus de trois ans à intervenir en milieu carcéral. Une aventure exceptionnelle, riche en expérience, pour ce jeune praticien. Dans notre précédente édition, nous avons laissé Daniel devant l'énorme porte cochère de la prison. Il va pénétrer dans ce monde inconnu chargé d'émotions, d'a priori. Son imaginaire va être confronté à la réalité !

Alain Giraud : Vous êtes accompagné du Directeur et de l'éducatrice Valérie pour cette première visite. Vous passez ensuite au contrôle des rayons X comme dans les aéroports et entrez en zone de détention. Quel est alors votre ressenti ?

DB : Un espace est réservé aux cuisines où travaillent des détenus. Le petit quartier est occupé par les plus fragiles et ceux ayant été mis en examen ou jugés pour affaires de mœurs. Le grand quartier, occupé par tous les autres, comporte des cellules alignées le long d'un immense couloir à étage, un filet surplombe le rez-de-chaussée. Je frissonne à l'idée du vide, de la détresse ou de la violence contenue en ces lieux. Inspire, expire, j'écoute mon interlocuteur qui me fait visiter une cellule en travaux. Il me montre un espace de 9m2, le wc et le lavabo sont séparés du reste de la pièce par un rideau, tout est solidement fixé au sol et au mur, il y a aussi dans la pièce quelques étagères et trois lits dont deux superposés. Trois personnes peuvent séjourner dans cet espace pendant une durée indéterminée. J'imagine

qu'un séjour en ces lieux est une épreuve généralement subie plutôt que voulue, un frisson me parcourt l'échine...

AG : Quel est le principal souci du personnel chargé de la surveillance ?

DB : Le problème de la promiscuité et de la surpopulation carcérale s'avère être la principale préoccupation du personnel pénitentiaire et en particulier de mon accompagnateur. Son rôle n'est pas d'influer la justice qui applique des lois votées qui remplissent les prisons (nous sommes en 2003, je vous laisse deviner desquelles il s'agit) mais de faire fonctionner un établissement rempli à 140%, et ce dans les meilleures conditions possibles de sécurité, d'hygiène et si



possible de dignité ou d'humanité. La sérénité du directeur ne sent pas le fatalisme, il me fait au contraire l'effet d'un bon phénoménologue qui accepte la réalité, son rôle et qui essaie de faire au mieux en ajustant les variables dont il dispose. Cet homme m'inspire un grand respect, je me sens en sécurité en ce lieu grâce à sa présence.

AG : Il était important, pour votre mission de sophrologue de bien comprendre et d'analyser la vie menée derrière les barreaux.

C'est à cette condition que vous pourrez intervenir efficacement. Qu'avez-vous découvert au cours de votre visite ?

DB : Nous visitons le cachot en sous-sol, généralement appelé le mitard, il est réservé aux détenus ayant fait une entorse au règlement et pour lesquels a été prononcée une sanction disciplinaire. Il est grand comme une autre cellule, le mobilier est composé exclusivement d'une cuvette de wc, d'un lavabo et le lit est en acier inoxydable, il est éclairé par un soupirail et une ampoule au plafond. Cette cellule d'isolement a la particularité de ne pouvoir être occupée que par une seule personne à la fois, le directeur me confie en chuchotant qu'il arrive que certains détenus s'arrangent pour être punis afin d'avoir un peu de tranquillité... Visite des cuisines, salles de musculation, bibliothèque, salle de classe où un instituteur détaché permanent de l'éducation nationale officie chaque jour ouvrable en période scolaire, il y dispense des cours comme dans une vraie école en essayant de s'adapter à une population multiculturelle aux niveaux d'apprentissages variés (ici se retrouvent beaucoup de gens en échec scolaire sachant à peine lire, écrire ou compter). Je sens naître en moi de l'admiration pour cet enseignant peu commun qui passe ses journées derrière les barreaux avec un public que j'imagine pas toujours facile, mais facile à quoi en vérité ? Au sous-sol se trouve l'atelier où travaillent les détenus sélectionnés.

AG : Tout le monde sait que le sport permet d'évacuer son stress en grande partie. Les détenus ont-ils la possibilité d'en faire ?

la vie carcérale avant de pouvoir remplir sa mission qui consiste à réduire la violence dans les leur retour à une vie normale.

DB : Près des cours de promenade se trouve une aire assez grande pour le sport encadré par des animateurs mis à disposition par des clubs sportifs. Le football est l'activité la plus prisée. Cette aire est grillagée et entourée d'un espace herbeux, qui le sépare du mur d'enceinte de quelques mètres. Dans cet espace sont parfois récupérés des paquets aux contenus divers mais souvent stupéfiants, jetés par dessus les murs d'enceinte à destination de certains détenus. Ici les trafics continuent... C'est la plus grande source de conflits entre détenus.

AG : Comment a été accueillie cette idée de mettre en place un atelier « sophrologie » au cœur même de la prison ?

DB : L'idée est accueillie favorablement. D'autant plus qu'à l'infirmerie, on me confie que la consommation importante de médicaments antidépresseurs, somnifères, anti douleurs et surtout produits de substitution aux drogues donne lieu à trafic entre détenus malgré des précautions prises telles que l'ingestion sur place pour les plus suspects. Certains parvenant à garder le médicament en bouche pour le faire sécher en cellule et l'échanger avec d'autres détenus contre une autre marchandise. Je visite le quartier de semi-liberté, inoccupé en journée où les détenus bénéficiant d'un aménagement de peine se retrouvent le soir et le week-end. Ils peuvent ainsi continuer de travailler ou suivre des formations à l'extérieur. Cet espace est quasiment autogéré et les surveillants y séjournent très peu, la suspension de l'aménagement de la peine ainsi que la coupure avec le monde extérieur étant suffisam-

ment dissuasifs pour que la majorité respecte les règles fixées. J'apprends que ces conditions de détention sont parfois utilisées avant remise en liberté pour favoriser une réinsertion progressive ou pour vérifier si des mesures de libération anticipée peuvent s'appliquer à telle ou telle personne.

AG : Vous venez de pénétrer un monde fermé, difficile, où la violence fait malheureusement partie du quotidien et qui vous était totalement inconnu.

Comment se sent-on après une telle découverte ?

DB : Je suis un peu étourdi, j'ai perdu mes repères. J'ai la tête encombrée, comme dans un brouillard, une sensation de vertige... Je pense à ma première expérience de collectivité quand j'avais six ans, en colonie de vacances où je pensais que mes parents m'avaient abandonné et que je ne reviendrais plus dans mon village. Un autre monde, une séparation, un enfermement et dedans, des règles à apprendre, à découvrir, mais pas toujours dans la tendresse.

AG : Vous apprenez que votre projet est retenu et sera proposé pour une vingtaine de séances. Vous deviez en être très heureux ?

DB : Les détenus volontaires auront une présentation de l'atelier puis s'inscriront s'ils le souhaitent, ce



procédé est identique à celui que j'utilise à l'extérieur. La suite de cette action très positive va éveiller chez moi une conscience accrue des capacités de la Sophrologie en tant que méthode pour une population très particulière, souvent en grande souffrance et pourtant si ordinaire. Cette expérience va donner lieu à un long cheminement personnel et professionnel où seule la phénoménologie, qui est un des piliers de la Sophrologie, a été pour moi un repère.

Daniel va être confronté pour la première fois avec les détenus. Quelle va être la réaction de ces derniers plus habitués à évoluer dans un monde de violence ? Quelle attitude va adopter le sophrologue ? Les réponses dans notre prochaine édition !

■ A. GIRAUD