

Le dedans et le dehors.

Quels pas me guidèrent ce matin là vers l'enceinte de la prison de ma ville ?  
Des pas sages et des pas à deux puis à plusieurs dans une salle assombrie à  
tutoyer la vie à tous les étages.

Pressentie pour proposer un travail autour de la concentration des détenus  
participant aux diverses activités du lieu, j'acceptai sans réticence, à ma grande  
surprise, de partager quelques heures de mon temps en cet endroit inconnu.

Y ébaucher une pratique de sophrologie tenant compte des conditions d'accueil,  
de disponibilité, de l'environnement sensoriel, des aléas de l'actualité qui joue au  
passe murailles, des colères et des tensions palpables à tout instant, de l'attention  
bienveillante des uns et du septicisme déroutant des autres, et de bien d'autres  
intempéries qui font accepter la lumière du soleil comme un cadeau, c'est cela  
mon « travail » là bas.

Auprès de ceux qui n'y croient plus aux lendemains qui chantent, ou près de ceux  
qui s'évadent quelques instants au son de ma voix, ceux qui osent regarder et  
retrouver leur monde intérieur apaisé et réconcilié, sans peur et sans jugement  
avec leur réalité du moment qui endosse le poids de leurs méfaits.

Auprès d'eux, les détenus du lundi, nous nous éclairons mutuellement, nous  
sortons de l'ombre et de nos réserves pour un moment unique dans l'unité du  
lieu, du temps et de l'action.

Pas de protocole de sophrologie contraignant, juste un cadre posé comme une  
**protection** dans une enveloppe de douceur, de bien être et d'écoute se proposant  
d'observer les dégâts collatéraux corporels, émotionnels et mentaux, sans jouer à  
l'analyse sauvage ni à la victimisation, une trêve éclairante endossant les raisons  
de l'incarcération et offrant des perspectives de connaissance de soi.

Proposer un chemin les guidant vers une respiration ample et déployée, assortie  
d'un espace de rencontre avec soi-même, une pause bénéfique pour aider à faire  
taire les parasitages du mental.

Une mobilisation corporelle vers la mise en route d'un cheminement personnel,  
pour canaliser ou déployer les émotions envahissantes et débordantes.

Un temps de concentration sur l'ici et maintenant avec les réalités de la  
promiscuité environnante et une ouverture sur un ailleurs aux tréfonds des  
ressources du passé ou vers un avenir à composer sur l'échelle des valeurs  
humaines.

Offrir de la couleur à la morosité du lieu et demander que chacun illustre de sa  
propre couleur son monde intérieur et le modifie, si besoin, à sa façon avec les  
crayons de son arc-en-ciel imaginaire.

Donner une dimension sensorielle positive aux odeurs aux goûts et aux sons  
formatés de l'endroit, faire taire le bruit des trousseaux pour retrouver le bruit de  
l'eau et laver les ombres du passé.

Entendre ces phrases que l'on m'adresse ::

« vous savez madame quand vous venez cela nous fait sortir ;;

je rencontre un espace de calme dans ma tête..

mes yeux peuvent s'endormir... je vous entends..

c'est un petit changement qui peut créer de grands changements..

mon sommeil est plus long..

ma colère elle est là, désignant le plexus solaire..  
envie de faire de la cuisine..  
je m'aide avec la respiration quand je vais mal..... » etc..

Me dire que tout cela n'est pas vain et que même si mes interventions ne concernent que dix pour cent du nombre des détenus sur place, le groupe se renouvelle régulièrement, certains évoquent l'idée de poursuivre dans la ville où ils iront un jour à leur sortie, garder le sentiment d'être utile à ma façon à la réinsertion, plus loin plus tard peut-être, mais en ayant semé un grain d'espoir en chacun et contribuer à lui donner une place dans la société.