

**Education Yoguique, éducation à la santé dans une
situation de contrainte physique et dans un but
d'affranchissement**

Maison d'Arrêt : Gestion du stress dû à l'incarcération

Ecole de danse : Préservation de l'intégrité physique et psychique /
prévention des blessures musculo-squelettiques

Sommaire

<u>1. Introduction : Les raisons d'une démarche</u>	P.5
1.1 Contexte général : un constat	P.5
1.2 Contexte particulier : une hypothèse	P.6
1.3 Contexte de recherche : construire une méthodologie par l'action	P.7
<u>2. La Maison d'Arrêt de Valenciennes : Un protocole en marche</u>	P.9
2.1 Un espace complexe	P.9
2.1.1 Un espace géographique	P.9
2.1.2 Un espace humain	P.10
2.1.3 Un cadre réglementé	P.11
2.1.4 Un espace contraint propice à l'isolement	P.11
2.1.5 Un "effet de vie" pour résister à l'altérité	P.12
2.2 Diagnostique au plus proche de la personne détenue	P.13
2.2.1 Posture adoptée	P.13
2.2.2 Le "Corps chargé"	P.14
2.2.3 Le "Corps muet"	P.15
2.3 La démarche d'éducation Yoguique mise en œuvre en lien avec une éducation à la santé	P.17
2.3.1 Un protocole d'éducation Yoguique en prison	P.17
2.3.2 Des objectifs atteignables	P.18
2.3.3 Les notions Yoguique mobilisées	P.19
2.3.4 Les références santé	P.19
2.3.5 Le dispositif	P.24
<u>3. L'Ecole de danse du Centre Chorégraphique National Roubaix Nord Pas de Calais</u>	P.25
3.1 Un espace dédié à l'apprentissage	P.25
3.1.1 Le fonctionnement de la structure	P.25
3.1.2 Une pédagogie adaptée	P.26
3.1.3 Un espace de vie dans un cadre réglementé	P.27
3.2 Diagnostique au plus proche du public concerné	P.29
3.2.1 Le profil des élèves	P.29
3.2.2 Le "Corps absent"	P.30
3.2.3 Le "Corps asphyxié"	P.30
3.2.4 Le "Corps contraint"	P.31
3.2.5 Préserver l'intégrité des élèves	P.32

3.3 La démarche d'éducation Yoguique mise en œuvre en lien avec une éducation à la santé	P.32
3.3.1 L'objectif	P.32
3.3.2 Les principes	P.33
3.3.3 Les notions Yoguique mobilisées	P.33
3.3.4 Les références santé	P.33
3.3.5 Le dispositif	P.36
<u>4. Des rapprochements conceptuels</u>	P.37
4.1 La surveillance	P.37
4.2 La discipline	P.38
4.3 Un espace qui surveille	P.39
4.4 Le danseur : surveillance et identité	P.40
<u>5. Les protocoles d'éducation Yoguique</u>	P.42
5.1 Le protocole développé au sein de l'Ecole du Ballet du Nord	P.42
5.1.1 Les cinq phases	P.42
5.1.2 Les outils d'évaluation développés	P.46
5.1.3 Effets, mesures, résultats	P.47
5.1.4 Les outils d'évaluation développés	P.48
5.1.4.1 Outil d'évaluation 1 : Le schéma corporel	P.48
5.1.4.2 Outil d'évaluation 2 : Les postures	P.52
5.1.4.3 Outil d'évaluation 3 : La conscience du corps	P.56
5.1.4.4 Observation général des élèves : conscience et attitudes	P.58
5.2 Le protocole développé au sein de la Maison d'Arrêt de Valenciennes	P.59
5.2.1 Les six phases	P.59
5.2.2 Cohérence de la construction du protocole, continuité des différentes phases	P.64
5.2.3 Effets, mesures, résultats	P.65
5.2.4 Les outils d'évaluation développés	P.65
5.2.4.1 La mesure d'un état intérieur et de ses transformations à travers ce protocole	P.66
5.2.4.2 L'observation des comportements et des attitudes d'un point de vue physique et psychique par rapport à des paramètres environnementaux	P.69
<u>6. Analyse réflexive</u>	P.71
Annexe	P.73
Bibliographie	P.74

Remerciements

Je tenais à remercier Monsieur Pascal Minam Borier, Directeur pédagogique de l'école du CCN, Monsieur Daniel Condamines, Professeur de danse contemporaine à l'école de danse du CCN, Mesdames Jessica Lanceleur et Isabelle Churlet, Conseillères Pénitentiaires d'Insertion et de Probation à la Maison d'Arrêt de Valenciennes pour leur accueil et leur accompagnement tout au long de mes interventions au sein de leurs structures respectives, Madame Marie Delmotte, mon maître de Yoga pour l'intérêt et la confiance qu'elle me témoigne.

1. Introduction : Les raisons d'une démarche

1.1 Contexte général : un constat

Le contexte de cette recherche a des origines personnelles qui peuvent toucher d'une certaine façon à l'universalité dans la mesure où chaque être humain expérimente dans sa vie, dans son parcours, dans sa chair, la question de la contrainte. Contrainte subie, contrainte volontaire, contrainte imposée, quelle que soit son origine, celle-ci s'expérimente en chacun de nous à travers le corps.

L'expérimentation de la contrainte peut avoir plusieurs objectifs, elle peut s'exprimer dans chaque être humain de plusieurs façons et entraîner des réactions physiques et psychologiques très différentes.

La contrainte peut être l'outil apparemment nécessaire à une méthode d'apprentissage. La contrainte peut être une règle appliquée dans un cadre stricte et à laquelle nul ne peut déroger. Dans un cas comme dans l'autre, elle peut être considérée comme essentielle, indispensable, fondamentale, voire vitale à la réalisation d'un objectif ou au bon fonctionnement d'un espace commun.

Face à cette contrainte, chaque être humain va réagir différemment et ce malgré le caractère incontournable de celle-ci et peut être même du fait de son caractère incontournable, comme une façon pour le corps et le psychique d'exister en réaction.

La réaction peut prendre des formes multiples sur une échelle qui va de l'acceptation totale de la contrainte à son refus le plus catégorique. La justification de cette forme de réaction peut aller de « j'ai besoin de cette contrainte pour m'améliorer » à « cette contrainte est en train de me détruire et je la rejette ».

Face à ces formes de réactions et leur justification psychologique, le corps va réagir physiquement sur une échelle pouvant aller de l'apathie à la révolte la plus violente. L'apathie, tout comme la violence ne se traduisent pas nécessairement physiquement par des états visibles et facilement identifiables. Le corps est aussi une histoire intime qui s'écrit dans des attitudes, des blessures, des déséquilibres, des tensions, etc...

Chaque être humain expérimente de multiples contraintes dans son parcours individuel. Personnellement, c'est la pratique de la danse, pratique très rigoureuse, codifiée, exigeante, qui m'a, paradoxalement, permis d'approcher l'idée de liberté en expérimentant les moyens de s'affranchir des contraintes.

C'est donc le corps, qui est notre bien commun, notre identifiant commun, notre universalité, qui m'a permis, sinon de me libérer totalement des contraintes, de savoir tout au moins m'en affranchir. Si cela a été possible, c'est parce que je projetais dans mon corps, en tant qu'outil de travail, la possibilité d'un avenir.

Mais dans le cas (le plus commun et partagé) où le corps est le « bien » le plus précieux d'une vie mais pas l'outil d'un affranchissement, l'expérimentation des contraintes peut rapidement devenir un labyrinthe qui fera osciller l'être humain qui les subit entre des états à la fois psychiques et physiques se traduisant par des sensations : étouffement, écrasement, oppression, fatigue, etc...

1.2 Contexte particulier : une hypothèse

Ma propre pratique du Yoga, associée à mon parcours professionnel m'amènent à penser que faire l'expérience du yoga dans une situation de contrainte physique peut permettre de s'affranchir d'un certain nombre de barrières, qu'elles soient physiquement identifiées ou psychiquement ressenties.

Le contexte propre à ce projet est de proposer une pratique du Yoga dans deux espaces et auprès de deux publics très différents mais pour lesquels une prise de conscience de la force intrinsèque du corps, des possibilités qu'il revêt peuvent en faire un terrain d'expérimentation favorisant avec celui-ci une relation plus apaisée et libératrice. Le choix de décliner ce projet dans deux structures aussi différentes qu'une Ecole Professionnelle de danse et qu'un Etablissement Pénitentiaire était important. Il s'agissait d'intervenir dans des lieux où la contrainte n'a pas le même sens, autant dans l'espace où elle se pratique que dans l'esprit de ceux qui l'expérimentent.

Dans un Etablissement Pénitentiaire, l'incarcération est en tout premier lieu une privation de circulation. La personne détenue ne perd pas ses droits fondamentaux d'accès à tout ce qui fonde une société humaine (santé, éducation, culture, travail...). Cependant, la géographie et le fonctionnement pénitentiaire imposent un rapport à l'espace et au temps très fortement contraint. Cette contrainte a des répercussions multiples sur le physique et le psychique : limitation du regard, limitation du mouvement, attente, absence de prise de responsabilité dans les mouvements du quotidien, isolement, solitude, etc...

Dans une Ecole de danse professionnelle, la pratique de la danse est très exigeante, qu'elle soit classique ou contemporaine. La période de l'apprentissage de la danse (sa régularité, sa quotidienneté, sa répétition des gestes, etc...) m'apparaît comme un parcours de contraintes mobilisant des enjeux complexes. La nécessité d'acquérir une technique et de s'en affranchir une fois celle-ci maîtrisée afin d'atteindre à l'interprétation n'est pas propice à une certaine sérénité dans l'âge de l'adolescence. L'apprenti danseur, en cherchant à atteindre une perfection à l'âge des changements, a tendance à s'enfermer dans un modèle en majeure partie performant.

Si la contrainte n'a pas le même sens dans ces deux institutions, dans un contexte comme dans l'autre, la contrainte a des effets sur les personnes et ceux-ci ne sont absolument pas considérés par les institutions en question. Dans les deux cas, on demande à des êtres humains de se responsabiliser (en vue d'une réinsertion pour les uns, en vue d'une carrière professionnelle pour les autres) et en même temps, parce qu'on considère que l'application de « contraintes » leur est profitable, on leur ôte une grande partie de leur capacité de décision, de choix, au nom d'une autorité supérieure légitime qui définit « ce qui est bon pour eux ».

J'y vois là une contradiction mais également un terrain d'expérimentation pour une approche de la reconquête d'une autonomie dans le respect de contraintes incompressibles mais desquelles on peut pourtant s'affranchir par la pratique du Yoga. Cet affranchissement doit avoir des vertus physiques et psychiques à la fois libératrices et structurantes en développant des outils permettant d'atteindre, par le corps et la pratique, une projection de soi-même dans un espace plus ouvert.

1.3 Contexte de recherche : construire une méthodologie par l'action

L'objectif est ici de développer une pratique d'éducation Yogique par la santé dans une situation de contrainte physique et dans un but d'affranchissement.

Ce travail s'appuiera sur un principe de recherche-action : la démarche dans ces deux milieux reposera sur une intervention relativement « classique » sous la forme d'un atelier de pratique du Yoga.

Cette intervention sera cependant contextualisée : le territoire d'intervention n'est pas neutre. Les contraintes sont autant spatiales, géographiques, humaines que temporelles. Ce sont des éléments forts qui seront pris en compte dans l'étude.

Chaque séance est un terrain d'expérimentation évolutif. Chaque proposition s'appuiera sur l'observation et l'analyse de la séance précédente. Le public est fortement impliqué dans le temps de la séance mais ne peut pas être mobilisé en dehors de celle-ci. L'atelier de pratique de yoga est donc l'espace d'une démarche commune et collaborative duquel sera issu le protocole.

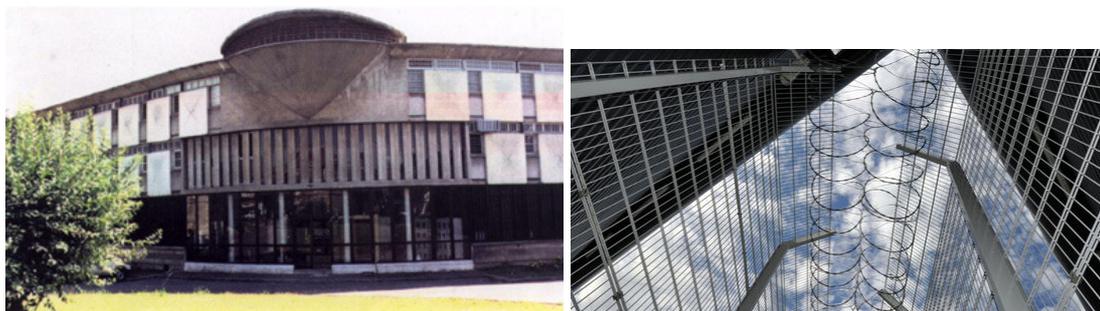
Dans le cadre du milieu pénitentiaire, l'hypothèse est de proposer une approche du corps, par la pratique du Yoga, permettant de renouer avec la notion de projection, de remobiliser les mécanismes physiques et psychiques permettant de renouer avec les sensations, les perceptions, les notions d'espace, de profondeur, d'intériorité et d'extériorité. Redonner du sens à ce que le corps crée autour de lui. Permettre un regard sur soi qui ne soit pas porté par l'évaluation subjective induite par la faute, raison de la peine et de l'incarcération mais par l'évaluation objective des possibilités d'un corps à reconquérir un espace physique et mental dans lequel la "mécanique" d'une pratique ouvre à la projection et redonne une réalité à la notion de liberté dans un espace contraint.

Dans le cadre de l'Ecole professionnelle de danse, l'hypothèse est que la pratique du Yoga peut décaler le regard et provoquer une prise de conscience de la prédominance du corps comme "être respirant", vivant, indépendant et pas seulement "machine" au service d'un propos artistique. L'objectif sera dans un premier temps de proposer des temps de pratique sur la reconquête du souffle (quand l'apprenti danseur travaille bien souvent en apnée) de la recherche de l'équilibre intérieur (quand l'apprenti danseur se dit "meilleur" du côté droit ou gauche) et de la maîtrise des énergies (quand l'apprenti danseur va chercher le regard dans une "surenchère" de performance).

L'objectif final est de définir un protocole Yogique d'éducation par la santé permettant aux participants de s'affranchir des contraintes propres au territoire dans lequel ils évoluent par une pratique du yoga leur permettant d'atteindre à une autonomie propre à les porter et à les accompagner dans un parcours responsabilisant, constructif, positif et libéré.

2 – La Maison d'Arrêt de Valenciennes

Un protocole en marche



Entrée de la maison d'arrêt de Valenciennes

2.1 Un espace complexe

2.1.1 Un espace géographique

La Maison d'Arrêt de Valenciennes a été mise en service le 27 mai 1964. Elle a comme finalité d'assurer les conditions de détention humaines et la prise en compte de la réinsertion sociale des populations placées sous main de justice. L'établissement est situé dans le ressort de la Cour d'appel de Douai et du Tribunal de grande instance de Valenciennes. Elle a une capacité d'accueil de 222 places, 182 places quartier hommes, 24 places quartier femmes, 16 places quartier de semi-liberté. Le quartier femmes, terrain d'expérimentation de cette étude, est un espace très isolé au sein de la prison, principalement dédiée à la détention homme. En effet, ces deux publics ne pouvant légalement jamais se croiser, les quartiers sont donc hermétiquement séparés.

Une femme détenue, lors de son incarcération à la maison d'arrêt de Valenciennes, passera par le greffe, espace à la fois symbolique et fonctionnel dans lequel un agent procédera aux formalités anthropologiques de la mise sous écrou: empreintes digitales, photo, questionnaire pour remplir sa fiche pénale, recensement des objets de valeur (bijoux, argent..) et papiers d'identité qui seront laissés en dépôt à la "caisse" de l'établissement jusqu'à sa sortie. Un numéro d'écrou sera attribué à la personne détenue, elle devra rappeler ce numéro dans toutes ses correspondances et dans tout acte de la vie quotidienne. La personne détenue est ensuite placée en "cellule d'attente" jusqu'au moment de son affectation dans une cellule ordinaire.

Pour accéder à la détention femme, il convient d'emprunter un long couloir en sous-sol d'environ cent mètres qui passe sous la détention homme et au bout duquel un escalier

permet de remonter au rez-de-chaussée de la prison mais à l'extrême opposé de l'entrée principale de la maison d'arrêt. Ce parcours, que tous les intervenants extérieurs empruntent (comme les femmes détenues lors de leur incarcération) est très fort et très symbolique : l'entrée de la prison est encore près de la route, on entend et voit les voitures et les passants à travers les grilles, puis on entre en détention et on descend « sous terre », dans un tunnel, au bout duquel on remonte à la surface pour accéder à un monde plus silencieux, donnant visuellement sur une cour de promenade elle-même délimitée par une enceinte en béton.

Le quartier de détention femme se compose d'un couloir en rez de chaussée, large et clair dont les portes permettent d'accéder à différentes salles : activité, travail, formation, au bureau des surveillantes, à la salle de fouille, à la cour de promenade. En son extrémité, un escalier donne accès à un couloir identique au premier étage. Légèrement plus sombre, il donne accès à l'ensemble des cellules, à la salle de classe et à la bibliothèque.

Les cellules sont pour la plupart doubles (9.12 m² soit 4.56 m² par personne) ou triples, composées de lits à étage, d'une toilette, d'une table, de la télévision. L'espace est très étroit et insuffisant pour assurer à chaque personne détenue un « espace vital » et intime nécessaire. La douche est en dehors de la cellule (8 cabines sur le quartier).

2.1.2 Un espace humain

Les femmes incarcérées sont soit des prévenues (personnes en attente d'un jugement) soit des condamnées (personnes jugées dont le reliquat de peine n'excède pas 18 mois ou en attente de transfert vers un Centre de Détention pour purger une peine plus longue). Les causes de l'incarcération sont donc multiples. Les femmes incarcérées sont toutes majeures et sans limite d'âge.

L'équipe de surveillance est uniquement composée de personnels féminins à l'exception du chef de détention qui peut être un homme. Mais considérant la très grande proximité de ces deux publics, seules des surveillantes femmes peuvent travailler au quotidien au contact des femmes incarcérées. Au sein de la maison d'arrêt de Valenciennes, une équipe d'au moins deux surveillantes est présente en permanence dans le quartier. Elles sont chargées d'assurer la sécurité et de permettre l'accès aux personnes détenues aux différents espaces de la détention.

Des Conseillères Pénitentiaires d'Insertion et de Probation interviennent en détention : elles sont en charge du suivi individuel de la personne détenue dans son parcours de réinsertion. C'est également ces personnels de l'administration pénitentiaire qui ont pour mission de développer en détention les activités culturelles. C'est avec leur appui et leur accompagnement systématique sur chaque séance que l'atelier yoga a été développé.

Des personnels hors administration pénitentiaire sont également au contact des personnes détenues : équipe médicale (médecin, dentiste, psychologues, etc...), équipe d'enseignement (professeurs des écoles, formateurs, etc...), autres intervenants plus ponctuels (visiteurs de prison, ANPE, Bibliothèque municipale, artistes intervenants, coiffeur, esthéticiennes, etc...).

2.1.3 Un cadre réglementé

Ces deux espaces, géographique et humain, sont réglementés par un cadre légal principalement annexé à des questions de sécurité et de règles de vie commune. Une maison d'arrêt est gérée par un principe d'encellulement 24h sur 24h. La personne détenue n'est pas « contrainte » à sortir de sa cellule pour quelque activité que ce soit même si elle y est fortement incitée. Ce principe d'encellulement maximal repose sur le fait que les personnes incarcérées sont prévenues et ne bénéficient donc pas d'un régime d'aménagement reposant sur un principe de réinsertion dont bénéficient les personnes condamnées dans un centre de détention.

Au sein du quartier femme de la maison d'arrêt de Valenciennes, il y a donc très peu de personnes dans les couloirs qui circuleraient « librement » (ce qui est le cas, dans une certaine mesure, en centre de détention). Les personnes détenues ne sortent de leur cellule que pour une raison précise : promenade, parloirs, rencontre avec l'avocat, école, atelier, sport, etc... Dans ce contexte, ce sont les surveillantes qui gèrent cette circulation par l'ouverture et la fermeture des portes des cellules ainsi que des grilles et portes intermédiaires donnant accès aux différents lieux d'activité.

Au-delà des règles strictes de sécurité prévenant l'évasion, le règlement intérieur de la prison formalise l'application et le respect de comportements adaptés à la « vie en communauté ».

2.1.4 Un espace contraint propice à l'isolement

La prison est un lieu d'enfermement mais également d'éloignement dans le sens où elle isole la personne détenue de toute référence à une normalité portée par une autonomie. Il est admis que la privation de liberté s'entend comme une privation de circuler librement. La personne détenue ne perd pas, du fait de son incarcération, ses droits fondamentaux dont elle dispose comme tout citoyen : elle doit pouvoir accéder à la santé, au travail, au sport, à la culture, etc... Mais l'espace carcéral tel qu'il est pensé, dans une logique essentiellement sécuritaire réduit énormément ces possibilités d'accès à, ou de maintien de ces droits. Une

détention sûre est une détention où les risques sont réduits au minimum, la tentation est alors forte de réduire ces éventualités en limitant les temps de circulation, les temps collectifs dans des espaces hors cellule, les activités trop ponctuelles demandant une organisation spécifique, etc...

Parallèlement à cette notion d'isolement, la promiscuité est très grande en maison d'arrêt notamment du fait de la surpopulation. Même si cela est moins probant dans les quartiers femmes (la population féminine incarcérée en France ne représente pas plus de 3% de la population carcérale), les cellules doubles, triples ou plus ne facilitent pas le respect d'une intimité qui est une composante de tout être humain et à ce titre doit être considéré comme un droit fondamental. A cela se rajoute que l'envie de sortir de la cellule pour se « libérer » de cette promiscuité (pour aller en promenade, à l'école, etc...) est elle-même contrainte par le regard de la surveillance et également par le regard des codétenues. Il n'y a donc pas d'échappatoire à cette contrainte et les effets sur la personne détenue sont dès lors multiples et s'expriment sous différentes formes. La peine ne peut se réduire à la notion de privation car la contrainte entraîne une altération de tous les sens et a des répercussions physiques, psychiques, mentales, etc...

A ces éléments, il convient également d'associer le « dehors » : la condamnation a des effets sur l'entourage, les proches, la famille qui vivent la séparation et subissent eux aussi la privation de l'autre dans toutes ses composantes. Cette responsabilité pour la personne détenue est un élément supplémentaire dans son parcours de détention. Et cela est d'autant plus fort chez les femmes détenues qui pour la plupart ont des enfants et mesurent la violence de cet éloignement dans le regard et le comportement de ceux qui viennent les « visiter » dans le cadre des parloirs.

2.1.5 Un effet de vie pour résister à l'altérité

C'est donc toutes ces composantes qu'il a fallu prendre en compte pour élaborer un protocole d'éducation Yogique par la santé. Avec une donnée supplémentaire essentielle : il n'était à aucun moment envisageable de considérer ces personnes comme un sujet d'étude. Toute intervention, dans cet univers, d'une personne venant « du dehors » est bien trop sensible humainement pour s'engager sur ce type de pratique.

Il était essentiel de créer avant tout les conditions d'une rencontre. Une rencontre basée sur l'ouverture en privilégiant l'écoute et le dialogue afin de créer un espace commun dans lequel un temps de liberté pouvait s'installer par la confiance. Une confiance en l'autre et une confiance en soi.

Il s'agissait d'un espace en équilibre constant dans lequel les personnes détenues venaient avec toutes ces contraintes explicitées précédemment et avec toute leur volonté fragile de s'en séparer l'espace d'un instant, aidées par une personne extérieure, tout en sachant que leur retour en cellule les confronterait à nouveau et peut être encore plus intensément à la difficulté de conserver cette « liberté » qu'elles avaient approché par la pratique du yoga. Pendant ces séances, nous avons individuellement et collectivement mobilisé la vie. Un protocole s'est progressivement élaboré par l'observation, l'adaptation, les échecs et les réussites. En cela je le considère comme scientifique dans la mesure où ce sur quoi nous avons travaillé est un « effet de vie » : comment le yoga peut remobiliser le corps en lui donnant la possibilité de s'exprimer et d'atteindre à une certaine spiritualité, modeste et solide à la fois pour résister à l'altération qu'entraîne l'espace carcéral.

2.2 Diagnostic au plus proche de la personne détenue

2.2.1 Posture adoptée

Dix-huit femmes incarcérées sont passées par l'atelier. Afin d'en assurer la permanence et la réussite, il était indispensable de le laisser suffisamment « ouvert ». Il s'est déroulé à raison d'une séance d'une heure et demi par semaine. du 30 septembre 2013 au 10 février 2014 avec une coupure pendant le mois de décembre. 16 séances étaient prévues et 13 ont été réalisées. Trois séances ont été annulées par manque de participante le jour de l'atelier (parloirs, travail pénal, visites médicales). Il a été annoncé par les Conseillères Pénitentiaires d'Insertion et de Probation à l'ensemble de la détention femme comme une activité yoga. Les femmes ont été sensibilisées quinze jours avant le début de l'atelier. L'activité était basée sur le volontariat. Il n'y a pas eu d'obligation d'assiduité car c'aurait été rajouter une contrainte à toutes celles existantes et n'aurait pas été en adéquation avec l'esprit de cette pratique et l'objectif de l'étude. La fréquentation a toujours été fluctuante et irrégulière. L'étude a été axée sur les sept détenues (cinq prévenues et deux condamnées) les plus régulières.

Ma démarche a été constamment portée par la notion d'« effet de vie » évoquée précédemment (voir 2.1.5). C'est l'observation des participantes qui a été l'outil d'évaluation des méthodes, procédures, routines... expérimentées tout au long de l'atelier. Cette observation reposait principalement sur l'attitude et le comportement des participantes à l'arrivée dans la salle, pendant la séance, au retour vers la cellule ou la promenade.

Les notions d'attitude et de comportement sont entendues comme l'expression des participantes, au cours de la séance et à travers le langage du corps, de réactions, d'adaptations, d'évolutions, d'états, de sentiments envers elles-mêmes, envers moi, envers l'environnement.

C'est ce matériau qui a été source de mes réflexions pour développer des outils susceptibles de « capter » ou de mesurer cet « effet de vie » et d'adapter la pratique aux participantes dans un souci de santé et de bien être porté par une démarche de reconquête d'une certaine forme de liberté.

2.2.2 Le « corps chargé »

Les femmes détenues sont, de façon générale, enfermées dans leurs cellules. Elles ne sortent que pour aller en promenade, au travail pénal, aux ateliers proposés (sur la base du volontariat), au parloir... Elles passent donc la plupart de leur temps dans les cellules, enfermées, allongées ou assises, la plupart d'entre elles fument dans cet espace réduit, la télévision y est très souvent allumée. C'est un espace et une coexistence qu'elles subissent et que seules les surveillantes ont le pouvoir d'ouvrir et de fermer.

La promenade est le seul lieu qui permet un lien entre toutes les détenues, c'est un lieu autant de détente que de tension car c'est là qu'elles peuvent exprimer leurs sentiments envers l'incarcération et envers les autres codétenues. Des groupes se forment, avec des leaders pas toujours très positifs. C'est donc un espace « trompeur » dans la mesure où l'impression de liberté, l'air frais, le ciel au-dessus de sa tête, la possibilité de marcher, de courir, etc... toutes ces impressions sont contrariées par la dangerosité potentielle du lieu dans lequel on peut être en état de vulnérabilité. Certaines détenues ne sortent d'ailleurs jamais en promenade par peur des autres.

Les femmes détenues qui ont accepté de participer à cet atelier arrivent dans la salle où nous allons pratiquer avec ce « corps chargé » : le manque d'espace, le manque d'intimité et la méfiance constante se devine sur leur physique. Corps ramassés, gestes étroits et lents, regards bas. Toute leur personne exprime quelque chose de réduit. Les corps sont lourds d'une tension accumulée, d'une nervosité retenue, d'une permanence de la méfiance, d'une absence de confort.

Les corps qui arrivent à l'atelier donnent l'impression d'avoir été dépliés d'une boîte trop petite pour eux. Ils sont comme fragmentés, la vitalité en semble absente, l'énergie n'y circule pas avec harmonie. La fragmentation du temps carcéral a eu raison d'une certaine unité de l'être : on devine les nuits hachées par des réveils en sursaut, un quotidien constamment interrompu par les bruits, les voix et les cris dont on ne peut que supputer le

sens, des repas pris trop tôt et sans saveur, trop de toxine dans un corps qui a abusé des médicaments donnés avec trop de facilité par les médecins, des intrusions inopinées dans le peu d'intimité qu'on parvient à maintenir à grand peine, etc...

Pendant l'heure et demie que durait la séance, ces corps devenus volontaires ont été régulièrement ramenés à leur état d'enfermement. D'abord par le passage régulier devant la salle de pratique (qui était en partie vitrée) du personnel de la prison et de codétenues sortant de leur travail pour retourner en cellule. Mais également par un « mouvement », qui arrivait au bout de trois quarts d'heure de séance, des autres détenues vers la cour de promenade : accompagnées par au moins deux surveillantes, elles passaient devant la salle de pratique et une fois dans la cour, elles parlaient fort, certaines criaient, d'autres s'invectivaient, d'autres encore regardaient la séance de yoga à travers la vitre. Enfin, le fait que les surveillantes soient aussi dans leur bureau, qui était à proximité de la salle, avait tendance à les mettre également mal à l'aise.

Après être parvenu à se libérer de certaines contraintes, le corps replongeait dans ses turpitudes : les participantes étaient perturbées et perdaient la concentration qu'elles étaient parvenu à installer en elles, leurs corps réagissaient par des sursauts et des regards nerveux vers le couloir pour savoir ce qui se passait. Cela les intimidait énormément, certaines refusaient de se mettre debout face à la cour de promenade, la peur des menaces et des moqueries reprenait parfois le dessus sur ce que nous étions parvenu à installer. Le « corps chargé » reprenait, en quelques secondes, possession des participantes.

2.2.3 Le « corps muet »

Les femmes détenues que j'ai fréquenté tout au long de cette expérience sont portées par un profond silence intérieur. Elles peuvent être bavardes ou discrètes, c'est selon, mais leur comportement se rapproche de ce que je définirais comme un « corps muet ». Il s'agit d'une forme de silence, d'un empêchement à parler qui s'impose de plusieurs façons : comme une évidence, comme une fatalité, comme une règle tacite.

Les participantes arrivent dans la salle de pratique directement de leurs cellules. Le « corps chargé » sort de l'espace malgré tout plus ou moins « sécurisé » par l'habitude et les repères qu'on y a pris, pour s'aventurer dans l'espace commun où les bruits et les regards sont comme autant de jugements : « Pourquoi toi tu vas à cette activité ? Tu joues le jeu de l'administration ; c'est pour te faire bien voir, etc... ». C'est une mise en danger totale : avouer qu'on a besoin des autres, qu'on accepte une proposition de l'administration, qu'on va être plus sous le regard des surveillantes, qu'on va devoir expliquer au retour en cellule,

etc... Une nouvelle pression s'installe, associée cependant à une curiosité, qu'on essaye le plus possible de cacher, pour cette personne de l'extérieur qui vient proposer du yoga.

Pendant les premiers séances qui m'ont permis de déterminer la problématique sur laquelle j'allais construire un protocole, j'ai pu observer que le vouvoiement était obligatoire des deux côtés : détenues et surveillantes, et qu'on appelle toujours les détenues par leur nom de famille. Le formalisme tient lieu de règle pour garder la distance nécessaire dans un espace trop petit pour faire cohabiter une humanité : il ne s'agit pas d'une collectivité mais d'individus qui n'ont pas choisi d'être là. L'espace s'impose aux personnes détenues (un espace de peine) mais aussi aux surveillantes (un espace de travail par défaut). Pour y cohabiter, une hiérarchie s'impose : respecter la règle, c'est accepter qu'il y ait quelqu'un qui la dicte et l'applique et quelqu'un qui s'y conforme. Le « jeu de rôle » s'impose à toutes, il est une forme de mutisme qui déteint sur toutes les relations humaines et leur ôte une grande part de sincérité : pendant les premières séances, les participantes entraient donc dans la salle de pratique la tête baissée, un « bonjour madame » à peine audible, dans une position de retrait. Et malgré le travail que nous avons pu commencer, elles quittaient la pratique en baissant à nouveau la tête, certaines ne disant pas au revoir, comme ramenées brutalement aux contraintes du retour en cellule et m'en voulant presque de les laisser là. Leur silence redevenant une protection, elles me ramenaient à un état extérieur m'assimilant malgré moi à un personnel pénitentiaire et me signifiant également que pour ne pas être déçues elles ne s'attendaient pas à ce que je revienne et que je ne devais pas m'attendre non plus de mon côté à ce qu'elles soient présentes si il y avait une prochaine fois.

A l'intérieur de la séance, certaines détenues n'osaient pas s'exprimer par la parole, par méfiance des autres ou par manque de maîtrise du français. D'autres prenaient la parole facilement et trop longtemps, comme une échappatoire égocentrée et inconsciente chez des détenues fragiles psychologiquement et parfois sous médicament. D'autres encore, souvent des détenues plus fortes et affirmées, prenaient la parole comme une façon d'insinuer des accusations et des supputations envers des codétenues. Quelle que soit la forme que prenait la parole, il m'a semblé, tout au long de cette expérience, qu'elle était beaucoup plus le véhicule d'un message que l'expression d'une liberté.

2.3 La démarche d'éducation Yoquique mise en œuvre en lien avec une éducation à la santé

2.3.1 Un protocole d'éducation Yoquique en prison

Le corps de ces femmes détenues se voit mais ne se laisse pas pénétrer facilement. Son mutisme intime (le « corps muet ») et sa charge émotionnelle (le « corps chargé ») donnent à ce corps une expressivité encore plus grande et encore plus complexe à saisir. Cette complexité du corps enfermé est également un écho à l'espace carcéral tel qu'il s'impose à toutes (détenues, surveillantes, intervenante yoga) et qui a des incidences, qui rebondit sur ma propre intimité de femme, d'intervenante, comme une prise de conscience individuelle de ce que peut être l'enfermement.

Cependant, il y a dans ces corps féminins qui ont accepté de venir participer à cet atelier, un message positif : ils sont là ! Ces femmes ont des raisons multiples, conscientes ou inconscientes, de venir à cet atelier. Il y a un point commun à leur présence : elles ne viennent pas dans la salle de pratique débarrassées de toutes leurs contraintes, bien au contraire : elles en sont remplies, cela déborde physiquement de leur être ! Et pourtant elles ont pris ce risque.

Mon protocole doit intégrer ce paramètre essentiel : il y a une mise en danger de leur part quelle que soit leur façon de l'exprimer et je dois respecter cela sans pour autant lui donner plus d'importance qu'il n'est nécessaire afin de remobiliser l'espoir qui est le point de départ de toute projection dans un avenir immédiat ou plus lointain.

Le diagnostic que j'ai tenté d'élaborer en me basant sur l'observation ne doit pas m'éloigner de ces femmes dans l'immédiateté de leurs sentiments. Ce sont ces paramètres qui doivent sous-tendre mon protocole parce qu'elles entrent dans la salle de pratique avec tout ce qui les assaille sans cesse : le manque de place, le manque de circulation, le manque d'intimité, la peur, la méfiance, les bruits, la solitude, la tristesse, la honte, la colère, le remord, l'absence de solution, l'immobilité, la frustration, l'ennui... L'expression « tourner en rond » tellement banale prend ici une toute autre dimension. Ces femmes n'ont pas l'espace concret pour « tourner en rond ». C'est leur cerveau et leur corps qui devient l'espace de cette expression telle un machine à laver qui tourne sans fin et ressasse les mêmes sentiments jusqu'à la rupture physique et psychique.

2.3.2 Des objectifs de santé atteignables

Intervenir dans cet intime par la mise en place d'un protocole d'éducation Yoguique par la santé est une grande responsabilité dans un tel univers : je cherche à ce que ma pratique ait une incidence en termes de santé sur des femmes détenues par l'entremise d'un protocole tendant vers des notions de liberté qui sont à priori incompatibles avec l'univers carcéral.

La problématique de santé s'est construite progressivement autour des éléments suivants : La notion de stress est continuellement évoquée. Ce mot revient très souvent dans les paroles des détenues quand je les questionne sur leur état et la façon de vivre leur incarcération.

Dans le cadre de l'atelier, qui est mon seul terrain d'observation, cela se traduit principalement de deux façons.

Ce que je remarque physiquement chez les participantes est :

- la prise de poids et la perte de poids en variation constante
- les tremblements
- des « coups de fatigue » soudains
- de fortes tensions musculaires au niveau des lombaires et des dorsales.

Ce que je remarque psychiquement chez les participantes est :

- l'angoisse et la peur
- la tristesse
- la méfiance
- l'envie d'abandonner
- la tendance à faire d'un petit événement un grand événement
- la tendance à transformer la réalité par manque de repères
- la prise régulière d'anxiolytique qui a des effets visibles sur leur état et leur caractère

Je dois donc donner à ce protocole « l'ambition juste » afin d'atteindre un résultat réaliste dans le temps et dans l'espace qui m'est imparti, tel que je l'ai explicité jusqu'ici. Il m'a semblé très rapidement judicieux de travailler autour des questions suivantes :

Comment rassembler les participantes autour de moi ?

Comment leur faire sortir la cellule de leur tête ?

Comment mettre leur corps en mouvement et lui permettre de circuler et de créer un autre espace plus heureux ?

Comment les aider à gérer leurs émotions et leur stress face aux autres (surveillantes, codétenues) ?

Comment quitter la séance de façon positive et en ayant un petit outil de pratique pour l'intégrer à la cellule et à la vie en détention ?

2.3.3 Les notions Yogique mobilisées

Le protocole d'éducation prendra appuis sur une éducation Yogique physique. Il convoquera trois éléments en lien avec les textes et la pratique du yoga et tendra à développer chez les détenues trois compétences psychosociales.

Asanas: équilibre physique / conscience de soi.

Pranayama: équilibre nerveux par des techniques respiratoires / faire face au stress, faire face aux émotions..

Pratyhara: attention et retrait de sens / prendre des décisions, avoir une pensée critique.

Avec comme objectif que ce protocole amènera chaque participante à atteindre un équilibre avec soi-même pour une meilleur interaction dans les relations interpersonnelles (Yama/Niyama).

2.3.4 Les références santé

Tout au long de mes interventions en milieu carcéral, à chaque rencontre avec les participantes, la question du stress a été omniprésente. Les facteurs de stress sont visibles dans chaque espace, dans chaque regard, dans chaque bruit, dans toutes les interactions qui rythment le temps carcéral. De nombreuses études ont été menées sur ce sujet, elles ont accompagné ma réflexion et nourri ma problématique de santé.

Dans la théorie cognitive du stress (Lazarus et Folkman, 2001), la détresse de la personne est liée à la façon dont celle-ci perçoit la situation stressante, analyse sa capacité à faire face et met en place des stratégies d'ajustement. Cette approche ne nie pas que des environnements comme la prison, puissent fonctionner comme des puissants stresser physiques et psychologiques. L'emprisonnement fonctionne comme un dispositif aversif qui engendre chez les détenus une certaine détresse.

Des nombreux travaux ont mis en évidence que cette situation agit comme un puissant stresser : augmentation de la vulnérabilité à certaines affections dermatologiques (Braummer et Goodheart ,1988) ; augmentation de certaines pathologies psychiatriques (Harding et Zimmarhann,1989) ; augmentation de la fragilité émotionnelle et modifications des cognitions (Zamble, 1992) ; modifications de la représentation de l'environnement sensoriel (Cipriani-Crauste,1984). Ces réactions à l'emprisonnement non seulement

soulignent le caractère aversif de cette situation mais permettent aussi d'identifier le stress comme étant le principe actif de cette peine.

L'incarcération est un événement de la vie qui présente une quantité de changements : la rupture avec le réseau social réduit le contrôle que le sujet peut exercer sur sa propre vie ; le caractère dépersonnalisé de l'environnement de la prison fragilise physiquement et psychologiquement le sujet ; la conception architecturale des prisons ne permet pas au détenu de se ménager une zone de repli, ni de préserver son intimité ; la survenue d'un nouvel événement tel que l'annonce de la condamnation perturbe la gestion émotionnelle du sujet plus encore que la situation d'attente de jugement.

Le stress renvoie à la fois aux "contraintes" vis à vis des événements et aux "pressions" d'une personne ou d'un objet. Il existe deux orientations pour définir le stress. La première s'appuie sur des conceptions biologiques et physiologiques où le stress est considéré comme source de nuisance, alors que la seconde, psychologique, considère le stress comme une variable relationnelle entre l'individu et la situation. La recherche sur le stress s'est également accompagnée d'une construction importante d'outils d'évaluation de stress (Guillet, Hermand, 2006).

Pour Selye (1956), le stress est la réponse de l'organisme aux exigences de l'environnement. Le stress correspond à des manifestations organiques non spécifiques en réponse à une agression physique. L'ensemble de ces réponses non spécifiques est provoqué par un agent agressif physique entraînant des réponses stéréotypées quel que soit l'agent.

Selye a élaboré un modèle théorique, le "Syndrome Général d'Adaptation" (SGA) qui précise qu'à la suite d'un stress, l'organisme a pour objectif de rétablir l'homéostasie. Le "Syndrome Général d'Adaptation" se décompose en trois stades. Le premier stade est la réaction d'alarme qui survient après le stress. C'est une phase de mobilisation des ressources hormonales. La seconde phase est la phase de résistance qui correspond à une période de compensation avec une recharge des moyens de défense. La troisième phase est la phase d'épuisement lorsque les ressources biologiques et psychologiques ne sont pas suffisantes. Si l'agression persiste en durée et en intensité, l'organisme perd ses ressources adaptatives et les conséquences sont négatives. Ces conceptions physiologiques reposent sur un schéma stimulus-réponse critiquable car elles ne prennent pas en compte les variations interindividuelles. Ces conceptions définissent l'individu comme passif face à une situation stressante et n'intègrent pas de composantes psychologiques ni d'évaluation subjectives des situations environnementales.

Les conceptions interactionnelles - Lazaru et Folkman

Eloignée d'une simple relation de cause à effet, les conceptions interactionnelles (Le modèle théorique de stress, coping et adaptation - Lazarus et Folkman, 1984) du stress mettent l'accent sur la dimension cognitive entre le stimulus aversif et la réponse de l'individu. Dans cette optique, le stress ne peut être ni réduit à sa composante environnementale (source de stress), ni à sa composante individuelle (les ressources). Le stress est le résultat d'une relation dynamique entre l'individu et les exigences de l'environnement, les ressources individuelles et sociales pour faire face à ces demandes, et la perception par l'individu de cette relation. C'est un processus par lequel des événements menaçants provoquent des comportements d'ajustement face à cette menace. Les événements environnementaux entraînant ces processus sont appelés "stress" ou "agent de stress". Les réactions qu'ils suscitent sont désignées comme "réponse au stress". Le stress est défini comme le résultat de l'appréhension individuelle de la situation et de la réaction à celle-ci.

Pour Lazarus, il y a stress quand une situation a été évaluée par le sujet comme impliquant et comme excédant ses ressources adaptatives. Par conséquent, le stress dépend autant de la situation environnementale, des ressources ou des capacités de faire face. Le modèle développé par Lazarus et Folkman met en évidence trois types de variables intervenant dans l'évaluation de stress. Ces types de variables comprennent: les prédicteurs, les médiateurs, les effets à court et à long terme.

Le modèle de Lazarus et Folkman souligne que le stress psychologique est déterminé par la perception individuelle de la relation spécifique avec l'environnement. Cette perception résulte des facteurs personnels et des facteurs contextuels ou environnementaux. Le constat de Lazarus et Folkman est que la prise des prédicteurs (variables personnelles et variables environnementales) ne suffit pas à expliquer les conséquences sur la santé, sur le bien-être et sur le comportement des individus. L'idée est de déterminer la réaction face aux demandes environnementales et de décrire comment ces demandes peuvent affecter les processus d'adaptation de l'individu à long terme.

Le stress, principe actif de la prison moderne

Dans l'étude de R. Claudon et G. Masclat, le stress est considéré comme le « principe actif de la prison moderne ». La prison française exerce aujourd'hui la peine en faisant recours au stress. Le fonctionnement interne renforce les aspirations négatives à la resocialisation, le profil pénal du détenu a une incidence sur ses réactions face au stress.

"La prison devient pénale donc plus d'atteinte au corps et donc la peine s'exerce sur l'esprit du sujet. Contrainte/Contraindre: façonnement de l'environnement du détenu en le lui

rendant imprédictible. Le détenu est dans l'impossibilité de contrôler son environnement." Foucault (1975).

La prison moderne agit comme un stresseur. Les mesures tournées vers l'amendement et les activités de réinsertion sociale sont des outils de soumission: action de normalisation des détenus pour obtenir des "bons détenus", des individus "dociles". Pour échapper au stress l'individu a la possibilité de choisir une activité de resocialisation, donc la peine s'exerce sur la conduite et fonctionne comme un dispositif de conditionnement opérant fondé sur le stress.

Dans l'approche "transactionnelle" du stress par Lazarus et Folkman, le stress consisterait en une transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son "bien-être".

Depuis 1947, l'administration pénitentiaire française a effectué une véritable révolution interne afin d'éliminer de la prison les dernières contraintes physiques ainsi que toute atteinte à la dignité du détenu. L'objectif du législateur est double:

La peine d'emprisonnement doit être "neutre", les contraintes doivent se limiter à la seule privation de "liberté". Le 25 juillet 1974 Valéry Giscard D'Estaing déclare : "la peine c'est la détention et donc ce n'est pas plus que la détention". Sous l'impulsion de la Cour Européenne des Droits de l'Homme, le détenu jouit des mêmes droits que tout autre citoyen. "Le détenu est acteur de sa peine car son amendement ne peut exister du seul fait de la volonté de l'institution. La prison doit lui permettre d'être entreprenant et responsable".

Pour mettre en œuvre ces deux types de dispositions dès 1975, le modèle architectural des édifices carcéraux a été entièrement repensé. L'espace de la prison est conçu aujourd'hui pour favoriser la préservation des droits du détenu et en même temps pour l'aider à ne pas se marginaliser lors de son retour dans la société.

Le fonctionnement de la peine : identification des contraintes, mise en œuvre et portée sur la personne détenue

1 - La situation du temps: le temps est la substance première de la peine privative de liberté, arrêt brutal pour le détenu de sa vie antérieure (sociale, professionnelle, familiale). Il est contraint à subir un temps pénal immobile, qui marque la fin de son inscription dans le monde libre. Ce n'est que lorsqu'il est condamné que le sujet connaît la durée exacte de

cette immobilité. Par conséquent, le détenu est placé devant un premier paradoxe temporel, le temps contraint devient à la fois long et immobile.

Le gestion du temps en prison est imposée par l'administration. Elle échappe au détenu. La routine administrative lui impose un temps cyclique: manger, activités, promenade, jugement: il le sait ; transfert, visites, permission, libération: il ne le sait pas. Il y a alternance entre cyclité et imprévisibilité.

2 - La structuration de l'espace: le sujet est contraint de vivre en prison et la plupart de son temps en cellule. Il est donc confronté aux autres détenus qui peuplent la prison et sa cellule, espace réduit, clos, dépersonnalisé et stéréotypé. Les contraintes spatiales l'isolent du monde dans lequel il vivait précédemment. D'autres contraintes peuvent être générées de ce fait et elles auront une incidence directe sur la vulnérabilité du sujet au stress (absence de soutien social, rupture avec le réseau familial et social).

3 - La privation de liberté: c'est sur le surveillant qui repose l'exercice de la mission de sûreté, au travers d'actions de contrôle et de coercition. Le détenu ne doit pas croupir dans sa cellule, s'il est accompagné par un surveillant il peut avoir la possibilité d'aller en promenade, de travailler ou de participer à une activité. Les interactions qui se tissent entre détenus et surveillants deviennent souvent conflictuelles. Connivence et rivalité s'y entremêlent aboutissant à une prise en charge choisissante des détenus à travers des tris, comptages, fouille à corps. Pour gérer le flux des reclus, les surveillants multiplient les actions de normalisations en vue d'obtenir la docilité de ces derniers. Les règles légales édictées donnent lieu à une application plus ou moins personnelle par celui qui est chargé de les faire respecter. Les surveillants étant submergés de règlements qu'ils ne peuvent appliquer à la lettre, l'arbitraire devient leur norme de fonctionnement. Les surveillants retiennent ce qu'ils estiment être la règle commune à toute prison: "tout ce qui n'est pas autorisé est interdit". En prison, contraintes organisationnelles et contraintes spatio-temporelles agissent en entière synergie.

2.3.5 Le dispositif

Compétences psychosociales	Objectifs	Compétences de santé	ASTANGA YOGA DE PATANJALI
Avoir conscience de soi	Avoir conscience de soi	Savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle, pour se transformer	Asanas/Dharana
	Avoir conscience de son environnement	Connaitre les différents types d'environnement et leur implication sur la vie en générale	Asanas/Dharana
	Vivre ensemble, accepter les autres et Observation autour de soi	Savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle, pour se transformer	Yama
Savoir gérer son stress et ses émotions	Apprendre à se connaître, chasser les toxines et les pensées négatives	Adapter un comportement visant à préserver son intégrité physique et mentale dans un environnement à risque	Niyama
	S'apaiser et se ressourcer dans un environnement à risque	Savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle, pour se transformer	Pratyhara/Pranayama
	Adopter une attitude positive	Adapter un comportement visant à préserver son intégrité physique et mentale dans un environnement à risque	Pratyhara
Prendre des décisions, avoir une pensée critique	Avoir un regard objectif face aux contraintes de l'environnement	Connaitre les différents types d'environnement et leur implication sur la vie en générale	Pratyhara

3 - L'école de danse du Centre Chorégraphique National Roubaix Nord-Pas-de-Calais



3.1 Un espace dédié à l'apprentissage

3.1.1 Le fonctionnement de la structure

L'école de danse du Centre Chorégraphique National Roubaix Nord-Pas-de-Calais est située au dernier étage de l'usine Roussel, rue des Arts à Roubaix. Cette école a été créée sous l'impulsion d'Alfonso Cata alors directeur du « Ballet du Nord », compagnie de danse néo-classique composée d'une troupe de quarante danseurs. L'école a suivi les évolutions du Ballet du Nord qui est devenu Centre Chorégraphique National et elle s'est développée en lien direct avec ce lieu de création. Elle dispose aujourd'hui d'un espace composé de cinq studios de danse, vestiaires, salle de repos et locaux administratifs.

L'école est un lieu d'apprentissage de la danse en lien directe avec un lieu de création. Elle offre une approche spécifique à la formation de la danse dans la mesure où elle bénéficie de l'apport artistique du directeur du CCN, de ses danseurs professionnels et des artistes en résidence au CCN.

L'école propose trois cursus distincts:

- Une formation initiale en danse contemporaine et en danse classique.
- Une formation supérieure au diplôme d'état en danse contemporaine et classique, en partenariat avec l'association de préfiguration du pôle supérieur d'enseignements artistiques Nord-Pas-de-Calais.
- Une préparation à l'EAT (examen d'aptitude technique) en lien avec l'université Charles de Gaulle Lille 3.

Pour les plus jeunes élèves, un partenariat avec le Conservatoire Départemental de Roubaix permet aux élèves des classes d'éveil et d'initiation d'explorer un enseignement chorégraphique et musical. L'école propose aux élèves confirmés de participer à des projets menés par l'équipe artistique du CCN.

Pour créer des ponts avec d'autres cultures et permettre aux élèves de découvrir d'autres manières d'aborder la danse, l'école est jumelée avec l'école des Sables de Toubab Dialaw au Sénégal et avec le CCDC école de Karima Mansour au Caire en Egypte.

3.1.2 Une pédagogie adaptée

L'école est basée sur un apprentissage ouvert. Dans le cadre d'un enseignement de la danse classique, de la danse contemporaine et de la danse de caractère. Les élèves suivent un cursus adapté à leur âge et à leur pratique. Cela va de la pratique amateur à partir de huit ans jusqu'aux programmes à visée préprofessionnelle.

Parallèlement, l'équipe pédagogique travaille à la transversalité des enseignements et des disciplines. Une culture chorégraphique est développée au sein de l'école à travers « l'école du spectateur et la pratique de la scène » : en s'appuyant sur la proximité du CCN, l'école intègre ces notions dans son cursus. Les élèves assistent aux spectacles et il leur est donné l'occasion de monter sur scène lors de moments spécifiques.

La proximité des danseurs des créations d'Olivier Dubois, directeur artistique et chorégraphe du CCN est aussi l'occasion d'aménager des temps particuliers de rencontre et d'échanges dans une démarche de rencontre, de transmission et de partage d'expériences.

Enfin, l'école bénéficie de l'appui du CCN pour intégrer dans sa programmation pédagogique la venue de professeurs, chorégraphes et danseurs de renoms invités à partager leur expérience et leur enseignement.

Le lien très étroit qui unit l'école au CCN a une incidence sur les objectifs et les démarches pédagogiques et humaines au sein de l'école. Le CCN est un lieu de création et, dans ce sens, l'école doit ouvrir ses enseignements et ses pratiques à cet état d'esprit, cette « façon d'être » et d'exister dans le cadre d'un apprentissage, celui de la danse qui a été, de tous temps, élaboré autour de la rigueur, de l'exigence et de la discipline.

Cela passe, pour l'équipe pédagogique, par la nécessité que l'élève cultive son corps avec les différentes techniques proposées mais qu'il cultive également son esprit en développant une sensibilité, une écoute capable d'analyse et de critique pour arriver à toucher à des notions de créativité.

Dans cette école, la notion d'apprentissage passe par l'expérience de l'art : apprendre à construire et à déconstruire, être technicien de son corps mais ne pas en faire un objet en

apprenant à le réinventer. La notion de passage est également revendiquée : apprendre et construire en créant des liens entre les âges, être bienveillant envers les jeunes, avoir admiration et respect envers les anciens. Un principe de parrain/marraine est appliqué au sein de l'école où les plus jeunes sont accompagnés par les anciens.

Dans un milieu très centré sur soi, l'école insiste sur l'importance du collectif : " On danse avec soi pour partager et mettre tous les élèves en valeur ". L'école lutte également contre le repli sur soi dans un univers, celui de la danse, qui reste relativement circonscrit avec ce risque pour les élèves de s'éloigner du monde, voir de l'ignorer.

Toutes les activités sont donc développées dans l'idée d'ouverture : ouvrir le travail sur le monde, être dans l'empathie envers le public qui ne connaît pas la danse ou qui n'y a pas accès, cultiver la tolérance en luttant contre l' « ego » si prompt à surgir quand on travaille sur son propre corps.

3.1.3 Un espace de vie dans un cadre réglementé

L'école du CCN est composée d'un directeur pédagogique, d'une attachée administrative, d'un secrétaire d'accueil, d'un professeur de danse contemporaine à plein temps, de deux professeurs de danse classique à plein temps, d'un professeur de danse contemporaine à mi-temps et d'un professeur de danse classique à mi-temps.

L'école accueille 88 élèves au total qui ont entre 8 et 20 ans. Sur ces 88 élèves, 8 sont étudiants dans le cadre d'un diplôme universitaire et 20 sont étudiants dans le cadre d'un diplôme d'état.

L'école est structurée autour des ambitions pédagogiques évoquées dans le point précédent (3.1.2) qui se traduisent par des règles comportementales permettant aux élèves d'atteindre les objectifs visés par l'équipe pédagogique.

Ces règles ont pour objet de responsabiliser les élèves par la prise de conscience d'une nécessaire discipline dans le cadre d'un apprentissage qui se veut ouvert.

Permettre à l'élève de se découvrir, c'est lui donner les moyens physiques, anatomiques, psychologiques et culturels d'analyser les capacités de son corps à répondre à une consigne dans un but précis : atteindre à une technique de danse lui permettant de s'engager dans une démarche artistique en respectant son intégrité humaine.

Une discipline méthodologique est nécessaire pour s'engager dans un apprentissage

- Analyser par l'expérimentation et l'observation
- Comprendre par l'Introspection
- Sentir par l'écoute de soi
- Trouver les réponses adaptées à l'apprentissage

- Respecter une rigueur de travail

Une discipline corporelle est nécessaire pour prendre soin de son corps et l'emmener loin en tant qu'outil de travail et de développement humain :

- Prendre soin de son corps et éviter de le maltraiter : écoute de soi, bienveillance, non-violence
- Etre attentif et à l'écoute des phénomènes physiques et psychologiques
- Avoir une alimentation équilibrée et une bonne hydratation
- Respecter un rythme biologique
- Maîtriser ses énergies, écouter son biorythme, doser ses efforts en fonction de l'intensité demandée
- Etre conscient des phases de travail nécessaires aux apprentissages (avant le cours, après le cours, avant une répétition, après une répétition)
- Etre conscient du déroulé de l'année, de la gestion de la fatigue et des efforts
- Savoir équilibrer son investissement entre volonté et douleur afin d'éviter et de prévenir les pathologies inhérentes à la répétition (tendinite, contractures, déchirements musculaires...)

Tous ces éléments font donc de l'école du CCN un espace de vie où se côtoieront, pendant plusieurs années, des jeunes qui vont grandir physiquement et mentalement ensemble.

A l'âge de tous les apprentissages, c'est l'équipe pédagogique qui est garante de la continuité d'une démarche et qui symbolise ce cadre, cette discipline indispensable à la pratique de la danse.

Une école de danse aux ambitions professionnelles et à la philosophie portée par une longue proximité avec un centre de création doit composer entre le bien être des enfants et des adolescents dont elle a la charge et l'exigence qu'impose la pratique de la danse.

L'exigence, dans un cadre pédagogique, n'est pas une notion négative. Elle engage ceux qui la demandent et ceux qui la pratiquent (enseignants et élèves) dans une projection vers des objectifs à moyen ou long termes et dans une conversation quotidienne sur le chemin à mettre en œuvre pour y parvenir.

Il reste néanmoins une difficulté, une « dangerosité » propre à l'apprentissage de cet art qu'est la danse : il s'agit de la conjonction de plusieurs phénomènes qui peuvent inconsciemment faire dévier le physique et le psychique du futur danseur de l'apprentissage d'une liberté vers l'acceptation d'une contrainte.

3.2 Diagnostique au plus proche du public concerné

3.2.1 Le profil des élèves

18 élèves de l'école ayant entre 12 et 15 ans (13 Filles et 5 Garçons) ont participé à un atelier de pratique du yoga de septembre à mars en dehors de vacances scolaires. L'atelier s'est déroulé pendant 16 séances d'une heure et demie. Les élèves ont été divisés en deux groupes, chaque groupe a bénéficié de 8 séances. Aucun temps supplémentaire n'a été mobilisé pour l'atelier yoga, ce temps a été pris sur leur cours de danse contemporaine donc un roulement des élèves divisé en deux groupes a été nécessaire. Ce roulement s'effectuait toutes les trois semaines.

Ces élèves sont en cycle 2 (2^{ème} et 3^{ème} années). Ils viennent 4 fois par semaine à l'école. Pendant la semaine ils ont un volume de cours et d'heures de pratique se répartissant comme suit :

- Cours de danse classique (et pointes pour les filles): 5h30
- Cours de danse contemporaine: 2h
- Culture chorégraphique: 1h30
- Danse de caractère: 1h30
- Cours de danse contemporaine pour les élèves en horaire aménagées: 3h

Ils participent à un spectacle de fin d'année à raison de 60 heures de répétitions réparties sur les 6 semaines précédant le spectacle. Ils dansent deux pièces différentes représentant entre 5 et 7 minutes de chorégraphie.

Les épreuves de passage à un niveau supérieur ont lieu pendant 5 semaines. C'est un examen sous forme de cours technique en danse classique et contemporaine. Puis les élèves présentent un extrait chorégraphique appris durant l'année et une Improvisation selon le projet de l'année.

Ils travaillent au total 36 semaines sur une année scolaire.

3.2.2 Le "Corps absent"

A l'issue des premières séances de travail, une observation récurrente m'a permis d'exprimer cette notion de « corps absent ». Les élèves sont en effet systématiquement dans une attention extérieure à eux-mêmes. Ils sont à l'écoute d'une consigne qu'ils veulent reproduire sans faire attention à leur engagement physique et à l'énergie déployée pour la réaliser.

Ils sont souvent dans l'imitation du geste et non pas dans le discernement du chemin pour arriver au geste. C'est le but qui les intéresse. Quand une consigne est demandée par la démonstration de celle-ci, ils rentrent vite dans le travail. Par contre, quand la consigne est expliquée et demandée en nourrissant et un décrivant par le mot le parcours, le travail est plus difficile et l'attention se perd très vite.

Ils n'écoutent pas, ils regardent. Ils n'intègrent pas la consigne, ils la reproduisent. Ils travaillent avec la surface de leur corps qui leur renvoie, par le miroir, une image esthétisante et performante d'eux même. Ils ont une mémoire visuelle immédiate de leurs corps et du mouvement demandé mais ils ont de très grandes difficultés à visualiser ce que pourrait être le parcours et l'énergie nécessaires à l'accomplissement du mouvement demandé. Et c'est en cela qu'ils sont comme absents de leurs propres corps.

Parallèlement, ils déploient une volonté, une énergie, une détermination parfois sans commune mesure avec l'engagement qui serait nécessaire à l'accomplissement du mouvement. Cette énergie les amène dans des enjeux de performance qui les emprisonnent dans une image trompeuse. Ils se donnent l'impression à eux-mêmes d'habiter leur corps alors qu'ils ne sont que le reflet de ce qu'ils voudraient être.

Ce comportement n'est pas particulièrement alarmant. Il est à l'image d'un enfant ou d'un adolescent désireux d'aller plus vite, d'être déjà au-delà de ses compétences et de se projeter dans un corps abouti.

Mais en cela, la personne disparaît au profit de « l'objet dansant » qui est pure fiction. Ce qui est révélateur d'ailleurs lorsqu'ils vivent comme un échec le fait d'adapter la consigne à leurs capacités réelles.

Il y a cependant dans ce « corps absent » le potentiel pour remobiliser l'organisme, réveiller l'anatomie et redécouvrir la personne derrière l'automate.

3.2.3 Le "Corps asphyxié"

Une seconde observation récurrente m'est apparue. Parfois plus difficile à cerner, elle devient évidente et est l'explication de beaucoup d'attitudes lorsqu'on l'a identifiée. Les élèves n'ont aucune conscience de leur respiration. Ils ne sont pas conscients de quand ils inspirent et de quand ils expirent. Ils n'associent pas un mouvement à cette fonction vitale. Ils n'intègrent pas cette circulation dans le geste dansé.

Il semble que, dans leur mouvement dansé, la respiration est totalement dissociée de la qualité du geste. Elle est mise en retrait au profit d'une esthétique, comme si en montrant la respiration on montrait l'effort déployé. Ils leur arrivent même de couper la respiration dans l'effort intense. C'est ce que j'appelle le « corps asphyxié »

Les codes liés à l'esthétique, au placement, à la virtuosité éloignent le danseur de l'écoute des signes, des constantes respiratoires, comme si elles allaient venir perturber et fragiliser la perfection qu'ils sont en train de construire.

Un autre phénomène lié à la respiration explique cette volonté de reléguer la circulation du souffle au second plan. La respiration c'est du bruit. C'est un bruit qui sort du corps, c'est un bruit de corps. Il est fort possible que, pour un adolescent, cela soit gênant d'émettre un tel son, ce n'est pas beau, ce n'est pas esthétique.

Pendant les premières séances de travail, les élèves manifestaient le besoin d'accompagner le travail par une musique, un rythme : le silence les mettait trop en relation avec eux-mêmes.

3.2.4 Le "Corps contraint"

Ces éléments, « corps absent » et « corps asphyxié » m'ont amené à la conclusion que, même si cela peut paraître contradictoire avec l'exercice de la danse, les adolescents en situation d'apprentissage ont peur du regard que l'on va poser sur eux et ce faisant, ils se taisent. Plus ils se sentent observés plus ils sont intimidés et plus ils empêchent leur corps de s'exprimer en tant que substance, en tant qu'entité vivante, en tant qu'organisme fait de chair et de spiritualité.

Ils réclament le regard de l'enseignant mais ils redoutent de ne pas comprendre les « corrections », suggestions ou consignes lorsqu'elles sont de l'ordre de l'appréhension plus que de la technique. Ils se contraignent alors eux-mêmes dans un paraître où seule la performance et la virtuosité ont droit de citer. Et ce faisant ils se mettent en danger. Ils ne s'autorisent aucun « relâché » parce qu'ils associent décontraction avec inconscience et tension avec conscience.

Associé à cela le fait qu'ils ne savent pas nommer les parties de leur corps (ils ont peu de connaissance anatomique et fonctionnelle) ; que la contrainte qu'ils s'imposent augmente avec Leur rythme de travail croissant vers la fin de l'année (répétitions en plus des cours pour le spectacle de fin d'année, plus les examens pour le passage d'un cycle à l'autre) ; qu'ils ne disposent pas de beaucoup d'outils leur permettant de récupérer et de se détendre entre chaque cours ou à la fin d'une répétition ; ils se privent d'une liberté indispensable à l'être qu'ils espèrent devenir.

3.2.5 Préserver l'intégrité des élèves

La mise en place de la problématique de santé est issue de ces observations. Il semble cependant difficile de faire prendre conscience de ces éléments aux élèves par une approche trop directe.

Mais considérant la mise en danger que représente cette situation, en plus du fait que l'école propose et exige une technique tonique en disparité avec la condition physique des élèves, un protocole de préservation de l'intégrité physique et psychique visant la prévention des blessures m'a paru le plus approprié.

En effet, au travers de ce protocole, je pouvais les amener sur un travail où ils pourraient découvrir leur potentiel et leurs capacités dans une écoute intérieure pour une expression extérieure, le tout dans un état d'esprit de soin et de non-violence.

Ce que j'exprimais dans le point 3.1.2, c'est-à-dire la « dangerosité » propre à l'apprentissage de cet art qu'est la danse lorsque la conjonction de plusieurs phénomènes (explicités dans le point 3.2 : « corps absent », « corps asphyxié », corps contraint ») peut inconsciemment faire dévier le physique et le psychique du futur danseur de l'apprentissage d'une liberté vers l'acceptation d'une contrainte, a orienté la mise en place de mon protocole.

3.3 La démarche d'éducation Yogique mise en œuvre en lien avec une éducation à la santé

3.3.1 L'objectif

L'objectif de cette intervention, dans le cadre de l'éducation à la santé par l'éducation Yogique était, à travers un protocole accessible, d'engager un dialogue avec les élèves en abordant des notions identifiables par eux dans leur exercice de la danse mais permettant d'intégrer des notions de Yoga.

L'objectif était de proposer une « boucle », permettant une prise de conscience des contraintes qu'on s'impose dans l'approche d'un cours de danse afin de réengager un dialogue bienveillant avec son corps et de recommencer le parcours dans une démarche d'écoute et de modestie avec soi-même.

3.3.2 Les principes

Proposition d'un temps de pratique sur la reconquête du souffle: prendre conscience à quel moment on inspire et on expire, prendre conscience des moments où on travaille en apnée.

Recherche de l'équilibre intérieur: travailler équitablement son côté droit et son côté gauche sans s'attacher au côté le plus facile, en essayant de ré harmoniser le corps dans un rythme et une énergie adaptés.

Maîtrise de l'énergie: gérer son effort, identifier le moment de la surenchère physique, mesurer ses capacités, gérer et trouver un équilibre entre volonté et douleur (ce qu'on voudrait faire et ce que notre corps nous permet de faire). Accepter la notion de non-violence comme un outil et une démarche de progression.

Passer du "corps objet au corps vécu", du corps machine au service d'un propos artistique au corps respirant, vivant. D'un corps idéalisé à un corps proche de la réalité de chacun.

3.3.3 Les notions Yoguique mobilisées

Le protocole d'éducation prendra appuis sur une éducation Yoguique physique. Il convoquera trois éléments en lien avec les textes et la pratique du yoga : Asanas Pranayama, Pratyhara et tendra à développer chez les élèves une compétence psychosociale : avoir conscience de soi.

Cela impliquera un travail de concentration et de fixation de l'attention (Dharana) qui amènera les élèves à développer une pensée créatrice et des ressources propres vers la responsabilité, le respect de soi (Niyama). Le tout englobant la notion philosophique de Ahimsa : non-violence.

3.3.4 Les références santé

Le protocole mis en œuvre doit tendre à une prise en compte de la part des élèves des questions préventives dans la pratique et l'apprentissage de la danse.

Dans les "Guides du CMB", Centre Médical de la Bourse, Médecine et santé au travail et plus particulièrement sur l'étude publiée en décembre 2009 concernant la danse, la question de la contrainte physique et psychologique que recherche, s'impose et subit le danseur fait écho à mon appréhension du public avec lequel j'ai travaillé.

Le rapport à la douleur

Il y est explicité que le danseur, dont le corps est soumis à des contraintes physiques fortes, a une relation à la douleur tout à fait particulière, elle est une compagne familière qu'il veut ignorer pour continuer à danser, sa sensibilité d'artiste lui fait ressentir avec une acuité accrue ses émotions et enfin il met souvent en scène la souffrance. La douleur est définie

par l'Association Internationale pour l'Etude de la Douleur (IASP) comme une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à un dommage tissulaire présent ou potentiel, ou décrite en termes d'un tel dommage. Le système nerveux détecte un message de l'organisme, un "signal d'alarme", qui signifie "une remise en cause de son intégrité physique ou psychique".

La douleur est le symptôme le plus couramment exprimé par les artistes, quelle que soit leur pratique. Pour autant la danse est certainement la pratique où celle-ci s'inscrit souvent de la manière la plus précoce dans les premiers apprentissages comme un phénomène avec lequel le jeune artiste doit voisiner, comme s'il s'agissait d'un facteur tenant à la pratique elle-même. C'est contre ce mode de penser que pédagogues, parents, préventeurs doivent s'élever et associer leur démarche afin de permettre l'expression de ces douleurs et leur prise en compte. Les traumatismes sont très fréquents dans la danse, beaucoup des facteurs interviennent comme facteurs et cofacteurs causaux, mais la fatigue musculaire est vraisemblablement un élément notable sur lequel il faut agir.

Les risques lésionnels

Dans la revue "Médecine des Arts", sur la question du "risque lésionnel chez les danseuses et danseurs", l'auteur, le docteur Arcier, évoque de nombreuses études descriptives qui ont été menées qui permettent d'affirmer que la danse est une pratique à haut risque musculo-squelettique. L'incidence annuelle de lésion de ce type dans les compagnies de danse se situe selon les études de 67 à 95%. Les syndromes de surmenage sont la cause principale de lésion des pratiques dansées recouvrant 69 à 70% des affections rencontrées chez les danseurs et danseuses.

Ces études descriptives sont insuffisantes pour appréhender le risque et le prévenir, elles en définissent simplement la prévalence. D'autres études ont essayé d'apporter des précisions et même si encore ces travaux ont une validité modeste sur le plan épidémiologique, elles amorcent une manière compréhensive d'analyser le risque et permettent de développer des pistes préventives.

Une orientation plutôt rare dans le champ des risques liés à la danse a porté sur la notion de poly accidenté. En effet, le risque sur un plan individuel n'est pas équivalent, et si certains danseurs sont peu touchés par des problèmes de santé liés à la danse, d'autres cumulent une prévalence lésionnelle particulièrement élevée avec une différence pouvant aller de 0 à 6. L'étude menée par Ann Bowling concernait 188 danseuses et danseurs issus de grandes institutions de ballets classiques, modernes ainsi que des petites compagnies de danseurs.

57% des répondants étaient des femmes et 43% des hommes; Les danseurs étaient âgés de 18 à 36 ans pour 86% d'entre eux.

Une vision préventive de la danse

On a coutume de dire que le corps du danseur est son outil de travail. Mais, s'il utilise cet outil selon un processus précis, une technique de danse, connaît-il bien pour autant le fonctionnement de ce corps outil ? Rien n'est moins sûr. Or, il s'agit d'un outil, d'un instrument particulier, en ce sens qu'il est vivant et unique.

Le danseur considère souvent son corps comme un outil qui doit répondre aux contraintes de sa profession. Il le veut performant, souple, endurant et le plus résistant possible. Le corps du danseur est facilement comparé à celui d'un athlète de haut niveau qui cherche à repousser ses limites physiques au maximum de ses capacités.

Cependant, le geste dansé est porteur d'une empreinte secrète et singulière. Chaque mouvement concrétise l'intimité de la relation symbolique tissée dès l'origine avec le monde autour de nous. L'expression de soi par la danse condense la complexité d'une personne comme véritable signature corporelle. Les éléments physiques, psychiques et émotionnels se mutualisent pour donner naissance à un acte artistique.

La perception de soi est étroitement liée aux implications esthétiques attendues: elles peuvent contenir la source de coordination pathogènes qui, à plus ou moins long terme, affectent le corps et pervertissent la santé du danseur.

Le corps a des limites fonctionnelles et neurophysiologiques à respecter. L'équilibre entre le respect de notre biologie et la performance sollicite nos capacités d'adaptation. Le corps du danseur est soumis à d'intenses tensions. Plus elles sont connues, plus chacun peut adapter ses efforts en regard des étapes de sa vie.

Une vision préventive de la posture favorise la détente des tensions inutiles pour optimiser l'ajustement postural sensible et profond. Le danseur habitué à des efforts intenses, peut se sentir fragilisé par un état de détente qui va lui paraître inefficace à l'action. Ce paradoxe résume la difficulté à orienter une réflexion sur l'usage en soi.

C'est en cherchant toujours à relier la perception à l'action, l'invisible sensible du dedans et le visible performatif du dehors que le danseur pourra évaluer les limites de ses capacités corporelles et ainsi anticiper sur les conséquences d'un travail corporel mal mené. "La cohérence d'une performance n'est pas en opposition avec la préservation du corps".

Le patrimoine génétique, la culture, le contexte d'apprentissage, sont autant de paramètres pouvant influencer les capacités d'un danseur. Il est donc difficile d'appliquer des lois

physiologiques à tous et ici encore c'est la connaissance des possibilités de chacun qui garantit un état de santé.

2.3.5 Le dispositif

Compétences psychosociales (OMS)	Objectifs	Compétences de santé	ASTANGA YOGA de PATANJALI
Avoir conscience de soi	Reconquête du souffle	Connaître le corps dans sa dimension biologique, physiologique, psychologique et de développement Savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle pour se transformer Adapter un comportement visant à préserver son intégrité physique et mentale dans un environnement à risque	Pranayama
	Reconquête de l'équilibre intérieur psychique et corporel		Asana/Dharana
	Maîtrise de l'énergie		Asana et Ahimsa
	Gestion de la douleur		Asana et Ahimsa
	Savoir se relaxer		Pratyhara
	Développer une pensée créatrice		Dharana
	Etre à l'écoute de soi		Niyama

4. Des rapprochements conceptuels

A l'issue de ces interventions en maison d'arrêt et au sein d'une école de danse, j'ai tenté quelques rapprochements qu'il me semble important d'exprimer dans ce point.

Rien ne peut être comparé à une situation d'incarcération mais il y a cependant une intuition qui sous-tend cette réflexion issue de l'observation des corps et qui me fait penser que des proximités existent entre ces deux espaces, ces deux fonctionnements, parce qu'ils créent les conditions d'une forme de dépendance à un système et de ce fait influent sur les corps physiquement et psychiquement.

La notion qui m'a semblé le plus correspondre à cette intuition est la notion de surveillance. Surveillance des corps, des attitudes, des comportements.

4.1 La surveillance

Dans "Surveiller et punir", Michel Foucault explique que la punition corporelle dans les systèmes pénaux (le supplice) disparaît et laisse la place à une punition moins physique, "la détention", ce qui va exiger des techniques spécifiques de pouvoir comme "la surveillance": contrôler le corps sans le toucher par un système impersonnel qui se concentre sur l'aspect psychologique des individus soumis aux regards des instances de contrôle. La surveillance est une technique disciplinaire qui vise à former l'individu de façon efficace et à contrôler les corps dociles.

La personne détenue subit donc le regard qui est porté sur elle. Il ne s'agit pas d'un regard bienveillant mais d'un regard préventif, scrutateur, sous-tendu par une nécessité qui fait de l'observé non plus un sujet mais un suspect.

Chez l'apprenti danseur, la nécessité d'une transformation du corps en vue d'un but de performance provoque chez lui le désir et le besoin d'être observé. L'élève a besoin d'un maître dont le regard se concentre sur les points forts et les points faibles d'un corps et l'identification d'axes de progrès. Le regard là encore n'est pas un regard bienveillant mais un regard critique. On peut dire que ce regard est également préventif et scrutateur.

Dans les deux cas, le processus de contrôle d'un individu sur un autre peut être évoqué ainsi que celui d'auto contrôle de l'individu observé sur lui-même dans le but d'échapper au contrôle par trop scrutateur pour bénéficier d'un contrôle « de routine ».

Les apprentis danseurs, et même une fois devenus professionnels, participent à leur propre surveillance: contrôle du poids, auto évaluation avec l'aide du miroir, etc... Les personnes détenues cherchent à adapter leur comportement à la situation qui leur est imposée pour

acquérir une certaine "tranquillité". On parle de détenus bénéficiant d'un "régime de confiance". L'association du mot régime à deux réalités différentes, le régime que s'impose le danseur, le régime qu'acquiert le détenu par son comportement, est à ce titre assez parlant.

4.2 La discipline

Atteindre une certaine maîtrise de soi, avoir le comportement adapté à la situation demande une certaine discipline. Atteindre à cette discipline exige du corps à la fois une volonté et également une docilité

Toujours selon Michel Foucault, la discipline "fabrique" des individus: "elle est la technique spécifique d'un pouvoir qui se donne les individus à la fois pour objets et pour instruments de son exercice". Comment faire en sorte que l'individu "s'auto discipline" et par le même fait "s'auto contrôle" ?

Il n'y a pas de discipline qui puisse être acquise sans passer par le fait de se discipliner. Selon Michel Foucault, l'individu devient un "sujet", à partir du moment où un certain contrôle s'exerce sur lui, créant ainsi son identité.

On va alors parler de Pouvoir et de Savoir. On peut discipliner par la force et la contrainte. On peut également considérer que la discipline représente un ensemble de qualités que l'on doit maîtriser pour s'affranchir

Si l'on remobilise la question du corps dans cette réflexion, celui-ci redevient corps docile, corps objet, cible de pouvoirs, assujetti à une technique, soumis, qui peut être utilisé, transformé, perfectionné. Il présente peu de résistance au pouvoir qu'on lui impose qui passe par une image, une représentation : on doit respecter et appliquer des codes qui vont induire un comportement, sous le contrôle du maître pour le danseur, sous le contrôle carcéral pour le détenu.

Dans les deux cas, on peut supposer que ce qui est mis "en contrôle" ou "sous contrôle" ce sont les composantes physiques et psychologiques de la personne qui est regardée, observée, surveillée.

Il y a alors une forme de prise de pouvoir par le fait qu'il est impossible d'échapper à la surveillance, qu'elle soit subie ou souhaitée.

Pouvoir et visibilité sont quasi indissociables. Les sujets qui se font regarder ou qui se sentent regardés ont tendance à réguler leurs comportements. Cette forme de contrôle de l'individu est insidieuse car elle représente un système de "surveillance" qui est "intériorisé" au point où chaque personne devient son propre surveillant. L'impression qu'on éprouve d'être observé provoque le besoin quasi incontrôlable de s'auto surveiller.

4.3 Un espace qui surveille

Des rapprochements en termes d'architecture peuvent être également envisagés entre une maison d'arrêt et une école de danse

Le panoptique, concept architectural, (Jeremy Bentham) a été élaboré pour permettre et donner la faculté, au sein d'une prison, de voir d'un coup d'œil tout ce qui se passe. Cela résout le problème de surveillance. L'architecture n'est plus faite pour être vue, mais pour rendre visible ceux qui s'y trouvent. Le panoptique amène l'individu incarcéré à se surveiller lui-même.

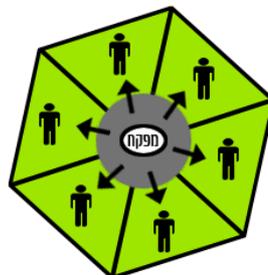
Les écoles de danse sont souvent conçues avec des salles de danse vitrées où on peut regarder, depuis l'extérieur de la salle, ceux qui s'y trouvent. A cela s'ajoute le miroir, instrument d'auto surveillance pour le danseur.

Toujours selon Michel Foucault, la discipline procède d'abord à la répartition des individus dans l'espace. L'organisation des corps dans l'espace (salle de danse, cellules) est en quelque sorte essentielle au fonctionnement fluide et favorise la surveillance de chaque individu. Elle assure une autre forme de contrôle du corps.

Les studios de danse ont très souvent des miroirs sur presque tous les murs, cela donne un « effet panoptique » où le professeur a la possibilité de voir d'un seul coup d'œil tout ce qui se passe. Les élèves sont souvent alignés le long des murs face aux professeurs et aux miroirs. Le miroir donne la preuve au danseur qu'il existe et lui permet de poser un regard sur soi à travers lequel il peut voir l'image qu'il a dans la tête et qui correspond à une image "idéale" difficilement atteignable.

Si l'architecture d'une prison et celle d'une école de danse est fondamentalement différente, la notion de surveillance y est toutefois présente par la conception d'espaces où les notions de profondeur, de transparence, etc... sont pensées comme des outils de travail concourant à une « visibilité totale ».

La surveillance est implicite au regard que l'on porte à celui-ci. Le corps est l'instrument premier du danseur et il est susceptible d'être vu.



le concept du panoptique (Schéma central), des similitudes avec le placement dans l'espace des danseurs lors du travail en cours, placement qui permet la surveillance du maître et l'auto surveillance à travers le miroir

4.4 Le danseur : surveillance et identité

Attirer l'attention du professeur, du public dans le but d'être vu, être le centre du monde, dimension narcissique qui implique une dimension de "contrôle". Il ne s'agit pas de surveillance passive mais bien d'une surveillance active où le corps devient cible de pouvoir (Foucault). Le pouvoir exercé sur le corps en danse fait appel à une discipline sévère comme celle de l'armée, d'où une surveillance constante sur le corps, un regard obsessionnel sur le corps, une recherche de la perfection. Peut-on s'épanouir dans la discipline sans que cela soit une atteinte à la personne, un manque de respect de ce corps ? Sachant que la discipline et l'autorité sont des concepts importants lors de l'acquisition de compétences spécialisées.

Cette discipline est-elle librement consentie ? L'enfant n'a pas d'autre choix que d'accepter la discipline qu'on lui impose s'il veut réussir. Afin de créer ce corps idéal, il faut nécessairement le surveiller.

Le corps du danseur est une cible de manipulations qui ont des répercussions directes sur la santé physique et psychologique. L'emphase est mise sur l'obtention d'un corps idéal. On donne son corps au maître, à la technique.

"Le maître surveille et accompagne celui qui reprend sur lui le sacrifice du héros-danseur au nom d'une passion du corps légal de la danse". (Launay 2001)

Claude Bessy, ancienne directrice de l'école de danse de l'Opéra de Paris, dans son ouvrage " La danse et l'enfant " dit ceci : " Pour moi, c'est toujours un émerveillement de constater combien les enfants acceptent cet effort avec passion. Ils découvrent qu'avec leur corps, machine merveilleuse qu'il faut contrôler et surveiller sans cesse, on peut si on le veut répondre à tous les espoirs. Cette discipline librement consentie apporte une maturité et un sérieux que je n'ai jamais rencontrés nulle part ".

Le désir de plaire est très présent en danse. L'adolescence est un moment charnière dans la quête d'identité. On se compare à des images idéalisées et parfaites. En quête d'authenticité, les adolescents auront tendance à vouloir appartenir à un groupe et ils abandonnent leur individualité pour y parvenir (étude de Lee 2001).

Les danseurs sont dans le souci de "bien faire" sous l'œil critique du maître ou du chorégraphe et ce afin d'adhérer à un niveau supérieur ou obtenir un rôle plus important.

Les danseurs absorbent et reflètent graduellement la culture dans laquelle ils évoluent. Ils sont forcément soumis, c'est un processus de subjectivation qu'entraîne l'étude de la danse (Wulff, 1998). La carrière en danse est si intimement liée à l'identité de l'individu que les conséquences des blessures ne sont pas seulement une menace envers la carrière de celui-ci mais aussi une menace directe envers son identité en tant que personne. Lorsqu'un

danseur met fin à sa carrière, il a le sentiment d'être perdu et complètement vide. Ce vide est la perte du regard de l'autre sur soi, une absence de surveillance quelle qu'en soit la nature. "Avec l'apparition du regard d'autrui, j'ai la révélation de mon être-objet, c'est à dire de ma transcendance comme transcendé" (Sartre 1943).

5. Les protocoles d'éducation Yoguique

5.1 Le protocole développé au sein de l'Ecole du CCN Ballet du Nord

5.1.1 Les cinq phases

Public concerné : adolescents, 12/14 ans en formation en danse

Thématique de santé : Préservation de l'intégrité physique et psychique / prévention des blessures musculo-squelettiques

Objectifs globaux : Reconquête du souffle et de l'équilibre intérieur ; Maîtrise de l'énergie ; Gestion de la douleur

Durée de la séance : 1h30

Nombre de phases : 5

Mouvement global proposé : "Du corps objet au corps vécu". Partir de son image, l'intérioriser par le ressenti et l'observation, la restituer nourrie de l'intérieur

Accompagnement de l'enseignant : guider en nourrissant un discours par la parole, montrer le moins possible avec son propre corps, mettre à disposition des élèves de la documentation sur le Yoga plutôt sous la forme planches et photographies descriptives des postures

Phase 1 Comment je me sens

Objectif général : se mettre en disponibilité à entrer dans la séance

Compétences Psychosociale: avoir conscience de soi

Educatif : savoir formaliser son état

Santé : adapter un comportement visant à préserver son intégrité physique et mentale dans un environnement à risque.

Outils/Moyens: à travers une série de dessins symbolisant des expressions de visage (smileys) et une liste de mots qu'on utilise quand nos besoins sont satisfaits et quand nos besoins sont insatisfaits.

Description et consignes: chaque élève exprime son état d'esprit du moment en choisissant le visage et le mot qui lui correspond le mieux.

Élément Yoguique: Niyama

Compétences mobilisées: pouvoir s'identifier en fonction de son état à travers une image et en mot. Etre capable de se regarder (introspection), accepter .Communiquer efficacement.

Phase 2

Schéma corporel

Comment est posé mon corps dans le sol ?
Qu'est que je ressens ?
Comment je respire?

Objectif général : se relier à soi et à son environnement

Compétences psychosociales: avoir conscience de soi

Educatif : intégration des consignes dans l'immobilité

Santé : connaître le corps dans sa dimension biologique, physiologique, psychologique et de développement

Outils/Moyens: à travers son propre corps allongé dans le sol, orienté sur le dos, le ventre ou sur le coté

Description et consignes: dans l'orientation choisie On va visiter le corps en allant de l'extérieur vers l'intérieur :

1- je balaie les contours de mon corps comme si j'avais en crayon imaginaire qui dessine au fur et à mesure ma silhouette

2- j'observe le positionnement des différentes parties de mon anatomie et la relation entre elles (ma tête par rapport à mes épaules, mon bassin par rapport à mon buste, mes jambes par rapport à mon bassin, les pieds par rapport aux jambes...)

3- j'observe et j'identifie les parties de mon corps qui sont en appuis avec le sol et celles qui sont en contact avec l'air, l'espace.

4- je fais le tour de mes 5 sens pour me relier et prendre conscience de l'environnement

5- j'observe et je ressens mon état physique et mes pensées

6- j'observe et je ressens ma respiration et les mouvements qu'elle induit dans le corps

Élément Yogique: Dharana et Asana

Compétences mobilisées: identifier les directions des différentes parties du corps, identifier les appuis dans la position choisie, observation, être capable de rester dans l'immobilité, être dans le ressenti pour identifier les possibles tensions ou douleurs, prendre conscience de sa respiration, ne pas se juger

Phase 3

Approche de la respiration

Objectif général : prendre conscience de l'inspire et de l'expire

Compétences psychosociales: avoir conscience de soi

Educatif : intégration des consignes dans l'action

Santé : connaître le corps dans sa dimension biologique, psychologique et de développement.

Outils/Moyens: à travers des images qu'on imagine ; un ballon de gymnastique ; un geste dansé.

Description et consignes:

1- sur une position confortable assise, maintenir le dos droit: on imagine une fleur qui s'ouvre devant nous, on vient sentir son parfum en inspirant par le nez puis on expire en soufflant légèrement par la bouche pour fermer la fleur. Donner l'image d'une petite fleur délicate pour ne pas forcer dans le mouvement. (6 fois)

2- toujours position assise, le dos bien droit: on imagine un grand gâteau d'anniversaire avec les bougies correspondant à l'âge de chacun: on vient sentir le gâteau avec l'inspire et on éteint les bougies avec l'expire. Donner l'image d'un gros gâteau pour augmenter la capacité respiratoire. (6 fois)

3- visualiser la respiration, la sentir physiquement avec un objet concret, un ballon de gymnastique : position debout, les pieds écartés bien ancrés dans le sol, on soulève le ballon le plus haut possible en inspirant et on le ramène au sol en expirant. L'exercice se réalise avec des changements de rythme :

Inspirer en 4 temps et expirer en 4 temps quatre fois.

Inspirer en 2 temps et expirer en 2 temps quatre fois.

Inspirer en 4 temps et expirer en 2 temps quatre fois.

Inspirer en 2 temps et expirer en 1 temps quatre fois.

Inspirer et inspirer en 1 temps quatre fois.

4- avec un geste dansé: chacun développe un geste dansé , la respiration doit accompagner le geste.

Élément Yogique: Pranayama

Compétences mobilisées: mettre le mouvement en phase avec la respiration. Prendre conscience de sa respiration. Identifier et observer les mouvements dans le corps dus à la respiration.

Phase 4 Etude des postures

Objectif général : trouver avec ses capacités propres un état d'équilibre et de détente dans la posture. Souplesse, alignement, équilibre

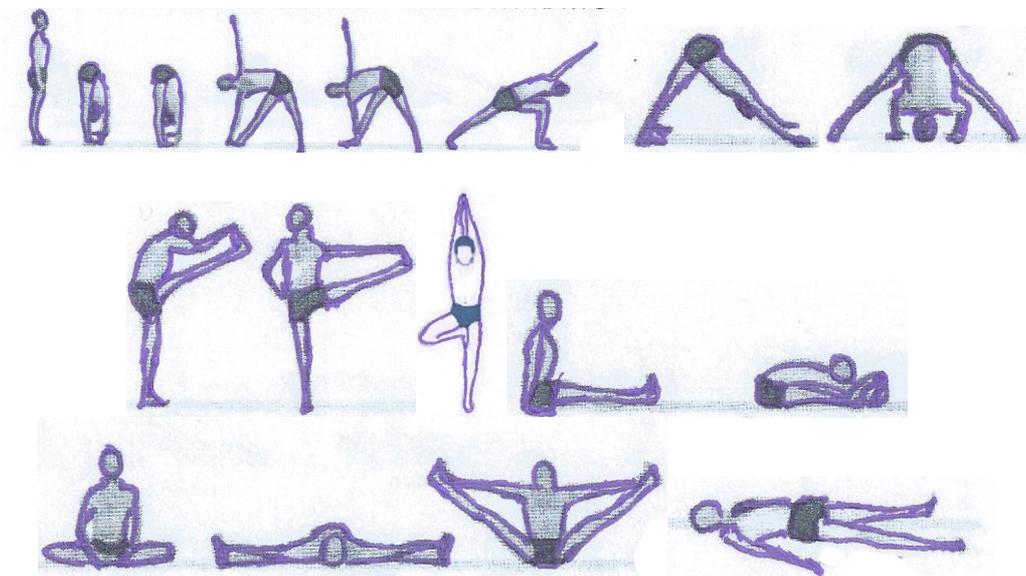
Compétences psychosociales: avoir conscience de soi.

Educatif : intégration des consignes dans l'action vers une formalisation et une autonomie

Santé : savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle pour se transformer.

Outils/Moyens: un vocabulaire des postures Yoguique debout, assises, couchées.

Tadasana, Vrksasana, Utthita Trikonasana, Uttitha Parsvakonasana, Padangustasana, Prasarita Padottanasana, Utthita Hasta Padangusthaasana A et B, Adho Mukha Svanasana, Baddha Konasana, Paschimottasana, Upavista Konasana, Savasana.



Description et consignes: dans un premier temps, travail statique des postures: discerner le chemin qui amène à la posture, établir ses appuis, trouver l'axe central pour travailler le côté droit et gauche en harmonie et équilibre, travailler la souplesse du dos, des jambes et du bassin en adaptant l'effort à la douleur ou la tension, inspirer et expirer à l'intérieur de la posture. Utilisation du matériel si nécessaire (cales, sangles).

Un deuxième temps en dynamique: enchaînement des postures en intégrant les notions évoquées précédemment et en trouvant par soi-même l'articulation d'une posture à l'autre: debout, assis, couché.

Élément Yogique: Asanas et Ahimsa.

Compétences mobilisées: Prendre conscience du chemin qui amené à la posture et ne pas être dans l'imitation, prendre conscience de l'action de la colonne vertébrale dans chaque posture, effectuer les mouvements sans tensions, mettre la respiration en phase avec le mouvement, repérer la douleur et ne pas aller au-delà, accepter ses limites et s'adapter à la posture, ne pas s'attacher au côté plus facile, tolérance.

Phase 5 Relaxation

Objectif général : détente du corps et du mental, attention, concentration

Compétence psychosociale: avoir conscience de soi.

Educatif : intégration des consignes dans l'action vers une formalisation et une autonomie

Santé : adopter un comportement visant à préserver son intégrité physique et mentale dans un environnement à risque.

Outil/Moyen: le corps allongé au sol

Description et consignes: posture de Savasana, allongés sur le dos, la tête dans l'axe du corps, les paumes de mains tournées vers le ciel, les jambes légèrement écartées, les pieds tournés vers l'extérieur:

Les yeux fermés, visage et mâchoires relâchées.

Balayage corporel de la tête aux pieds en passant par les bras. Comparer les différentes parties, la droite et la gauche.

Prendre conscience des parties du corps qui sont en appui, en contact avec le sol et se laisser aller, se laisser porter par le sol afin de se détendre et de se calmer.

Visualiser un endroit calme comme une plage avec une température agréable et se laisser porter par ce que cette image induit comme sensation dans le corps: pesanteur, chaleur.

Élément Yoguique: Pratyhara.

Compétences mobilisées: maîtriser l'immobilité, visualisation, être dans le ressenti, s'apaiser.

5.1.2 Cohérence de la construction du protocole, continuité des phases

A travers ce protocole mon objectif était d'amener les élèves vers une autonomie dans leur pratique de danseurs et de leur faire découvrir et expérimenter des éléments Yoguique en vue de les intégrer à la pratique de la danse.

Dans la phase 1, je donne l'importance au fait de poser un regard sur soi avant de commencer un travail. Ce regard sur soi s'approfondit dans la phase 2 par une observation au plus près de soi en lien avec ce qui nous entoure. Dans la phase 3, à travers le souffle, je les amène à prendre conscience de leur comportement, de leur façon de vivre dans cet environnement: ce que je connais de moi, ce que j'ignore de moi.

La connaissance entraîne le discernement nécessaire pour la phase 4, discernement pour mieux agir en se protégeant, en se préservant, pour aller vers une réalisation de soi.

La phase 5 sert d'espace de silence et de récupération pour le corps et l'esprit, phase nécessaire au renouvellement des expériences.

5.1.3 Effets, mesures, résultats

Phase 1: les élèves montraient peu d'intérêt et des difficultés à exprimer leur état physique et mental en arrivant dans la salle. Ils sortaient pour la plupart d'un cours de danse classique, donc leur état ne pouvait pas être neutre. Cette phase, avec les outils proposés, a permis aux élèves de s'exprimer tout en posant un regard sur eux à travers une démarche ludique, adaptée à leur âge sans qu'ils aient le sentiment de se dévoiler intimement.

Phase 2: cette phase a été abordée dans un premier temps en se déplaçant dans l'espace. Les élèves ayant l'habitude d'être en mouvement, une adaptation par le biais de leur technique de danse m'a parue nécessaire. Les différents stades de la phase 2 se sont intégrés de façon progressive jusqu'à leur réalisation dans l'immobilité. Les élèves ont su formaliser l'expérience à travers une fiche écrite.

Phase 3: cette phase, proposée de façon ludique, a permis aux élèves de prendre conscience de leur respiration, de comprendre l'utilité de respirer pour accompagner le mouvement. Ils ont exprimé le fait que la respiration pouvait les aider à définir et à identifier un personnage en lui donnant une énergie et une présence déterminées. Ils ont été capables de l'appliquer à travers une posture assise et dans un travail à deux (sentir la respiration dans le corps de l'autre).

Phase 4: les postures travaillées ont été choisies en fonction des exigences de la danse: souplesse, équilibre, alignement, ouverture du bassin.

90% des élèves ont été capables de mesurer leurs capacités physiques et de trouver l'engagement corporel adapté à la demande, tout en déployant l'effort et le tonus musculaire nécessaires à la réalisation des postures. La respiration est devenue plus présente au fur et à mesure des séances et en phase avec le mouvement, ce qui donnait un travail plus intériorisé et à l'écoute d'eux-mêmes.

10% des élèves ont manifesté des difficultés à remettre en question leur potentiel réel : manque de souplesse dans le caractère, manque de souplesse et de tonus physique : d'où une absence d'autonomie.

Phase 5: les élèves ne disposaient pas d'outils leur permettant de se relaxer pour récupérer entre deux cours ou à la fin de leur journée.

Ils se sont très vite appropriés cet outil avec une certaine autonomie. Ils ont exprimé le fait de partir plus décontractés et relaxés après la séance de yoga qu'après un cours de danse. Ils se sentaient mieux disposés à faire leurs devoirs d'école et à passer une bonne nuit de sommeil.

5.1.4 Les outils d'évaluation développés

5.1.4.1 Outil d'évaluation 1 : Le schéma corporel

Evaluation en lien avec la phase 2 du protocole : se relier à soi et à l'environnement.

Il a été demandé à chaque élève de dessiner son corps tel qu'ils l'ont senti posé dans le sol à partir des questions qui étaient évoquées dans la phase 2.

Cette demande a été répétée 3 fois au cours de l'ensemble des séances. J'ai sélectionné ici, à titre d'exemple, 4 dessins réalisés à 3 périodes différentes traduisant l'évolution de l'intégration du travail demandé dans cette phase

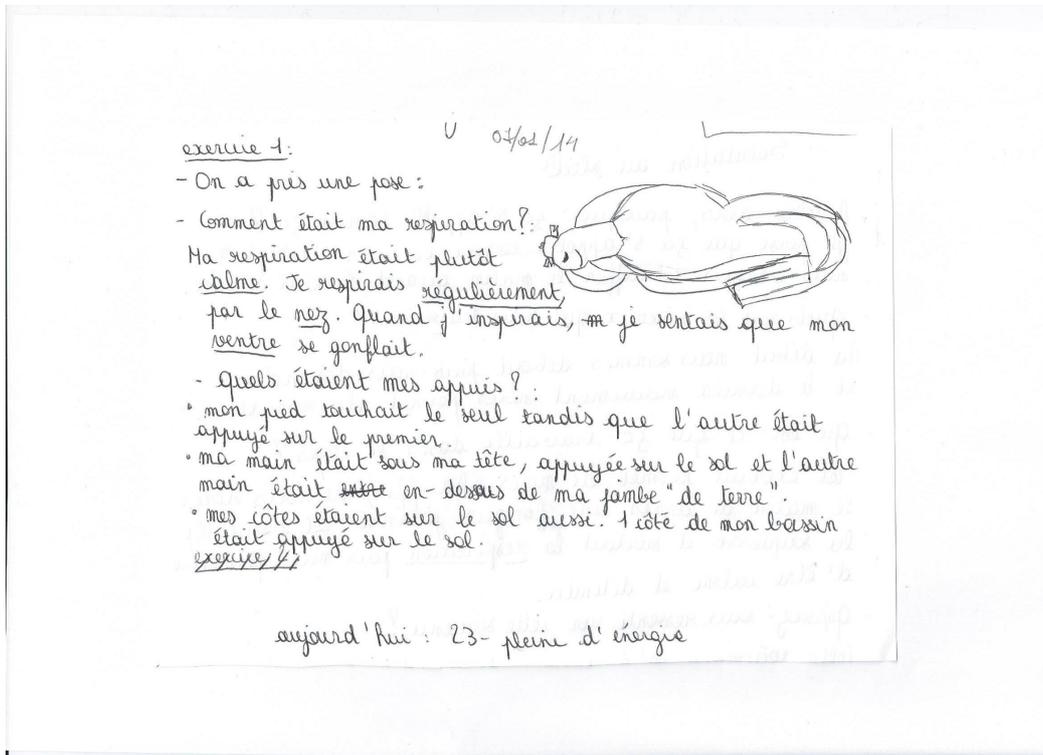
Dessin N°1 : 10 décembre 2013

Le regard sur soi est périphérique. L'élève a juste conscience de son corps tel qu'il est posé dans le sol et de ses points d'appuis de façon générale.



Dessins N°2 : 7 janvier 2014

Le regard sur soi est plus approfondi. Non seulement l'élève décrit son corps tel qu'il est posé dans le sol mais en plus il exprime un ressenti en décrivant sa respiration, en exprimant ses sensations dans son corps et en détaillant ses points d'appuis.



Dessin N°3 & 4 : 18 mars 2014

Dans le dessin N°3, la description est en lien avec l'environnement car l'élève décrit tout ce qu'il perçoit à travers ses cinq sens. Non seulement l'élève a une conscience de son corps mais de ce qui existe autour également.

Yoga = Mardi 18 Mars 2014

schéma corporel = allongée les bras le long du corps, deux genoux pliés

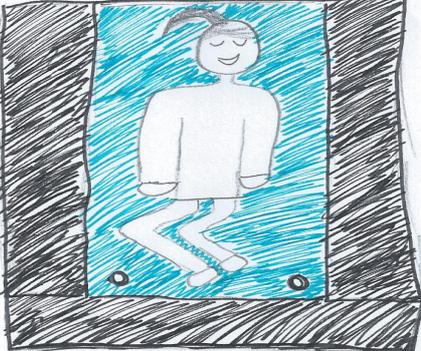


muscles détendus, pensées sereines
respiration lente et calme
je ne sentais rien
je voyais... le visage de quelqu'un (à travers mes yeux clos)
je touchais le sol avec mes mains et mes pieds
j'entendais les différentes respirations des autres gens
je n'avais pas de goût dans la bouche

Dans le dessin N°4, on trouve la même conscience que dans le dessin N°3 avec, en plus, une structuration de chaque étape traversée. L'élève nous donne également à voir son état à travers l'expressivité de son dessin.

Mardi 18 Mars 2014 YOGA

- schéma corporel: j'étais sur le dos, les jambes pliées et mes pieds qui touchaient le sol.
- la respiration: Ma respiration était régulière, sans accap!
- ressenti corps/mental: Je me sentais détendu au niveau du corps. Au début du cours, je ne me sentais pas bien mais grâce à cet exercice, je suis plus détendue au niveau du mental.
- 5 sens:
 - goût: aucun goût spécial dans la bouche.
 - vue: j'avais les yeux fermés. Il y avait du noir avec des taches blanches, ça devait être les lumières.
 - ouïe: j'entendais les respirations, le bruit de l'horloge et la respiration des autres.
 - odorat: aucun parfum spécial.
 - toucher: mes pieds, mon bassin, mon dos, mes épaules et ma tête touchaient le sol. Mes jambes étaient repliées.



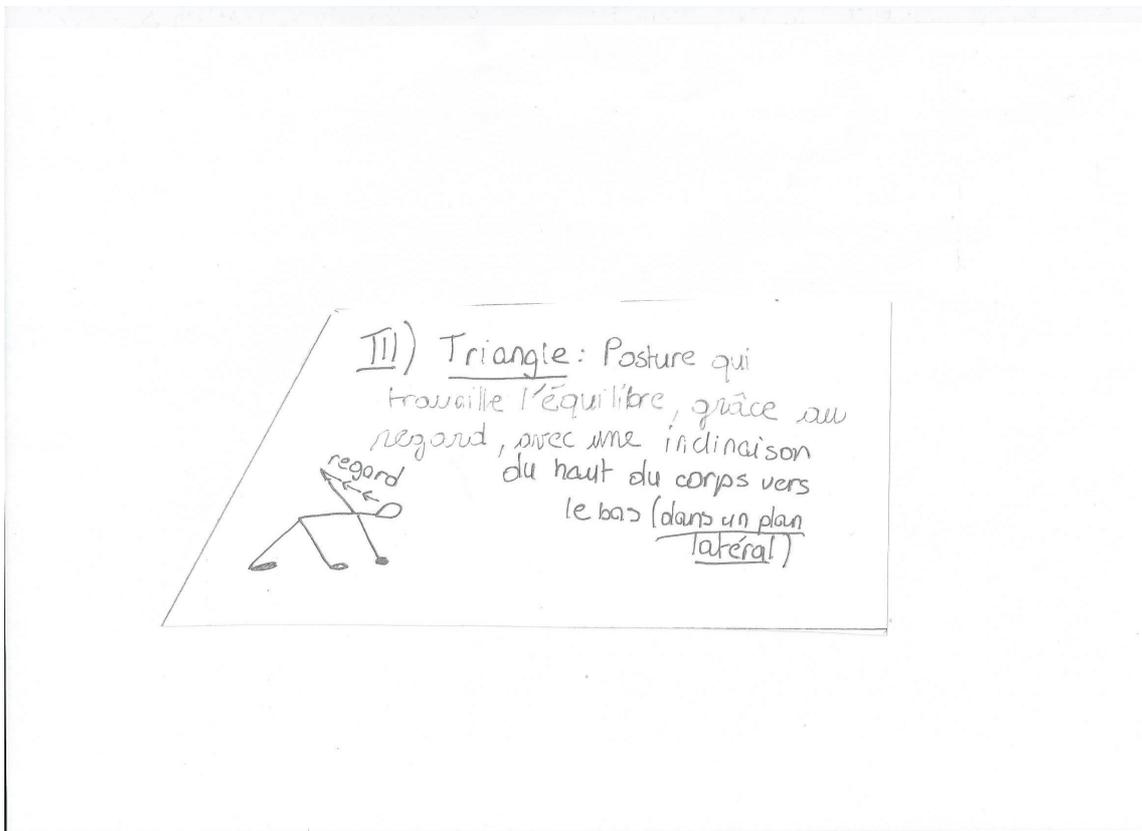
5.1.4.2 Outil d'évaluation 2 : Les postures

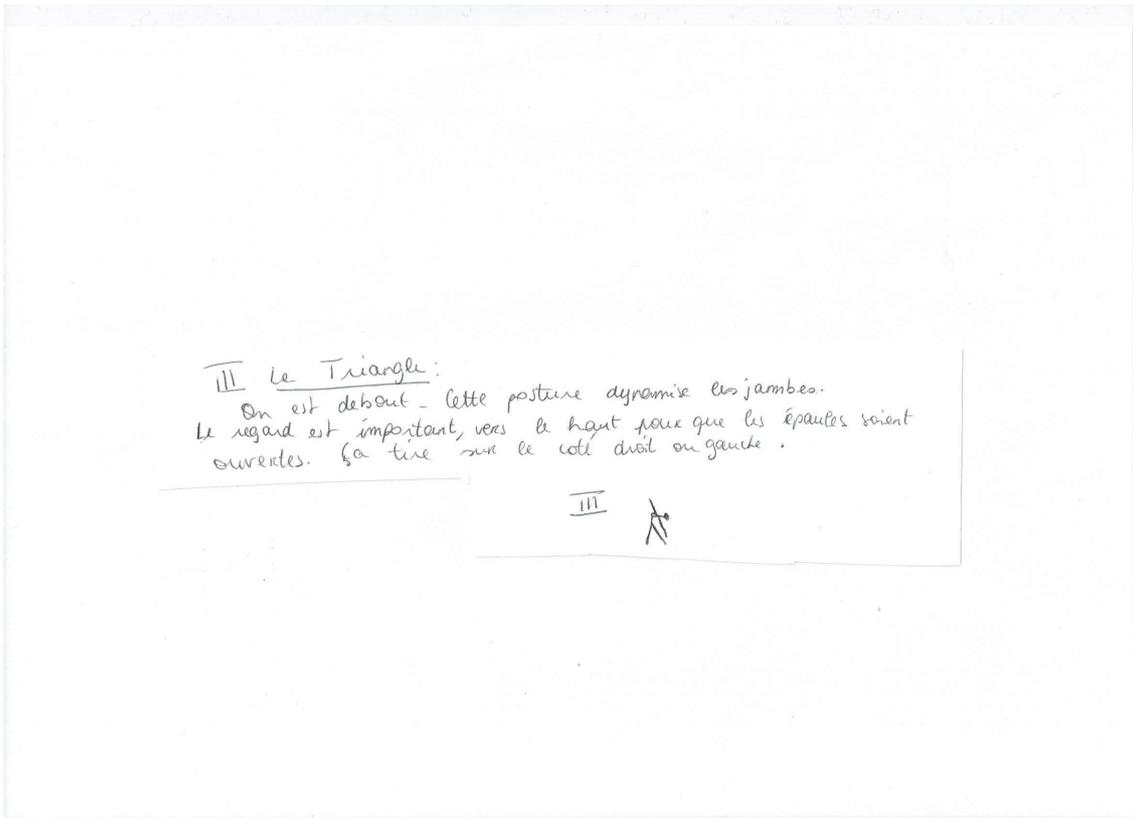
Evaluation en lien avec la phase 4 du protocole : étude des postures.

Il a été demandé à chaque élève de choisir une ou deux postures du vocabulaire acquis pendant les séances. Ils devaient nommer la posture, la classer dans une famille de posture et analyser l'implication physique de cette posture dans le corps (action de la colonne vertébrale, direction du regard, tension/relâchement, etc...).

Dessin N°1 & 2

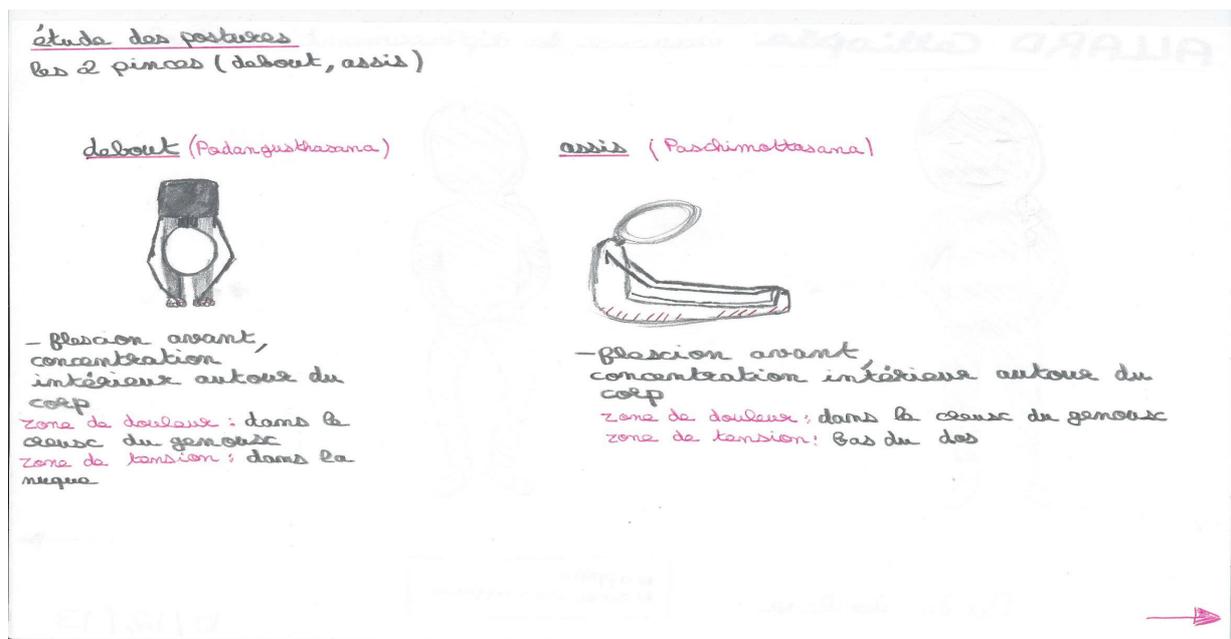
Dans ces deux dessins, les élèves expriment quelque chose qui fait partie de la posture mais qui ne correspond pas véritablement à la demande. Les élèves ont une certaine conscience d'eux-mêmes mais ils ne la ressentent pas : Ils voient la posture plus qu'ils ne la font





Dessin N°3 & 4

L'élève a une conscience plus structurée et plus vécue de la posture. Les zones de douleurs et de tension sont identifiées. Il nomme bien la posture avec son nom sanscrit. Le dessin traduit une écoute de soi. L'élève a bien conscience de l'implication de son corps dans la posture.



Yoga, cours n°5

Posture "chien tête en bas"
Svānāsana



posture debout

Action de la colonne vertébrale : flexion avant
attention : vers le nombril

- travail :
- étirement et souplesse des muscles de derrière des jambes
 - musculature des bras
 - étirement du dos
 - plantes des mains et des pieds en appui

Posture "pige"
Pāschimottāsana



posture assise

Action de la colonne vertébrale : flexion avant
Attention : vers les genoux

- travail :
- étirement et souplesse des muscles de derrière des jambes
 - souplesse du bassin
 - étirement du dos
 - omérite des jambes en appui

Dessin N°5

Ce dessin traduit encore une plus grande implication avec un ressenti fort, bien exprimé qui traduit une écoute plus profonde de son propre corps, une prise de responsabilité et d'autonomie. Non seulement l'élève a bien conscience de l'implication de son corps dans la posture mais il a une capacité d'observation qu'il traduit par le ressenti.

Yoga Mardi 14 January 2014 DELANNOY
Rosalee

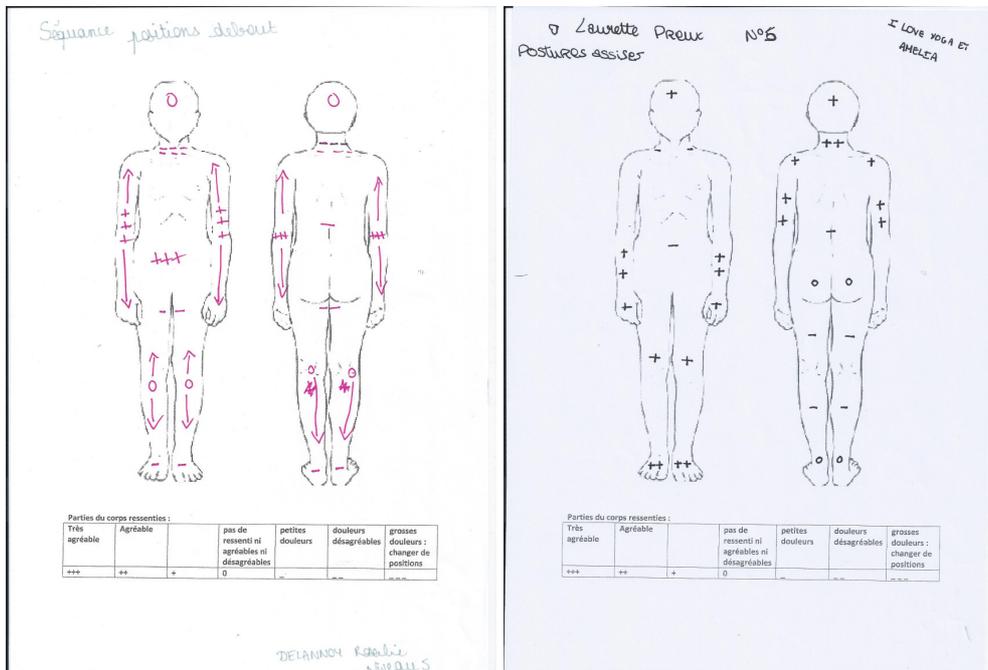
Humeurs de la journée : s'étendue

- 1^{ère} figure : chien tête en bas = SVANASANA
- 2^{ème} figure : la pince = PASCHIMOTTANASANA
- la figure du SVANASA est debout. Action de la colonne vertébrale → flexion avant. d'attention est vers l'intérieur du corps.
- dans cette posture, j'ai senti que je m'assouplissais au niveau de l'arrière des jambes. Mes mains et mes pieds étaient mes appuis. J'ai senti une tension dans mes bras.
- J'ai utilisé les cables pour m'aider et m'assouplir, pour m'aider.
- la figure de la pince est assise. Action de la colonne vertébrale → flexion avant. d'attention est vers l'intérieur du corps.
- dans cette posture, j'ai senti que je m'assouplissais au niveau de l'arrière des jambes. Mes jambes, mes pieds et mon bassin étaient mes appuis.
- J'ai utilisé une sangle pour m'aider à aller loin et arriver à attraper mes pieds



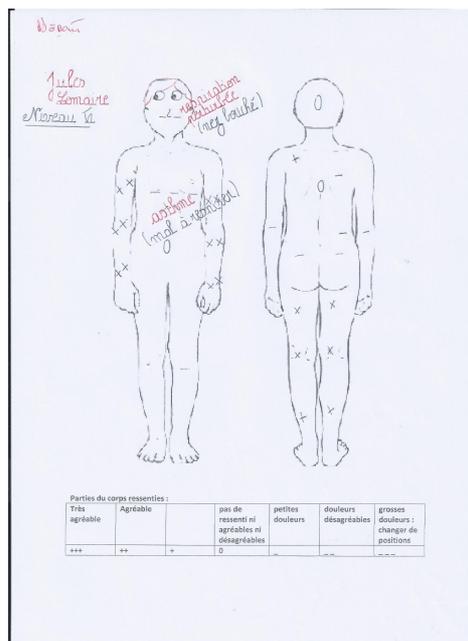
Dessin N°2 & 3

Les élèves montrent un ressenti plus étendu identifiant les zones agréables, désagréables et neutres.



Dessin N°4

En plus d'une conscience générale du corps et d'un ressenti de chacune de ses parties, l'élève est capable de s'observer en ajoutant une expression de son état intérieur à travers le visage.



5.1.4.4 Observation général des élèves : conscience et attitudes

Tout au long du stage, j'ai pu observer trois types d'attitude qui sont à mon sens un reflet de l'état de conscience qu'a acquis chaque élève par apport à son implication et à sa relation à la discipline de la danse.

Attitude 1 : Des élèves ayant une plus grande difficulté physique dans la pratique mais une capacité d'écoute de soi se traduisant par une expression plus sensible et détaillée de leur ressentis.

Attitude 2 : Des élèves ayant une bonne envergure physique et des facilités à aborder le travail et qui témoignent d'une écoute intérieure pour continuer à évoluer et se transformer.

Attitude 3 : Des élèves ayant une aisance physique mais ne manifestant pas d'intérêt à porter un regard plus intérieur et critique sur eux dans le but d'évoluer ou de se transformer.

Dans le bilan de fin de stage, les élèves ont défini, à l'issue des 8 semaines de pratique, des éléments incontournables et nécessaires pour continuer à travailler en s'écouter, en conscience et en respect de son corps: la respiration, l'observation, le ressenti du corps et du mental, la connaissance de ses limites, la perception du moment présent, l'attention, l'équilibre, le calme et la détente, l'esprit libre.

A l'issue des 8 semaines, le directeur pédagogique de l'école du CCN, Monsieur Minam Borier, a constaté, dans le cadre de ses propres cours, que les élèves ayant participé au protocole d'éducation Yoguique - Education à la santé, avaient une meilleure conscience d'eux-mêmes dans le travail, qu'ils s'y engageaient de façon plus clairvoyante, que leurs mouvements dansés étaient plus habités et plus nourris, qu'ils avaient une capacité d'attention plus importante : " Quand je vois l'enfant danser, son geste est plus personnalisé, plus en adéquation avec ce que je connais de lui. "

5.2 Le protocole développé au sein de la Maison d'Arrêt de Valenciennes

5.2.1 Les six phases

Public concerné: femmes détenues en maison d'arrêt, 35/45 ans

Thématique santé: gestion du stress dû à l'incarcération.

Objectifs globaux: conscience de soi et de son environnement.

Durée de la séance: 1h30

Nombre de phases: 6

Mouvement global proposé: du plus petit: elles et leur incarcération, au plus grand: elles et l'espace autour, pour revenir au plus petit: elles et leur être.

Envers l'enseignant: proximité par le corps et la parole, montrer et accompagner avec son corps quand cela est nécessaire, mobilité autour des pratiquantes.

Phase 1 L'accueil

Objectif général : établir une relation détenues-intervenante / univers carcéral- vie extérieure

Compétences psychosociales: avoir conscience de soi et de son environnement..

Educatif: communiquer efficacement

Santé : Connaitre les différents types d'environnement et leurs implications sur la vie en générale

Outil/Moyen: à travers une poignée de main.

Description/Consignes: une fois arrivées dans la salle de pratique, intervenante et participantes se disent bonjour en se serrant la main.

Compétences mobilisées: s'engager physiquement, établir une communication non violente.

Élément Yoguique: Yama (règles de comportement, vivre ensemble)

Phase 2

Comment je me sens ?

Objectif général : se mettre en condition pour la séance, apprendre à se connaître.

Educatif : formaliser son état, le présent qui nous anime

Compétence Psychosociales: avoir conscience de soi.

Santé : adopter un comportement visant à préserver son intégrité physique et mentale dans un environnement à risque.

Outil/moyen: à travers les sept couleurs de l'arc en ciel

Description et consignes: les participantes disposent de sept crayons de couleurs (rouge, vert, jaune, orange, bleu, bleu indigo, violet). Elles choisissent celui qui correspond le mieux à leur état du moment, le présent que les anime et donnent la signification, la symbolique de la couleur.

Rouge: colère

Orange: énergie

Jaune: joie

Vert: espoir

Bleu: calme

Bleu indigo: tristesse

Violet: pensées négatives

Compétences mobilisées: identifier son état, conscience de soi, accepter, communiquer de façon non violente.

Élément Yogique: Yama/Niyama

Phase 3

Schéma corporel

Comment est posé mon corps dans le sol ?
Qu'est que je ressens ?
Comment je respire?

Objectif général : se relier à soi et à son environnement

Educatif : intégration des consignes dans l'immobilité

Compétences psychosociales : avoir conscience de soi.

Compétences de Santé : savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle pour se transformer. Connaître les différents types d'environnement et leur implication sur la vie en générale.

Outils/Moyens: à travers son propre corps allongé dans le sol, orienté sur le dos, le ventre ou sur le côté.

Description et consignes: dans l'orientation choisie On va visiter le corps en allant de l'extérieur vers l'intérieur :

1- je balaie les contours de mon corps comme si j'avais en crayon imaginaire qui dessine au fur et à mesure ma silhouette.

2- j'observe le positionnement des différentes parties de mon anatomie et la relation entre elles (ma tête par rapport à mes épaules, mon bassin par rapport à mon buste, mes jambes par rapport à mon bassin, les pieds par rapport au jambes...)

3- j'observe et identifie les parties de mon corps qui sont en appuis avec le sol et celle qui sont en contact avec l'air, l'espace.

4- je fais le tour de mes 5 sens pour me relier et prendre conscience de l'environnement.

5- j'observe et ressens mon état physique et mes pensées.

6- j'observe et ressens ma respiration et les mouvements qu'elle induit dans le corps.

Compétences mobilisées: identifier les directions des différentes parties du corps, identifier les appuis dans la position choisie, observation, être capable de rester dans l'immobilité, être dans le ressenti pour identifier les possibles tensions ou douleurs, prendre conscience de sa respiration, ne pas se juger.

Élément Yogique: Dharana/Asanas

Phase 4 La respiration

Objectif général : prise de conscience de la respiration dans une dynamique progressive vers le mouvement

Educatif : intégrer les consignes dans l'action vers une autonomie

Compétences psychosociales : savoir gérer son stress et ses émotions.

Compétences de Santé : savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle pour se transformer.

Outil/Moyen: dans une posture assise confortable, le dos bien droit.

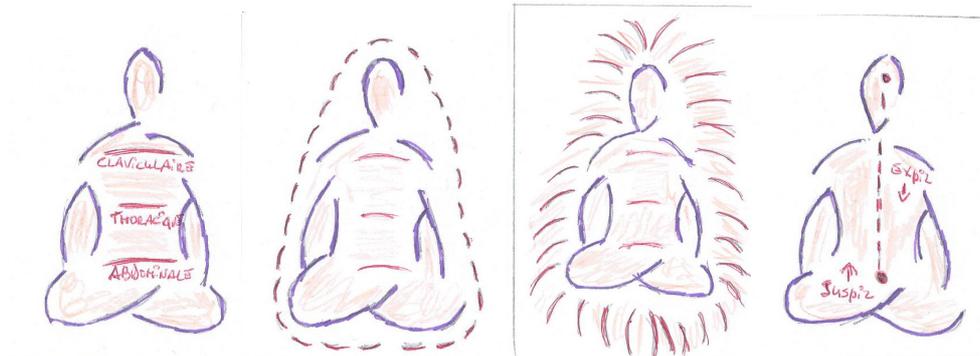
Description des consignes:

Respiration dans l'espace du corps: abdominale, thoracique, claviculaire.

Respiration dans l'espace autour: en donnant l'image d'un espace fermé(un œuf) et d'un espace ouvert(un champs).

Respiration en parcourant un chemin précis dans le corps: sous le nombril/milieu du front.

Respirer 6 fois dans chaque espace.



Compétences mobilisées: observer et identifier les tensions, être dans le ressenti, s'apaiser.

Élément Yogique: Pranayama

Phase 5 La mise en mouvement

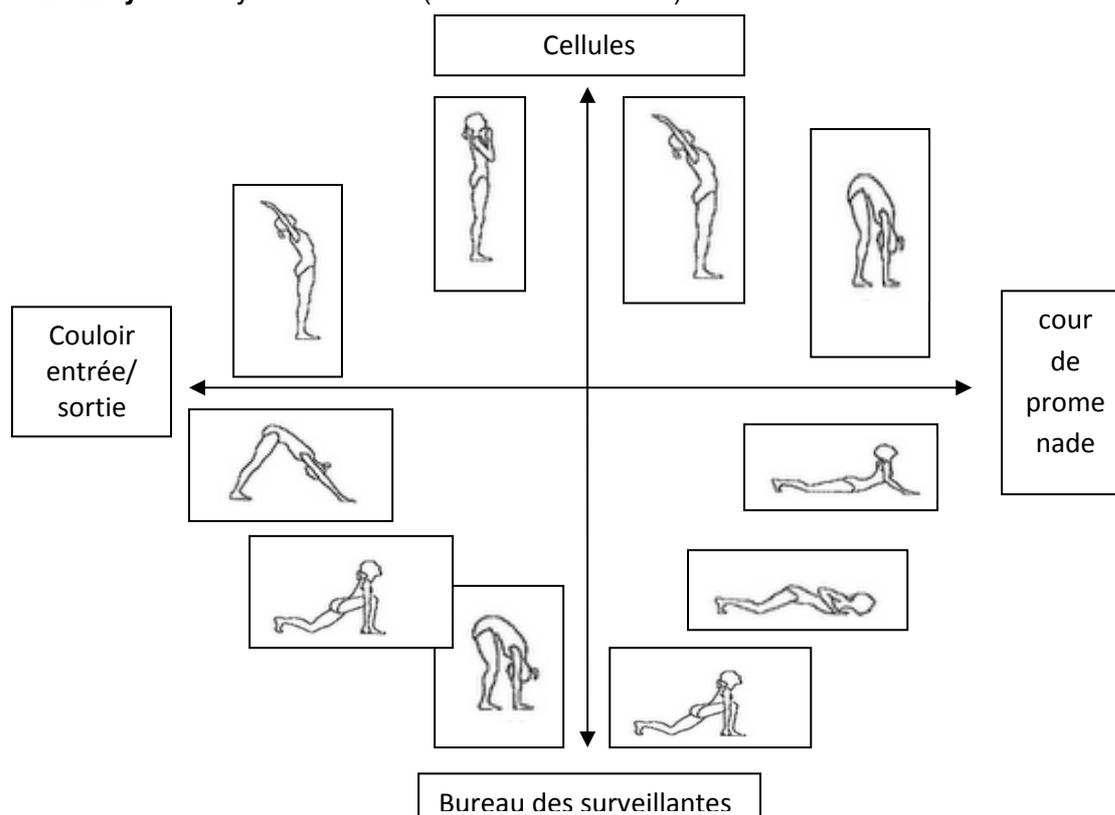
Objectif général : exister dans l'espace en utilisant son corps comme outil de liberté ; être présent à soi-même ; être en lien avec l'espace et les autres. Ancrage, équilibre, mouvement

Educatif : intégrer les consignes dans l'action vers une autonomie

Compétences psychosociales: avoir conscience de soi.

Santé : savoir intervenir sur les propriétés de son activité corporelle pour se transformer.

Outils/Moyen: Suryanamaskara (salutation au soleil)



Description des consignes:

- La salutation au soleil est effectuée dans les quatre coté da la salle de pratique.
- Chaque coté de la salle a une symbolique objectivement contraignante.
- Se confronter à chaque espace à travers la salutation pour trouver une possibilité de liberté par le corps créateur d'un nouvel espace, à chaque étape de la routine
- Transformation, circulation, liberté.
- Rapport entre ciel et terre, entre proche et lointain. Rythmer la routine par une respiration consciente: aller avec l'inspire, retour avec l'expire.

Compétences mobilisées: effectuer les mouvements sans tension, mettre la respiration en phase avec les mouvements, observer, prendre conscience de ses limites, travailler la proprioception, lâcher prise, non jugement, tolérance.

Elément Yoguique: Asanas/Dharana

Phase 6 Relaxation

Objectif général : revenir à soi avec une attitude positive

Educatif : intégrer les consignes dans l'action vers une autonomie

Compétences psychosociales: prendre des décisions, avoir une pensée critique.

Santé : connaître les différents types d'environnement et leur implication dans la vie en générale.

Outil/Moyens: assises dans une posture confortable, le dos droit.

Description et consignes: prendre conscience de sa posture, son assise, sa respiration. Visualiser une image qui représente quelque chose de positive. Stabiliser cette image dans le mental, essayer de la voir dans son entièreté (couleurs, sons, odeurs). Ressenti corporel à travers cette image.

Compétences mobilisées: ressenti, observation, lâcher prise, ne pas juger.

Élément Yoguique: Pratyhara

5.2.2 Cohérence de la construction du protocole, continuité des différentes phases

L'objectif ultime de ce protocole était d'amener les participantes vers une autonomie, en leur donnant la capacité de s'emparer d'un des éléments Yoguique traversés afin de pouvoir l'appliquer, seules, dans leur vie en détention. Il m'a paru évident et nécessaire de leur faire tout d'abord prendre conscience de la répercussion sur leurs corps et sur leur mental de leur situation d'incarcération et ceci à travers les phases 1 à 3.

La phase 4 avait pour objectif d'intervenir directement sur le corps et le mental à travers la respiration pour augmenter cette conscience et ainsi pouvoir transformer leur état.

La phase 5 englobait, à travers la salutation, toutes les compétences requises dans les autres phases. Elle était le moment libérateur où l'on faisait traverser au corps des stades différents qui faisait que tout s'intégrait, y compris les compétences qu'amenaient cette phase 5 : la visualisation d'un outil.

La phase 6 permettait dans le calme (savoir se relaxer, trouver une image positive en soi) d'intégrer tous les éléments et de se dire que le combat face à l'adversité était possible : je peux utiliser ce que j'ai appris dans ma vie en détention.

5.2.3 Effets mesures, résultats:

Phase 1: respect et sympathie entre détenues et intervenante. Au fil du temps, la poignée de main s'est transformée en une bise que les participantes se faisaient en se retrouvant dans la salle de pratique. Plus de proximité et de regard confiant envers moi.

Phase 2: cette façon métaphorique de décrire son état à travers une couleur, leur a permis de s'exprimer et de se dévoiler sans méfiance ni préjugé envers l'autre. Cela a induit un changement remarquable dans leur apparence physique: signes de féminité, beauté, hygiène .Prise de conscience de l'importance de se "présenter à l'autre".

Phase 3: la prise de conscience de leur charge physique et émotionnelle entraînait une attitude plus impliquée et tournée vers la séance.

Phase 4: après ce nettoyage de leur "état d'encellulement", les pensées négatives et les tensions physiques étant transformées, les participantes devenaient plus motivées et stimulées. Certaines pouvaient exprimer un état de fatigue (manque d'endurance) mais elles avaient l'envie de poursuivre.

Phase 5: abordée très progressivement (du statique au dynamique), la phase 5 a augmenté leur capacité à rester concentrées malgré tous les éléments perturbateurs environnants à ce moment de la séance. Ouverture d'esprit et regard plus positif vis à vis des autres codétenues et du personnel carcéral.

Phase 6: Pendant les premières séances, trouver une image positive en soi était très dur. Les participantes exprimaient le sentiment que depuis leur incarcération rien de positif n'existait en elles. Elles ont donc dans un premier temps écouté un Mantra (Gayatri). Cet exercice, cette écoute, a permis à leur mental de développer les capacités nécessaires pour ne pas "partir en roue libre" vers le ressassement et la culpabilité. Elles ont réussi à rentrer dans la visualisation d'une image positive et partir de la séance dans un état apaisé et confiant.

5.2.4 Les outils d'évaluation développés

Comme exprimé dans le point 2.3.1, *Un protocole d'éducation Yogique en prison*, la question de l'évaluation a reposée essentiellement sur l'observation et le dialogue pour adapter les séances à l'état des participantes et définir ainsi progressivement un protocole.

Au vu de la "prise de risque" (face aux autres, à l'institution, etc...) que représentait pour les personnes détenues le fait de participer à cet atelier, il n'était pas envisageable de les évaluer à travers des tests qui auraient ramené encore plus ces femmes à leur statut de personnes incarcérées, observées, analysées quotidiennement dans leur comportement.

Par ailleurs, beaucoup d'entre elles ne maîtrisaient pas le français (personnes étrangères, personnes souffrant d'illettrisme). Enfin, il était quasiment impossible d'entrer en détention avec des outils d'évaluation pour des raisons de sécurité.

A partir du mois de novembre et après 5 séances avec les participantes, le protocole a été mis accompagné d'une démarche de collecte de certaines données retranscrites sur un outil global à l'issue des séances.

Cet outil était principalement orienté autour de deux points :

- 1- La mesure d'un état intérieur et de ses transformations à travers ce protocole
- 2- L'observation des comportements et des attitudes d'un point de vue physique et psychique par rapport à des paramètres environnementaux

5.2.4.1 La mesure d'un état intérieur et de ses transformations à travers ce protocole

L'instrument de mesure utilisé a été un code couleur permettant aux participantes d'exprimer leur état d'esprit au début et à la fin de chaque séance : " Par quoi êtes-vous animées quand vous arrivez dans la salle ? ", " Par quoi êtes-vous animées quand vous quittez la séance ? "

Le tableau ci-dessous reprend les 7 couleurs de l'arc en ciel, chaque couleur représentant des sensations et des sentiments. Il est important de préciser que ce sont les participantes qui ont déterminé collectivement la symbolique de chaque couleur

						
colère	énergie	joie	espoir	calme	tristesse	pensées négatives

Afin de reposer cet outil sur les méthodologies d'éducation Yogique, j'ai associé chaque couleur au chakra correspondant, ce qui m'a permis d'identifier le positionnement de la sensation exprimée par les participantes dans leurs propres corps et de préciser le message qu'elles exprimaient, en faisant référence aux significations de chaque chakra.

Un chakra est un centre vital dans le corps auquel est associé un mouvement ou une fonction physiologique et une expression envers la vie.

colère	énergie	joie	espoir	calme	tristesse	pensées négatives
Muladhara	Svadhithana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrana
Coccyx	Sacrum Pubis	Plexus solaire	Cœur	Gorge	Troisième œil	Sommet du crâne
Incarnation Conscience physique Ancrage	Procréation Famille Imagination Créativité Sexualité	Désir Emotion Sentiment Affirmation de soi Ambition	Sensibilité Générosité Pardon Joie, Union Amour, Amour inconditionnel	Communication Connaissance Compréhension de la nature Remise en question	Intuition Connaissance de l'essence et du plan divin Accès aux vérités subtiles	Essence pure Connexion et fusion avec le divin

On peut souligner que la symbolique décidée par les participantes n'était pas en lien avec une connaissance des chakras mais en lien avec leurs références communes par rapport à ce que chaque couleur pouvait représenter. Les rapprochements sont très parlants.

Tableau 1 Début de séance : classement des couleurs par ordre de récurrence

6	5	5	4	3	2	2

L'énergie (orange) est très présente. Mais elle est associée à la colère (rouge) et à la joie (jaune). La joie peut être associée à l'envie de sortir de la cellule plus qu'au plaisir ou au bonheur. Ces trois couleurs traduisent un mouvement physique un peu déstructuré, un état qui n'a pas vraiment de sens et chez les participantes quelque chose qui ne s'exprime pas clairement et simplement.

La couleur verte qui représente l'espoir se situe à la moitié des couleurs récurrentes, entre un axe de couleurs (orange, jaune, rouge) plutôt physique et un axe de couleurs (bleu, indigo, violet) plutôt psychique. On pourrait dire que le vert est une forme de lien qui traduit l'espoir de pouvoir concilier l'inconciliable. Cependant, l'espoir n'exprime pas, ici, quelque chose en soi car il est difficile pour des personnes détenues de mettre des mots sur cette notion. L'espoir peut être considéré pour ces femmes détenues, avant tout comme

l'obsession de la libération qui seule permettrait de récupérer le physique et le psychique une fois sorties. Pour ces femmes, atteindre un équilibre c'est être en liberté.

Tableau 2 Fin de séance : classement des couleurs par ordre de récurrence

8	5	4	3	2	2	2

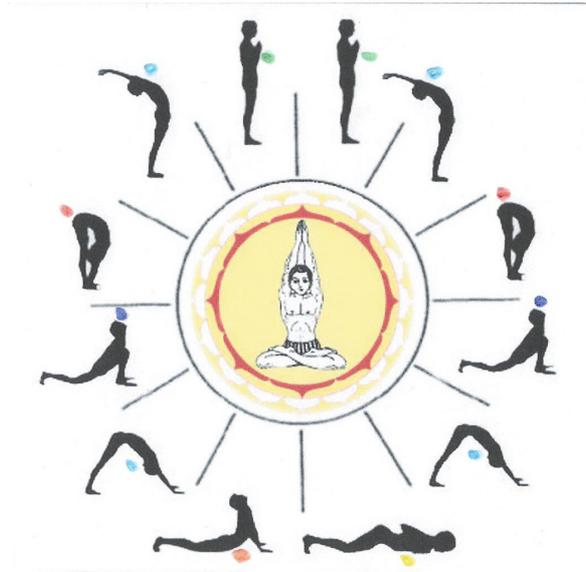
La colère (rouge) en troisième position en début de séance se retrouve en dernière position en fin de séance. Et à l'opposée, la joie (jaune) se retrouve en première position associé à l'espoir (vert) et à l'énergie (orange) que l'espoir représente. C'est le calme (bleu) qui se retrouve à faire le lien entre trois couleurs positives et trois couleurs plus négatives. On sent qu'il y a une possibilité d'apaisement à l'intérieur de l'enfermement car l'espoir n'est plus dans la projection mais dans la sensation, entouré qu'il est par l'énergie et la joie. Le calme (bleu) équilibre les pensées et les sensations, les énergies positives et négatives en acceptant que les deux coexistent.

Plus globalement, on constate que ces couleurs correspondent à des parties du corps qui ont été travaillées et mobilisées au cours des séances. Toutes les couleurs ont été accueillies, qu'elles soient positives ou négatives dans leur symbolique. Ce travail s'est fait à l'échelle des possibilités des participantes au moment présent.

Comme exprimé dans le point 5.2.2 *Cohérence de la construction du protocole, continuité des différentes phases*, l'objectif ultime de ce protocole était d'amener les participantes vers une autonomie, en leur donnant la capacité de s'emparer d'un des éléments Yoguique traversés afin de pouvoir l'appliquer, seules, dans leur vie en détention.

Il me semble que l'organisation des couleurs dans le tableau 2 *Fin de séance* traduit la résonnance positive du protocole dans cet espace contraint et dans ces corps empêchés.

La salutation au soleil (phase 5 du protocole) est l'élément Yoguique qui a permis de faire circuler toutes ces couleurs dans le corps en stimulant les chakras correspondant à chaque phase et en contribuant, en cela, à l'équilibre et à l'intégrité de la personne incarcéré.



La circulation des couleurs dans le corps dans la pratique de la salutation au soleil

5.2.4.2 L'observation des comportements et des attitudes d'un point de vue physique et psychique par rapport à des paramètres environnementaux

Ce tableau est un outil de suivi qui m'a permis d'évaluer à chaque séance l'évolution des participantes un fois le protocole mis en place. Il a été conçu comme un récapitulatif de la séance reprenant tous les paramètres afin de me permettre une lecture globale sur la pertinence du protocole dans ses différentes phases.

Séance N° :		Passage Fléquent Basinal								Passage Fléquent Basinal								Coul de Passante Plaine Condé															
Date : 25/11/2013		0 à 30 mn								30 mn à 1h								1h à 1h30															
Répartition de la séance		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8								
Participants : 6		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8								
Comportements/Attitudes																																	
1 - agité																																	
2- Désintéressé																																	
3- attentif		X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X										
Physique																																	
1- fatigué					X									X												X	X						
2- tendu								X																									
3- détendu		X	X	X		X				X	X	X		X	X			X	X	X		X											
Psychique																																	
* Tous un peu tendus à l'arrivée -																																	
1- stressé/dissipé					X									X												X							
2- replié sur soi																																	
3- centré sur la séance		X	X	X	X	X	X			X	X	X		X	X			X	X	X		X											

1 - KIVA (red) 4 - LYDIA (yellow) Fait l'effort d'être avec nous.
 2 - ORNELLA (blue) 5 - JULIANA (red) Dissipé
 3 - DOLPHINS (blue) 6 - DJANA (yellow) Fait l'effort de tenir jusqu'au bout -> il a eu la fatigue.

L'outil est réparti par tranche de 30 minutes (ligne 3 Répartition de la séance)

Les participantes sont "numérotées" de 1 à 8 (ligne 4 Participants). Chaque numéro correspond à une participante avec ses couleurs d'entrée et de sortie de séance.

Les éléments d'observation sont classés en 3 parties :

- Comportement/Attitudes
- Physique
- Psychique

Chaque partie propose 3 caractéristiques correspondant à l'état de la personne dans les 3 phases de chaque séance.

Cet outil m'a aidé à structurer mes observations et à mesurer les effets du protocole sur chaque participante en termes de comportements, d'attitudes et d'évolutions physique. La grille m'a permis d'adapter ma démarche et de me rapprocher individuellement des personnes détenues en trouvant des stratégies pour leur faire mieux vivre la séance dans un souci de leur bien-être.

6. Analyse réflexive

En introduction à ce mémoire, j'avais déjà évoqué mon parcours individuel et professionnel et notamment le rapport très présent au corps en tant qu'outil de travail et d'expression pour expliquer en partie le choix de lieux de stage dans lesquels la notion de contrainte physique est prégnante.

Ma propre pratique du Yoga ne m'avait pas jusqu'alors amenée à formaliser mes « expériences intérieures », ma relation à cette nouvelle « approche du monde ».

J'étais encore dans une démarche instinctive portée par 25 ans de pratique de la danse où l'intuition avait été un moteur qui n'avait besoin que de la scène pour justifier cette pratique.

Pendant que j'étais dans l'apprentissage de la danse, j'ai pu développer des compétences en moi qui ont fait que pendant tout mon parcours professionnel, j'ai vécu l'exigence du travail du corps de façon très épanouie en étant épargnée des blessures, sans frustration et sans empêchement. Mon approche était très individuelle : il y avait une notion de partage véhiculé par la pratique mais personnellement je ne la ressentais pas. Ce que j'ai expérimenté était pour moi, cela restait en moi et ne sortait pas de moi. Sur scène je ne me disais pas je vais partager mon art avec les autres. C'était sans aucun doute ma façon de préserver mon intégrité physique et psychique.

Le lien entre les notions de santé et la pratique du Yoga, à la base de cette formation, a été pour moi le déclencheur d'une prise de conscience de la nécessité de formaliser le rapport à l'autre dans un accompagnement bienveillant et attentif. Le choix de travailler dans des structures où la question de la contrainte physique et psychologique était très forte restait motivé par l'instinct, la sensation que c'était vers cela que je devais aller. Mais c'est une fois que la rencontre a eu lieu avec ces publics que la nécessité de faire partager l'expérience du Yoga avec un objectif de santé a mis en évidence la nécessité, pour moi, de formaliser mon intervention et ma présence.

Justifier de ma place dans ces deux structures à travers une démarche Yogique, m'a donné à réfléchir sur l'impact du Yoga, autant dans ma vie que potentiellement dans celle des personnes avec lesquelles j'ai travaillé.

Dans ces deux structures, les deux notions que j'ai le plus mobilisées, en moi et envers les participants sont les notions de liberté et de vérité.

Dans les deux protocoles, nous nous sommes rassemblés (participants et moi-même) autour du corps. C'est l'outil que je connais le mieux et auquel je crois le plus. Et même si ce corps est contraint, il véhicule malgré tout un langage. Le corps est une matière concrète,

présente, visible, directe quand on la mobilise avec modestie et vérité. Et si l'on s'attache au corps, on peut comprendre ou deviner ce qui s'exprime derrière la difficulté à dire.

Le corps devient un message, un outil de communication à travers ce que la pratique du yoga convoque en lui. La pratique du yoga permet d'avoir un vocabulaire qui fait référence au corps mais pas uniquement comme une technique ou une philosophie mais comme un monde en soi.

Participer à faire exister ce monde dans chacun des participants à ces deux protocoles a été une expérience très forte qui m'a fait prendre conscience que le Yoga révélait, par la pratique, des potentialités dont nous disposons tous.

Si je n'avais pas fait le choix de ces deux structures, je n'aurais peut-être pas été confrontée aussi rapidement et « brutalement » aux potentialités du corps même lorsqu'il est empêché (et peut être surtout lorsqu'il est empêché), à se relier au monde en décroissant son esprit pour le connecter au-delà de ce que le lieu dans lequel il évolue lui impose.

Ce travail dans ces deux lieux et avec ces deux publics a accéléré une prise de conscience en moi : le Yoga m'a amené à une forme de liberté, sans fuite, dans l'accession à une connaissance de moi-même et de ce qui m'entoure. La liberté c'est de pouvoir être soi-même, d'arriver à trouver en soi des ressources propre pour « faire face ». J'ai du définir des protocoles pour donner aux participants les moyens de « faire face » en étant présent au monde dans les moments où le stress et la douleur pourrait prendre le dessus sur la liberté et la vérité.

J'ai pu mesurer également que mon intervention a eu des effets sur les encadrants et personnels des deux structures. Personnels pédagogiques, surveillantes, conseillères pénitentiaires d'insertion et de probation ont posé un regard sur cette intervention comme si elle pouvait avoir un écho sur leur propre vécu. Le Yoga a été considéré avec bienveillance, curiosité et intérêt. Il a permis un dialogue et un échange dans lequel les gens se dévoilaient, parlant d'eux-mêmes dans le rapport au métier qu'ils pratiquent et les résonances qu'il a dans leurs vies.

Ce qui a été transformé en moi dans cette expérience et grâce à ce public, c'est que le Yoga (dans ma pratique et dans la façon dont je l'ai pratiqué avec d'autres) m'a amené à pouvoir prendre cette mesure du corps comme un monde en soi porté par un langage universel. Avec le Yoga, on peut parler à tout le monde.

Annexe

Photographies des élèves de l'école du CCN dans le cadre de l'atelier Yoga



Bibliographie

"Surveiller et punir". Michel Foucault. Editions Gallimard 1975

"L'Arbre du Yoga". B.K.S. Iyengar. Editions Buchet Castel 1988

"Vinyasa Yoga" Gérard Arnaud. Editions Chiron 2006

"Stress, modèles et application". Etude de Laurent Guillet, IUT de Lorient, section psychologie sociale et de la santé.

"Le stress, principe actif de la peine de prison". R. Claudon et G. Masclet. Article www.sciencedirect.com 2005.

"La danse et l'enfant". Clause Bessy. Editions Hachette 1981.

"Danse et vérité; le don du geste." Lanaudy. *Protée* 2001

"Adolescent issues in a psychological approach to dancers". Lee. *Journal of dance medicine and science*. 2001

"Ballet across borders, New-York." Wulff.H. 1998

"La prison panoptique de Jeremy Bentham, les paradoxe de la captivité". Emmanuelle de Champs. Les cahiers du CEIMA 6.