

# LE YOGA EN PRISON : UN SOUFFLE DE LIBERTÉ

**CE SONT DES ÉLÈVES PARTICULIERS. PRIVÉS DE LIBERTÉ,** LE TEMPS DE QUELQUES MOIS OU POUR DE TRÈS LONGUES ANNÉES. DANS CE VACARME DE SOUFFRANCES INFLIGÉES ET SUBIES, DANS LE BRUIT MÉTALLIQUE DE L'ENFERMEMENT, L'IMMENSE PUISSANCE DU YOGA SE RÉVÈLE PARFOIS AU DÉTOUR D'UN COURS. LE YOGA EN PRISON ? UNE LIBÉRATION MENTALE POUR LES ÉLÈVES ; UNE EXPÉRIENCE BOULEVERSAUTE POUR LES ENSEIGNANTS. **PANAGIOTE LAURE ET FOUJON**

« L'angoisse d'être condamné à pourrir dans une cellule me submergeait à nouveau. Jusqu'au jour où j'ai ouvert un petit livre, Yoga pour chacun, de Philippe de Méric... » C'est avec ses mots qu'à la page 126 de son livre (1), Michel Vaujour, « le roi de la belle » des années 80 raconte sa découverte du yoga. « Je suis vraiment rentré dans un autre monde, » reprend-il calme et serein devant la caméra en décembre 2009. « J'étais dans une cellule de quelques mètres carrés, la lumière 24 h sur 24, le lit en béton, la table en béton, tout en béton... Je ne voyais même pas dehors, je ne voyais rien. C'était quelque chose de très dur. La nuit, j'entendais crier les prisonniers qui se faisaient frapper : une prison dans la prison. Mais comme Stefan Zweig qui a fini par jouer aux échecs contre lui-même, tout est devenu

yoga, absolument tout. La pratique commençait avec l'éveil. Peut-être même avant l'éveil réel. Ça m'a libéré. »

Rien ne semble plus éloigné du yoga, synonyme de bien-être et de détente, que la prison, où règne la dureté et la violence. Pourtant le yoga et la prison se rencontrent parfois. Au travers d'un livre et d'une pratique solitaire, comme pour Michel Vaujour, ou grâce à des cours dispensés dans l'enceinte de l'établissement pénitentiaire (2). « La pratique du yoga est un des moyens les plus efficaces pour non seulement vivre mieux en prison, mais aussi pour préparer sa sortie », estime Richard Sada, maître indien de yoga à la maison d'arrêt de Gradignan, près de Bordeaux. « Notre objectif affiché est de contribuer à la réduction des facteurs de risque attachés au milieu carcéral, comme le stress, l'agressivité, l'automutilation, le passage à l'acte... », souligne Yves Chauchaix, animateur d'éducation à la santé qui a permis l'organisation des cours de yoga d'André Weill à la maison d'arrêt de Grenoble-Varces.

### Enseigner en prison, un vrai défi

Comment arrive-t-on à enseigner le yoga en prison ? « Par hasard » sourit Malie Verdickt en se remémorant de ses débuts et de cette offre de remplacement qui lui parvint peu après son déménagement dans le Périgord au milieu des années 2000 et qui l'amena à la maison d'arrêt de Périgueux. « Je suis bouddhiste et je me suis dit que c'était l'occasion de passer de la théorie à la pratique. » La première fois qu'elle franchit les portes de cet établissement, Malie Verdickt, qui enseigne le yoga de Desikachar (yoga de Madras), a le sentiment de se trouver dans un film. L'accueil, le portique de détection, les grilles. Clic-clac font les verrous. Encore des grilles. Clic-clac refont les verrous. Encore une grille. Clic-clac. Puis la grande cour, les couloirs du rez-de-chaussée bordés de cellules, la volée d'escaliers qui mènent à une coursive et de nouvelles cellules. Dans le bureau des surveillants, on lui donne la liste des détenus inscrits volontairement au cours de yoga. Détenus que le personnel pénitentiaire va chercher un à un dans leurs cellules – clic – clac – pour amener dans une salle exiguë qui tient plus du placard à balais que de la salle de yoga. Avec comme seul appel d'air un vasistas et comme source de lumière de pâles néons. Les conditions matérielles ne sont heureusement pas toujours aussi extrêmes. « Nous avons un grand et beau gymnase qu'une douzaine de détenues fréquentaient avec assiduité », se souvient ainsi Nina Carré, qui a donné bénévolement des cours de yoga au Centre pénitentiaire de Rennes, la plus grande prison pour femmes d'Europe, chaque semaine de 1976 à 1987. « La vie des détenues était plus dure encore à cette époque. Elles portaient le même uniforme, constitué d'une robe de bure grise et de sabots. Le jour où je suis arrivée en jeans, elles ont toutes voulu l'essayer », raconte en riant cette septuagénaire formée au yoga auprès d'Eva Ruchpaul. Nina Carré a préféré arrêter après une dizaine d'années. « Je n'avais presque plus de mes élèves des premiers jours. Or c'est sur la durée que l'on voit la progression. » Que l'on soit libres ou non, la relation au yoga se construit dans le temps. Ce que confirme Malie Verdickt : « Au Centre de détention de Mauzac, comme ce sont des longues peines, on peut réaliser un travail plus complet, plus subtil. Les élèves sont très assidus. Très vite, ils investissent leur peu d'argent dans des tapis,

### TÉMOIGNAGE

**Incarcéré pendant huit ans, L. a suivi le cours de Nina Carré pendant quatre ans au Centre pénitentiaire de Ploemeur. Sorti depuis un an et demi.**

« Je suis allé au yoga parce que ça faisait partie des activités proposées. Ça m'a plu, alors j'ai continué. Je faisais chaque semaine deux séances de course à pied et trois séances de musculation, ça se complétait avec le yoga. En prison, la musculation ça marche bien parce que ça flatte l'égo. Moi-même j'ai pris de la masse, je me suis baraqué. Le yoga c'était plus des assouplissements, un travail de fond. Il faut être posé pour faire du yoga. En plus ça ne vient pas tout de suite, on a l'impression à la première séance qu'il ne se passe rien. On découvre son corps petit à petit et ça procure du bien-être. Il m'arrivait d'en faire un peu en cellule, j'avais un tapis. Nina apportait beaucoup de douceur, de compréhension, une certaine sérénité. Ce cours de yoga c'était une petite évasion, virtuelle évidemment. C'était un rayon de soleil. Toutes les vertus qui vont avec le yoga et qu'elle nous a enseignées, je me les répète dans ma vie de tous les jours : ne pas être trop gourmand, faire les choses progressivement... C'est courageux de sa part de venir en prison. Il faut avoir une certaine force, une certaine maturité pour affronter " les monstres ". »

des livres. Le yoga devient pour eux une pratique de vie. »

Dans les maisons d'arrêt, en revanche, la plupart des détenus sont en attente de jugement ou d'affectation. La plupart sont de passage et les effectifs se renouvellent très régulièrement. Une population qui n'aurait jamais dû se rencontrer se côtoie, du clochard arraché à la rue en état d'ébriété au jeune dealer ou au chauffard responsable d'un accident grave. Tous attendent. Cette incertitude sur leur avenir génère des tensions très fortes. « On ne peut rien préparer, ni entreprendre un travail de fond. Certains détenus seront déplacés après deux ou trois cours. Au départ d'ailleurs, la plupart ne viennent pas vraiment faire du yoga. Ils voient dans mon cours l'occasion de prendre l'air, de sortir de leur cellule. À l'arrivée, pourtant, il ressentent un vrai bénéfice de bien-être », analyse Malie Verdickt.

Qui regrette d'autant plus amèrement de devoir suspendre ses séances à la maison d'arrêt de Périgueux faute de budget.

### Respirer cet air de la liberté perdue

Comme toutes les activités organisées en milieu carcéral, le yoga représente une plage de liberté et une respiration presque vitale pour des femmes et des hommes confrontés à l'enfermement et à l'isolement 22 heures par jour ! « Quelle que soit le prétexte, sortir de leur grotte, pour reprendre l'expression employée par les détenus, est très important tant il y a une pénurie d'activité en prison », détaille Yves Chauchaix. Qui perçoit que le cours de yoga est aussi pour ces pratiquants pas tout à fait comme les autres une façon de repousser les murs de leur prison l'espace d'une heure. « Vu l'étroitesse des cellules – quelques mètres carrés que se partagent généralement 2 voire trois détenus –, quand ils ont l'occasion de se retrouver dans une salle spacieuse, haute de plafond comme celle que nous avons à Grenoble, ces hommes éprouvent le sentiment d'enfin respirer. »

La respiration... C'est le chemin qui guide Nina Carré pour ses cours de yoga aux hommes du Centre pénitentiaire de Ploemeur, près de Lorient. « Si on arrive à faire respirer, on a gagné. Les postures ne sont qu'un prétexte pour mieux placer la respiration. » Des détenus lui a avoué bien plus tard avoir pensé à son arri-

vée : « mais c'est qui c'est cette mémé qui va nous faire du yoga ! » Mais le ton change dès qu'elle les invite à adopter la posture de l'arc en rétention de souffle. Les railleries du début laissent place à des remarques étonnées : « Ah ! mais c'est dur ton truc, il faut arrêter de respirer ! » La découverte de la respiration est souvent providentielle. « Beaucoup de détenus ne connaissent pas les mots expirer ou inspirer » nous confie André Weill.

Si le décor, les détenus et les conditions matérielles varient d'une prison à l'autre, une chose est avérée : un cours en prison n'est jamais une séance de yoga complètement « normale ». Malie Verdickt a même inventé l'expression de « cours individuel-collectif » pour exprimer cette attention de chaque instant qu'il faut prêter à chacun des élèves. Des postures toniques et dynamiques ouvrent souvent ses cours : « parce que les corps bougent très peu en prison et que les corps et le mental sont de véritables blocs de béton. » Le mouvement et l'action évitent aux détenus de penser au procès, à la réflexion désobligeante, aux menaces d'un codétenu ou d'un surveillant. En maison d'arrêt, la position assise par terre est ainsi presque impossible à imposer. « Je préfère les faire s'allonger et respirer afin de leur donner des outils qu'ils pourront utiliser après le cours, quand ils se retrouvent seuls dans la cellule », explique Malie Verdickt. « Quand ils débutent, les élèves détenus sont parfois très dissipés. Le yoga les fait beaucoup rire. Ils ont l'impression de se trouver dans un cours de danse ! Je laisse faire, car des espaces de récréation sont nécessaires. »

### Le corps incarcéré

« Les corps ne tiennent pas en place et sont difficiles à immobiliser en prison », reconnaît Yves Chauchaix, qui fait office de surveillant pour le cours d'André Weill. D'autant que la population carcérale consomme beaucoup de tabac et de psychotropes et éprouve des difficultés à accepter quelques cadres que ce soit. « On n'est pas avec la bourgeoisie feutrée ! Nous avons ici à faire à des gens plutôt spontanés qui n'hésitent pas à exprimer leurs commentaires à haute voix. Il est difficile de censurer ce mode d'expression, mais en même temps il faut assurer le cours ! À nous d'arbitrer entre cool et coulant. » Le contenu des cours doit prendre en considération l'état d'esprit particulier des participants, forcément très différent de ce que



### À LIRE

**De la prison à l'éveil**, de Satyanm Nadeen, Collection Le relié Poche, 12€ env.

### TÉMOIGNAGE

**D. a 58 ans aujourd'hui. Elle a purgé une peine de 10 ans – entre 1974 et 1984 – dont huit à la Centrale de Rennes où elle a suivi les cours de Nina Carré deux heures par semaine.**

« À l'époque, j'étais une boule de haine, Nina est arrivée au bon moment dans ma vie sinon je me serais flinguée. J'ai été condamnée à vingt ans de prison, j'en ai fait dix. Sans Nina, je me serais suicidée c'est sûr. C'est Paul Valéry qui a dit « La liberté est un état d'esprit », eh bien dans cette prison il y avait une ambiance de merde. Les surveillantes essayaient de nous briser. Elles avaient la grosse clef, elles avaient le pouvoir sur nous. C'était insupportable. Le yoga, pas seulement les postures, mais tout l'enseignement qui va avec, m'a appris à dépasser toute cette haine que j'avais en moi. J'ai appris la tolérance, l'amour du prochain. Les cours se déroulaient le jeudi et en réalité dans une semaine, il n'y avait que le jeudi, c'était le jour ensoleillé. Je n'ai pas repris le yoga à la sortie. Je continue cependant à respirer comme je l'ai appris et j'ai montré comment faire respirer à mon fils. »



Malie Verdickt



André Weill



Nina Carré

les enseignants ont l'habitude de rencontrer à l'extérieur de ces murs. Ainsi, les détenus peinent à travailler les enchaînements, la détention semblant éroder la capacité à maintenir un niveau de concentration constant. De même, les détenus éprouvent les pires difficultés à garder les yeux fermés. En prison, la peur et la méfiance rôdent. Dans cet environnement hostile, tout relâchement, la finalité du yoga pourtant, peut s'avérer dangereux.

Mais les verrous ne sont pas seulement mentaux. « Mes élèves sont souvent de grands balèzes, bardés de tatouages et adeptes de la musculation. Aussi, quand je leur demande de se plier en deux, c'est l'enfer ! », s'amuse Malie Verdickt. La musculation forcenée abîme en effet les corps. Elle noue les muscles et sollicite intensivement le corps de façon continue, alors qu'en yoga, on demande juste de fournir l'effort suffisant. Un ajustement délicat à opérer parfois. Si le mouvement et le rythme permettent de libérer les corps, la méditation et la relaxation servent à libérer l'esprit. André Weill privilégie les moments de relaxation guidée inspirés du yoga nidra pour former des images capables d'amener les élèves au-delà des barreaux. Malie Verdickt utilise pour sa part les sons et les bols tibétains, Richard Sada ayant recours à la répétition de mantras et à l'auto-suggestion pour aider ses élèves à retrouver un peu de paix intérieure et de joie de vivre. » Le yoga trouve une résonance particulière chez ces individus pourtant endurcis par les conditions éprouvantes – épouvantables souvent – de vie carcérale. André Weill confirme l'étonnante alchimie et la naissance de sentiments que l'on pensait à jamais exclus de ces lieux : « J'observe les résultats sur les visages. Les pleurs doux en fin de séance, les longues accolades qui me sont données, les attentes im-

patientes du prochain cours, les témoignages et les remerciements... »

### Ne pas juger

Les professeurs de yoga n'ont pas accès aux dossiers des prisonniers. Ils ne savent rien des raisons qui ont conduit leurs élèves derrière ces hauts murs. Et ils ne souhaitent pas le savoir. Tous préfèrent ignorer ces faits afin de ne pas être tentés d'accoler une étiquette et de porter un jugement malgré eux. « Le yoga ne fait pas de différence entre victime, juge et bourreau. Nous sommes tous une partie de ces trois pôles », insiste André Weill. L'imprévisible règne en prison. « Pour le dernier cours avant l'été, mes gars m'avaient demandé que je leur trouve des petites histoires indiennes », raconte ainsi Malie Verdickt. J'arrive et je vois qu'ils sont tous très perturbés. L'un d'eux finit par me raconter la scène à laquelle ils viennent d'assister. L'hélicoptère dans lequel on chargeait le sac en plastique contenant le corps d'un de leurs camarades retrouvé pendu dans sa cellule. L'un des élèves de mon cours. » Après ? Il faut surmonter le malaise qui saisit chacun. Adapter le cours à la pesanteur du moment, aux non-dits et aux pensées qui se bousculent dans la tête des détenus, les submergent. « Nous avons effectué des exercices de respiration afin d'alléger un peu la charge propre émotionnelle, de couper court à la résonance que le drame trouve chez chacun, tous ayant pensé un jour au suicide. » Enseigner le yoga en prison « pompe » beaucoup d'énergie. Tous les enseignants que nous avons rencontrés au fil de cette enquête parlent toutefois d'une expérience enrichissante, unique. « Enseigner en prison est un cadeau. L'exercice est exigeant, mais dix fois plus gratifiant que n'importe quel cours traditionnel », estime André Weill. « Les détenus m'ont beaucoup apporté, ces séances sont un partage », confirme Nina Carré. « Certes, nous n'avons pas à faire à des enfants de cœur, mais je vois des hommes de bonne volonté, gentils, respectueux, drôles même parfois. La part d'eux que je perçois lors des cours de yoga est probablement la meilleure, celle de l'humanité. Et à ce titre, ces hommes ont besoin et droit à un peu de considération, comme tout le monde », conclut Malie Verdickt. ■

(1) Ma plus belle évocation, aux Presses de la Renaissance

(2) Les cours de yoga peuvent être financés et soutenus par le SPIP, le Service pénitentiaire d'insertion et de probation, fondé en 1999 et qui regroupe les activités liées à la réinsertion, ou par le Ministère de la Santé via l'hôpital en prison.