



Du 1^{er} au 6 Juillet 2019, un stage de Yoga en mer pour rassembler des personnes volontaires qui suivent les séances de Yoga de Myriam Krief à la Clinique Bretéché et des personnes incarcérées à Nantes.

Myriam, quel est votre parcours professionnel ?

Je suis entrée dans ma deuxième vie professionnelle il y a dix ans. Je travaillais auparavant comme collaboratrice auprès de personnalités politiques, j'ai aussi travaillé pour des ONG. Mais l'appel du Yoga a été le plus fort, c'est une telle ressource d'accompagnement au changement, personnel, interpersonnel, sociétal que j'ai souhaité m'y consacrer complètement. Dans sa fondation, le Yoga est très politique, pas au sens de clivant, duel ou dual, mais au sens de « qui fait tenir ensemble ». Le Yoga nous aide à trouver les points d'appui en nous-même, physiquement, philosophiquement, pour prendre notre place dans la société. Le bien-vivre

intérieur est étroitement relié au bien vivre ensemble. J'exerce une grande partie de mon activité libérale à la Clinique Bretéché, à travers les séances de Yoga prénatal et de Yoga adapté aux patients du Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur (CETD). Je consacre aussi une partie de mes séances à des personnes SDF et à des personnes détenues.

Vous intervenez auprès de mamans pour les sécuriser dans leur grossesse et leur accouchement, auprès de personnes douloureuses chroniques, pourquoi intervenez-vous aussi auprès de personnes incarcérées ?

Parce que les besoins sont considérables en prison et que le Yoga n'est pas réservé à ceux et celles d'entre nous qui sommes plutôt bien intégrés. En prison, le Yoga permet de canaliser le stress physique et émotionnel lié à la détention, il permet aussi de faire réapparaître ses ressources personnelles à un moment où on peut souhaiter inventer un rapport

neuf à sa vie. Il y a un fil rouge entre les patients douloureux chroniques que j'accompagne à la clinique et les personnes détenues que je vois chaque semaine, c'est la volonté et le courage de se remettre peu à peu en mouvement, pour ne pas rester figé dans une histoire personnelle et ses blessures. Le Yoga, enseigné comme la connaissance de soi, propose cet espace-là de construction, d'évolution.

Quelles sont vos actions au sein de la prison ?

Je m'y rends tous les mardis après-midi, pour donner une séance d'environ une heure, à laquelle il faut ajouter le temps nécessaire pour passer tous les sas de sécurité, entrer dans le centre de détention et le temps nécessaire pour en sortir quand tout va bien et que la prison n'est pas bloquée.

Vous pilotez aussi une action visant à faire sortir les détenus cet été pour un stage de Yoga avec vous, pouvez-vous

LEVER LES VOILES EN MER D'IROISE

nous en dire plus ?

J'enseigne en prison depuis trois ans et chaque semaine les séances sont très riches. J'ai souhaité aller plus loin en proposant aux autorités pénitentiaires et judiciaires une sortie hors les murs pour que les six personnes détenues que j'accompagne puissent approfondir leur pratique du Yoga, au contact de personnes « libres » qui sont elles aussi engagées sur la voie du Yoga. J'ai proposé pour ce stage d'allier la navigation et le Yoga. « Lever les Voiles » était né. Ce voyage en mer va rassembler pendant une semaine des personnes volontaires aux parcours de vie très différents : que l'on ait un parcours difficile ou que l'on ait plutôt trouvé sa place, le Yoga enseigné comme connaissance de soi permet de lever les voiles sur ses croyances limitantes, sur soi-même et sur les autres, pour mieux vivre. Nous allons donc partir en mer une semaine et débarquer quotidiennement pour la pratique du Yoga sur les îles du Ponant. Nous embarquons sur le Rara Avis, un trois-mâts de la flotte de l'association du Bel Espoir, nous serons 37 personnes à bord dont neuf membres d'équipage. Le circuit de validation par les autorités judiciaires et pénitentiaires a été long et complexe. Je sais aussi que la sortie peut être remise en cause à tout moment si les conditions du contexte carcéral évoluaient défavorablement. Mais j'ai confiance.

Mises à part les personnes détenues, qui embarquez-vous avec vous ?

Des personnes qui ont suivi ou suivent mes séances de Yoga à la Clinique Bretéché, et qui ont choisi bien entendu cette aventure. Certaines d'entre elles ont convaincu leur conjoint de les suivre sur le bateau ! Bon nombre d'entre elles ont suivi les séances de Yoga prénatal et postnatal, cela fait sens pour moi : mes interventions en milieu carcéral ont fini de me convaincre que les blessures psychologiques, souvent de l'enfance, sont à l'origine de bien des maux de notre société. Les carences affectives sont une des clefs de compréhension des parcours qui mènent en prison. C'est en prenant les difficultés à leur racine que

nous les faisons évoluer. Le Yoga prénatal contribue à sa manière à prévenir ces carences. Vont se retrouver sur le bateau, des personnes qui vont pouvoir échanger sur des problématiques aussi importantes que la connaissance de soi, les conditionnements, l'estime de soi, l'altérité.

Comment préparer une telle action ?

Les freins institutionnels levés, je me suis lancée pour trouver les financements nécessaires et des partenaires. J'ai la chance d'avoir des élèves engagés qui me suivent et soutiennent mes actions. Nous avons organisé une grande séance face à l'Erdre au mois de juin dernier sur le site du SNO de Nantes, tous les bénéfices de cette séance spéciale ont été reversés à cette action. Aujourd'hui je m'organise auprès d'entreprises mécènes pour trouver pour les personnes détenues les équipements nécessaires pour partir en mer : veste de quart, polaire, lunettes, ... En mer il n'est pas question d'avoir froid ou de prendre un coup de soleil.

Que souhaitez-vous apporter à travers cette action ?

Je crois que notre société a perdu le sens de l'unité. Chacun a une place, une contribution à apporter. Vous pouvez avoir les mêmes qualités que quelqu'un d'autre mais personne ne fera les choses comme vous. Ce que vous ne faites pas est perdu pour le monde. Une société, c'est comme un grand puzzle, s'il manque une pièce, c'est l'ensemble qui est incomplet. Il est temps de retrouver la conscience de notre interdépendance. Ce qui sous-tend « Lever Les Voiles » c'est de rassembler. Il faut ré-apprendre le rapport humain, l'altérité mais aussi la confiance en la place de chacun.

Pour en savoir plus sur Lever les Voiles vous pouvez consulter www.yogartdevivre.fr rubrique Yoga is Change

**Myriam KRIEF - Professeure de yoga
Yoga bien être santé
Clinique Bretéché**

