

Le Taiji Scie les barreaux

En France et en Belgique, des enseignants de Tai ji Quan ont réussi à imposer la pratique des arts martiaux internes en milieu carcéral. S'ouvrir, libérer ses blocages, canaliser ses émotions, même derrière les barreaux, c'est possible. Témoignages.

TENTATIVE D'ÉVASION REUSSIE

Un soir de décembre 1997, à la sortie de Melun, en Seine-et-Marne, un adolescent force un barrage de police à bord d'une voiture volée. Les forces de l'ordre tirent et le jeune homme est tué. Il s'ensuit une série d'émeutes dans l'agglomération. Une révolte profonde éclate dans certains quartiers dits sensibles: voitures incendiées et saccages en tous genres.

Dammarie-les-Lys est le lieu où je pratique le Taiji depuis plusieurs années. Ce jour-là, je ne comprends pas ce qui se passe. A la sortie du cours, nous croisons des cars de CRS et certaines de nos voitures sont en flammes. Ces événements me font prendre conscience de l'environnement dans lequel se trouve la salle de pratique. Le contraste entre la séance qui vient de se terminer et la violence extérieure m'amène à me demander comment le Taiji, qui, pour moi, a été une source d'apaisement, de reconnaissance de l'autre, et une canalisation de mes émotions, pourrait aider ces personnes en situation extrême.

Quelques semaines plus tard, la municipalité organise une grande réunion avec les associations de la ville et ses autres partenaires. Il y est question des émeutes, et de proposer des activités aux jeunes des quartiers; la violence commence tout juste à retomber. On propose du football, du roller, de l'aviron... C'est à l'occasion de cette réunion que je rencontre le directeur de la prison centrale de Melun, qui trouve le Taiji très intéressant, lui qui a déjà instauré des cours de yoga dans sa prison depuis cinq ans. Il vient alors avec l'équipe socio-éducative de la prison assister à un cours. Il ressort convaincu des bienfaits du Taiji pour les détenus, trouvant particulièrement convaincant le travail avec un partenaire pratiqué dans le respect de chacun, la non-violence et la non-opposition. Son départ à la retraite freine le processus d'intégration.

Je rentre dans l'inconnu

L'administration pénitentiaire est un excellent moyen pour apprendre la patience. Après deux ans de dossier, de devis, de réunions, me voilà devant la grande porte de la maison d'arrêt de Melun. Elle s'ouvre, je rentre dans l'inconnu: contrôle d'identité, passage sous le portique électronique,

affaires personnelles à la consigne, remise des clés de la salle de cours et me voilà enfermé avec une liste de huit personnes. Je sais où se trouve la salle de cours mais comment fait-on pour faire venir les détenus? Finalement, les « gars » arrivent, me regardent, me jaugent. Ne pas se laisser impressionner, faire le cours comme d'habitude. Et tout ira bien. La prison... si pour certains, il est difficile d'en sortir, pour d'autres, il est difficile d'y entrer... Les uns viennent au cours pour essayer, passer le temps ou simplement sortir de leur cellule, les autres pour rigoler, ou... pratiquer un sport de combat. Ceux qui y trouvent de l'intérêt s'investissent dans la pratique et ne manqueraient un cours sous aucun prétexte. Il faut savoir qu'une maison d'arrêt est un établissement où les détenus ne restent pas longtemps, en moyenne trois mois: soit ils sont en attente de procès, soit condamnés à de courtes peines. Il y a donc beaucoup de mouvements de personnes, ce qui ne facilite pas un travail régulier et à long terme. De plus, le nombre de participants et l'espace sont limités. Dans ces conditions, comment ne pas décourager les uns et motiver les autres? En adaptant la pédagogie au milieu carcéral, un petit groupe de pratiquants s'est stabilisé depuis presque un an et progresse rapidement.

Une source d'apaisement pour des corps mis à mal par l'incarcération

Question d'adaptation... Au-delà de la forme proprement dite, la philosophie taoïste et les principes du Taiji prennent ici tout leur sens et leurs applications. En prison, le temps n'a pas la même valeur qu'à l'extérieur. J'interviens une fois par semaine. Une semaine, c'est long pour un détenu. Alors tous révisent, travaillent l'enchaînement entre deux séances et quand ils





photo: Mr. Ricardelli

Séance de Taiji avec les adolescents de la section éducation de l'I.P.P.J. de Braine-le-Château en Belgique.

le peuvent. D'un point de vue technique, la progression est beaucoup plus rapide que dans un cours à l'extérieur; tout ce qui a été dit et fait est pratiquement acquis à la séance suivante. Le travail entrepris est très riche, aussi bien pour eux que pour moi. Je veille à ne pas hiérarchiser et placer une barrière entre l'élève et l'enseignant. Ce doit être avant tout un échange entre toutes les personnes. Même si ce sont des élèves un peu « particuliers », il ne faut pas perdre de vue le potentiel humain. Les cours doivent se dérouler de la même façon que dans n'importe quelle association.

L'occasion d'écouter son corps

La pratique assidue du Taiji par les détenus permet de rompre un peu la monotonie de leur quotidien, elle les motive et les incite à participer à d'autres activités qui représentaient avant une contrainte. De l'extérieur, certaines personnes imaginent que la vie carcérale est facile, parce que les détenus peuvent rester toute la journée à ne rien faire, à regarder la télévision ou à jouer aux dominos. Ne rien faire de la journée n'est certes pas fatigant, mais ce n'est pas la meilleure façon de se préparer à retrouver le monde extérieur. Le manque d'activité finit par amoindrir les capacités physiques et intellectuelles. Dans un espace de restriction, de liberté de circulation et de mouvement, le corps subit de multiples contraintes: surveillance, enfermement, fouille. A cela s'ajoutent le déséquilibre alimentaire et les privations sexuelles. Le corps devient le lieu de nombreux dysfonctionnements

**Pratiquer
avec un
partenaire
réapprend
le respect.**

l'occasion de se donner le temps d'écouter son corps, de le trouver ou de le retrouver progressivement, de prendre conscience de ses sensations et de ses blocages.

Le travail à deux (Tui Shou) tient un rôle majeur dans l'apprentissage. La pratique avec un partenaire, non un adversaire et encore moins un ennemi, offre une ouverture à l'autre et permet de réapprendre progressivement le respect. Elle vient tempérer les principes de l'ego et de la peur nourris par l'ego et la peur de l'autre. Le lâcher-prise et la concentration, l'environnement sécurisant et contemplatif du cours développent un comportement positif réutilisable dans les moments difficiles. Les détenus retrouvent une vitalité, une liberté et une aisance de mouvements pour agir, vivre plus légèrement et plus confortablement un quotidien parfois dépourvu de tout intérêt. C'est un moyen de garder ou de retrouver des repères qu'ils perdent très vite pendant l'incarcération, car le rythme de vie est très différent de celui qu'ils pouvaient avoir à l'extérieur.

Pour conclure, si un détenu a la volonté de pratiquer, ce ne peut pas être pour passer le temps car cela demande un investissement personnel: d'une part une démarche volontaire auprès de l'administration pénitentiaire pour s'inscrire au cours, et d'autre part une assiduité. En dernier lieu, il n'est pas évident de quitter un système disciplinaire imposé pour se placer volontairement sous « l'autorité » d'un enseignant de Taiji.

Catrin Pasquet

TEMOIGNAGE

Je suis incarcéré depuis bientôt seize mois. J'ai eu connaissance il y a quelques mois de l'existence de cette discipline par une information personnelle nous arrivant dans notre cellule, ce qui est important pour la motivation. Je n'avais jamais auparavant entendu parler de Tai Ji Quan. Dans un premier temps, je m'y rendais par curiosité, mais j'ai très vite été pris « au jeu ». J'ai 60 ans, j'ai fait beaucoup de sport dans ma vie; c'est dire combien l'absence d'activités physiques dans cet enfermement est une carence pénible. Cet espace de liberté est un vrai ballon d'oxygène. D'abord, il permet de sortir de la claustration de sa cellule et de trouver une plage de contact humain normal que le système carcéral finirait par nous faire oublier; en ce sens, notre rencontre hebdomadaire est déjà en soi une thérapie.

Le savoir-faire professionnel et pédagogique de notre professeur nous met dans un climat de détente et de confiance.

Quant à la discipline elle-même, au début un peu déconcertante, elle est bénéfique tant sur le plan physique que moral. Je ne pouvais imaginer que ce monde de mouvements qui paraît de prime abord anodin puisse avoir une aussi grande incidence sur le corps tout entier.

Après une heure de séance, l'apaisement est réel. De plus, comme je suis un homme de prière, la concentration et le contrôle du mouvement m'aident beaucoup à la méditation spirituelle. Le matin, quand je suis seul en promenade, je prends le temps de l'intégrer. Ce n'est en aucune façon une contrainte, mais un plaisir pour le corps.

Il est à souhaiter que le Tai Ji Quan se développe dans les prisons, car c'est une activité bienfaitrice pour ces pauvres vies muselées.

Henri, détenu
à la maison d'arrêt de Melun

LES ADOS ONT SOIF D'ECOUTE ET D'EQUILIBRE

Ici, l'aspect relationnel joue un rôle primordial. Ces jeunes ont grand besoin d'attention, d'encouragement, d'écoute... mais aussi de fermeté. » En Belgique depuis quatre ans, Catherine Schollaert propose des ateliers aux adolescents délinquants (12-18 ans) placés dans des institutions publiques de protection de la jeunesse



(I.P.P.J.) à régimes ouverts et fermés. Les jeunes placés dans les centres fermés y sont pour des faits très graves et pour des périodes assez longues. Les centres ouverts sont destinés à des jeunes ayant commis des délits « mineurs à graves »; ils séjournent de 15 à 40 jours dans les sections d'orientation et au minimum 3 mois dans celles d'éducation. « Dès le départ, il est important d'instaurer un climat de respect, de confiance et de complicité car ils manquent énormément de reconnaissance, poursuit-elle. Ils ont pour la plupart une grande soif d'apprendre. Durant les ateliers, nous pratiquons une forme yang à mains nues et à l'épée, du Tui Shou, du Qi Gong, et nous abordons d'autres dimensions de la Chine (philosophie, écriture, astrologie, etc.). » Jean-Marc Lomma, professeur à la section éducation de l'I.P.P.J. de Braine-le-Château (centre fermé), travaille avec Catherine Schollaert: « L'atelier de Tai Ji Quan permet aux jeunes de découvrir la pratique d'un art martial où l'important n'est pas l'attaque ou la violence, mais l'équilibre et la force intérieure qui permettent à chacun de se découvrir et de découvrir l'autre différemment. Au départ, peu d'adultes ont cru à ce type d'activité, certains prévoyant des dangers potentiels; beaucoup de jeunes sont en effet placés ici pour des problèmes de violence, et lorsque l'on a appris qu'ils maniaient des épées (à bout rond), ça a été la révolution! Mais voilà trois ans que cet atelier se déroule sans aucun incident grave car les jeunes ont su rendre la confiance que les adultes ont mis en eux. » Il insiste sur les vertus de la pratique: « En tant qu'enseignant, je suis souvent confronté au manque d'ouverture d'esprit des jeunes qui nous sont confiés. Malgré leur désir d'être marginaux, beaucoup sont très conformistes et ils ont souvent des difficultés à accepter ce qu'ils ne connaissent pas, c'est pourquoi ce type d'activité me paraît essentiel, car elle permet de lier une pratique à un état d'esprit et d'insister sur l'intégrité de l'être humain, elle permet aussi aux jeunes de s'ouvrir à ce qu'ils ne connaissent pas et cela de manière gaie et instructive. »

J.-C.