

Conférence André Weill « Yoga en prison »
Office tourisme Grenoble 17/06/2015

Témoignage Nathalie Rolland.

Bonsoir, je m'appelle Nathalie Rolland, j'ai la chance d'enseigner le YOGA professionnellement à différents publics des tout petits à partir de 3 ans jusqu'à des personnes plus âgées, la doyenne a 91 ans. Au cours de mon expérience, j'ai enseigné le YOGA à la prison de St-Quentin-Fallavier pendant trois ans entre 2011 et 2014. André ici présent, l'initiateur de cette rencontre ce soir se souvient certainement de mon appel un peu affolée. Oui, les émotions chez moi sont un gros travail !! Bref André tu as été la première personne que j'ai appelée à ce sujet ... » petit moment de panique ... qu'est-ce que je fais ? Ne pas dire « non » à ce que nous offre la vie et en même temps la sempiternelle question pour moi « est-ce que je serai capable ? ». Enseigner en milieu carcéral, certes j'y pensais ... mais je voyais faire ça beaucoup plus tard. Et puis tu m'as encouragée, rassurée et après deux jours de réflexion, je me suis lancée. Je te remercie encore avec toute ma gratitude et c'est pour cette raison que je suis là aussi ce soir.

Mais la première raison de ma présence ici ce soir est de témoigner de mon expérience et de tous les bénéfices que peut apporter la pratique du YOGA en milieu carcéral simplement par mon observation personnelle et aussi grâce à trois témoignages que je vais vous lire. Deux témoignages de détenus et un témoignage de Martine, infirmière à la prison de St Quentin et responsable de l'activité YOGA.

Comme vous l'avez peut être compris enseigner à la prison est très différent des autres cours. La première étape dans un premier temps a été d'enseigner à une population uniquement masculine, justiciable ou non, c'était la première fois là aussi.

J'avais déjà eu des équipes d'hommes sportifs ponctuellement et ça demande vraiment un bon ancrage, force et énergie.

Ensuite la deuxième étape et de loin la plus difficile a été de me retrouver enfermée à double tour dans une pièce sans possibilité de sortir rapidement. J'ai ou plutôt j'avais une tendance claustrophobe que je gère grâce au Yoga, à la respiration. Je peux vous dire que ce fut une bonne matière à travailler ! Le bruit des clés de la porte qui se referment violemment est encore présent. Là on touche la troisième étape, « la violence » que je nommerai « environnementale ».

En effet, il semble qu'en prison, le bruit doive faire partie du fonctionnement. Il faut que les portes claquent, vibrent, fassent du bruit à l'ouverture et à la fermeture. Je me suis donc retrouvée, seule, face à une quinzaine de bonhommes (parfois 20) qui ne savaient même pas pour la plupart pourquoi ils s'étaient inscrits à ce cours si ce n'est pour passer un moment « ailleurs ». La plupart, sauf, Gérard. Gérard s'est tout de suite présenté à moi comme « fan » d'André à Varcès. Je pense qu'il connaît plus que la plupart des profs de Yoga en matière de texte philosophiques et sacrés. Il s'occupait du journal de la prison. Souvent il amenait des textes, des images, il prospectait dans la prison pour diffuser le message du Yoga. Il se rendait et se sentait utile. Je crois qu'il a retrouvé le chemin de la vie sociale, la liberté à l'extérieur.

Quatrième étape, la salle. En fait c'est une immense salle d'attente, une sorte de gymnase qui sert de passage où une odeur nauséabonde règne en permanence. Elle était souvent sale, toujours emplies de mégots froids, dans les coins parfois même, des traces d'urines dégoulinent sur les murs et au sol.

C'est tout juste si je n'entendais pas les murs crier de souffrance. Cinq fenêtres sont perchées tout en haut. Impossible de les manipuler sans avoir 6 mois d'attente pour les ouvrir ou les fermer ... Lorsque les cours ont lieu le vendredi après-midi, au même moment c'est la promenade dehors. Ça crie dans tous les sens.

A chaque fois que j'entrais, je prenais un moment pour me recentrer. Faire le ménage si quelqu'un me permettait de chercher un balai. Disperser des huiles essentielles, mettre de la musique. Bouger, danser, chanter pour transformer l'énergie ambiante. J'avais largement le temps de faire tout ça car l'attente des détenus était parfois longue. J'obstruais aussi la meurtrière de la porte d'accès avec une feuille de papier blanc pour ne subir les insultes et les moqueries de ceux qui allaient au parloir et qui lorgnaient ce que nous faisons dans la salle.

Si j'oubliais de le faire, les pratiquants me le rappelaient. Ils n'aimaient ces interventions malvenues, moi non plus d'ailleurs à la limite de la correction. Je préférais ne pas entendre.

Et enfin pour terminer cinquième étape, tout le rituel pour entrer. Normal me direz-vous, c'est une question de sécurité.

OUI, mais, il y a un « mais » c'est malheureux à dire mais tout dépendait des surveillants à l'entrée. Certains étaient heureux de me voir, compatissants et réalisaient à quel point le Yoga aidait les détenus. D'autres jaloux, le regard méchant me retardait le plus possible : « c'est le règlement » ... « l'appel n'est pas bon » ... « mouvement de sécurité » ... « déplacement d'un isolé »... «Parloir » ... alors j'attendais ... d'ailleurs tout commençait par l'attente. En fait. J'ai beaucoup appris.

Heureusement, parfois et souvent (!) je passais comme une petite souris à travers les mailles du filet, toutes les portes s'ouvraient une à une et j'atteignais l'infirmerie où je retrouve

Martine, infirmière au pôle santé, qui est devenue une amie. Martine c'est une sainte.

Avant c'était Bernard Chauffray qui s'occupait de moi. C'est d'ailleurs lui qui m'a recrutée. Bernard c'était aussi un saint ... ça doit venir du prénom. Il est parti à la retraite. C'est grâce à des personnes comme elles que les conditions des détenus s'améliorent. Ils voient les détenus. Ils les écoutent et surtout ils les entendent. Ils se battent et défendent le dossier Yoga chaque année pour que le budget soit accepté et que les cours puissent avoir lieu. Merci Bernard, merci Martine.

Petit à petit, j'ai fait mon trou à force de discrétion et de patience. Ah c'est la « ptite dame » Yoga disaient certains surveillants. Les détenus m'appelaient par mon prénom parfois, je crois qu'ils n'osaient pas. Je me souviens d'un détenu qui tenait absolument à m'appeler « Yogi » J'apprends leurs prénoms et je les appelais par leurs prénoms. Très vite même le « tutoiement » s'était installé et puis j'ai été « sermonnée » sur le fait que je ne devais pas. Le « vous » est de rigueur, il ne faut pas de familiarité, garder de la distance ; le vouvoiement est revenu tranquillement.

Une relation particulière s'est établie avec l'un des détenus. Il est incarcéré pour très longtemps. Il est jeune. Le Yoga est apparu pour lui comme une porte de sortie, une

vraie libération. Il pratique sans arrêt. Les autres détenus me le disent : « il pratique avant le petit déjeuner, après, avant le repas après le repas, avant de dormir ... » sans arrêt. Je l'ai vu se transformer malgré de gros problèmes de santé, je peux témoigner de la transformation physique et psychique de cet homme. On a le sentiment qu'il plane. Il sourit intérieurement, toujours calme. Je me souviens même d'un surveillant qui m'avait pris à part après un cours pour me demander ce que « je leur faisais » ou ce qu'il fallait faire pour être aussi zen que lui « j'aimerais être comme lui » a-t-il exclamé !! Intéressant et surprenant non ? Je l'ai vu chaque vendredi pendant trois ans. **Je vous lis son témoignage.**

Bien d'autres détenus apprécient le cours. D'ailleurs nous avons eu des problèmes de sureffectif. L'administration pénitentiaire avait décidé de retirer certains détenus. Si visiblement ces derniers étaient venus au début pour se retrouver et déconner, ils se sont laissés happer par la pratique et se sont révélés passionnés par la discipline Yoga ; ce fut un tôle quand on les a empêché de venir, blocus, manifestation à l'étage où ils étaient incarcérés. J'ai alors demandé un entretien avec le médecin et Martine pour comprendre et puis nous sommes arrivés à un arrangement. Ils ont pu réintégrer le cours. Néanmoins nous avons limité l'effectif à 15 maximum.

J'avais aussi demandé à avoir deux cours pour pouvoir accueillir tout le monde mais ça a été refusé, faute de budget. Ce qui est difficile à gérer, ce sont les nouvelles personnes qui arrivent au fur et à mesure. En général elles sont totalement perdues. Le regard hagard, triste, dans le vide. Ils sont en dehors de leur corps qui s'est comme atrophié faute d'exercices. Il leur faut du temps et de patience pour s'intégrer. Je les rassurais en leur disant que ça viendrait petit à petit, qu'elles ne sentent pas exclues par rapport au groupe ; tout le monde passe par là. C'est la phase de découverte. **La découverte de soi-même, c'est de loin la moins facile. L'important est de respirer, respirer, respirer.**

JE VOUS LIS LE TEMOIGNAGE D'UN AUTRE DETENU - AKIM

Souvent nous rigolions au travers des postures. Le rire était un élément important. Le YOGA que j'enseigne inclue des postures de de Kung Fu de Babacar Khane ; cela réveille et entretient la force musculaire des jambes et des bras ; cela s'avérait souvent difficiles pour eux. Ils aimaient bien parler. Le manque de discussion se ressent mais je m'efforçais de ne pas trop m'attarder dans les discours et débats pour ne pas que le mental prenne le dessus et que le calme reste l'invité du cours. Le mental emmène au dehors de nous-mêmes alors que le voyage doit se faire à l'intérieur. **Se redresser, respirer, se sentir vivant dans son corps était souvent douloureux.**

Le Yoga Egyptien a trouvé sa place, ça dénouait leurs épaules, les tensions cervicales, ouvrait la cage thoracique, laisser entrer l'air, le laisser sortir. La Salutation au Soleil était souvent présente. Inviter le Soleil à l'intérieur, dynamiser tout le corps et l'esprit, c'est vital ! Nous terminions par des postures classiques de Hatha Yoga, pranayamas et enfin la relaxation finale. J'éteignais la lumière, musique douce.

Comment entendaient-ils encore ma voix qui devait rester assez forte, assez haute pour remplir la pièce et en même temps douce et apaisante au travers des hurlements dehors, des bruits de portes, des radios, du passage des parloirs ... ? Je l'ignorais mais ils l'entendaient ... parfois aussi ils s'évadaient, s'échappaient très loin. Je le voyais, je le sentais ... ils passaient par la toute petite fenêtre entre-ouverte et même quand elle

était fermée, ils passaient quand même. C'est le moment que je préférais et je crois qu'eux aussi. Il suffisait de voir leur visage à leur sortie, leur regard reconnaissant et leur poignée de main chaleureuse, différente de l'arrivée. Peut-être qu'ils se sont sentis libres pendant une heure et trente minutes. **Parfois simplement se sentir vivant.** Récemment un détenu m'a dit : « c'est grâce à des personnes comme vous et comme Martine que nous avons le sentiment de redevenir des êtres humains ; ici nous n'existons plus, nous ne sommes plus considérés».

Aussi en conclusion je vous lis le témoignage de Martine, l'infirmière. Voici ce qu'elle a bien voulu écrire :

« C'est étonnant de voir que les jeunes et les vieux de profils différents et qui ont commis des délits très différents puissent se côtoyer sans souci et en toute sérénité. C'est un des seuls endroits où ils se retrouvent face aux autres, face à leurs corps, face à eux-mêmes. A la sortie du cours, la relaxation, c'est un autre temps qui peut les emmener ailleurs. »

MERCI ...

Merci pour l'accueil de ces quelques lignes.

Om Shanti OM ...