

# Prison SMART

## Formation en Gestion du Stress et Réinsertion

### Pour les détenus et le personnel pénitentiaire

## Présentation de Prison SMART

Depuis sa création en 1992, le programme Prison SMART connaît un succès mondial. Implanté dans plus d'une cinquantaine de pays, il a déjà bénéficié à plus de 300.000 prisonniers et agents pénitentiaires.

Prison SMART répond aux besoins de toutes les personnes impliquées dans « la chaîne de la violence » : personnes incarcérées (adultes ou mineurs), leurs familles, les ex-détenus, les toxicomanes, les victimes de violences, le personnel pénitentiaire, les forces de police et autres employés de l'administration pénitentiaire.

Le programme enseigne des techniques de respiration avancées, qui permettent de libérer le stress et les émotions négatives de manière à briser le cercle de la violence, tout en contribuant, dans le même temps, à sa prévention.

C'est un programme holistique qui propose des outils innovants et efficaces, dans le but de réduire le taux de récidive, et d'offrir une réelle opportunité de réintégration aux délinquants, et de guérison aux victimes de violence. D'un autre côté, il améliore très concrètement les performances du personnel de maintien de l'ordre. Prison SMART bénéficie d'une expertise unique, éprouvée et validée de longue date dans chacun de ces domaines, auprès de populations et cultures extrêmement diversifiées.

C'est un programme unique en son genre, parce qu'il s'attèle aux mécanismes profonds du fonctionnement d'un individu pour en rééquilibrer l'écosystème, quel que soit le contexte.

## Durabilité

Prison SMART change durablement la façon de penser et l'attitude des délinquants. En apaisant le mental et en réduisant l'impact du stress sur le système, le programme permet de réguler les comportements dysfonctionnels, la dépression, la colère et l'angoisse. Les délinquants deviennent ainsi à même d'entreprendre, de leur plein gré, leur reconstruction. Ils sont de fait beaucoup plus réceptifs à d'autres formes de réhabilitation. Leur séjour en prison leur permet alors d'apprendre à se prendre en main, et de développer les compétences de vie qui leur seront nécessaires lors de leur libération.

Lorsque les délinquants sont moins stressés, il est alors plus facile de travailler auprès d'eux, ce qui réduit la charge de travail du personnel pénitentiaire. D'autre part, en favorisant une réinsertion durable, le programme Prison SMART aide à réduire le taux de récidive.

“Cette formation permet ce qu'aucune autre thérapie ne permet : elle va directement au cœur du problème.” Un détenu, Belgique

## Qu'est-ce que le Prison SMART?

Prison SMART est un programme de gestion du stress efficace et pratique centré principalement sur des techniques de respiration. Ces techniques, puissantes, éliminent le stress accumulé dans l'organisme et ont un fort effet purificateur sur le corps et l'esprit. Le pilier du programme est la technique du Sudarshan Kriya (« action purificatrice ») : un outil à coût zéro qui permet de gérer les émotions négatives exacerbées et de restaurer le calme et la vigilance.

L'enseignement de cette méthode permet de rendre les participants autonomes dans les domaines de la gestion du stress et des émotions négatives. Le programme permet aux détenus d'apprendre à gérer de façon plus constructive leurs sentiments souvent profondément ancrés, de peur, de culpabilité, de dépression, de désespoir et de désir de vengeance. La rage, l'agressivité et la frustration cèdent la place à un état d'esprit positif et enthousiaste. Prison SMART pose des bases pour une meilleure gestion de soi, augmente la confiance en soi, renforce les valeurs humaines et permet de réduire la dépendance aux substances addictives. Pour se faire, les détenus apprennent des méthodes pour gérer par eux-mêmes et avec succès de futurs conflits ou situations stressantes. En permettant aux détenus d'être davantage conscients des conséquences de leurs actes, de prendre plus de responsabilités, et de se prendre en charge en cherchant en eux-mêmes les solutions à leurs problèmes plutôt que d'en rechercher les causes dans le monde extérieur, le programme Prison SMART brise durablement le cycle de la violence.

La prison devient alors l'occasion d'une profonde introspection, point d'orgue d'un véritable processus de réinsertion, et amorce d'une réadaptation réussie dans la société. Pour les accompagner, les participants pourront utiliser l'ensemble des techniques et des connaissances apprises lors de la formation, et ce tout au long de leur vie.

Prison SMART dispose de tous les atouts pour devenir une composante à part entière du système carcéral, dans les domaines de la prévention, de la gestion du stress et de l'agressivité.

“Le stage m'a permis de me sentir libre de l'intérieur. N'est-ce pas un sentiment magnifique pour un détenu ?” Un détenu, Belgique

“J'étais stressé et agressif. J'étais prisonnier de mes échecs et mes erreurs passés. J'avais l'habitude de penser que je ne valais rien. Depuis le stage, je me sens différent. J'ai commencé à m'aimer.” Un détenu, Afrique du Sud

## Objectif de Prison SMART (Dimension multiple)

### En prison :

Contribuer à un climat de détention plus sûr et plus humain, tant pour les détenus que pour le personnel.

Favoriser un climat de détention positif caractérisé par :

- Une réduction de l'agressivité et de la violence
- Moins de tensions et de conflits
- Une meilleure compréhension mutuelle entre détenus
- Un plus grand respect et une meilleure coopération entre les prisonniers et le personnel pénitentiaire

### Pour les détenus et les ex-détenus :

Proposer aux détenus les moyens de gérer immédiatement le stress lié à la détention et de les mettre dans une dynamique de préparation à la réinsertion, grâce à l'enseignement d'exercices pratiques et théoriques, qui leur permettent de :

- Gérer leurs émotions négatives et envahissantes, liées au passé, au présent et au futur
- Trouver la paix intérieure et la confiance en eux
- Réduire la dépendance aux drogues
- Redécouvrir et renforcer les valeurs humaines universelles
- Gagner en énergie, créativité
- Développer une meilleure vigilance et clarté d'esprit
- Construire de meilleures relations
- Prendre la responsabilité de leur propre vie
- Augmenter leur résistance au stress
- Améliorer son bien-être physique (=meilleur sommeil, moins de peurs, moins de dépression, meilleure immunité)

### Pour le personnel pénitentiaire :

Permettre aux membres du personnel pénitentiaire de gérer et de se libérer du stress, en leur enseignant des exercices pratiques et théoriques qui leur permettent de :

- Réagir efficacement dans des circonstances stressantes
- Éprouver une plus grande satisfaction professionnelle
- Améliorer le bien-être physique (meilleur sommeil, moins de peurs, moins de dépression, meilleure immunité, régulation de la tension artérielle) et limiter les arrêts de travail
- Gagner en énergie et en concentration

## Pour les victimes de violences :

- Prévention de graves symptômes psychosomatiques et de la dépression (avec peu ou pas de traitement médicamenteux)
- Guérison des émotions, stress et traumatismes profondément ancrés
- Dépassement des peurs, réussir à s'émanciper
- Se ressourcer profondément pour avoir l'énergie nécessaire de vivre avec espoir et satisfaction
- Soutenir les initiatives de justice réparatrice

## Retours des détenus sur les effets du programme :

- Régulation du rythme du sommeil
- Réduction de la dépression et de l'anxiété
- Réduction de la dépendance aux médicaments et aux drogues
- Augmentation du niveau d'énergie personnelle
- Meilleure concentration et clarté d'esprit
- Meilleure résistance aux facteurs de stress quotidiens
- Meilleure estime de soi et confiance en soi
- Réduction des conflits interpersonnels
- Réduction des comportements destructeurs
- Amélioration du système immunitaire et augmentation du bien-être physique
- Sentiment de libération vis-à-vis des traumatismes liés au passé
- Regard plus positif sur l'avenir

## Formation

Le programme Prison SMART est dispensé par des formateurs attitrés de l'International Association for Human Values, spécifiquement formés au milieu carcéral. Réparti sur **16 à 18 heures de formation de groupe**, il se déroule sur une période de 4 à 5 jours consécutifs.

La formation Prison SMART montre des résultats dès la première séance. Afin d'en tirer les meilleurs bénéfices, il est demandé aux participants de s'engager pour toute la durée du programme. La formation est donnée en groupe, sans limite maximum de participants (outre la capacité d'accueil du lieu).

D'un point de vue pratique, le programme Prison SMART se déroule en 2 temps :

(1) un premier temps de formation en groupe, alliant exercices respiratoires et processus interactifs guidés, durant lequel les participants sont rendus autonome sur un set de techniques spécifiques à pratiquer individuellement, les aidant à consolider les bienfaits de la formation.

(2) Cette autonomie est renforcée par des sessions de suivi régulières (mensuelles ou bimensuelles, selon l'accord avec les autorités concernées) en présence d'un formateur.

Cette approche progressive, combinant temps d'apprentissage, pratique personnelle et accompagnement lors des suivis permet d'instaurer un changement de comportement durable et place le détenu dans une dynamique de préparation à la réinsertion.

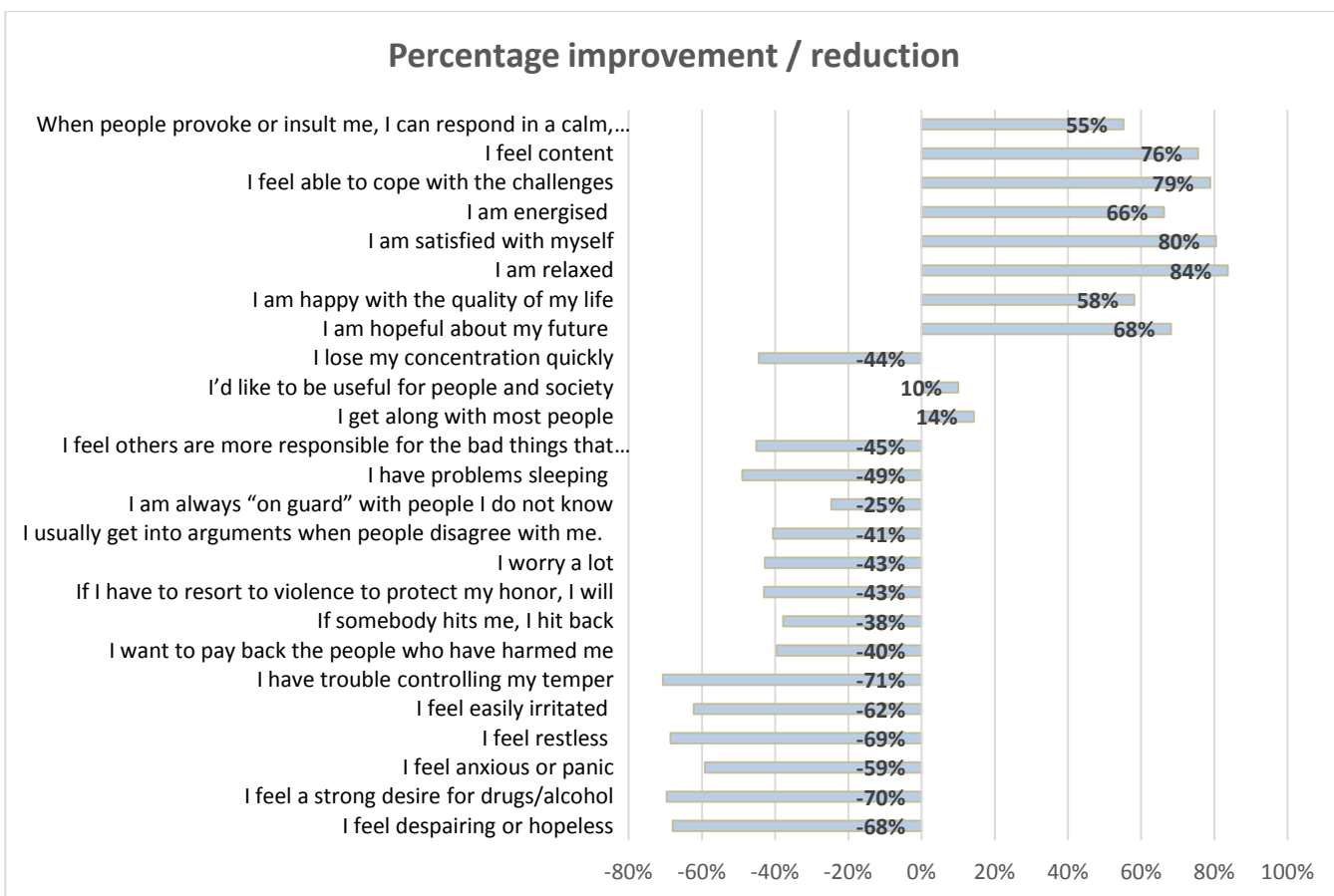
L'efficacité de Prison SMART à créer un climat de détention plus humain dépend de la participation du plus grand nombre possible de personnes, directement ou indirectement impliquées dans l'écosystème carcéral. De façon plus spécifique, le choix de former à la fois le personnel et les détenus au sein d'une même institution permet une synergie incroyablement bénéfique.

## Résultat de recherche

Le Prison Smart enseigne un programme complet de pratiques de respiration, dont la technique de pointe, appelée Sudarshan Kriya (SK). A ce jour, le SK a fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et études indépendantes dans des hôpitaux et des instituts de recherche internationaux. Nombre de ces études ont été menées au sein même des prisons. Ci-dessous, certains des bénéfices mesurables révélés dans le cadre de ces études:

### Prison SMART statistique HMP Thameside, UK, 2013-2015

22 programmes, 219 questionnaires



## Mission et Vision

La mission de Prison SMART est de contribuer à la création d'une société libre de stress et de violence.

Sa vision, pour y parvenir, est de s'atteler aux causes profondes à l'origine de tout acte de violence : l'incapacité à gérer son stress et ses émotions négatives (jalousie, colère, haine, frustration). Un acte de violence, quel qu'il soit, est commis en réponse à un excès de stress, de peurs ou d'émotions négatives incontrôlées. Cela présuppose, a fortiori, une méconnaissance des moyens permettant de gérer ce stress et émotions négatives, souvent exacerbés chez les auteurs d'actes criminels. Or, la prison est un milieu où la violence constitue le dénominateur commun de cette population : un détenu y entre parce qu'il a posé un acte de violence auquel la société répond par la mise en œuvre d'un système punitif. Le milieu carcéral est un lieu dont l'existence même résulte de la reconnaissance d'une violence, avérée car perpétrée. Il est donc d'autant plus pertinent d'apporter ces outils dans le milieu carcéral, pour permettre à la détention de devenir une vraie opportunité de reprise en main, afin de briser le cycle de la violence et réduire le risque de récidive.

Par conséquent, Prison SMART ne considère pas les criminels ou les prisonniers uniquement comme des délinquants, mais plutôt comme des victimes en besoin d'aide. Le programme Prison SMART propose des connaissances pratiques pour libérer la victime qui se cache derrière le criminel du cercle vicieux de la violence, et aider chaque participant au programme à trouver une façon plus constructive et moins destructrice (pour soi-même ainsi que pour les autres), de gérer les situations difficiles.

*“Elargissez votre vision et observez que, derrière chaque coupable, il y a une victime qui crie à l'aide. Si vous soignez la victime, alors vous réussirez à éliminer le crime de cette planète.”*

Sri Sri Ravi Shankar, Fondateur de Prison SMART

Le programme Prison SMART est construit autour d'une vision simple : les valeurs humaines sont présentes au cœur de chaque individu, mais se manifestent moins lorsque le niveau de stress et la surcharge émotionnelle sont exacerbés. En outre, une Société en paix, commence par un Individu en paix. C'est en ayant la connaissance nécessaire à la gestion de cet équilibre intérieur qu'un individu pourra être à même de se prendre en main. Or, cette connaissance n'est enseignée ni à l'école, ni à la maison; une carence déterminante qui favorise le passage à l'acte d'un individu surexposé ou peu résistant au stress.

Prison SMART a également pour but de valoriser la ressource humaine que représente chaque détenu à sa sortie de prison: une personne qui se prend en main n'a pas besoin d'être prise en charge par la communauté. Prison SMART considère qu'un individu qui a appris à nourrir un état d'esprit positif et à se prendre en charge pourra s'adapter à toutes ses circonstances de vie. Cet individu-là forme la base d'une société libre de stress et de violence.

Prison SMART n'interfère pas avec les questions de réglementations et politiques pénitentiaires, mais souligne l'importance d'une réhabilitation en amont, pendant la période de détention. La détention n'a pas vraiment de sens si la mentalité, l'attitude et le comportement des délinquants ne changent pas à l'issue de cette période. Prison SMART considère qu'une réhabilitation réussie des détenus est un critère fondamental pour mesurer le succès du système correctionnel en place ; ce système a une responsabilité importante vis-à-vis de la société dont il doit préserver le bien-être.

### *Témoignage d'un détenu, Belgique, après 2 années de pratique quotidienne:*

"Je suis dans un bien meilleur état psychologique aujourd'hui, je suis plus équilibré. J'avais des tendances suicidaires, suite à un crime que j'avais dans le passé. Toute ma vie, j'ai souffert de dépression et de comportements agressifs. Et j'ai un grand sens de la justice. Maintenant, j'arrive à canaliser tout cela beaucoup mieux. Il m'arrive encore parfois de me réveiller déprimé ou en colère à propos de quelque chose, mais après avoir fait du yoga et de la méditation, je sens que j'arrive à surmonter ces sentiments de dépression, d'inertie ou d'agressivité. On apprend à laisser tomber certaines choses qui, en prison, perturbent constamment notre état d'esprit. J'ai personnellement fait l'expérience d'un profond changement dans ma façon de penser, d'être, de me comporter et je souhaite à tous les détenus de pouvoir suivre cette formation. Le programme nous transforme de l'intérieur en une semaine, et sur le long terme, on devient une personne complètement différente : on devient plus équilibré, le physique et l'esprit deviennent plus forts, plus souples, on a plus de créativité et d'optimisme. J'ai le sentiment d'avoir rajeuni de 20 ans, et je me sens plus libre dans mon corps qu'une personne à l'extérieur de prison. J'ai fait l'expérience d'une transformation interne, je suis passé de la dépression, de l'autodestruction, du désespoir, à la satisfaction, aux émotions positives, à l'espoir et l'amour pour chacun. Ce programme est vraiment indispensable à chaque détenu pour qu'il puisse se réhabiliter."

## **Prison SMART en Europe**

En Europe, le programme Prison SMART a déjà été développé en Belgique, en Bosnie-Herzégovine, en Bulgarie, en Croatie, au Danemark, en Allemagne, en Italie, au Kosovo, en Lituanie, en Macédoine, en Norvège, en Pologne, en Serbie, en Espagne et plus récemment, au Royaume-Uni et en France.

### **Belgique**

En Belgique, la première formation Prison SMART a eu lieu à la prison de Leuven-Central, en Octobre 2007. L'expérience, très positive, a donné lieu à une 2ème formation, dans la même prison, en octobre 2009. En mars 2009, une formation Prison SMART a également été organisée dans la prison de Ruiselede, dans le cadre du Projet Believe, pour les personnes droguées. Dans la prison de Dendermonde, la première formation SMART a eu lieu en novembre 2009 et reconduite à 2 autres reprises, suite aux retours très positifs des participants.

### *Témoignages de détenus en Belgique:*

"J'ai le sentiment de renaître. Je me sens comme une nouvelle personne"

"Tout votre stress et vos soucis disparaissent lorsque vous pratiquez les techniques de respiration."

"J'ai appris à me contrôler et à me détendre, et je me sens totalement différent.»

"Cette formation permet de se sentir heureux, indépendamment des circonstances dans lesquelles on se trouve."

"Si quelque chose me perturbe, je ne l'exprime pas, au contraire j'intériorise tout. Cette formation a été formidable. Je dors mieux. Les pensées qui me mettaient en colère la semaine dernière ne me perturbent plus. J'ai appris à ne plus vivre dans le passé et ne plus remettre le Bonheur à plus tard. Je dois être heureux MAINTENANT."

## A propos

Dans la plupart des pays, Prison SMART est proposé par International Association for Human Values (IAHV).

IAHV est une organisation non gouvernementale qui existe depuis 1997 et qui œuvre à la création d'une société libre de stress et de violence, en mettant en avant les valeurs humaines, dans toutes les dimensions de la société à travers le monde.

Pour mener sa mission, IAHV s'associe à des gouvernements, des établissements scolaires, d'autres associations ou ONG, des entreprises, et des individus, leur proposant des programmes de leadership et de développement personnel qui encouragent la mise en pratique des valeurs humaines au quotidien.

Active dans près d'une cinquantaine de pays dans le monde, elle jouit d'un Statut Consultatif auprès des Nations-Unies (ECOSOC) depuis 2002, et coopère au sein de différentes commissions dans les domaines de la santé, l'éducation, le développement durable, la résolution des conflits et l'assistance d'urgence en cas de crise.

Ensemble avec son organisation sœur, l'Art of Living Foundation, elle sont devenues l'une des plus grandes organisations de bénévolat à travers le monde. Ses projets socio-humanitaires de gestion des traumatismes, de développement personnel et de leadership ont touché la vie de millions de personnes dans le monde entier, indifféremment de leurs origines, cultures ou religions.

En Belgique, elle est représentée par l'Art of Living Foundation Belgium, fondée en 2008 à Bruxelles.

## Contact

Nina Noorali (Bruxelles)  
Directrice IAHV  
nina.noorali@iahv.org  
+32 489 33 17 62  
www.prisonsmart.eu