

« Le yoga peut être un outil d'éducation à la santé en prison »

Entretien avec André Weill, docteur ès sciences, professeur de yoga, animateur depuis 2008 d'un atelier de yoga-relaxation à la maison d'arrêt de Grenoble-Varces.

La Santé en action : Comment l'idée de cette action dans ce lieu est-elle née ?

André Weill : Après avoir analysé les freins et leviers lors d'essais précédents, plus ou moins éphémères, le docteur Olivier Jenny, alors responsable de l'unité de consultation et de soins ambulatoires (Ucsa)¹, a décidé de réintroduire dans une visée pérenne des séances de yoga-relaxation.

S. A. : Comment la détention produit-elle des effets sur le corps ?

A. W. : Le corps réagit à l'incarcération. Ce n'est pas seulement l'enfermement qui pèse, plutôt le manque d'espace – les cellules sont petites – et donc la promiscuité, la surpopulation. Le corps souffre aussi de l'absence relationnelle et de l'isolement, qu'il soit intellectuel, affectif ou sexuel. Cet état nourrit des troubles divers, du manque de sommeil au manque d'appétit...

Les détenus répondent à ces contraintes de deux manières, soit en restant calfeutrés dans leur cellule, soit en multipliant les activités (travail, cours, sport, etc.) pour y demeurer le moins possible. Cette différence de comportement s'observe physiquement. Le corps de ceux qui ne sortent pas de leur cellule apparaît plus rigide, souvent perclus de douleurs, avec des articulations dures.

S. A. : Quel rapport les détenus ont-ils avec leur corps ?

A. W. : Ils le connaissent mal et l'écoutent peu. Gérer leur frustration, qu'elle soit physique ou morale, passe généralement par une pratique sportive intensive. Toutefois, la musculation, notamment chez les jeunes, est avant tout un moyen de renforcer une image de dur, afin de se protéger des agressions, du système clanique et de la violence du milieu carcéral.

Beaucoup profitent du temps de récréation à l'extérieur², soit deux fois une heure par jour, pour faire du jogging. Ils courent sur du béton, sans prendre de précaution (sans s'échauffer par exemple), et parfois se blessent. Peu vont s'occuper de leurs bobos – parfois de simples courbatures mais aussi des tendinites ou des contractures musculaires. Parce que les détenus jugent globalement qu'accéder à des soins en prison est compliqué, ils n'y recourent que pour des affections qu'ils estiment graves. D'une certaine façon, ils maltraitent un peu leur corps mais le désir de devenir costaud ou d'évacuer leur stress par la course demeure plus important. Voilà pourquoi il s'avère intéressant de leur proposer des alternatives, avec des approches plus douces comme le yoga ou toute autre forme de relaxation.

S. A. : Comment ces séances s'organisent-elles ?

A. W. : En comptant le temps d'accueil, de pratique et de débriefing, les séances³ durent environ deux heures. Elles ont lieu toute l'année le mercredi matin, y compris pendant les vacances scolaires, sauf les jours fériés où aucune activité n'est autorisée à l'intérieur de la prison. Depuis deux ans, une procédure de remplacement a pu être ins-

tallée lorsque je suis absent de Grenoble. Elle implique trois professeurs grenoblois autorisés à intervenir en prison et une personne en détention qui a démarré (avec les moyens du bord) une formation... pour enseigner le yoga.

S. A. : Qu'apporte la pratique du yoga aux hommes qui participent à votre atelier hebdomadaire ?

A. W. : Les séances de méditation amènent à la conscience du corps, de l'esprit, des émotions. Ils découvrent une connaissance du corps qui ne relève pas du savoir anatomique mais de la sensation. Eux qui entretiennent un rapport de force avec leur corps apprennent, par l'automassage par exemple, qu'on peut y substituer des rapports de tendresse. L'absence de tendresse est criante en prison. Ils découvrent non seulement leur capacité à respirer mais aussi la puissance de la respiration sur le contrôle de soi. En se mettant à l'écoute de son rythme respiratoire, il est possible d'identifier le basculement qui fait passer de l'apathie à la violence, d'anticiper le passage à l'acte, sur soi ou sur un autre.

À la fin de chaque séance, je fais un débriefing pour avoir un retour d'expérience des participants. Leurs mots sont très évocateurs : « un apaisement au niveau du sternum », « bien-être dans le corps, complet, global », « le mal de tête de la cellule, il est parti direct », « la posture avec les jambes en l'air était douloureuse, on ressent les points où on a mal ;

L'ESSENTIEL

- Un atelier de yoga est organisé au sein de la maison d'arrêt de Varces. Il participe à désamorcer détresse et souffrance psychologique.
- La méditation amène à la conscience du corps, de l'esprit, des émotions.
- Le yoga ou toute forme de relaxation sont des alternatives douces en comparaison à l'activité sportive intensive, très prisée en milieu pénitentiaire.



« EN SE METTANT À L'ÉCOUTE DE SON RYTHME RESPIRATOIRE, IL EST POSSIBLE D'IDENTIFIER LE BASCULEMENT QUI FAIT PASSER DE L'APATHIE À LA VIOLENCE, D'ANTICIPER LE PASSAGE À L'ACTE, SUR SOI OU SUR UN AUTRE. »

maintenant, je suis vidé, ça fait du bien. » Un détenu venant pour la première fois a exprimé quelque chose de fondamental : « *En fait, je manque de contact avec moi-même* ». La pratique du yoga leur donne cette possibilité : se relier à soi et également aux autres.

S. A. : *Ces séances, pour ceux qui viennent régulièrement, se traduisent-elles par des effets bénéfiques en termes de santé ?*

A. W. : Le yoga n'est pas une thérapie en tant que telle. Pourtant, il se révèle un atout majeur pour la santé. La détente physiologique et psychologique participe de façon conséquente à la réduction du stress lié aux conditions de détention et des pathologies qui en découlent. Une pratique régulière calme l'anxiété, évite la somatisation, apporte une meilleure régulation du sommeil, de l'appétit, de la vitalité. La santé dépend de l'attention que l'on se porte à soi. C'est pourquoi je vois le yoga comme un outil d'éducation à la santé.

S. A. : *Comment les détenus manifestent-ils leur intérêt pour cette alternative au sport intense ?*

A. W. : Il y a dix-huit inscrits au cours que j'anime. Entre dix et quinze participent à la séance, selon les semaines. Car certains prisonniers sont malades ce jour-là, d'autres peuvent avoir un coup de blues ou un parloir au moment de l'atelier. La plage horaire interfère forcément avec d'autres impératifs – visites médicales, suivi juridique, démarches administratives, etc.

La motivation varie d'un individu à l'autre. Quelques-uns viennent fréquemment et pratiquent en dehors du cours, je les vois progresser et parvenir à la maîtrise de postures difficiles. Pour d'autres, l'atelier est une occasion de sortir de cellule et de rencontrer d'autres personnes. Mais j'ai instauré des règles strictes : il est interdit de parler et de fumer pendant les séances, même si la personne présente est libre de pratiquer ou pas. Des détenus, de ce fait, ne reviennent plus et les inscrits trop souvent absents sont remplacés par d'autres. La liste des participants change donc en permanence. La nature même de la maison d'arrêt, où la rotation des prisonniers est importante, en est aussi une cause.

Avec plus d'espace et de moyens financiers, il serait possible d'accueillir davantage de personnes. Je constate une telle détresse et une telle souffrance psychologique que ce qu'apporte ce cours est bienvenu. Certes, une très large majorité de détenus ne sont pas en capacité de s'adonner à cette activité qui demande de l'attention dans la durée. Mais les autres oui. C'est à l'équipe de l'unité sanitaire de l'établissement qu'il revient de justifier, chaque année depuis 2008, l'intérêt de l'atelier de yoga pour obtenir la subvention de l'agence régionale de santé.

S. A. : *Quelles sont les conditions particulières pour animer un tel cours dans le milieu pénitentiaire ?*

A. W. : En prison, tout est compliqué ! Toute initiative – acquérir des livres, introduire un CD de musique

ou un bol tibétain – requiert de nombreuses démarches et autorisations administratives. Cela prend énormément de temps. La priorité est donnée à l'aspect réglementaire et à la sécurité des lieux et des personnes. Les surveillants ne priorisent pas forcément l'heure de sortie de cellule pour la séance. Nous disposons de peu de matériel et les tapis sont parfois volés. La salle polyvalente, située au-dessus du « mitard », peut devenir par instant extrêmement bruyante, ce qui ne favorise pas la concentration. Je dois m'adapter pour trouver le contact avec les participants, ne pas heurter leur culture ou leur religion et utiliser des mots qu'ils vont comprendre. Je ne leur dis pas « *Inspirez* » et « *Expirez* » mais « *Respirez par la bouche* » et « *Soufflez* ». Le début de la séance est consacré à une question : « *Comment allez-vous ?* ». C'est à partir de la réalité qu'ils vivent que j'engage le travail. ■

Propos recueillis par Nathalie Queruel

1. Devenues unités sanitaires (US) en 2012.
2. Ces temps sont également appelés « promenades ».
3. Soit un cumul d'environ 3 000 séances dispensées depuis 2008.