



CARTE BLANCHE À



Pauline Dano
Chargée de prévention et de formation

“Yoga et moi”

Un programme dispensé en milieu carcéral

- Proposé aux hommes, volontaires, consommateurs de substances psychoactives
- Identifiés par l'administration pénitentiaire
- Ayant déjà participé à un module d'addictologie

- Mis en place depuis deux ans au sein de la maison d'arrêt de Brest
- Par petits groupes
- Animé en binôme, alternant séance de yoga et temps d'échanges

Concrètement

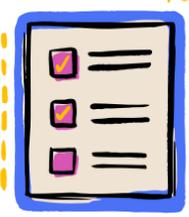
En milieu carcéral, les détenus rencontrent **fréquemment de réelles difficultés dans la gestion de leurs émotions et du stress**. L'enfermement est également source de difficulté. Cela se traduit **souvent par la consommation de produits** : tabac, cannabis, alcool, médicaments psychotropes...

Depuis de nombreuses années, Addictions France propose un module d'addictologie aux détenus volontaires. Le programme “Yoga et moi” s'inscrit dans la continuité de ce module et prévoit **des temps d'échanges dédiés autour des compétences psychosociales** (identification de ses besoins et ses émotions, relation à soi, aux autres...) et **des temps d'initiation à la relaxation et au yoga**, en alternance, sur 7 semaines, à raison d'une séance par semaine environ. Chaque année, 5 modules d'addictologie et 5 cycles du programme “Yoga et moi” sont proposés.



Les objectifs

- Favoriser **la réflexion et l'expression** sur les consommations de substances psychoactives des personnes placées sous main de justice
- **Renforcer les compétences psychosociales** à travers des ateliers ciblés
- Pratiquer une **activité corporelle pour engager une réflexion sur des alternatives à la consommation de substances psychoactives**



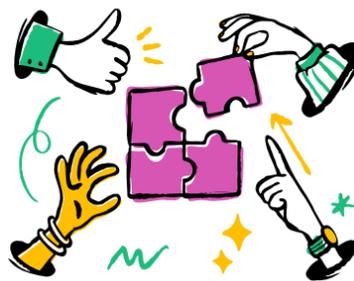
Résultats ?

Des séances qui :

- **libèrent la parole** grâce à un **environnement bienveillant**
- favorisent **le lâcher prise** en se reconnectant **à ses ressentis corporels**
- permettent de **créer un lien de confiance avec les intervenantes**
- alimentent des **réflexions et prises de conscience**

Une collaboration positive

Ce programme est animé en binôme avec Cécile Marquet, éducatrice et professeure de yoga. A chaque fin de séance, les deux professionnelles prévoient **un compte-rendu**. Cela permet de porter une attention particulière à un participant qui en aurait besoin lors de la séance suivante. **Cette collaboration positive sécurise les personnes détenues et participe à la réussite du programme.**



L'**adhésion collective** de tous les acteurs est la clé pour favoriser la réussite de ce type de programme. Cela nécessite de travailler **en partenariat avec les services pénitentiaires et d'inclure tous les professionnels** (service pénitentiaire d'insertion et de probation, surveillants, unité sanitaire...).

Mener ces séances en **petits groupes** est également indispensable pour une **meilleure qualité d'écoute**.



C'est une action de promotion de la santé

La **posture des professionnelles** intervenantes est pensée **pour être bienveillante, conviviale et accueillante**.

Le programme s'inscrit dans **une dynamique partenariale intersectorielle**, pour la mise en place des ateliers “Yoga et moi” mais aussi pour les autres projets santé développés par l'administration pénitentiaire.

Le projet met au travail les **compétences des personnes**. La pratique des exercices de yoga en dehors des séances est encouragée par les intervenantes. Une fiche sur les postures est transmise aux participants ainsi qu'une fiche « réflexe » (en cas d'émotion trop importante). Ces outils sont utiles pour préparer la fin de la détention.

Pour aller plus loin

- **Les ressources partagées par Pauline :**
 - **Une étude qualitative et rétrospective : Consommations de substances psychoactives en milieu carcéral** de Patrice Fernandes Pereira et Catherine Simon. Psychotropes 2017/2 (Vol. 23).
 - **Des supports d'échanges pédagogiques** : des cartes des émotions et besoins, un photolangage conduites à risque, le jeu des émotions (Comitys).
- **Pour aller plus loin**, consultez les dossiers thématiques préparés par les documentalistes du Pôle sur les compétences psychosociales, les personnes sous main de justice et la promotion de la santé.

