

PRISON

Un peu de douceur dans un monde de bruit

Les détenus du Centre pénitentiaire de Fresnes (Val-de-Marne) participent à des ateliers de Feldenkrais. Une parenthèse pour remettre le corps en mouvement, retrouver une sensation de calme et d'unité.

UNE BULLE. Un moment de respiration. Les hommes qui suivent l'atelier Feldenkrais animé par Nathalie Hervé en louent les bienfaits. « Nous apprenons à être gentils avec notre corps », sourit Marc (1). « Nous nous évadons en fermant les yeux, guidés par la voix douce et apaisante de l'enseignante », enchaîne Magyd. « En prison, nous avons besoin d'évacuer le stress, ici nous nous concentrons, nous ne pensons à rien, nous sommes ailleurs », apprécie Lucas.

En ce jeudi matin de printemps, la salle aux murs jaune pâle et gris, aux trois fenêtres à barreaux, préalablement nettoyée et préparée par Valère, auxiliaire travailleur, accueille huit élèves âgés de 32 à 75 ans. Nathalie Hervé procède au rituel du bonjour et donne des nouvelles des absents : « Stéphane est au parloir ; Juan, croisé dans le couloir central, souffre d'une douleur à la poitrine et espère voir un médecin ». Elle lance ensuite « une petite interro » : « Vous vous souvenez ce que nous avons fait la semaine der-

nière ? ». Les réponses fusent : « On pliait un genou sur l'autre, on glissait les bras à l'avant, on faisait des pauses », répond Paolo. « Le mouvement final avec les genoux, c'était chaud ! », lance Magyd. Un moment qui favorise les regards, la cohésion du groupe. Puis le cours démarre, conduit par la voix rythmée de l'enseignante, également danseuse. Un ton calme dans cette cocotte minute pleine de déplacements, de bruits et d'invectives.

Mouvements hors cellules

Debout, jambes un peu écartées, pieds bien ancrés au sol, les hommes sont concentrés, à l'écoute de leur ressenti et de leur posture. Puis, allongés, ils roulent la tête de chaque côté très lentement, réalisent ensuite une série de mouvements avec les jambes et les bras. Une heure plus tard, leur tête bouge plus librement ; debout, ils se sentent plus grands et plus légers.

Titulaire d'un DU « Techniques du corps et monde du soin » délivré par l'université Paris VIII, Nathalie Hervé intervient dans ce grand centre pénitentiaire (2) depuis huit ans, dans deux divisions qui accueillent des prévenus, condamnés à de courtes peines ou en attente de place en détention ainsi qu'au Centre national d'évaluation (CNE) (lire en encadré). « Les questions d'enfermement, de stigmatisation m'ont toujours intéressée », explique celle qui, « tombée en amour » pour la méthode Feldenkrais, s'y est formée. Inventée par Moshe Feldenkrais, elle constitue un espace de découverte par le mouvement, permet d'affiner la conscience de son corps, d'élargir son potentiel et de développer de meilleures coordinations.

L'élève ne force jamais un mouvement, il le fait lentement, gagne en mobilité et en fluidité. Il élimine progressivement les tensions inutiles, souvent source de douleurs et de limitations. « Nous apprenons à ne plus effectuer de gestes automatiques, à prendre

DE LONGUES PEINES Nathalie Hervé intervient aussi au centre national d'évaluation (CNE). Sur demande du Juge d'application des peines (JAP), les détenus considérés comme difficiles et condamnés à de lourdes peines (15 ans et plus) y sont « observés » pendant six semaines en vue d'une orientation correspondant à leur profil (autre établissement, aménagement de peine, etc.). Elle y anime un stage hebdomadaire.

« Les messieurs ont souvent passé de nombreuses années derrière les barreaux, leur corps est dégradé, certains luttent, d'autres s'étiolent », observe-t-elle. Se prendre en main quand on est autant malmené est compliqué.

Aussi, adapte-t-elle ses cours en fonction de leurs possibilités et de leur âge. « Ils sont tellement démunis qu'ils absorbent comme des éponges. À la fin de la session, ils prennent le risque de témoigner de leurs sensations, de les mettre en mots et ils remplissent un questionnaire avec beaucoup de soin. »



conscience de notre corps dans son ensemble, à déplacer délicatement ses différentes parties, souligne le volubile Marc. *Nous retrouvons notre force.* » Une activité essentielle en détention où « les corps sont brisés, affligés et souffrent d'un manque d'activité ». « Nous ne cherchons pas la performance, ça change des autres activités », apprécie Valère. « *Durant le cours, Nathalie propose plusieurs pauses, nous nous autorisons à ralentir, à nous arrêter* », observe Marc. « *J'ai appris à inspirer et à expirer pendant les mouvements et je continue à le faire pour le footing* », complète Magyd. La curiosité qui les a entraînés vers cette pratique a priori austère, croît avec la participation.

Alors que la promiscuité – trois personnes dans une cellule de 9m² – empêche de s'isoler et de réaliser des gestes amples, le cours offre une intimité sensorielle et kinesthésique aux participants qui se détachent des bruits en toile de fond. En prison, ils sont en permanence dans la contraction et le stress,



TÉMOIGNAGE

« Elle provoque une petite étincelle »^{Pierre}

« Je n'avais jamais entendu parlé de la méthode Feldenkrais. Ça a piqué ma curiosité et ça m'a carrément plu. Avant, avec un lit en acier et un matelas en mousse, je souffrais sans cesse du dos. Depuis que je pratique, je positionne mieux mon corps, je me suis assoupli, je dors mieux. D'ailleurs quand Nathalie part en vacances, au bout de quinze jours sans cours, je souffre de nouveau du dos.

Ici l'ennui est très fort. Bouger, rester en mouvement, suivre des études, aller à la bibliothèque, compte énormément pour moi. Je suis une personne posée mais si le surveillant oublie de venir me chercher pour le cours de Feldenkrais, je n'hésite pas à donner des coups de pied dans la porte pour qu'il m'entende tant le cours m'importe.

J'apprécie la muscu mais cette méthode c'est autre chose, elle demande du respect, de l'écoute, du silence. Elle permet de se réapproprier son corps en douceur, avec réflexion, en enlevant tous les automatismes, en réalisant des mouvements doux. Au début ce n'est pas évident, il faut oublier les perturbations. Nous sommes à l'écoute de Nathalie pour bien utiliser le mouvement, bercés par sa voix.

Elle ramène la fraîcheur de l'extérieur, sa motivation et son calme. Elle sait bien s'y prendre, elle provoque une petite étincelle. Elle nous donne des nouvelles de l'extérieur qui peuvent paraître banales (« *Ce matin le RER n'avancait pas* ») mais qui ouvrent des petites fenêtres. Un jour elle nous a dit : « *L'arbre en face de chez moi commence à être en fleurs* », ça m'a marqué car ici nous ne voyons ni arbres, ni feuilles, ni herbes folles. »

avec le corps sous tension. « Dans les couloirs de Fresnes, il faut marcher en ligne, collé au mur, sans bras ballants ou mains dans les poches, le corps est contraint, les bermudas et claquettes interdits. Les hommes portent une sorte d'uniforme invisible. Tout d'un coup leur palette sensorielle et motrice retrouve un espace de mobilité et de recherche, observe Nathalie Hervé. Le Feldenkrais travaille sur la modulation tonique, ce qui influe sur la modulation émotionnelle. Ils se sentent de nouveau vivants. »

Les participants choisissent l'amplitude et la vitesse de leurs mouvements. « Vous pouvez voyager, décélérer, accélérer en faisant un minimum d'efforts ou en utilisant vos biscotos, propose l'enseignante. C'est une technique pour paresseux intelligents. » Au-delà de ressentir du bien, les détenus apprennent à prendre soin d'eux, la pensée se met en route sur un parcours parfois violent, les effets peuvent d'ailleurs les ébranler. Chacun participe selon ses possibilités. Ahmed, plus âgé et fatigué, reste aujourd'hui allongé et visualise une partie des exercices.

La courtoisie en toute détente

Nathalie Hervé est attentive à chacun. Si elle a prévu des mouvements dynamiques et qu'elle sent beaucoup de stress, d'énerverment, qu'elle apprend la survenue d'un suicide dans la semaine, elle adapte son cours qui reste très interactif.

Le cours de Feldendrais a été mis en place par Romain Dutter, coordinateur culturel (lire en encadré), rattaché au service pénitentiaire d'insertion et de probation (SPIP) du Val-de-Marne. Il ne donne

que très peu d'informations à Nathalie Hervé qui ne connaît ni la durée ni les raisons de la détention.

Dans ce lieu où les relations sont souvent tendues et agressives, elle loue la courtoisie des messieurs : « Ils sont très élégants, ils évitent de montrer leur fatigue, leur mauvaise humeur, observe-t-elle. À la fin de l'année, je constate des changements spectaculaires, l'intégration du sens de l'organisation du mouvement, une organisation plus fine, plus consciente. Aujourd'hui, un grand nerveux bouge bien sa cheville alors qu'au départ c'était un joyeux bazar. » Un changement confirmé par Magyd : « Depuis que je pratique le Feldenkrais, je suis moins fou fou, tu peux me mettre quelque part, je ne vais pas gêner l'intervenant. J'ai un meilleur relationnel. » Valère enchaîne : « Le cours est aujourd'hui un beau moment de partage en silence. Les chahuteurs arrivent à rester concentrés, même si pour certains cela a nécessité un sacré boulot. » Pour Steve, « Le Feldenkrais est très bénéfique physiquement et psychologiquement. On pense à ce qu'on fait, on oublie ses problèmes, on se concentre sur les mouvements, sur son ressenti ce qui n'empêche pas les éclats de rire, ça fait du bien. »

Le cours se clôt par un temps de discussion collective. Romain Dutter remet une attestation de suivi d'activité à chacun. Ajoutée au dossier SPIP, elle souligne une volonté de réinsertion et sert à l'examen des remises de peine et/ou des demandes d'aménagement de peine. Après le cours, Nathalie Hervé lui transmet ses observations : un tel ne va pas bien, un autre refuse de venir depuis quinze jours, un troisième est indigent. Ils prennent des temps réguliers pour échanger, malgré le planning très chargé de Romain Dutter et les mille sollicitations dont il fait l'objet.

Les hommes s'apprêtent à partir. Deux surveillants les attendent pour les raccompagner dans leur cellule. À la porte, Marc ajoute : « Nous sommes un très bon groupe avec une intervenante et des participants très impliqués. Si un enseignant est démotivé ou de mauvaise humeur, ça peut vite partir en vrille. Je ne le blâme pas car il ressent sans doute les tensions de la détention, mais s'il arrive de bonne humeur, comme Nathalie, ça apaise tout le monde. »

Katia Rouff-Fiorenzi

Crédit photos : J. Plantet

CULTURE ET INSERTION

Romain Dutter, coordinateur culturel, est mis à disposition du centre pénitentiaire depuis dix ans par la Fédération Léo Lagrange dans un objectif d'éducation populaire. Il organise le planning des activités culturelles. « À Fresnes, le SPIP considère que la culture fait partie du processus de réinsertion, souligne-t-il. Il finance les activités culturelles à hauteur de 40 000 € par an, complétées par 60 000 € attribués par la Direction Régionale des affaires culturelles d'Île-de-France (Drac) et des fondations privées. » Romain Dutter propose ainsi une cinquantaine d'ateliers artistiques par an, une vingtaine de spectacles (concerts, pièces de théâtre, etc.) qui balaient l'ensemble du champ culturel. Il mène également des partenariats avec des festivals de musique et des musées qui se déplacent en détention. « Cependant, regrette-t-il, si l'offre est importante, elle reste insuffisante au regard des 6 000 détenus qui passent dans l'année et des listes d'attente. »

(1) Les prénoms ont été changés.

(2) Il accueille 3 000 hommes (pour 1 500 places), répartis sur trois divisions. Il compte aussi une maison d'arrêt des femmes (MAF) avec 130 détenues.

POUR ALLER PLUS LOIN

Énergie et bien-être par le mouvement, Moshe Feldenkrais, éd. Dangles, 1972 (réédition).