



Yoga en Prison

Les apports de la pratique du yoga en détention dans le processus de réinsertion des détenus

Par Richard Sada
Psychothérapeute, Maître de Yoga, France.

*Rédigé dans le cadre du diplôme universitaire « Licence professionnelle Coordination de projets de développement socioculturel en milieu urbain »

Préface

J'ai toujours fait en sorte de rendre compte des événements en les rendant présentables.

En même temps, je veillais à ce que le contenu, la substance, c'est-à-dire l'essentiel des informations, ne soit pas dilués.

La prison abrite une grande douleur, incompréhensible. Mais le soin peut y produire son effet, même si cela prend un peu de temps. Dans ce lieu, toute personne vit dans un conflit total, un cauchemar permanent où tout est confus.

On attend du prisonnier qu'il réfléchisse et qu'il change. En réalité, les dégâts de la prison sur son physique et sur son psychique sont plus sûrs que jamais. On ne peut en rejeter la faute ni sur les surveillants, ni sur l'administration, pas plus que sur les avocats, les juges, les médecins, les travailleurs sociaux... Pour eux aussi, ici les dégâts sont réels et certains, une tache, une brûlure sur la vie, ineffaçable pour toute personne qui se trouve dans ce lieu. Aucun d'eux ne détient la réponse pour apaiser sa souffrance. Chacun doit se prendre en charge lui-même pour surmonter ou vivre avec sa douleur, se maintenir dans la vie, attendre. Le temps est long ici.

En tant qu'animateur de yoga, je me suis totalement remis en question quant à ma pratique yogique : cette pratique a-t-elle sa place dans la vie d'un détenu ? Je suis conscient de ne pouvoir prétendre que mes cours ont eu un impact utile pour les prisonniers auxquels j'ai transmis la pratique du Yoga. Ce qui est sûr, c'est que ce fut une riche expérience, à tous points de vue.

J'ai observé, j'ai cherché, j'ai questionné, j'ai conçu le cours de yoga sur mesure. J'ai mené des entretiens instantanés et variés, j'ai dû inventer pour soulager mes élèves détenus et provoquer sur leur visage le signe d'un étonnement, d'un sourire. J'ai ressenti ma propre humanité dans mon rôle d'animateur de yoga et sa place, surtout dans l'atelier de yoga en détention. C'est un bon projet, non seulement pour les détenus, mais aussi pour le SPIP (service pénitentiaire d'insertion et de probation), pour l'administration pénitentiaire elle-même, dans leur capacité à répondre aux détenus vers la reprise d'une vie sociale.

La pratique du yoga est solitaire, individuelle, personnelle. Elle interroge, elle implique, elle transforme l'individu. C'est la raison pour laquelle j'ai pensé qu'elle correspondait tout particulièrement aux besoins du détenu en longue peine, pour se réconcilier avec lui-même, avec ses conflits, retrouver de l'espoir à l'intérieur de cet isolement sans solutions, vivre dans son cœur avec les imaginations positives, préserver sa santé sans perdre l'espoir de la vie, elle-même éphémère.

Toute personne qui se trouve à l'intérieur de l'établissement, permanent ou de passage, ne peut rester insensible à cette souffrance. Tous ont exprimé leur soutien à mes interventions, même si au départ, ils s'étaient montrés étonnés.

Ceux qui restent dehors, comme les familles des détenus, ne peuvent rien apporter. Ils ne peuvent que s'apitoyer sur leur incapacité à changer quoi que ce soit à la situation. Pourtant, il revenait à mes oreilles tout le bienfait que l'atelier de yoga apportait aux détenus. Les familles savaient.

J'ai beaucoup de chance. J'ai eu une grande opportunité d'animer cet atelier de Hatha-Yoga Simplifié dans la prison auquel j'ai associé les techniques de libération émotionnelle, d'EMDR, de visualisation et imagination positives... et toute invention spontanée inspirée de l'immensité du corpus du yoga traditionnel, face à mes élèves détenus, capable de les apaiser, de leur rendre accessible et assimilable les bienfaits de la pratique du yoga.

Après le cours de yoga en détention, pour toute personne qui avait participé ne serait-ce qu'une seule fois, ils m'ont confié que plus rien n'avait été comme avant.

Les apports de la pratique du yoga en détention dans le processus de réinsertion des détenus

Identification et structuration des retours d'expérience
de l'atelier de yoga de la maison d'arrêt de Gradignan

Richard SADA

Dans le cadre du diplôme universitaire « Licence professionnelle Coordination de projets
de développement socioculturel en milieu urbain »

Partie 2

Approcher la profondeur de la souffrance du détenu

La personne en situation de détention souffre. Le détenu, quels que soient son histoire, ses parcours, sa culture, son délit ou son crime, endure de multiples frustrations liées à la privation de liberté mais aussi à tous les pouvoirs qui s'exercent sur lui à travers elle. Pouvoir des juges, celui de l'autorité carcérale, celui des petits chefs et de la hiérarchie, qui règne au sein de la communauté des détenus tout autant que de celle des surveillants.

Soumis à des tensions incessantes, l'individu incarcéré est sujet à un stress qui l'étreint sans relâche. Les conséquences sur sa santé physique et psychique, sur son lien social, sur son aptitude à réfléchir et à s'investir sont désastreuses.

La prison est un lieu où la maladie est présente au quotidien, avec un parfum de mort qui plane. Le suicide y est fréquent. C'est un lieu impénétrable d'où rien ne doit transparaître.

Comprendre les sources de la violence carcérale, explorer la profondeur insondable de la détresse du détenu, de son espoir éteint, de son goût pour la vie perdu, permettra de mettre en perspective la providence que constitue la discipline du yoga pour ces êtres plus démunis entre tous.

➤ **Les privations liées à l'incarcération**

Pensez à la tension que peut provoquer sur vous le simple fait d'avoir été bloqué 30 mn dans un embouteillage, vous faisant arriver au bureau en retard. Etre bloqué, empêché, ne pas avoir le choix, crée sur l'individu une pression génératrice de stress.

La personne détenue est comme vous et moi. Elle n'a ni plus ni moins de capacité à supporter la privation de ses possibilités d'agir. En tout cas, ce ne sont ni son sentiment de culpabilité, ni la crainte de la punition qui peuvent augmenter cette capacité.

Pour Véronique VASSEUR, « *la prison est la privation de liberté. Il est inutile et en plus inefficace d'y ajouter l'humiliation. La pensée judéo-chrétienne qui prône la rédemption par la souffrance a oublié une évidence psychologique : la souffrance et l'humiliation rendent haineux, vengeur et poussent à la répétition. Ce n'est pas dans un rapport de violence et de force que l'on peut se reconstruire, s'amender et faire un pas vers la société.* »¹

Placé en détention, l'individu se trouve confronté à toutes les privations.

La privation de satisfaire ses besoins essentiels

Ce que nous ignorons, c'est à quel point, dans une vie normale, libre, en milieu ouvert, nous avons la capacité de satisfaire avec facilité et dans la quasi immédiateté, la plupart de nos besoins essentiels, boire ou manger, être en relation, nous déplacer.

La personne détenue ne peut manger quand elle a faim, circuler au moment où elle en ressent le besoin, parler quand elle sent le besoin de communiquer. Elle est dépendante d'une organisation qui l'oblige à attendre l'heure de la distribution des repas, l'heure de la promenade, l'heure de la distribution des médicaments, la disponibilité d'un surveillant pour demander quelque chose.

En prison, quel que soit votre besoin, vous devez d'abord demander. Vous n'avez aucun moyen de pouvoir, en toute autonomie, produire la réponse à votre besoin.

Chaque fois qu'il souhaite ou doit entrer en contact avec d'autres personnes, le détenu doit demander une permission par écrit.

Ce fonctionnement favorise une forme d'infantilisation, ôtant peu à peu à l'individu ses capacités d'initiative et d'autonomie.

La privation d'espace et d'intimité, la promiscuité avec des personnes non choisies

La description d'une cellule a quelque chose d'effrayant dès lors qu'on imagine 2 à 3 personnes devant se partager cet espace réduit 22 h sur 24.

Voici celle qu'en fait le CGLPL lors de son audit à la maison d'arrêt de Gradignan, en 2009² :

« Les cellules individuelles ont une surface d'environ 8,5 m² et comportent deux lits superposés. Le plus souvent, elles sont occupées par trois personnes.

Chaque cellule dispose d'un WC enclouonné d'environ 0,8 m², d'un lavabo avec eau froide, et de cinq étagères superposées en béton de 40 cm de côté, disposées à moins de 30 cm du pied des lits ; cette disposition ne permet pas de se positionner en face des étagères pour accéder aux objets qui y sont déposés.

¹ VASSEUR Véronique, *op.cit.*

² CONTROLEUR GENERAL DES LIEUX DE PRIVATION DE LIBERTE (CGLPL), *Rapport de visite MAISON D'ARRET DE GRADIGNAN (GIRONDE) 13, 14, 15 janvier 2009*, 2009. 28p.

Un radiateur est fixé au mur à l'intérieur du box des WC, ce qui empêche une diffusion correcte de la chaleur dans la cellule. Une table en bois d'environ 1,2 m sur 60 cm est scellée au mur.

La cellule dispose d'un poste de télévision et d'un réfrigérateur, sous réserve que les détenus en acceptent les conditions de location.

Sauf au premier étage, une étagère en bois à deux niveaux, d'environ 1,2 m sur 1,2 m, est accrochée au mur ; une poubelle, une balayette et une pelle à poussière sont remises dans chaque cellule ; un tabouret en plastique est mis à la disposition de chaque détenu. La plupart des cellules ne disposent pas de brosse pour nettoyer les WC. L'éclairage au plafond est le plus souvent une ampoule nue démunie de toute protection et généralement tamisée par les détenus à l'aide de feuilles de papier. »³

Pour Monsieur M. « C'est déjà difficile de dormir à deux par cellule. Nous, nous sommes trois dans un espace prévu pour deux. Il faut pouvoir tuer le temps et oublier la présence des deux autres, pour faire le vide. »

« Ici, on est privé de liberté. Mais en plus, vivre entassés les uns sur les autres, à trois par cellule, au milieu de la saleté, ça casse la dignité. Ici je ne peux rien construire. Je meurs à petit feu. ».

« En maison d'arrêt, vous êtes serrés comme des sardines. Sauf qu'à la place des sardines, il y a des hommes, qui rotent, qui pètent, qui vont faire leurs besoins pendant que vous mangez, qui regardent des émissions qui ne vous intéressent pas ou écoutent toute la journée des musiques que vous n'aimez pas. Si vous étiez enfermé 48 heures dans 9 m² avec votre meilleur ami, vous ne le supporteriez pas. En maison d'arrêt, on reste toute la journée dans sa cellule avec deux ou trois autres personnes, sauf une heure pour la promenade... Cela rend agressif à l'égard des codétenus, des surveillants et aussi de soi-même ce qui explique les automutilations et les suicides. »⁴

La privation de stimulations sensorielles

La personne détenue est privée de stimulations sensorielles dans un milieu où tout est routinier. Elle est éloignée du contact avec les objets, avec la réalité qui est faite de diversité et de variété.

A Gradignan, « A l'origine [dans les années 60], il n'y avait pas de mur d'enceinte, ni de mirador et les fenêtres étaient en verre très épais sans barreaux. Mais depuis, des murs et des miradors ont été mis en place et les fenêtres sont aujourd'hui équipées de barreaux ; des caillebotis sont disposés à l'extérieur des fenêtres de l'ensemble du bâtiment ; nombre de fenêtres, très endommagées, ont été remplacées par du plexiglas. »⁵

³ Rapport d'audit du CGLPL à la prison de Gradignan, 2009.

⁴ Témoignage de François Korber, détenu pendant 25 ans, recueilli par Yves Bordenave et Alain Salles, Le Monde, 9 septembre 2009, in Le guide du prisonnier, *op.cit.*

⁵ Rapport d'audit du CGLPL à la prison de Gradignan, *op.cit.*

Comme en témoigne Monsieur B.S., « *les cellules sont étroites et la vue est assez limitée à cause des barreaux et des grilles supplémentaires. On n’y voit plus comme avant après un certain temps passé ici* ».

La privation de la notion du temps

La prison est, et demeure, un lieu sombre où la réflexion de l’Homme est réduite à son strict minimum et où il n’y a pas de choix possible. Le détenu y est confronté à un changement brutal de sa vie quotidienne et de son environnement habituel, coupé de l’harmonie du monde et de ses réflexions cohérentes. Confiné dans un espace de vie réduit, il perd l’estime de soi et la capacité de communiquer avec autrui.

Dans la confidentialité du milieu carcéral, l’attente avant d’être jugé, les longues peines, installent l’individu dans une lenteur qui peut détruire totalement son enthousiasme.

« Que peut faire un détenu dans une cellule 23 heures sur 24 ? A quoi peut-il penser ? C’est monstrueux. Je me suis toujours dit que c’était le problème des animaux sauvages qu’on enferme dans des zoos et qu’on met dans des cages : les animaux, ils n’ont qu’une envie, c’est de mordre et de partir. Je pense que l’être humain n’a pas d’autre issue non plus... Etre enfermé sans être amputé, ni au niveau de l’esprit ni au niveau du corps, sans ressources pour ceux qui n’ont pas d’argent et qui ne peuvent pas cantiner, c’est épouvantable. La prison ne peut pas être un secteur de réinsertion, de réhabilitation. »⁶

Enfermée 22 heures sur 24, la personne détenue est privée de la possibilité de rythmer le temps. Plongée dans un ennui profond, où le désœuvrement et l’uniformité cèdent la place à l’envie d’entreprendre, elle perd la notion du temps et le goût de vivre.

Face au désœuvrement, à l’inactivité, à l’immobilité, à l’ennui, les individus développent des stratégies diverses : consommation excessive de télévision, mais aussi utilisation de tous les moyens, jusqu’aux plus insignifiants, pour ponctuer le déroulement de la journée, diviser le temps, avoir un but. Ménage dans la cellule, pratique d’exercices physiques, temps de repas, temps de promenade, temps de travail pour ceux qui peuvent en bénéficier...

« Le plus facile, c’est de se laisser tenter par tout ce que l’on nous propose ici, et l’éventail est grand : somnifères, antidépresseurs, relaxants... Ils sont distribués avec beaucoup de largesse. Après ça, il y a la télé pour finir de s’abrutir. Et puis, beaucoup sont dépendants et ont une addiction avant de rentrer ici (tabac, alcool, drogue). Pour ceux là le chemin n’est pas facile, il leur faut déjà satisfaire ce manque et très peu sont capables de lutter efficacement. »⁷

⁶ Entretien avec Claude Binétruy, ancien directeur d’un foyer d’hébergement, in « Derrière les barreaux – Les prisonniers en France », *op.cit.*

⁷ Extrait d’un courrier de M. T., détenu ayant participé à l’atelier de yoga de Gradignan.

La privation de motivation

Lorsque le détenu peut accéder à une place dans l'atelier de travail de la prison (l'offre est bien moindre que la demande), ce n'est que pour pouvoir « s'occuper » car le travail fourni ne sera rémunéré que de façon symbolique. La loi fixe en effet un seuil minimum de rémunération (SMR) à 45 % du smic pour les activités de production et entre 20 et 33 % pour le service général (cuisine, distribution des repas, etc.). Pourtant, dans son rapport annuel 2012, le CGLPL pointe en la matière un « défaut d'application des textes » et note que le SMR « ne semble pas être perçu comme un minimum, mais plutôt comme une moyenne idéale à atteindre »⁸.

Le détenu qui travaille en prison se voit donc également privé de la satisfaction que procure la rémunération équitable du travail et par voie de conséquence, la joie du travail bien fait. Peu à peu, il perd le goût de bien faire, il se désintéresse du résultat de son effort.

La privation de relation affective et familiale

L'emprisonnement est presque toujours à l'origine d'une distension des liens affectifs et familiaux. Soit par le rejet que suscite auprès des siens à son égard son délit ou ses récidives, soit par l'éloignement géographique et le manque de moyens de la famille pour se déplacer sur le territoire national au gré des transferts du détenu d'établissement en établissement.

Alors qu'il arrive dans un univers sombre, hostile, froid, bruyant, sans la moindre intimité, le détenu subit de plein fouet une sensation d'abandon qui lui fait perdre le soutien que peut apporter une famille. Je ne parle pas seulement d'un soutien moral, mais aussi tout simplement du soutien matériel, comme celui d'apporter du linge propre.

Même lorsqu'il est soutenu par ses proches, le détenu n'a pas le droit de les voir aussi souvent qu'il le voudrait. L'accès au parloir est en quelque sorte « rationné ».

Par ailleurs, pour nombre de détenus, il est extrêmement humiliant d'assumer leur position derrière les barreaux aux yeux de leurs enfants ou de leurs parents. Ils préfèrent parfois y renoncer plutôt que d'affronter cette épreuve.

L'ensemble de ces pressions, qui s'ajoutent à la prégnance du sentiment de culpabilité qui peut le ronger de l'intérieur, nourrissent un stress absolument insupportable pour le détenu, quel qu'il soit, stress qui ne tarde pas à provoquer chez lui une dégradation de sa santé physique et psychique et une montée de son niveau d'agressivité.

L'escalade de la violence

« En prison, la violence est protéiforme et diffuse. Protéiforme, car physique, mentale, psychologique, diffuse car inévitable, historique et multidirectionnelle, touchant tous ceux qui évoluent, à quelque titre que ce soit en prison : détenus mais aussi personnels pénitentiaires, soignants hospitaliers, enseignants... »⁹

⁸ CGLPL. Rapport d'activité 2012, *op.cit.*

⁹ MOREAU François, *op.cit.*

Au niveau français comme européen, l'institution et le droit s'accordent à reconnaître que le rituel de l'incarcération « *porte atteinte à l'intimité du détenu et doit s'exercer dans des conditions qui préservent le respect de la dignité de la personne humaine* ». Quelle que soit la manière dont il est accompli, il est par nature dégradant et humiliant, en particulier s'agissant de la fouille au corps.

Violents aussi, sont les usages de la détention fixés par les détenus eux-mêmes, qui font de la prison un espace de non-droit échappant aux règles de l'institution. Cette violence pure s'exprime sous toutes les formes : racket, agression, viol, esclavage, exclusion. Dans le monde carcéral où les rapports dominant/dominé prévalent, la violence devient un code pour se positionner dans la hiérarchie des détenus.

« *Les premières causes de cette violence sont la promiscuité induite par la surpopulation carcérale (cela étant vrai essentiellement en maison d'arrêt), l'insuffisance d'effectif en personnel, tant de surveillance que d'accompagnement, l'insuffisance de services d'insertion et de probation, de services médicaux, somatiques et psychiatriques, ainsi que l'inadaptation et la vétusté des locaux.* »¹⁰

Dans son écrit, Monsieur B.S. témoigne : « *En prison, tout le monde sait qu'il y a un réseau parallèle, le monde noir... Vous pouvez tout y trouver, drogue, téléphone, cigarettes, ou toute autre chose. Le moyen de paiement se réduit à du troc, ou un échange de services, mais la monnaie universelle reste le paquet de cigarettes. En prison, tout est payant, même la tranquillité peut s'acheter. Mais on trouve, parmi certains détenus, des hommes généreux qui aident. De toutes façons, dans ce milieu, être dangereux vaut mieux qu'être généreux.* »

« *En prison, malheur aux vaincus, aux solitaires, aux faibles personnalités, souvent instrumentalisés par les nouveaux « caïds »... un détenu victime d'une agression préfère nier, même si celle-ci a été repérée par les surveillants.* »¹¹ L'administration elle-même ne peut garantir la protection d'un détenu considéré comme « mouchard » par les autres détenus, car celui-ci peut tôt ou tard subir des représailles d'une extrême gravité.

La souffrance sociale et la stigmatisation

Toute personne privée de liberté est dépendante et vulnérable face aux obstacles : accès à l'emploi, au logement, à la santé, au soin, à l'information, au soutien administratif... Il lui est tout aussi difficile d'accéder à une écoute, d'obtenir la confiance de l'autre, la solidarité de l'autre, d'échapper aux préjugés si lourds pesant sur elle.

Tout comme les personnes en situation de handicap physique, ne pouvant pas marcher, les personnes âgées dépendantes, alitées, les personnes gravement accidentées, les malvoyants et malentendants, et même les femmes seules avec plusieurs enfants à charge, les anciens détenus rêvent juste d'avoir une vie « normale », c'est-à-dire un espace de vie, un emploi leur permettant de subvenir à leurs besoins et d'être intégrés socialement. Pourtant ils sont rejetés par la société.

¹⁰ MOREAU François, *op.cit.*

¹¹ OIP. *Le guide du prisonnier, op.cit.*

Il ne faut pas oublier qu'une grande majorité des personnes détenues, prévenus ou condamnés, sont issues de milieux défavorisés. Le divorce, les familles monoparentales, le manque de cadre et d'autorité, ont tôt fait de conduire les enfants à l'échec scolaire, et à les exposer à l'attraction de l'argent facile. Les carences éducatives leur donnent une perception fautive du bien public, du patrimoine collectif, de l'intérêt commun, ils ont tendance à agresser les représentations de ce qu'ils n'ont pas : brûler des voitures, dégrader les équipements publics, perpétrer vols et trafics sans conscience des traumatismes causés ni compassion pour les victimes.

J'ai aussi rencontré en prison des personnes d'origine sociale plus élevée, parfaitement éduquées, instruites, parfaitement insérées dans la société, parfois à haut niveau, pour qui le choc de l'incarcération constitue un traumatisme total et provoque malaises ou maladies directement enclenchés par ce choc.

A leur sortie, ils peuvent avoir tout perdu : travail, mariage, enfants, relations, crédibilité. Il ne leur reste absolument rien.

Force est de constater que pour les anciens détenus, l'accès au logement, à l'emploi, à la santé, à la formation, à l'information, à la relation à l'autre, est beaucoup plus difficile. Toutes leurs difficultés concourent à leur isolement et renforcent leur incapacité à jouir d'une vie normale.

Ils souffrent des préjugés qui laissent sur eux des stigmates fortement ancrés, dont ils ne peuvent que très difficilement se défaire.

Ces stigmates entretiennent leur précarité, leur isolement et leur souffrance. Ils sont comme un fardeau rendant impossible toute évolution et tout bonheur, minant tout espoir et tout rêve de se libérer de cet isolement professionnel, social, parfois même familial.

Ils tombent ou retombent dans le cercle vicieux de la précarité, de la pauvreté et de la misère humaine. La souffrance de l'individu justifie peu à peu sa perte d'humanité, de sensibilité, de compassion, détruisant à petit feu ces personnes déjà blessées par la vie.

La négation et l'oubli de la société

En France, on ne parle pas des prisonniers. On ne les montre pas, on ne les interviewe pas, on ne peut ni les voir ni les entendre. Il y a comme une chape de plomb sur leurs conditions de vie et sur leur ressenti. Leurs témoignages sont toujours recueillis auprès d'anciens détenus, jamais pendant leur détention.

J'ai moi-même rencontré beaucoup de difficultés à recueillir leurs paroles au sein de la maison d'arrêt. D'abord, à cause de leurs propres réticences à parler par crainte de représailles, ensuite parce que rien ne les autorise à le faire. Les entretiens et témoignages, je les ai recueillis oralement et retranscrits a posteriori.

La façon dont on parle de la prison, c'est seulement à travers les faits divers : évasions, mutineries, mouvements de surveillants, ou même des émissions américaines de reportage à sensation, où l'on glorifie l'institution et ses super héros, filmés en train de mater les détenus, lesquels sont présentés comme des rebelles, des êtres dangereux, des renégats, des insoumis, des violents.

Toujours est-il qu'une fois dehors, l'ancien détenu emporte sur lui une trace indélébile. La stigmatisation laisse sur lui une trace qui ne manque pas de me rappeler le marquage au fer rouge évoqué plus haut, y compris au sens propre quand il s'agit de tatouages réalisés par les détenus eux-mêmes pendant leur détention. Le « trou » béant laissé dans un CV par une période d'incarcération ne peut être masqué par aucun artifice. La résistance à l'embauche est d'autant plus totale que le monde du travail est en tension.

C'est exactement ce que m'explique Monsieur N.T. *« J'avais pensé retrouver du travail, mais en réalité, il n'y a pas beaucoup d'ouverture. Mon passage en prison m'a revêtu d'un imper. Ce vêtement ne laisse pas passer la confiance avec mes anciens clients. Reprendre mon ancien métier ne dépend pas seulement de moi. Dès que les recruteurs apprennent que j'ai fait de la prison, ils me ferment tous leur porte. Même si aujourd'hui j'ai purgé ma peine et que je n'ai plus rien à me reprocher, les solutions sont nulles. » (...)* *« Je me suis présenté une première fois en expliquant ma situation, que j'étais un ancien détenu, que je venais de sortir de prison et que j'étais à la recherche d'un emploi. On m'a répondu qu'il fallait que je prenne rendez-vous avec un conseiller pour pouvoir être reçu. J'ai obtenu un rendez-vous cinq semaines après. Lorsque je me suis présenté, plein d'espoir après une attente qui m'avait paru interminable, on me dit que le conseiller avec lequel j'avais rendez-vous était absent et que la seule alternative était pour moi de reprendre un nouveau rendez-vous, encore cinq semaines plus tard, soit au total 10 semaines d'attente et mon rêve de travail qui vole en éclat ! »*

Cet autre détenu m'explique sa descente aux enfers à cause de son alcoolisme au volant. *« A mon arrivée en prison, j'ai décidé d'arrêter de fumer. Déjà, il m'est interdit de boire. Je suis récidiviste d'infractions routières à cause de mon alcoolisme. La première fois qu'on m'a arrêté, j'ai pris 9 mois avec sursis. J'en ai fait 4, puis j'ai commis une nouvelle infraction. Là, j'ai pris 1 an et ½. En prison, je pourrais acheter de l'alcool de contrebande mais je ne suis pas assez idiot pour dépenser mon argent de cette façon ! Ma femme est heureuse que j'aie arrêté de fumer. Mais elle est sûre qu'à mon retour, je n'aurai pas de boulot à cause de mon incarcération. » (...)* *« Je ne buvais pas chez moi, je buvais sur la route. J'étais routier. Avec 16 euros, je pouvais manger et boire à volonté. J'avais des problèmes familiaux, c'était tendu à la maison. » (...)* *« Mes habitudes étaient plus fortes que ma capacité de raisonnement. » (...)* *« Aujourd'hui, le temps s'est arrêté pour moi. Je me sens considéré comme un animal, je suis au plus bas de l'échelle. Je ne pensais pas que l'alcool pourrait me mener jusque là. Je ne savais pas que c'était aussi dangereux, aussi pernicieux. Je ne buvais jamais à la maison et boire sur la route m'a rendu un danger au volant. »*

Quelle n'est pas ma surprise d'apprendre, à la fin de notre entretien, que ce Monsieur a une licence d'histoire. Quel gâchis !

Quant à ce quadragénaire, ancien chef d'entreprise, il ne cache pas son amertume face au manque d'engagement de son avocat : *« Mon entreprise a totalement coulé. Lorsque je cherche à contacter mon avocat, il ne me répond même pas. Quand je me suis présenté pour la première fois devant le Juge, l'avocat n'avait pas fait son travail et bien sûr cela a eu une influence négative sur ma peine... J'ai carrément vendu ma voiture et d'autres biens pour pouvoir le rémunérer (19.000 euros !) et avoir une bonne défense, et pourtant... Je peux hurler et même tout casser ici, il ne répondra pas. Il ne me reste qu'une chose à faire : ici on me demande juste de me laisser oublier ».*

Il poursuit encore : « *Le juge n'aime pas beaucoup qu'un détenu s'exprime bien. Ici, votre bonne éducation joue en votre défaveur. On respectait plus mon chien à la maison qu'on ne me respecte aujourd'hui en prison. Mon chien s'est échappé depuis que je suis ici. J'avais l'habitude de le promener tous les soirs...* ».

➤ **Les impacts dévastateurs de l'enfermement et de la surpopulation sur la santé physique et mentale du détenu**

Tous les lieux de vie laissent une empreinte sur l'individu. Mais la prison est un lieu où s'installent sur lui des séquelles pour beaucoup irrécupérables.

« *Je n'ai rien à perdre* », « *je n'ai rien à gagner* », « *je n'ai rien à espérer* », « *je n'ai rien que du temps à tuer, douloureusement inutile* ». Tel est le refrain quotidien dans l'inconscient du détenu.

Selon la définition de l'OMS¹², la santé est « *un état complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

On comprend immédiatement que santé et détention sont difficilement conciliables.

Des conditions de détention, restrictions de l'espace, surpopulation, perte d'intimité, routine, violence, découlent des privations physiques, sensorielles, intellectuelles, sexuelles, cognitives et sociales.

Les conséquences d'une incarcération prolongée conduisent à la modification de la notion du temps, à l'ennui, à l'anxiété, à l'institutionnalisation (ou prisonnérisation), la modification de la perception de soi, de ses capacités intellectuelles, de sa personnalité en général, avec l'apparition systématique de syndromes psychopathologiques.

Le détenu souffre dans sa chair

Avec l'enfermement, la santé du détenu se dégrade. Très rapidement des malaises apparaissent : acouphènes, angoisses, eczéma, crampes, raideurs articulaires, rhumatismes, kystes, insomnies, paralysies, infections, pertes d'intérêt pour la vie.

Les conséquences de ces maux sont amplifiées par le stress. Pour certains, le choc de leur incarcération est tel qu'il déclenche des maladies restées latentes telles que diabète ou tumeur cancéreuse.

Leurs fonctions vitales tournent au ralenti, leurs performances se dégradent, la maladie envahit l'individu comme un parasite.

¹² Organisation Mondiale de la Santé

Le détenu souffre dans son esprit

Dans l'ambiance intérieure de la prison, la lumière artificielle, le claquement des portes et le son des écrous, les détenus qui appellent, les altercations entre détenus et surveillants, ou entre détenus, la multiplication des sanctions, le détenu vit en permanence sous la pression des pouvoirs qui s'exercent sur lui : celui des surveillants, celui de la hiérarchie des détenus, celui de la justice... ainsi, la souffrance du détenu est « dirigée contre ».

La consommation de somnifères, anxiolytiques et autres antidépresseurs est très élevée.

Les individus vivent au quotidien en état d'agressivité et de violence. Ils bouillonnent intérieurement. A tout moment peut éclater un conflit. Le recours aux psychotropes arrange tout le monde : le détenu se sent soulagé, mais c'est aussi un moyen de maintenir le calme à l'intérieur de l'établissement.

Nouvel arrivant dans le groupe, Monsieur Y. est en excellente condition physique. Mais, la semaine suivante, il est absent de l'atelier. Le groupe m'informe qu'il a insulté un surveillant et qu'il est à l'isolement. Le mitard, lieu plus isolé que tout dans la prison, que les détenus appellent la prison de la prison, est un dispositif qui renforce la privation et qui fonctionne comme un tribunal de plus, au sein même de l'établissement de détention.

L'agressivité qui agit comme soupape de l'individu étouffé par le stress de l'enfermement et de la promiscuité avec des êtres non choisis, leur bruit, leurs conversations, leurs cris, l'odeur de leurs excréments, tout ce ras-le-bol qui s'exprime à travers l'insulte, l'impatience, les hurlements, le refus, ne rencontre qu'une punition plus forte encore où la personne est seule, dans une lumière artificielle et usante.

Assommés par les médicaments, les détenus perdent leur aptitude à l'écoute, à l'expression, ils perdent leur vocabulaire, ils perdent la patience d'entrer en relation avec l'autre, cet autre qui, quel qu'il soit, n'est jamais quelqu'un de choisi. Son agilité intellectuelle se dégrade, et avec elle, sa capacité d'apprentissage. De sorte que tout ce temps passé en prison reste du temps perdu, du temps de destruction de l'être, alors que bien des peines seraient suffisantes pour rebâtir un cursus scolaire manqué ou pour élever sensiblement un niveau d'instruction ou de formation médiocre.

Le détenu souffre dans son cœur

L'isolement, la souffrance physique et psychique, l'éloignement ou l'abandon des êtres chers, nourrissent une tentation du désespoir, dont la partie visible peut prendre la forme de l'automutilation, mais aussi du suicide.

Au quotidien le détenu est confronté à sa propre souffrance et témoin de la souffrance des autres détenus.

Sa sensibilité est à fleur de peau. Ses émotions sont mises à dure épreuve alors qu'en même temps, il voudrait s'endurcir pour supporter l'adversité et la pression permanente.

Lors de mon entretien avec ce jeune prévenu de 23 ans, j'ai été très touché par ses paroles « *Depuis l'âge de 9 ans, j'ai pratiqué la gymnastique artistique. A 11 ans, je suis devenu champion de France. J'étais très stressé et j'ai fait confiance à une bande de copains : ça m'a conduit tout droit jusqu'ici. Maintenant je cherche mon insertion par les*

études. Mon objectif est d'obtenir un contrat de travail pour pouvoir sortir. » Puis il ajoute :
« *J'aime beaucoup Mandela. »*

Il reprend en me demandant si je connais la prière préférée de Nelson Mandela. Il poursuit : « *Je prie chaque fois que des gens me rejettent. »* Puis il me récite, un passage du poème *Invictus* :

*« Aussi étroit soit le chemin,
Nombreux les châtiments infâmes,
Je suis le maître de mon destin,
Je suis le capitaine de mon âme. »*

La profondeur de sa voix me trouble.

Très touché aussi, je le suis par le témoignage de Monsieur T. ancien détenu ayant participé à l'atelier de yoga, me relatant sa compassion pour un détenu indigent : « *Avant la prison, je m'occupais de l'installation de cuisines dans des bateaux de luxe. Ce qui m'a le plus marqué en prison, c'est cet homme qui, pendant la promenade, ramassait durant une heure tous les mégots qui traînaient dans la cour, afin de se confectionner une cigarette, qui représentait sa consommation personnelle quotidienne. Les autres se moquaient de lui. Pour ma part, je voyais dans cette scène la profondeur de son dénuement. Il fallait le voir défaire un par un près d'une centaine de mégot, en récolter le peu de tabac qu'ils contenaient encore, quand on sait qu'en prison les détenus vont vraiment jusqu'au bout de chaque cigarette. En prison, on ne fume pas comme dans la rue. »* Il poursuit : « *Aujourd'hui, lorsque je marche dans la rue et que je vois par terre une cigarette à peine commencée, je pense à lui et me dis dans ma tête que s'il était dehors, il serait le roi du pétrole ! »*

Un autre ancien participant à l'atelier de yoga, m'écrit dans un de ses courriers « Nous vivons dans une société dite moderne mais qui agit de façon archaïque en matière de détention. Tout vous est retiré en un claquement de doigts, votre famille, votre travail, votre maison, votre voiture, mais aussi vos amis et le peu qui vous reste, on vous le retire aussi : votre dignité. Et ça, c'est destructeur plus que tout le reste. On prétend aider un papi d'une soixantaine d'années en lui retirant les lacets de ses chaussures et sa ceinture. On lui dit « c'est pour éviter de te pendre avec ». Mais qu'a-t-on compris à l'humain ? Rien ! Papi va marcher en promenade les fesses à l'air en boitant car ses chaussures ne tiennent plus. Et les jeunes, ces malheureux que l'on est incapable d'instruire, vont rigoler... Quel échec ! »¹³

¹³ Extrait d'un courrier de M. N., ancien détenu à Gradignan, participant à l'atelier de yoga.

