

La réalité crue ne se révèle qu'à celui ou celle qui

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux états de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des



Daniel Boisseleau, sophrologue à Laval a basé son approche en milieu carcéral sur le développement des compétences psychosociales. Il nous présente sa façon de travailler et le « protocole » mis en place.

Alain Giraud : Votre travail s'est-il appuyé sur la charte d'Ottawa de 1986 qui définit une nouvelle approche de la promotion de la santé ?

Daniel Boisseleau : La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la « santé » comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. La promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être. C'est ce qu'indique la charte d'Ottawa.

A.G. : De quelle durée sont vos séances de sophrologie et utilisez-vous toujours le même protocole ?

D.B. : Les séances durent une heure et demie et se déroulent toujours de la même façon, permettant aux nouveaux arrivants de trouver rapidement leurs repères et aux anciens de poursuivre le film de

leurs expériences sereinement.

Dans un premier temps, la parole est proposée à chaque personne qui souhaite exprimer ses sensations dans l'instant ou pendant la période passée depuis la dernière séance. Il s'agit d'exprimer son vécu corporel, émotionnel, affectif et ses réflexions sans entrer toutefois dans les détails de son histoire personnelle afin d'éviter les personnalisations ou les généralisations. Chacun écoute jusqu'à ce que celui qui a la parole manifeste qu'il a terminé son propos.



A.G. : La première partie des exercices consiste-t-elle à se centrer sur les sensations du corps et à les réveiller par des mouvements simples synchronisés ou non avec la respiration ?

D.B. : Bien entendu, ces exercices se pratiquent debout pour ceux qui le souhaitent, ils sont assez dynamiques. Il s'agit de renforcer la conscience de son corps : sensations, forme, dimensions dans l'espace. C'est le renforcement du schéma corporel, le «B.A BA» de la conscience de soi, le socle de la réalité vécue. Celle qui nous parvient par nos sens. Tout cela doit se faire sans interprétation mentale, le sophrologue parle dans ce cas de réalité objective.

La seconde partie se déroule

généralement assise, et consiste à explorer et développer les capacités de l'esprit par des évocations neutres ou agréables d'objets, de projets ou de souvenirs.

Au bout de quelques séances, nous abordons des temps de silence et d'immobilité dans une posture d'équilibre facile à acquérir. J'invite les participants à se sentir conscients d'être conscients, conscients d'être présents dans leur corps, dans l'instant.

Nous expérimentons également la sensorialité (vue, ouïe, odorat...). La conscience du mouvement respiratoire sous-tend la plupart des exercices en toute simplicité. Après les exercices, celui qui le souhaite exprime ses sensations, les changements éventuels constatés au cours de la séance. Cela lui permet de s'approprier son expérience et d'enrichir ses mémoires physiques, émotionnelles et mentales. Cela permet à chacun d'offrir son expérience au groupe qui en dispose à sa convenance.

A.G. : L'empathie désigne une attitude envers autrui caractérisée par un effort objectif et rationnel de compréhension intellectuelle des ressentis de l'autre sans sombrer dans «la contagion émotionnelle» où une personne éprouve le même état affectif qu'une autre sans conserver la distance que l'on observe dans l'empathie...

D.B. : Pour avoir de l'empathie, il faut savoir s'écouter sans jugement, ressentir les choses puis écouter l'autre de la même manière. Gérer son stress, c'est d'abord le percevoir, en identifier les causes puis agir. Il en va de même pour les émotions. La prise de conscience objective de la réalité permet de s'en distancier et ainsi d'élaborer des prises de con-

est prêt à l'accueillir... sans jugement !

exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

science, des projets, des plans d'action. Avoir une image de soi neutre ou positive donne le carburant nécessaire à un envisagé serein ou positif de l'avenir. Toutes les compétences psychosociales sont impactées positivement par la pratique de la sophrologie :

-Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres.

-Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

-Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.

-Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique.

-Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.

C'est le constat de ces résultats qui a permis la pérennisation des ateliers et son élargissement à d'autres établissements. J'ai déposé de nouveaux projets qui sont actuellement à l'étude en direction du personnel pénitentiaire qui est demandeur et dans le cadre des stages de formation professionnelle pour les détenus.

A.G. : Le bilan de votre action est extrêmement positif pour vous et les détenus. Cela fait maintenant quatre ans que vous intervenez dans ces espaces où la vie tente de se reconstruire après s'être heurtée à la loi...

D.B. : Quatre ans ! Cela me fait songer que j'ai vécu de nombreuses heures dans ces espaces, heures de partage et d'enrichissement mutuel. Ces derniers jours, j'ai appris par la presse qu'une personne qui suivait les ateliers venait d'être jugée, j'ai découvert en même temps le motif de son affaire. Elle « en a pris » pour trente ans. Drôle de digestion pour ma sensibilité, c'est la réalité dans

toute sa réalité.

A.G. : C'est bien d'intimité et de dignité dont il s'agit et qui sont, en ces lieux, particulièrement mises à mal. Vous continuez votre action comme en témoigne votre dernière séance du 23 Octobre 2007... Là-aussi, la réalité vous saute en plein visage une fois de plus ?

D.B. : Un participant régulier, depuis son incarcération début septembre, était exceptionnellement absent lors de la séance précédente et pour cause : il confie que ce jour-là, il fut réveillé par un bruit et se rendit compte que son codétenu pendait le cou accroché au barreau de la fenêtre par un morceau de drap. Il s'est précipité, a décroché le tissu, a appelé au secours et a en réalité sauvé la vie de cet homme qui venait de tenter de mettre fin à ses jours. Notre sauveur demanda à parler au psychologue, au psychiatre ou au directeur de l'établissement pour évacuer ses émotions, se confier. Il ne reçut pas de réponse immédiate. Il fut cependant changé de cellule et c'est au bout d'une semaine qu'il put rencontrer le psychologue et le psychiatre de l'établissement, le matin même de la séance.

Quand il narra son ressenti concernant cette tranche de son existence, il affirma que les exercices de sophrologie furent pour lui le seul secours pour conserver son équilibre psychique et émotionnel pendant la semaine.

A.G. : Nous arrivons au terme de notre rencontre. Tout au long de ces longs mois que nous avons partagés avec vous, nous avons pu apprécier, à sa juste valeur, toute votre clairvoyance et vos qualités de cœur qui font de vous un so-phrologue exceptionnel.



Merci Daniel pour votre engagement !

D.B. : Mon engagement auprès de ce public « en détresse » est renforcé grâce à l'intérêt que les participants en ont manifesté. J'ai également pu aider des confrères à aborder ces espaces particuliers. Humaniser les structures est une chose qui prend le temps des civilisations. Humaniser les humains se suffit parfois de peu de choses qui valent toujours mieux que rien du tout. Je dois remercier toutes les personnes, que j'ai rencontrées au cours de ces moments particuliers, d'avoir contribué elles aussi à me rendre toujours plus conscient de ma réalité d'humain.

Daniel œuvre également en centre de personnes handicapées, en particulier de personnes atteintes de spasticité. Là aussi, le travail commence par les résidents mais le personnel est demandeur pour découvrir une autre approche de la relation à soi et aux autres.

Vous pouvez lui faire part de vos impressions par internet à l'adresse suivante:

trajectoire.sophro@wanadoo.fr

**■ A. GIRAUD
SOPHROLOGUE**