



# Femmes en univers carcéral : LE SPORT POUR SE RECONSTRUIRE

Elles ont commis des délits qui les ont conduites en prison. Mais elles

# Le coaching de vie, pour apprendre à gérer ces émotions qui débordent et retrouver confiance en soi

Elles sont dix femmes réunies dans la petite salle située au même niveau que les cellules mère-enfant au sein du quartier des femmes. Au programme : séance « coaching ». D'emblée, Philippe Angel, qui en assure l'animation, les rassure : « Vous êtes libres de dire ce que vous voulez, rien ne sortira d'ici. » Plusieurs des détenues participaient à l'atelier self-défense du matin. « À quoi sert le coaching ? », entame Philippe. « Ça nous sert à avoir une vie saine et plus positive », propose Julie.

**« Moi, je vois la réussite comme quelque chose de vital. Ça m'obnubile. »**

gressivement s'engaillarder. Le débat, bien maîtrisé par Philippe, est entamé. « Réussir, c'est un plaisir pour soi-même », propose S. « Moi, je vois la réussite comme quelque chose de vital, oppose J. avec force. Ça m'obnubile. Je dois réussir, je n'ai pas le choix ». On apprendra que la jeune fille de 19 ans était étudiante lorsqu'elle a commis

« sur un coup de tête » un acte grave qui l'a conduite ici. « Quand quelqu'un a envie de réussir, pensez-vous qu'il a plus de chances qu'un autre d'y arriver ? » interroge Philippe. C., aussitôt, réagit : « Lorsqu'on veut quelque chose, on ne l'obtient jamais ! » Mots lourds de sens, comme ces autres en réponse à un questionnement de Philippe sur les « obligations, acceptables ou pas » : « Tout dépend qui nous demande... »

**« On a de bons moments, même en cellule »**

Moments de rires, aussi, lorsque Philippe les interroge sur ce qu'elles n'aiment pas : « Les épinards, s'amuse C. Si on m'en sert, ils volent ! » Moments sensibles lorsqu'il s'agit d'évoquer la vie présente, le vécu en prison. « On a de bons moments, même en cellule, mais après, il y a le

retour à la réalité... » « Je sais ce que vous vivez, réagit Philippe. Mais vous avez aussi des moments de partage, n'est-ce pas ? » Et il désigne deux très jeunes filles qui n'ont cessé de se tenir la main depuis le début de la séance. « Notre corps et notre cerveau sont ouverts à essayer de trouver des moments de bien-être. »

La séance se poursuivra par un « cours » sur les hormones. Les « hormones grâce auxquelles on va bien : l'hormone du désir, la dopamine, l'hormone du plaisir et du bien-être, la sérotonine, et aussi celle de la performance, l'adrénaline. » « On se demande comment, nous, au quotidien, en prison, on peut trouver ces hormones ! », s'exclame Caro. « Une journée de galère en prison sera un tout petit peu meilleure si vous parvenez à stimuler ces hormones », répond Philippe, exemples à l'appui. La séance s'achèvera avec un exercice : « Sur une feuille, vous allez inscrire tout ce que vous aimez. » « Ça va être long », sourit une détenue. Les propositions fusent à l'oral avant d'être rédigées sur papier. « J'aime avoir la classe, j'aime aussi les ballons, les roses, mes enfants, le maquillage... » « J'aime les glaces. » « Moi, j'aime l'argent, mais j'aime encore plus la liberté. » « J'aime ma mère, chuchote la jolie et douce Khali. J'aime aussi la liberté, les parfums... »

**« Merci de venir ici pour nous »**

« Le problème du cerveau, c'est que lorsque l'on est au plus bas, il voit tout négatif. Dans ces moments-là, sortez la liste de votre poche et lisez là pour penser à tout ce que vous aimez », conclut Philippe, avant de faire un dernier tour de table en interrogeant les jeunes femmes sur leur ressenti à l'issue de cette heure de partage. « J'apprends, mais je suis fatiguée », répond N. « Je reçois de bonnes ondes », sourit K. « J'ai appris qu'il faut se donner les moyens et j'aime partager avec vous », indique C. Et le mot de la fin de Julie s'adresse directement à Philippe : « Merci de venir tous les mardis pour nous et de nous donner des ondes positives. »

Tout le monde se lève. La parenthèse est fermée, il faut retrouver sa cellule, et quelques détenues, en aparté, veulent nous confier leur souffrance d'être ici.

