

Aborder la question du vécu du confinement avec des personnes incarcérées

Le confinement a secoué la vie des personnes, leurs habitudes, leur équilibre. Il a pu être difficile à vivre, surtout quand les personnes devaient déjà faire face dans leur vie à de multiples difficultés.

En milieu pénitentiaire, les activités, les parloirs, le travail en atelier, le culte..., tout s'est arrêté brutalement.

Mais pour certaines personnes, cela peut être l'occasion de développer une connaissance de soi et des compétences insoupçonnées jusque là !

Quoi qu'il en soit, impossible de faire comme si ce confinement n'avait pas existé, comme s'il n'avait pas eu de répercussions sur la vie de chacun.e.

Il semble donc essentiel de permettre aux personnes d'exprimer ce qu'elles ont ressenti et vécu pendant cette période, par exemple à l'occasion d'un entretien ou d'une consultation à l'Unité Sanitaire.

ENTRETIEN INDIVIDUEL

« Comment je me sens suite au confinement »

Objectif général : prendre conscience des capacités mises en œuvre pendant la période de confinement

Objectifs spécifiques :

- ✓ S'exprimer sur ce que l'on a vécu et ressenti pendant cette période
- ✓ Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- ✓ Repérer les compétences mobilisées qui peuvent être réutilisées

Durée : de 30 mn à 1 heure

Points d'attention :

- ✓ La période a pu être compliquée, l'entretien doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie.
- ✓ Le professionnel veille à reformuler régulièrement ce que dit la personne, à l'inciter à aller plus loin dans sa réflexion par des relances, et à valoriser ce qui est dit.

Déroulement

1. Accueil

- ✓ Présentation des objectifs et du déroulement de l'entretien : *si vous êtes d'accord, nous allons échanger ensemble, sur ce qui s'est passé, pour vous, pendant le confinement : ce qui a été difficile, positif et surtout sur ce que vous avez réussi à faire pour que ça se passe au mieux pour vous.*

2. Mon ressenti

- ✓ *Pouvez-vous me donner le mot qui caractérise le mieux votre ressenti (votre principale émotion) pendant la période de confinement ?*
- ✓ *Pourquoi avez-vous choisi ce mot ?*
- ✓ *Quand vous avez appris que les parloirs, les activités le travail ..., beaucoup de choses étaient interrompues en raison du confinement, comment pensiez-vous que vous alliez le vivre ?*
- ✓ *Est-ce que, au final vous avez vécu cette période, où plein de choses se sont arrêtées, comme vous l'imaginiez au départ ?*
- ✓ *Pourquoi ça été différent entre ce que vous imaginiez qu'il allait arriver et ce qui s'est passé pour vous ?*

3. Les difficultés ou facilités rencontrées dans le « vivre avec » la maladie pendant cette période de confinement

- ✓ *Pourriez-vous me donner 2 effets négatifs qu'a eu le confinement sur votre vie en détention ?*
- ✓ *Pourquoi ? En quoi c'était différent de votre vie habituelle en détention ?*

Faire préciser : la personne se sentait seule, isolée de sa famille, elle s'ennuyait, ne se sentait plus utile, elle n'avait plus de rythme dans sa journée, elle avait peur de ce qui se disait autour de la maladie et de la contagion au Covid 19, peur de se déplacer dans l'établissement, d'aller à l'US, lieu de soin...

- ✓ *Qu'est-ce que vous avez fait pour « faire avec », pour que ce soit mieux, qu'est-ce qui vous a aidé ?*

Rechercher les ressources personnelles que la personne a mobilisées (trouver des occupations, faire de la cuisine, des travaux manuels, avoir des rituels pour s'apaiser, se forcer à parler plus avec d'autres détenu.e.s, sortir en promenade, téléphoner à la famille, aux amis, écrire...), les ressources extérieures qui l'ont aidée (les appels de la famille, des attitudes bienveillantes des personnels pénitentiaires, et des autres services, des attentions de la part de connaissances au sein de l'établissement ...).

- ✓ *Y a-t-il eu d'autres effets négatifs liés au confinement ?*
- ✓ *Pourriez-vous me donner deux effets positifs qu'a eu le confinement sur votre vie en détention ? (Faire préciser : moins de bruit, prendre son temps, s'occuper plus de soi, ne plus aller au travail, aller au sport, ne plus être tenu.e d'aller aux activités, à l'école un meilleur sommeil, l'envie de dessiner, de cuisiner, de faire de la couture, de regarder la télé, d'écouter de la musique, d'échanger davantage avec d'autres détenu.e.s, le personnel, sa familles, des amis à l'extérieur...).*
- ✓ *Pourquoi ils ont été positifs ?*
- ✓ *Voyez-vous d'autres effets positifs liés au confinement ?*

4. **Mes compétences** face au confinement

- ✓ *Dans tout ce que vous avez su faire pour faire face, vivre au mieux cette période, de quoi êtes-vous le/la plus content.e, fier.e ?*
Reprendre tout ce qui a été ressource pour la personne pour faire face aux difficultés. Lister tout ce qui a été positif, pour elle, pendant le confinement.
- ✓ *Quelles sont les nouvelles choses que vous avez faites pendant cette période et que vous ne faisiez pas avant ? C'est quoi vos nouveaux talents ?*
- ✓ *Est-ce que vous avez été surpris de vous-même ? Est-ce que vous vous êtes dits : « je ne pensais pas tenir si longtemps : sans travailler, sans voir ma famille, sans faire d'activité ... » ?*

5. **Et maintenant ?**

- ✓ *Qu'est-ce que vous allez continuer à faire et qui va vous être utile, maintenant que la vie reprend normalement ?*
Rechercher les choses qui améliorent la qualité de vie de la personne : échanger davantage avec les autres, s'accorder du temps pour faire des choses qu'on aime, des rituels,...
- ✓ *Qu'est-ce qui pourra vous aider à maintenir des activités qui vous font du bien ? Comment allez-vous vous y prendre ?*
Quelles sont les personnes, les ressources qui vous aideront pour cela ? comment inscrire cela dans un temps retrouvé comme avant peut-être ?