

La sophrologie: une aide pour les détenus du Camp-Est

Ghylaine Manet*

Au cours du congrès d'addictologie qui s'est tenu à Nouméa en 2005, Ghylaine Manet, sophrologue, sophro-analyste et directrice de l'École de Sophrologie de Nouméa, a fait part de son intervention bénévole au centre pénitencier de Nouméa. Pour des toxicomanes volontaires, elle a conduit des séances de sophrologie sur une vingtaine de semaines. Son témoignage montre l'apport bénéfique des techniques comportementales pour réduire la violence dans les prisons et améliorer la prise de conscience des détenus en vue de faciliter leur insertion sociale et le retour à une vie normalisée.

« J'ai conduit un groupe de sophrologie pour les toxicomanes du centre pénitencier de Nouméa sur une vingtaine de semaines avec des détenus volontaires de courtes peines.

Pourquoi la sophrologie dans un lieu de détention ?

La sophrologie, étant un ensemble de techniques physiques et mentales pour gérer le stress, d'où qu'il vienne, peut diminuer les effets psychologiques et physiques du stress. Elle développe une prise de conscience, une ouverture vers les autres et une remise en question de ses comportements pour s'accepter et retrouver une motivation, une énergie vitale et une envie de changer sa vie.

Cela va sans dire que les détenus espèrent sortir le plus tôt possible et cherchent à obtenir une remise de peine. Tout le travail est de faire accepter la privation de la liberté, la conséquence de leurs actes, l'émergence d'une volonté pour construire une vie saine libérée de l'alcool et du cannabis.

Une première séance d'information a été donnée à l'ensemble des détenus toxicomanes, à l'issue de laquelle ils pouvaient s'inscrire pour un entraînement en sophrologie.

Les causes de leur stress sont évidentes : la privation de liberté, la gravité de leurs actes, le sentiment de culpabilité, de honte, de dépréciation d'eux-mêmes, la promiscuité dans la cellule, l'absence d'activités, le rejet de la famille, l'absence des êtres chers, le rythme du centre pénitentiaire, l'absence de sommeil, les douleurs psychosomatiques, les nuits bruyantes dues au va et vient des gardiens, les comportements agressifs des autres détenus.

Sur une trentaine de personnes informées, dix détenus se sont inscrits pour une séance hebdomadaire de 1 h 30. Certains venaient pour tuer le temps, d'autres par curiosité, d'autres parce qu'ils en éprouvaient le besoin. Au fur et à mesure des séances, les participants motivés et fidèles se sont retrouvés à 5.

Les participants avaient des parcours très différents : dealers et agresseurs avec des peines variables, certains attendaient le procès, d'autres terminaient leur peine, certains étaient là depuis un an, d'autres deux mois.

Les séances favorisent la verbalisation et le dialogue dans la confiance des participants et de l'animateur. Ont été évoquées les raisons qui les ont conduits à la détention, et leurs ressentis par rapport à cette situation carcérale : ils sont passés

de la révolte à l'acceptation en passant par de multiples sentiments et pour certains, était encore perceptible la rage d'être là impuissants à attendre un procès ou à purger une peine.



Toutout dessinée par un toxicomane

La sophrologie est une thérapie globale : le corps et l'esprit sont en relation étroite et l'un a des conséquences sur l'autre. Le détenu, comme tout être humain, souffre dans son corps et dans sa tête ; il souffre d'idées fixes, du ressassement, d'insomnie, il parle d'étau qui lui enserme le crâne, de grande fatigue : il est noué ; il est dans un grand stress. Pour certains la lucidité est terrible ; leur vie a basculé ; ils veulent se supprimer. Le stress est très variable selon les individus.

Les gestes de la Relaxation dynamique du 1^{er} degré permettent une prise en compte des souffrances du corps et développent l'énergie vitale : le travail sur la respiration abdominale, sur les points énergétiques du corps, tous les exercices respiratoires (cousins germains des gestes du Yoga) permettent au sujet d'écouter ses émotions et de travailler à construire une meilleure image de lui-même, qui sera le moteur d'un désir de reconstruction pour l'après-libération. La sophrologie permet de diminuer les médicaments et ceci en étroite collaboration avec le médecin.

La sophrologie développe un changement de niveau de conscience. Le sujet grâce à la voix du sophrologue atteint le niveau dit «sophro-liminal» : il est au bord du sommeil, mais ne dort pas ; il prend conscience de son espace intérieur et c'est dans cet état particulier de conscience sophronique qu'il visualise des objectifs précis réalisables : un apprentissage, des gestes simples comme écrire une lettre, lire un livre, se proposer pour un travail d'intérêt général. Les projets étaient très variables

selon les personnes, selon leur histoire et la peine qu'ils allaient encourir, ou qu'ils purgeaient.

La séance se termine par un retour à la réalité qui est certes difficile car le détenu est toujours privé de sa liberté mais qui n'a plus tout à fait pour lui le même caractère d'enfermement et de non-sens. Il évolue peu à peu dans sa façon d'appréhender la prison. Il prend conscience de sa responsabilité face à sa situation. La sophrologie en aucun cas ne minimisera la détention. Elle permettra au détenu d'en tirer les leçons et de vider tout sentiment de rancœur et de révolte.

Le processus d'évolution est enclenché. Il mettra bien sûr du temps à se préciser. Le dialogue, l'écoute et le regard positifs et empathiques du sophrologue est de toute importance. Leurs échanges ont porté volontiers sur le sens de leur vie, les valeurs, les nouveaux repères sociaux, familiaux et moraux. La fin de la séance et les participants (en moyenne 5 jeunes hommes) est toujours vécue dans l'attente d'une autre...

Une séance (excepté le dialogue) a été enregistrée et les détenus ont pu bénéficier d'une cassette qu'ils ont beaucoup utilisée.

Le bénéfice de ces séances est indéniable pour un certain nombre de détenus, particulièrement pour les cinq qui ont voulu rester jusqu'aux dernières séances : comportements améliorés, amorce de changement dans leur mental et dans leur rapport aux drogues comme le cannabis et l'alcool, une projection meilleure de leur réinsertion sociale.

On a noté une diminution de la prise de médicaments, plus de détente, un meilleur sommeil, une gestion des émotions, une meilleure communication avec les autres détenus dans la cellule et même avec les gardiens.

Conclusion

La sophrologie dans ce cas précis a permis une gestion humaniste des difficultés morales, physiques et psychiques, de la douleur et de la souffrance de l'être humain, même si celui-ci est coupable de faits graves qui l'ont conduit à être privé pour un temps plus ou moins long de sa liberté.

Par ailleurs, pour chaque être humain, la sophrologie permet de prendre en compte la situation individuelle, personnelle, physique et psychique du consultant. La gestion de tous les stress de la vie, l'ouverture de la conscience, la lucidité et la motivation, l'efficacité, le goût et la joie de vivre se travaillent. Chacun, un jour ou l'autre, sous la pression des circonstances inhabituelles, en prend conscience.

*: Ghylaine Manet, auteur de « Respirez la Vie avec la sophrologie » (ERES) et « Vivons l'école autrement par la sophrologie (ESF) » et d'un CD « Vivons autrement ». Association Sophro-Vie : B.P. 2594 Fax / Tél. 28 64 18 - E.mail : manet @ lagoon. nc - Site : www.sophrovie.asso.nc