

« YOGA, Détention et Soins »

A la maison d'arrêt de Nantes (Loire-Atlantique), les détenus peuvent bénéficier d'un accompagnement psychologique, médical, social et éducatif en lien avec des conduites addictives. Un « atelier Yoga » est proposé dans ce cadre.

Éva Joly, éducatrice spécialisée, et **Bruno Doré**, professeur de Yoga, conduisent cet atelier.

Francis Paumier est médecin psychiatre, professeur de Yoga. Il se forme à la Yoga thérapie avec **Bernard Bouanchaud** et le **Dr Natesan Chandrasekaran**. Il interroge ici Éva et Bruno sur les particularités de cette expérience singulière.

Francis : Éva, peux-tu nous parler de ton métier et de ton intérêt pour le Yoga ?

Éva: je suis éducatrice à la Maison d'arrêt de Nantes. Au sein d'une équipe pluri-professionnelle, je participe à la mise en place d'activités thérapeutiques auprès des personnes incarcérées. Je m'intéresse au Yoga depuis plusieurs années et j'ai commencé une formation à l'enseignement du Yoga par l'intermédiaire de l'IFY avec Jean-Yves Deffobis.

Francis : et toi Bruno, quel est ton parcours ? :

Bruno: je suis professeur de Yoga, formé par **Bernard Bouanchaud** et j'ai suivi le cursus de formation à la Yoga-Thérapie conduit par **Bernard Bouanchaud** et le **Dr Natesan Chandrasekaran** au sein de la **Viniyoga Fondation France (VFF)**.

Durant mon activité professionnelle comme infirmier sur le Pôle « Psychiatrie et Santé Mentale » au CHU de Nantes, j'ai pu développer une expertise sur l'établissement des « Médiations Thérapeutiques ».

Une fonction transversale singulière sur l'ensemble du Pôle m'a permis d'amener des propositions novatrices dans le cadre de ces activités thérapeutiques de groupe ou d'accompagnements individualisés ; ces projets et actions de soins, fortement inspirés des grands principes du Yoga, ont reçu l'aval et le soutien appuyés de la direction médicale du Pôle et plus généralement des équipes soignantes.

Éva : La maison d'arrêt est un établissement pénitentiaire où sont incarcérées des personnes en attente de jugement ou condamnées à des peines inférieures à 2 ans.

Dans chaque établissement, des services de soins somatiques et psychiatriques assurent le suivi des personnes incarcérées. A Nantes, il existe une équipe spécifiquement dédiée à la prise en charge en addictologie.

Les **CSAPA** (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont des structures médico-sociales qui s'adressent aux personnes en difficultés avec leur consommation de

substances psycho-actives (alcool, drogues, médicaments...) ainsi qu'aux personnes souffrant *d'addiction sans substances* (jeu pathologique, jeux vidéo...).

Le CSAPA interne à la Maison d'Arrêt de Nantes est rattaché au Pôle Hospitalo-universitaire « Psychiatrie et Santé Mentale » du CHU de Nantes.

L'équipe du CSAPA est encadrée par un médecin psychiatre et composée d'un ensemble de professionnels : une infirmière, une assistante sociale, un psychologue, un musicothérapeute et une éducatrice spécialisée.

Les personnes incarcérées peuvent bénéficier d'un suivi par le CSAPA lorsqu'elles en éprouvent le besoin. Elles formulent alors une demande qu'elles font parvenir par courrier interne. L'accompagnement se construit autour des attentes de la personne en l'aidant à prendre conscience de ses difficultés et en la soutenant dans ses projets de soin et d'insertion.

En plus des suivis individuels, l'équipe propose différents types de médiations groupales : des groupes de paroles, d'information, des approches avec support artistique et des pratiques corporelles.

Francis : C'est dans ce cadre que vous conduisez un atelier « initiation Yoga » pour les personnes incarcérées présentant des conduites addictives. Comment ce projet s'est-il progressivement inscrit dans cet espace ?

Bruno : Depuis plusieurs années, comme infirmier rattaché au Pôle « Psychiatrie et Santé Mentale » du CHU, j'interviens à la prison et propose des séances ponctuelles de « sensibilisation aux approches corporelles non sportives » à de petits groupes de détenus. Fort de cette expérience et des retours positifs des participants, l'équipe du CSAPA a souhaité mettre en place une proposition d'initiation au Yoga régulière.

Francis : En quoi le Yoga vous paraît particulièrement pertinent pour les détenus en maison d'arrêt ?

Eva : Les conditions de détention exposent à du stress. Le milieu carcéral est un univers violent, où les tensions entre détenus et avec les surveillants sont quotidiennes.

L'enfermement, l'éloignement d'avec l'entourage, les inquiétudes concernant l'avenir provoquent angoisses, anxiété, ruminations... Dans un lieu restreint où les temps de « promenade » sont limités (2h par jour), le corps est mis à mal et il y est difficile de maintenir une bonne hygiène de vie. Pour se défouler, beaucoup de détenus pratiquent le sport intensivement (musclation pompe/ abdo en cellule) et les plaintes somatiques sont fréquentes (lumbago, douleurs physiques...). D'autres ont recours à l'utilisation de drogues et de médicaments détournés pour supporter ces conditions de vie particulières.

Le corps est délaissé et bien souvent malmené en particulier pour les personnes présentant des conduites addictives.

Le travail corporel constitue un levier intéressant pour se défaire de ses dépendances.

Francis : Alors comment le Yoga a-t-il été perçu par ces personnes peut-être peu familiarisées avec cette discipline ?

Bruno : L'atelier « Initiation Yoga » permet à un petit groupe de 6 détenus une découverte du Yoga sur 5 séances. Volontaires pour participer à l'atelier, la plupart n'ont effectivement jamais expérimenté la pratique posturale et respiratoire en Yoga.

Eva : « *le yoga c'est plus pour les femmes* », « *c'est peut-être trop calme, j'ai besoin de me défouler* » sont des réactions que j'ai pu entendre, mais beaucoup sont curieux et intéressés par l'expérience. Ils me confient que leurs motivations sont d'acquérir plus de souplesse du corps, une meilleure concentration et gestion des émotions, une réduction du stress. Chaque semaine, guidés par Bruno, les participants vont expérimenter des postures, prêter attention à leur souffle, développer la conscience du corps. Ils « jouent le jeu », apprennent à se défaire du regard de l'autre, s'appliquent et les retours sont positifs.

Bruno : Ma légitimité comme intervenant dans ce cadre est liée à mon cursus professionnel. Le défi principal ici est de pouvoir répondre en tant que professeur de Yoga aux attentes de ce public particulier. Pour beaucoup, c'est aussi une opportunité de découvrir une discipline à laquelle ils ont peu accès à l'extérieur (précarité, stigmatisation sociale, autres priorités...).

Francis : Comment l'activité Yoga est elle perçue par les équipes éducatives et soignantes ? Comment cela s'articule-t-il ? Comment entre t'on dans l'activité Yoga ?

Bruno : Il nous faut ici articuler les fondements d'une médiation thérapeutique (*) avec les grands principes du Yoga.

Éva : L'équipe pluri-professionnelle du CSAPA préconise des orientations thérapeutiques. Sur indication, je rencontre en entretien individuel les futurs participants ; une entente est établie et ils s'engagent sur 5 séances.

() Dans le jargon des soignants en santé mentale, le terme communément utilisé de « Médiations thérapeutiques » désigne les activités à visée psychothérapeutiques et/ou socio-éducatives mises en œuvre au bénéfice de patients. Ces médiations organisent un cadre comme support de relation, d'expérimentation, d'évaluation et dans leurs constructions, s'appuient sur des concepts analytiques par exemple, des références appartenant à la psychologie humaniste et autre. Ce sujet peut faire l'objet d'un développement à part entière.*

Nous avons ici centré notre attention sur la question du Yoga ; le fait est qu'à l'évidence de nombreuses connexions sont possibles entre des fondements propres à ces deux approches.

Le rapprochement de certains principes va apporter une complémentarité, une synergie d'action dans la réalisation de nos objectifs...

*Le Yoga apporte une plus-value à la démarche de soin. En effet, il y a 20 siècles, **Patanjali** dans son fameux « traité sur le mental » (mano śaṣṭra) nous ouvrait déjà à une extraordinaire lecture sur la psyché et la réalité de la condition humaine. Tous les outils adaptables à nos objectifs y sont rassemblés. Mais avant tout, c'est bien de Relation dont il s'agit en premier lieu. Patanjali décrit précisément (Cf **Yoga Sûtra de Patanjali -YSdP-** Chap. IV en particulier) les processus en œuvre dans la relation professeur- élève en particulier et en transposant, à tous types de relations : sociales, éducatives, thérapeutiques... et par extension à notre rapport à nous même et au monde. Cette vision profonde et les pistes très pragmatiques qu'elle ouvre sont un bien précieux à la mise en œuvre de nos projets.*

Francis : Comment as-tu conçu ta démarche dans ce contexte ?

Bruno : J'observe que la motivation et les objectifs principaux de ces détenus pour participer à ce groupe sont essentiellement :

Sortir de l'isolement (ils vivent ± isolés en cellule ; les activités de groupe sont rares en prison et, participer à une activité menée par un intervenant extérieur au milieu carcéral, amène quelque chose de différent) et comme nous l'a confié Éva, chercher à soulager la souffrance psychique souvent intense (dépression, anxiété, insomnie...)

Ce peut être aussi vouloir atténuer la douleur, aller vers plus de confort physique ou la détente corporelle. Puis, la curiosité ou la découverte, ouvrir de nouvelles perspectives...

Francis : quels sont tes objectifs, en tant que professeur de Yoga par rapport à ces élèves ?

Bruno : Vis à vis du Yoga, les objectifs globaux sont essentiellement de :

Valoriser leur participation. Proposer une *Ouverture*.

Il faut les rassurer sur le fait que tout le monde peut pratiquer le Yoga. Ce peut-être l'occasion de rappeler qu'un effort, une action porte des fruits tôt ou tard et n'est jamais perdu (*cf Bhagavad Gita ou YSdP II. 12 à II. 14*).

Je dois permettre à ces élèves de comprendre à travers l'expérimentation, par exemple le lien et la synergie entre la respiration, le mouvement corporel.

Cette expérience peut les aider à éprouver plus de confort dans leur corps par une amélioration de l'équilibre tonique, une mobilisation globale, en profondeur et non violente (respiration et circulation vasculaire, articulations, muscles, digestion, équilibre...) « Habiter son corps », sa constitution autrement que de façon douloureuse et qu'ils fassent l'expérience d'un ressenti autre que la souffrance.

La pratique les aide aussi à orienter le mental vers l'attention, la concentration, une vision positive et constructive qui pourra nourrir leurs projets à venir.

La pratique leur permet, et ceci est une spécificité du Yoga, d'envisager de façon plus globale et plus juste l'ensemble de ce qui fait notre constitution, de comprendre qu'il est possible et nécessaire d'en prendre soin ; que « la porte d'entrée » par le biais du corps et du souffle est pertinente pour commencer cela (respect de soi, premiers pas vers l'*altérité*).

Cette première expérience pour ces détenus peut être aussi un pas vers l'envie de poursuivre plus tard dans un cours collectif ou individuel.

Francis : Pouvez nous parler du déroulement de ce cycle ?

Éva : Le cadre de l'activité est déterminé par le milieu carcéral. Les détenus sortent de leur cellule pour cette activité et se rendent sur le service du CSAPA (au sein de la maison d'Arrêt).

Un cadre-dispositif plus « psychothérapeutique » est délimité par l'équipe soignante.

Au sein du CSAPA, je suis référente de la médiation « Initiation Yoga ». En amont, je reçois chaque potentiel participant en entretien individuel et lui présente l'activité et son déroulement. J'insiste sur l'importance de l'engagement dans le cycle des 5 séances. Ils doivent s'organiser pour être présents (certains refusent privilégiant une activité professionnelle ou sportive par exemple). J'évoque aussi la question du respect des horaires. Arriver à l'heure à l'activité demande à chacun d'être prêt à l'heure où le surveillant ouvrira la cellule.

Les cinq pratiques programmées vont durer une heure quinze chacune, elles ont lieu une fois par semaine sur 5 semaines.

Mon rôle consiste aussi le cas échéant à faire le lien si nécessaire entre les détenus et les surveillants.

A l'issue des 5 séances, je propose à chaque participant un temps d'échange individuel afin de recueillir leurs impressions et vécu de l'expérience. Je peux être amenée à les orienter vers d'autres médiations groupales proposées par le CSAPA ou s'ils le souhaitent les orienter vers un éventuel professeur de Yoga à l'extérieur.

Francis : On sait que la relation professeur-élève en Yoga est essentielle. Comment parvenez-vous à établir cette confiance ?

Bruno : Je guide les pratiques en tant que professeur de Yoga. Dans ce contexte très particulier le maître mot ici est adaptation.

La qualité de la relation qui va s'établir est primordiale. Elle doit être positive, porteuse.

Je vais tout mettre en œuvre pour cela et permettre à chacun d'être en situation de réussite, dès le début.

La progression très graduelle et l'adaptation doivent permettre à tous de participer, en fonction de leurs dispositions du moment. Je vais introduire une *scansion* lors des premières séances pour faciliter « l'accroche ».

Francis : qu'entends-tu par là ?

Bruno : Il s'agit de faciliter la participation dans la durée de ces élèves aux personnalités parfois très instables et les aider à rester jusqu'à la fin de la séance (donc honorer leur engagement).

La relation professeur-élèves est effectivement un fondement essentiel.

Francis : Comment concrètement parviens-tu à établir cette qualité de relation et de confiance ?

Bruno : il me faut d'emblée établir un contact, faire connaissance et amorcer une relation favorable.

Je me présente par mon prénom, nous nous serrons la main. Le vouvoiement reste de rigueur, mais ceci crée un lien de proximité/familiarité inhabituelle en prison. Mon statut totalement indépendant du

milieu carcéral et de l'équipe thérapeutique me permet de *jouer cette carte là* ; cela me convient et me semble très naturel. Mon objectif est de faciliter une relation respectueuse et à la fois conviviale, rassurante.

Je propose à chacun de se présenter par son prénom. Ainsi, je vais au fur et à mesure des pratiques pouvoir interpeller un à un et nommément les élèves. Ceci redonne à chaque élève une place de sujet à part entière (parfois altérée du fait de carences et dans la réalité du monde carcéral) et montrer mon intention d'une attention individualisée dans le groupe. Je pourrais ainsi donner une consigne, une guidance plus individualisée et adaptée pour tel ou tel si besoin.

Je demande aussi aux élèves quelle est leur représentation à priori du Yoga et ce qu'ils en attendent. Je tenterai alors de faire des liens au fur et à mesure des pratiques pour enrichir leur vision sur le Yoga, susciter leur intérêt, motiver leur envie ou curiosité.

Je peux livrer quelques *définitions* simples du Yoga qui pourront là aussi évoluer au long de nos rencontres. Je vais par exemple les rassurer sur le fait que le Yoga est accessible à tous, dans l'observation et le respect des dispositions individuelles du moment... que le Yoga permet d'évoluer de façon plus juste, vers plus de stabilité, d'équilibre, de clarté.

... et que nous allons avancer dans ce sens en développant l'attention au souffle et aux mouvements du corps.

Francis : Tu définis une chronologie dans le déroulement de ces 5 séances ? Veux-tu parler d'un *Vinyāsa* global ?

Bruno : Oui effectivement. Cette notion "d'adaptation intelligente" et de progressivité est une clé essentielle. Ma guidance et la construction des séances sont évolutives.

Au départ, *Yukti (la stratégie, la procédure)* m'autorise même à relativiser et contourner certains *principes* quant aux règles habituelles de guidance des pratiques.

Par exemple, sur les deux premières pratiques, je vais « faire le modèle » et « porter par la voix », en continu, le groupe sur toute la durée de la séance !

En effet, je vais utiliser des outils ou techniques qui n'appartiennent pas à priori au Yoga mais, « savoir d'où l'on part » est une nécessité incontournable (ceci en référence au YSdP III. 6.) du côté du professeur comme du côté des élèves. « Il s'agit de « savoir où nous en sommes ». Pour ma part c'est l'évaluation par exemple des dispositions physiques de mes élèves, de leur compréhension, de leur attention. Ainsi, je peux construire de façon ajustée une progression graduelle vers la réalisation de nos objectifs. Pour chaque élève, c'est l'occasion de faire le point sur ses dispositions propres.

Francis : Concrètement comment se met en place l'activité ?

Bruno : j'utilise le principe de l'échauffement à l'image de la préparation aux activités physiques ou sportives. Cela va être bien accepté par la plupart ces élèves. En réalité, la finalité est plus complète. Ici, il s'agit de réunir, fédérer un groupe d'individus vers un but commun (découverte / initiation au Yoga).

Ces personnes présentent des caractéristiques psychiques propres et/ou liées à l'environnement carcéral. Ils vivent dans ce contexte où par définition, la « groupalité » ne va pas de soi. D'une activité « en groupe » je vais créer un contexte favorable à une activité « de groupe » tout en préservant la possibilité d'une expérience subjective.

Il s'agit aussi de focaliser l'attention du groupe et pour chacun favoriser la concentration mentale.

Francis : à ce moment, Éva, quel est ton rôle ?

Eva : Je suis à une place différente de celle de Bruno ; je me munis d'un tapis mais je garde un angle d'observation sur ce qui peut arriver dans ce groupe ou se manifester pour l'un ou l'autre des participants. Je peux aussi intervenir si besoin pour raccompagner un détenu, par exemple, sans compromettre la poursuite de la pratique pour le reste du groupe.

Francis : Je comprends qu'avec ce groupe et dans cet environnement vous devez particulièrement penser la mise en place du cadre de l'activité, de la relation. Êtes-vous amenés aussi à aménager un peu certains modes de guidance des pratiques par exemple, ou de prévoir une stratégie d'évolution particulière ?

Bruno : l'ensemble de cette procédure (*Yukti*) vise en priorité à établir un environnement, une certaine qualité de Relation.

Les objectifs peuvent être nombreux. Pour en citer quelques-uns, je fais en sorte que cette 1ère rencontre permette une adhésion des participants et les mette d'emblée en situation de réussite.

En effet, dans le *contrat* d'inscription (il serait plus juste de parler d'une *entente*) passé avec l'équipe soignante, la notion d'engagement, et réussir à honorer cet engagement est primordial pour ces détenus en particulier (...) Dans cette vision, poser des repères temporeux (heures de début/fin de séance), introduire une scansion en trois temps dans le déroulé (temporalité structurante) sont de nature à maintenir la participation individuelle jusqu'au bout de la séance. L'instabilité psychique est fréquente et un élément sérieux à prendre en compte avec ce public ».

« Faire le modèle » et conduire une guidance orale soutenue est en contradiction avec une guidance classique pour un cours de Yoga. Mais nous sommes pour la 1ère et la seconde rencontre dans une phase d'introduction et cette stratégie ne se prolongera pas sur les trois dernières pratiques. Ici, elle a pour fonction d'amorcer *le mouvement* par le biais d'un *dialogue gestuel*, corporel et un *étayage psychique* qui vise à focaliser l'attention. Il s'agit de *porter* et le groupe, et la participation individuelle.

Sur la question du corps, du geste et de la respiration, il s'agit d'introduire un *Vinyāsa* au sein même de chaque rencontre.

La 1ère séquence de la séance propose un travail segmentaire (mobilisation une à une de chaque articulation) ; il vise à « faire l'état des lieux ».

Francis : Alors, « *savoir d'où l'on part* » pour toi face au groupe devient « *savoir d'où je pars* » pour chacun des élèves ?

Bruno : Absolument. Réaliser cet *état des lieux* est indispensable :

Pour chaque participant, ce « petit tour du propriétaire » permet de faire le point sur ses dispositions physiques générales et ses dispositions du moment. Il permet, et je l'annonce comme ceci aux participants, de faire connaissance mutuellement. Mes élèves vont s'approprier de façon progressive mon style de guidance : le ton de ma voix, le rythme, le vocabulaire que je vais utiliser pour nommer telle ou telle partie du corps (donner un nom plus anatomique et/ou plus commun en fonction du niveau de compréhension) et désigner certains mouvements (Flexion/extension, rotation...)

Mettre des Mots sur le corps et les actions que nous lui demandons (cela est souvent nécessaire pour ce public) pour moi, cela permet d'observer le groupe et chacun et découvrir mes élèves (leurs capacités d'exécution, leurs dispositions psychiques et potentiel physique). Je mets un mot sur chaque chose, m'assure de la compréhension de tous.

J'explique par ailleurs que nous avons tous des dispositions différentes, que nous ne pouvons pas tous réaliser les mêmes choses et qu'il sera important de respecter ses dispositions propres, celles du moment, sans esprit de compétition ni de comparaison. J'insiste sur la question de l'adaptation.

Une approche segmentaire ne s'accorde pas avec la vision globale du Yoga. Il ne peut s'agir que d'une étape transitoire, une pédagogie, et je fais très vite observer cela aux participants. Le corps n'est donc pas qu'une addition de segments. Je les ouvre ainsi au fait que le Yoga nous offre d'agir de façon beaucoup plus globale et plus juste à tous les niveaux de notre constitution dès lors que nous entrons comme nous allons le faire dans une pratique fidèle à ses grands principes tout en adaptant en permanence les techniques en fonction des situations (observation et respect des signaux..., adaptation). Tout ceci est souvent très nouveau pour ce type d'élèves.

Francis : Peux-tu nous donner un aperçu plus technique du contenu des cinq séances et du déroulé de ce cycle ?

Bruno : Le contenu pour la 1ère rencontre se décline en trois séquences :

- La 1ère séquence débute en position assise ; on revisite une à une toutes les articulations et leur fonctionnalité dans une chronologie précise : orteils, pieds, chevilles, genoux, hanches. Démarrer assis au sol (chaise si besoin) est très simple et accessible à tous ; s'intéresser aux pieds pour commencer se justifie dans l'intention d'aborder la notion d'ancrage, d'équilibre, d'autonomie (marche) et plus loin de fondation, de socle (*kūrma*). C'est aussi une attention à prendre avec prudence compte tenu du risque de phénomène d'hypotension orthostatique liée à la prise de traitements psychotropes. En position debout, nous nous attardons sur les mouvements du bassin, du rachis, de la nuque, des épaules et des membres supérieurs en terminant par les doigts de la main.

- Une seconde séquence permet d'explorer par des mouvements plus globaux comment, en mettant un peu de tonus, d'équilibre et d'amplitude, le corps est capable d'adaptabilité, d'une gestuelle riche (gestuelle parfois oubliée et qui s'appauvrit très vite dans un mode de vie rétréci).

- La troisième séquence de cette première rencontre vise à comprendre le lien entre mouvement respiratoire et mouvement articulaire. La guidance à travers quelques « āsana » courants (*Tadāsana*, *cakravakāsana*, *apanāsana* par exemple) fait le lien avec les observations réalisées précédemment et me permet d'introduire la question du souffle.

Francis : que proposes-tu lors de la seconde rencontre ?

Bruno :

La trame reste la même, soit trois séquences (il peut être pertinent pour un groupe comme celui dont on parle de revenir vers quelque chose de connu / rassurant et en même temps sensiblement évolutif).

- Reprise donc du travail segmentaire, en faisant à l'occasion appel à la mémoire des participants ! L'humour ou quelques commentaires s'invitent souvent à ce moment-là et sont les bienvenus en permettant à chacun de se sentir plus à l'aise et en favorisant la cohésion.

- la deuxième séquence de la séance propose cette fois un travail avec une chaise qui mettra en exergue la synergie entre le mouvement respiratoire et le mouvement corporel, en particulier avec une attention sur l'axe du corps et un impact sur sa mobilité ; ceci donnera vite plus de sens à la fonction de Āsana dans une pratique plus classique.

- troisième séquence similaire à celle de notre première rencontre mais qui me permet d'amener quelques petits éléments plus précis (techniques) vers une réalisation plus juste des postures en s'appuyant sur les expérimentations précédentes.

Francis : Il restera trois rencontres et pratiques à construire avec ce groupe.

Bruno : Oui, quelques barrières liées aux hésitations du début sont tombées. La relation est établie et nous avons fait connaissance. Les objectifs du Yoga commencent à se dessiner plus précisément. Un intérêt et une envie d'aller plus avant se manifestent.

Je vais pouvoir amener des propositions de pratique plus conformes à une guidance de Yoga sur la forme et le fond.

Je récapitule avec les participants les éléments essentiels vus sur les deux premières rencontres. Désormais, on s'accorde sur les mots, les termes pour parler du corps et des principaux mouvements. Tout un « environnement » est apprivoisé.

Je souligne avec eux l'importance du chemin parcouru dans ce début d'exploration du Yoga depuis la 1ère séance. Ils se sont appropriés quelque chose ; ceci leur appartient et ils peuvent s'appuyer dessus pour continuer à avancer.

Je souligne fortement la valeur de leur implication et de leur engagement. Il y a ce que je propose, et ce qu'ils ressentent, ce qu'ils expérimentent et intègrent grâce à la pratique.

Ils prennent conscience du lien qui s'établit progressivement entre Respiration, mobilité, et axe du corps. Quand quelque chose de plus juste se passe à ce niveau- là, alors un retentissement plus juste à tous les niveaux se produira. Ainsi la notion *d'āsana* prend sens et ce terme entre dans leur vocabulaire. Ceci est très valorisant pour eux, et motive leur envie de poursuivre l'exploration. Ils vont

aisément comprendre que cette approche particulière et précise du **Souffle**, du **Corps** fait aussi appel au **Mental** par l'attention qu'elle suscite et l'orientation qu'elle donne à leur démarche. Ils se sont ainsi approchés d'une première *définition* du **Yoga**.

Francis : tu vas prendre appui sur ces bases pour prolonger ce cycle d'initiation.

Vers quoi tu vas amener tes élèves pour les trois séances qui viennent ?

Bruno :

Sur la forme, ma position va changer : je n'ai plus besoin de faire le modèle et j'adopte un langage beaucoup plus concis et directif pour la guidance. Au maximum, je vais montrer pour amorcer un mouvement, une direction.

Sur le fond, je vais rester dans un cadre de propositions simples en termes de techniques.

Pour la construction de ces trois dernières pratiques, je puise dans un registre limité de postures accessibles à ces élèves et intéressantes pour eux.

Quelles postures, quelles pratiques ? Il n'est pas possible d'en préjuger, car cela dépend précisément du groupe en question.

Concernant *Āsana*, mes propositions de pratiques restent dans le cadre d'une approche dynamique (à priori, pas de postures statiques) autour de quelques postures essentielles ± adaptées et quelques variations sur ces mouvements. Il n'est pas aisé en si peu de temps d'avancer sur certains aspects plus techniques mais peu importe la forme, je vais mettre la priorité sur la fonction. Je propose à ces élèves une pratique qui vient remettre de la flexibilité/fonctionnalité sur la base d'une respiration *ouverte* et confort et vise à l'équilibre tonique global.

Bien évidemment, la pratique ne devra pas les mettre en difficulté et ne les mettra jamais en danger, même avec une réalisation techniquement *approximative*.

Francis : peux-tu Bruno nous donner un exemple de séquence posturale ?

Bruno : Globalement la trame ci-dessous est envisageable, avec des adaptations si besoin et des variations d'une séance à l'autre (équilibre/pointes de pieds ou pas, symétrie / asymétrie, posture avec ou sans mouvements de bras, krama, amplitude...).

- ① *Tadāsana* (± variantes...)
- ② Torsions debout dans l'axe
- ③ *Cakravākāsana* ou *Apanāsana*
- ④ *Jattara Parivrtti*
- ⑤ *Apanāsana* ou *ūrdhva PrasritaPadāsana*
- ⑥ *Dvipādapitham*
- ⑦ idem ⑤ et/ou ③ (selon...)
- ⑧ *Budjangāsana* puis
- ⑧' *Ardhashalabāsana*

⑨idem ⑤ et/ou ③ (selon...)

⑩ « *repos* » /*observation* allongé ou assis avec focus sur longues expirations (une à deux minutes maximum)

D'autres postures un peu plus « gymniques » peuvent être abordées en fonction de l'évolution du groupe et aussi pour nourrir la curiosité des élèves - à évaluer -, par exemple *virabhadrāsana*, *Ardha uttanāsana*, *AdhoMuka svanāsana*, *UrdhvaMuka svanāsana*, ...

A ce moment, les élèves sont en mesure de comprendre plus précisément ce qui fait la qualité de leur pratique de Yoga.

Sans amener beaucoup de détails, je les ouvre au fait qu'il existe une cohérence dans la construction et le déroulé d'une pratique (objectif, progression graduelle, postures et contre-postures...). La pratique prend appui sur le souffle sans entrer pour autant dans des techniques plus élaborées.

Simplement, je leur signifie que le Yoga offre encore de nombreux outils (Prānāyāma, chant, visualisations...) de façon à ce qu'ils aient une représentation élargie de cela, s'ils sont ultérieurement intéressés à poursuivre leur exploration.

Francis : Éva, comment vois-tu les bénéfices de l'intégration de cette activité dans le cadre du soin en établissement pénitentiaire ?

Éva :

- Premièrement, le Yoga amène beaucoup aux détenus de part ses qualités propres, intrinsèques (de la structure même des pratiques, à son action globale sur tous les plans de la constitution...).

- Deuxièmement, revenons à la dimension groupale de l'activité et au cadre psycho-socio-thérapeutique posé par l'équipe du CSAPA :

- A l'issue de chacune des rencontres, un temps d'échange est proposé au sein du groupe. Tour à tour chaque participant peut s'exprimer sur sa représentation personnelle et entendre le vécu individuel de chacun. Il est utile de favoriser le partage d'expérience car ceci est intéressant à différents niveaux : d'abord en termes de témoignage, puis d'évaluation ; la vision subjective de chacun permet individuellement d'enrichir ou de nuancer sa représentation personnelle en écoutant celle des autres.

Ces échanges vont naturellement s'élargir à des questions en lien avec la démarche, par exemple à propos de l'hygiène de vie en général, la nourriture, la consommation de tabac, l'activité physique, la préparation au sommeil... C'est intéressant car l'ouverture à la question de « prendre soin de soi » s'appuie sur l'expérimentation et les observations sont faites par les patients-détenus eux même.

Un tel échange informel et libre peut soulever des problématiques plus complexes et intimes. Si cela est le cas, j'invite alors ces personnes à aborder ces questions dans le cadre psychothérapeutique lors des entretiens individuels (avec le médecin ou le psychologue).

Laissons ici la parole aux détenus :

« Je croyais que le Yoga était réservé aux femmes »

« En foyer de post cure alcoolique on nous faisait faire de la sophrologie... le Yoga m'y fait penser... je pourrais apprendre à en faire »

« Depuis que nous avons commencé, je refais chaque jours quelques exercices dans ma cellule »

« J'avais le choix entre une visite au parloir et le Yoga ; je fais la priorité au Yoga parce que j'y tiens... »

« Ça devrait être obligatoire » (!) « je me sens relaxé et apaisé »

Les mouvements sont simples mais la respiration et la concentration, tout cela demande une grande attention »

« C'est cela qu'il me faut. Merci d'être venu ici à la prison vous occuper de nous »

« Ces séances m'ont confirmé que la pratique d'un art intérieur a un retentissement bénéfique sur notre façon de penser, d'agir... ».

« Pour moi les séances de yoga m'ont permis de retrouver des sensations perdues et les bienfaits de la respiration, un peu comme si on se mettait en pilote automatique et laissait le corps s'exprimer. Seul regret : pas assez de séances. Merci pour votre temps passé parmi nous ».

« Le fait de se concentrer sur l'exercice permet de se libérer des pensées et de l'esprit, c'est un petit moment de liberté ».

« Je continue à pratiquer dans ma cellule, je fais tous les jours des exercices et cela m'aide à avoir moins besoin de mon traitement anxiolytique »

« Chaque séance permet de se recentrer, de se mettre à l'écart des bruits de la détention et de retrouver un peu de calme. »

« En fait, tout est dans la tête ? »

Francis : Éva, Bruno, à l'issue de votre exposé on comprend aisément les particularités de ce cours de Yoga. Vous nous avez parlé de soins, d'initiation à la pratique du Yoga... mais peut-on faire un lien avec la branche thérapeutique du Yoga plus méconnue ?

Bruno : il faut être très clair là-dessus. On ne peut pas parler d'une application de la Yoga thérapie dans son sens strict : celui de proposer une pratique hautement individualisée à un élève en particulier et dont l'entière constitution est unique.

Éva : Pour autant, la dimension du soin apparaît clairement à différents niveaux :
Au niveau du cadre du déroulement de cette activité à savoir le milieu carcéral, le cadre psychothérapeutique, éducatif et social de la médiation thérapeutique, « L'Atelier Yoga » est clairement associé à un processus thérapeutique et de réhabilitation sociale basés sur la groupalité, la promotion de relations interpersonnelles différentes, le respect, l'expérimentation, l'observation.

Bruno :

Du côté des élèves :

Les détenus s'y inscrivent bien au-delà de la simple *curiosité*, mais surtout pour aborder, beaucoup plus que souvent ailleurs, la question de *Duhkha* (la souffrance) si prégnante ici. *Duhkha* qui les touche particulièrement du fait de leurs parcours de vie et toutes les conséquences en lien à cela, jusqu'à leur situation actuelle et un espoir parfois très ébranlé pour leur devenir.

Du point de vue du professeur de Yoga :

L'observation et l'évaluation de chaque élève peut se faire précisément. La stratégie mise en place et le nombre (6 élèves) permet cela. Une attention individualisée au cas par cas est possible et l'adaptation pourra ainsi être pertinente. Mais nous ne sommes pas dans le cadre de la « Yoga thérapie » ; les pratiques et la guidance restent bien dans le cadre du cours collectif d'initiation au Yoga. Ce que l'on cherche en l'occurrence, est un arrimage au cadre de soin dont nous parle Éva, grâce à une construction sur mesure dès le départ et à tous les niveaux. L'adaptabilité du Yoga permet cela et en fait un outil très précieux.

Ainsi arrimé au cadre-dispositif de la médiation, il répond simultanément à la demande des professionnels du soin (mettre en place au CSAPA une Médiation à visée psycho-socio-thérapeutique) et aux attentes des patients-détenus.

Francis : Merci pour votre témoignage sur cette expérience qui pourra trouver écho auprès d'autres professionnels de l'éducation, du soin ou des professeurs de Yoga.

Bruno : on peut prendre appui avec confiance sur la richesse de l'enseignement reçu de nos professeurs et tous explorateurs de l'âme humaine qui font perdurer la transmission de cette science que nous appelons Yoga.

Éva : L'étude du Yoga nous encourage à la mise en œuvre d'applications concrètes adaptables à des réalités très diverses. Ici, nos remerciements s'adressent en particulier aux détenus qui nous amènent à questionner en permanence nos pratiques, ainsi qu'à nos collègues qui nous accordent leur confiance.

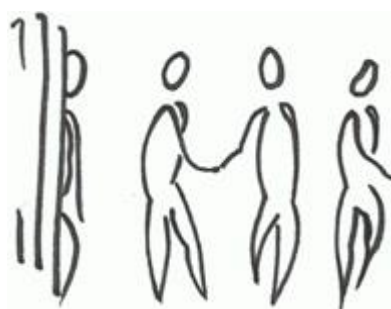
Nantes, Décembre 2018. Éva, Francis, Bruno.

Mots Clefs :



Détention

Dépendance

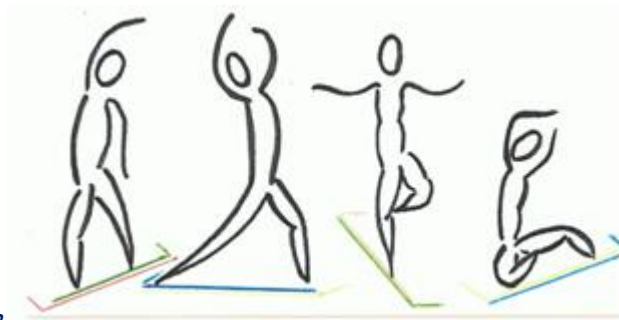


Médiation

Relation

Soin

Ouverture Initiation



YOGA

-
- **Bruno** : donne des cours collectifs ou individuels de Yoga dans un cadre associatif.
 - Il intervient aussi, à la demande, en entreprises, en institutions.
 - Dans le cadre de la Formation Continue du CHU auprès des personnels soignants, ses interventions sont ciblées sur les fondements théoriques des Médiations Thérapeutiques couplées aux apports du Yoga. Basées sur l'étude conceptuelle et de principes essentiels, sa « transmission des savoirs infirmiers » s'appuie sur la transmission d'une expérience de terrain. Les professionnels soignants y trouvent matière à combler la carence dans leurs formations initiales, d'une ouverture à la dimension relationnelle dans le soin ; la philosophie du Yoga amène ici des voies d'application et d'analyse à la fois (posture soignante dans les soins relationnels. Yoga comme « outil de santé »). Ses formations viennent nourrir la réflexion des professionnels, les encouragent à cerner plus précisément les références qu'ils vont convoquer dans l'exercice de leurs métiers, ou les aident à élaborer et mettre en place des projets en fonction de leur cadre d'exercice et des publics dont ils s'occupent.
 - Contact Bruno : yogassoc@gmail.com

 - **Éva** : détient une expertise dans l'accompagnement des personnes incarcérées présentant des conduites addictives par la pratique de l'entretien individuel et de médiations groupales auprès de ce public.

- *Son intérêt pour le Yoga et son cursus actuel de formation lui permettent d'adapter cette discipline au milieu carcéral et de mesurer la plus-value apportée à ce public.*
 - *Contact Éva: eva-joly@chu-nantes.fr*
-
- ***Francis** : en observant sa pratique avec les patients, mesure régulièrement l'apport considérable du Yoga dans la compréhension du fonctionnement de l'humain.*
 - *Le Yoga va beaucoup plus loin que l'approche psy, restant très centrée, voire encourageant parfois les développements infinis dans Manomayam !*
 - *Le Yoga apparait particulièrement pertinent pour réintégrer les difficultés psychiques dans l'ensemble des problèmes liés à l'installation de Saṃskāras négatifs, à une insuffisance de Sraddhā, à une défaillance de Kūrma etc. Cette grille de lecture est très parlante quand on observe ces personnes en difficulté. De plus en plus, sans prosélytisme, et selon leur vision du monde actuel, il encourage des patients à installer une pratique de Yoga dans leur quotidien, ou plus simplement à prendre en compte certaines de leurs attitudes ou postures de vie habituelles sources de klesas, et à faire quelques expériences en ce sens pour modifier leurs perceptions en direction du changement et de la confiance.*
 - *Contact Francis: drpaumier@bbox.fr*