

Du Yoga à l' Unité Psychiatrique de la Maison d'Arrêt de Varces

Jacques Perrin et Jean-Claude Viaud, enseignants de yoga

En 2014, le personnel soignant de l'unité psychiatrique de la maison d'Arrêt de Varces en Isère nous a demandé, en tant qu'enseignants de yoga, d'organiser une séance hebdomadaire d'exercices de relaxation pour les personnes en détention ; et cette séance devait se faire avec la présence d'un infirmier ou d'une infirmière psychiatrique.

Le contexte de notre intervention nous a amené à faire un certain nombre de choix :

- La dimension de la salle et la difficulté pour les personnes en détention de s'allonger en groupe sur un tapis, nous a conduit à proposer des exercices assis sur une chaise ou debout.
- Nous avons proposé au personnel soignant qui le souhaiterait de participer eux-mêmes à l'animation de la séance, soit en proposant des exercices, soit en prenant la parole en cours de séance pour faire le lien entre les exercices proposés et leurs effets attendus par rapport aux souffrances psychiques et physiques des personnes détenues dans le service de soins psychiatriques.
- Ayant été avertis que les personnes en détention qui passent de longues heures allongées dans leur cellule, ont souvent des maux de dos et des douleurs articulaires, nous avons intégré dans nos séances des exercices de renforcement musculaire et articulaire.
- Nous avons aussi fait le choix de proposer des exercices simples qui peuvent être repris par les personnes en détention dans leur cellule.
- Enfin nous encourageons durant la séance la prise de parole par les participants qui le souhaitent notamment pour exprimer leur ressenti personnel de tel ou tel exercice ou, plus rarement, pour proposer un mouvement qu'ils ont l'habitude de pratiquer ou qu'ils ont pratiqué. Précisons que les participants peuvent à tout moment s'arrêter de pratiquer et rester assis.

Depuis 2014, les séances que nous avons animées ont peu à peu évolué pour aboutir à un ensemble d'exercices que nous avons appelé « Les 3R » : Respiration, Renforcement (musculaire et articulaire), Relaxation. Ce type de séance qui est susceptible d'être encore amélioré, peut être réalisé dans d'autres contextes, avec d'autres publics.

Présentations des principes d'action et des objectifs

Une séance « Les 3 R » est différente d'une séance classique de culture physique ; les exercices proposés ont pour objectif de faire découvrir que chacun d'entre nous **disposons en**

nous-mêmes de puissants moyens pour entretenir et améliorer notre bien-être physique et mental :

- La respiration
- Les Contractions /Décontractions des muscles et des articulations.
- L'alternance de moments de concentration de notre attention sur le mouvement, les sensations du corps et de moments de relâchement, de relaxation.

La respiration nourrit toutes les cellules de notre corps et notamment celles de notre cerveau, qui consomme 20% des besoins d'oxygène de notre corps ; il est donc important d'apprendre à bien respirer.

La respiration accompagne tous les exercices d'une séance. Par sa maîtrise elle coordonne les gestes, les enchaînements et assure une présence parfaite à soi-même dans les postures et les relaxations. Elle soutient la concentration. C'est l'élément essentiel qui nous permet d'habiter notre corps dans sa totalité organique et psychique et de ce fait atténue la souffrance ou du moins la rend plus supportable. Elle apaise et intervient en complémentarité aux soins médicaux.

Les exercices de Contractions / Décontractions de certaines parties du corps renforcent les muscles, les tendons, y compris les cartilages des articulations. Chacun pouvant adapter l'intensité des contractions, les risques de blessure sont éliminés. La tenue des contractions, faite d'une manière progressivement plus intense, permet de travailler, non plus superficiellement, mais en profondeur les masses musculaires et les articulations.

La concentration de notre attention dans les respirations et dans les exercices de contractions / décontractions permet d'augmenter notre capacité à travailler notre corps en profondeur y compris nos organes du ventre. On sait que certains maux de ventre sont provoqués par certains états du cerveau (stress, peur, agitations du mental) mais on sait aussi qu'on peut agir, en retour, positivement sur le cerveau à partir du ventre.

Le temps de la **relaxation** permet de mieux ressentir les bienfaits des moments de concentration de notre attention dans certaines parties de notre corps. Dans certains cas, ces moments de relaxation conduisent à une ébauche de méditation que les participants prennent parfois spontanément.

Dans les exercices proposés, dans les séances « Les 3R », on ne travaille pas sur son corps comme dans la pratique habituelle du sport, mais on travaille avec son corps ; en début de séance on prend le temps de se relier à son corps, de mieux ressentir son corps par quelques exercices simples d'étirement et de respiration. Les exercices de Respiration, de Renforcement musculaire et articulaire, de Relaxation sont effectués avec l'intention de mieux ressentir, mieux « habiter son corps ». Ressentir est ce qui relie et unit « les 3R ».

Ajoutons que le principe d'action le plus important dans les séances est la présence et le regard de l'enseignant. Les personnes en détention ont un besoin existentiel d'être reconnues en tant que personne quelles que soient les causes de leur mise en détention. Beaucoup d'attitudes, de comportements, de sentiments se transforment dans les regards échangés avant, pendant et après une séance, tant du point de vue des participants que des enseignants.

Exemple du déroulement d'une séance

- Eveil et prise de conscience du corps.
- Exercices respiratoires.
- Exercices simples de contractions/décontractions des bras et des jambes pour faire découvrir et ressentir les effets (ces exercices peuvent être utilisés dans la phase de prise de conscience du corps).
- Exercices de contractions/décontractions du dos : travail du dos selon la méthode du yogi Khane, simulation du travail avec une barre de musculation imaginaire.
- Des postures de torsion pour renforcer le dos.
- Tenue d'une posture pour renforcer le dos, les jambes et les bras : le dragon, le héros dans la posture du tireur à l'arc, ...
- Moments de relaxation (le bol tibétain, respirations ventrales, respirations en vagues,..).

Nous préparons ensemble chaque nouvelle séance en fonction d'objectifs et de priorités retenus à partir du déroulement des séances précédentes et des observations des personnels infirmiers. On n'est pas trop de deux pour faire ce retour d'expériences tout en sachant qu'à chaque séance nous sommes amenés à innover et à modifier le programme prévu en fonction des demandes ou des réactions des participants. Soulignons que le fait de travailler à deux permet, dans certaines situations, d'intervenir individuellement auprès d'une personne en souffrance ou en difficulté dans la pratique des exercices proposés et cela pendant que, en même temps, le cours collectif se poursuit avec l'autre intervenant.

Quelle évaluation ?

Il est difficile d'évaluer les apports des séances que nous animons depuis trois ans ; nous avons l'impression de semer quelques graines qui peuvent germer « ici et maintenant » ou plus tard.

Voici quelques constats :

- L'attitude des nouveaux participants qui passent rapidement d'une attitude fermée, prostrée parfois, à une posture d'ouverture, avec un buste mieux redressé.
- La participation du personnel soignant à l'animation des séances a contribué à transformer la relation soignant/soigné.
- Plusieurs fois, le personnel surveillant nous a dit avoir remarqué des atmosphères plus calmes après les séances.
- La prise de parole par les participants est de plus en plus fréquente, et on a de plus en plus de témoignages personnels, concernant la pratique de la respiration pour faire face à telle ou telle situation difficile (gestion du stress avant une comparution au tribunal, par exemple) ou la pratique de tel ou tel exercice dans la cellule.

Un aspect qui nous semble important à signaler est l'implication de plus en plus grande des personnels infirmiers dans le déroulement des séances, y compris pour l'un d'entre eux dans la prise en charge progressive de l'animation d'une partie de la séance. Former peu à peu le personnel soignant à l'animation des séances « Les 3 R » est un objectif partagé.

Laissons la conclusion au docteur Pontarollo médecin responsable de l'Unité psychiatrique :

« C'est une évidence de dire que la relaxation sous toutes ses formes (méditation, yoga, mindfulness, cohérence cardiaque, etc.) a une place cruciale dans les soins en santé mentale et tout particulièrement en prison. La relaxation offre à nos patients une alternative indispensable aux traitements psychotropes (anxiolytiques, somnifères) et/ou aux consommations de toxiques pour évacuer leur tension interne ou les aider à gérer leurs émotions.

En prison, comme chacun le sait, la prévalence des troubles anxieux, des troubles du sommeil et des troubles musculo-squelettiques est bien plus élevée qu'en population générale. L'accès pour nos patients à ce type d'atelier est donc indispensable.

L'atelier « Relaxation » suscite un engouement chez bon nombre de nos patients. Ils apprécient ce moment de bien-être, de sérénité et d'apaisement pendant les séances et ils en ressentent le bénéfice plusieurs heures après chaque séance. Cet atelier leur permet également d'appliquer les techniques apprises en cellule tout au long de leur incarcération et sans doute plus tard dans leur vie quotidienne après leur libération.