

Conseils à ceux qui sont enfermés dans
leur cellule 22 heures sur 24 ou plus

ISOLÉS



Nous vous expliquons ici quelles sont les réactions courantes
à l'isolement, et ce que vous pouvez faire pour vivre mieux



Fransk

Réseau scandinave Isolement

Stress

Il est difficile d'être isolé. La plupart des gens réagissent de manière négative au fait de se retrouver en prison. Vous avez peu de contacts avec d'autres personnes. Vous avez moins de possibilités d'influer sur ce qui vous arrive, à vous et à votre entourage. Vous vous faites peut-être du souci pour votre famille et elle vous manque.

Lorsqu'on est isolé, on est généralement stressé. Le corps et les émotions réagissent à l'isolement.

Dans cette brochure, nous vous apprenons à vous détendre et mieux dormir. Nous vous donnons des conseils pour passer plus facilement vos journées en isolement.

Nous vous donnons également des astuces pour rendre vos journées plus faciles par la suite, lorsque vous aurez plus de contact avec les autres. Pour beaucoup, c'est à ce moment-là que les réactions sont les plus fortes.

Il existe de nombreuses réactions courantes de stress à l'isolement. Certaines personnes n'ont pas de réactions de stress, d'autres n'ont que quelques réactions, tandis que d'autres en ont beaucoup.

Avez-vous du mal à lire ou à comprendre ce que nous écrivons?

Contactez un employé qui examinera le contenu de la brochure avec vous. Il peut s'agir d'un employé en qui vous avez confiance, du prêtre, de l'assistant social ou d'un professionnel de santé.



Vous avez une réaction de stress si :

- vous avez des problèmes pour vous concentrer
- vous oubliez plus facilement
- vous êtes fatigué
- vous avez des problèmes pour dormir
- vous avez des maux d'estomac
- vous êtes de mauvaise humeur
- vous vous fâchez et vous énervez plus rapidement
- vous avez mal à la tête
- vos muscles deviennent raides et douloureux
- vous ne mangez pas assez ou n'avez pas d'appétit
- vous êtes préoccupé
- vous êtes triste
- vous pleurez plus souvent
- vous avez l'impression de perdre pied, et avez peur de « devenir fou »
- vous êtes anxieux ou vous paniquez
- vous avez du mal à être près d'autres personnes
- vous constatez que des troubles mentaux dont vous avez déjà souffert reviennent

Dans cette brochure, nous vous expliquons ce que vous pouvez faire pour vivre mieux :

- détendez-vous
- conservez vos habitudes et soyez actif
- apportez de la variété à votre journée
- acceptez les offres qui vous sont proposées
- faites un peu d'exercice dans la cellule et prenez l'air
- faites des efforts pour avoir un meilleur sommeil
- ne vous faites pas du souci inutilement
- parlez à quelqu'un
- écrivez des lettres si vous le pouvez
- écrivez des aide-mémoires
- gardez le contact avec votre famille et vos amis si vous le pouvez
- prenez au sérieux les réactions mentales
- parlez au personnel de santé, au psychologue, au prêtre ou autre
- demandez de l'aide si vous avez des idées d'automutilation ou de suicide

Le stress est quelque chose que vous pouvez prendre en compte

D'habitude, on peut éviter les situations stressantes. En prison, on ne peut pas se soustraire à la situation. Par conséquent, il est important que vous réfléchissiez à la façon de prendre soin de vous. Nous avons 11 conseils et astuces pour vous.

Une infirmière, un médecin ou un psychologue peut vous aider si vous avez des problèmes de santé. Vous pouvez aussi faire beaucoup vous-même. Vous êtes le mieux placé pour savoir comment vous allez.

1. Détendez-vous

En isolement, il peut être difficile de se détendre. Vous êtes peut-être préoccupé et agité. Vous n'avez plus la possibilité de faire ce que vous avez l'habitude de faire pour trouver la tranquillité.

ASTUCES : Essayez de vous détendre même si c'est difficile. Il est important pour votre corps et vos émotions de trouver la paix. Trouvez de nouvelles façons de vous détendre. Vous pouvez par exemple faire des exercices de respiration ou écouter de la musique douce.

Réussir à se détendre ne se fait pas toujours tout seul. Beaucoup de gens ont besoin de temps pour s'entraîner, en particulier dans de nouveaux environnements ou de nouvelles situations. Si vous n'arrivez pas à vous détendre, contactez un employé de la prison, un professionnel de santé ou un prêtre qui peut vous conseiller. Faites une liste de ce qui vous procure habituellement de la détente. Travaillez sur ce qu'il est possible de faire.

EXERCICES DE RESPIRATION: Mettez-vous dans une position assise ou debout confortable et posez une main sur le

ventre. Inspirez en comptant jusqu'à 7. Expirez en comptant jusqu'à 11. Le principe de l'exercice est de mettre plus de temps à expirer qu'à inspirer. Faites l'exercice pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

Vous pouvez également regarder l'image de l'arbre. À partir de maintenant, suivez des yeux chaque côté du carré tout en comptant jusqu'à cinq. Expirez le long du premier côté. Retenez votre souffle sur le prochain côté. Inspirez tranquillement sur le troisième. Retenez votre souffle le long du quatrième. Vous êtes maintenant revenu là où vous avez commencé. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous sentiez votre corps détendu.

2. Conservez vos habitudes et soyez actif

Essayez de conserver les habitudes saines de votre vie. Levez-vous à la même heure tous les jours, allez à la salle de bains, brossez-vous les dents, mangez une nourriture saine à heures fixes et gardez votre cellule propre. Remplissez votre journée avec autant de tâches et de projets que possible. Participez aux activités auxquelles vous n'avez pas l'habitude de participer normalement. Passez du temps sur les petites tâches de la vie quotidienne. Être actif est bon pour votre corps et votre esprit lorsque vous êtes en prison.

Dites au bibliothécaire de la prison ce que vous aimez lire et demandez-lui des conseils. Si vous avez des problèmes pour vous concentrer, vous avez peut-être du mal à lire et à vous souvenir de ce que vous avez lu. Ne cessez pas de lire pour autant. Si vous arrivez à lire quelques pages à la suite, faites-le et arrêtez-vous lorsque vous n'y arrivez plus. Ne vous fixez pas d'objectifs plus ambitieux que ceux que vous savez pouvoir atteindre. Si vous n'arrivez pas à en faire autant que d'habitude, faites quand même quelque chose.

3. Apportez de la variété à votre journée

Il peut sembler difficile de créer de la variété dans la vie quotidienne lorsque vous êtes en isolement en prison. Soyez créatif et trouvez de nouvelles activités. Changez de place assise. Vous pouvez par exemple alterner entre être assis sur le lit

ou sur la chaise à heures fixes. Prévoyez du temps pour ce que vous aimez faire, comme par exemple lire des livres, écrire des lettres ou écrire votre journal intime. Trouvez des horaires fixes pour différentes activités chaque jour. Essayez de bouger autant que possible, afin de stimuler votre cerveau, vos muscles et votre circulation sanguine.



4. Acceptez les offres qui vous sont proposées

Acceptez les offres qui vous sont proposées. Les offres qui vous sont faites vous paraissent peut-être ennuyeuses. Les activités proposées ne vous intéressent peut-être pas. Mais en prison, et surtout en isolement, il est important pour votre santé d'essayer d'être actif.

Profitez des occasions de faire de l'exercice, prendre l'air et participer à différents cours et activités. Vous pouvez par exemple emprunter un livre, demander à utiliser un ordinateur, emprunter des CD, des DVD, une guitare ou un jeu de cartes. Demandez aux employés quelles sont les possibilités offertes dans votre section.

5. Faites de l'exercice dans la cellule et prenez l'air

Faites de l'exercice dans votre cellule tous les jours. Par exemple, vous pouvez faire des abdominaux, des pompes, des exercices pour le dos, des exercices de respiration, la «planche», du yoga ou de la méditation. Essayez de maintenir votre corps en activité.

Acceptez les offres de prendre l'air tous les jours. Il est bon de maintenir le corps en activité. Et il est important pour votre santé et votre moral de prendre l'air et de voir la lumière du jour, même quand il ne fait pas beau. Le fait d'être dehors permet de lutter contre la dépression.



6. Faites des efforts pour avoir un meilleur sommeil

Restez allongé dans votre lit uniquement lorsque vous allez dormir. Si vous restez allongé au lit pendant une grande partie de la journée, votre corps n'aura pas le signal de «c'est l'heure de dormir» quand vous vous couchez le soir. Évitez donc de rester inutilement longtemps au lit, par exemple lorsque vous regardez la télévision. Asseyez-vous plutôt sur une chaise. Évitez de regarder des émissions de télévision qui vous rendent tendu ou excité juste avant de dormir. Cela crée une tension dans votre corps et rend plus difficile l'endormissement.

Créez une routine fixe que vous reproduisez chaque fois que vous allez au lit. Une routine fixe peut par exemple être de vous brosser les dents, d'éteindre la télévision, de lire un magazine et d'éteindre la lumière. Choisissez une routine qui vous convient. Le but de cette routine est de ralentir le rythme et de vous calmer.

Essayez de ne pas boire de café, de thé et de coca après six heures du soir. Le café, le thé et le coca contiennent de la caféine. La caféine maintient éveillé. Il est stressant d'être en prison. Même si vous n'aviez pas de mal à dormir avant, le stress d'être en prison peut faire que même de petites quantités de caféine rendent difficile l'endormissement.

7. Ne vous faites pas du souci inutilement

S'il vous faut penser à beaucoup de choses, essayez de noter vos soucis sur un papier pour voir si vous pouvez faire quelque chose à leur sujet. Faites quelque chose concernant vos soucis si vous le pouvez.

Si vous ne pouvez rien faire concernant votre préoccupation concrète, essayez de la mettre de côté. Si vous vous préoccupez d'une chose que vous ne pouvez pas résoudre, le stress augmente dans votre corps.

Beaucoup de gens trouvent qu'il est utile de parler avec quelqu'un de préoccupations pour lesquelles on ne peut rien faire. Quelqu'un peut peut-être vous aider à atténuer vos préoccupations.

8. Parlez à quelqu'un

La plupart des gens ont besoin de parler à d'autres personnes. En prison, les possibilités de contact social sont limitées, surtout si vous êtes en isolement. Saisissez les opportunités qui se présentent.

Si vous avez confiance en un employé, vous pouvez lui parler. Il peut s'agir d'un employé ou d'un employé-contact, du prêtre de la prison, de l'assistant social, du psychologue ou d'un autre professionnel de santé. Parlez-leur de ce dont vous avez besoin et demandez-leur conseil.

Les professionnels de santé et le prêtre ne sont pas employés par la prison et ont une obligation de confidentialité.

Vous pouvez également parler avec votre avocat au téléphone ou lui demander de vous rendre visite.

9. Écrivez des lettres si vous le pouvez

Beaucoup de gens trouvent utile d'écrire. Écrivez à quelqu'un à l'extérieur de la prison ou à vous-même. Beaucoup de gens trouvent que les soucis lâchent prise quand ils écrivent à leur sujet. Vous pouvez demander de l'aide si vous avez des problèmes pour écrire.

10. Écrivez des aide-mémoires

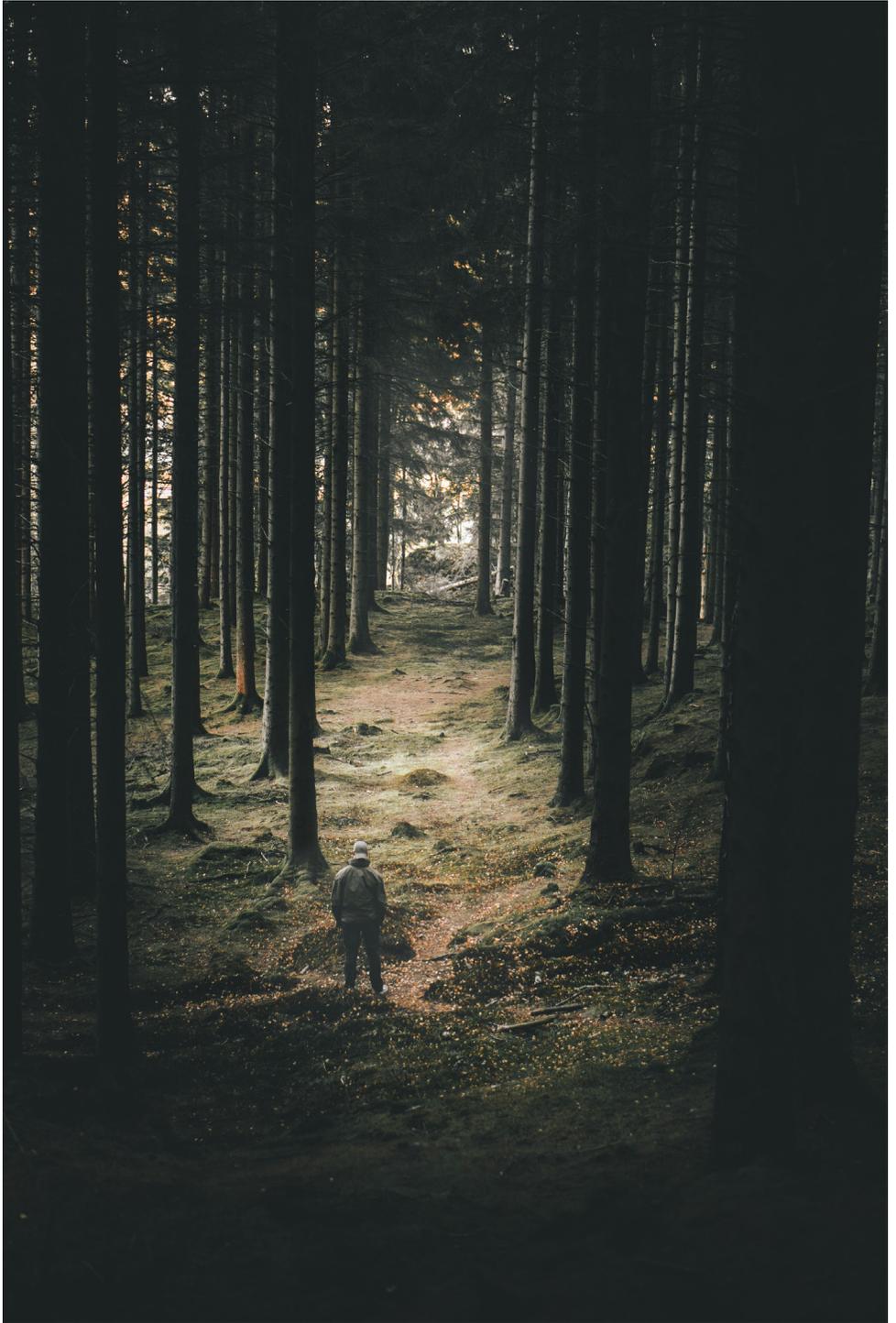
Avec le stress, vous oubliez peut-être plus facilement qu'avant. Si vous remarquez que vous oubliez plus facilement que d'habitude, vous devriez vous faire des aide-mémoires. Rédigez une liste avant de rencontrer votre avocat, pour ne pas oublier de lui poser toutes vos questions. Notez les rendez-vous que vous avez avec votre avocat ou d'autres personnes.

11. Gardez le contact avec votre famille et vos amis

La famille et les amis manquent souvent aux personnes qui sont en prison. La vie en dehors de la prison continue sans vous. Il peut être douloureux de penser que votre famille et vos amis vivent comme avant sans que vous soyez présent. Vous vous faites peut-être du souci pour eux.

Essayez de garder le contact en téléphonant et en écrivant des lettres, si vous le pouvez. Recevez des visites quand vous y êtes autorisé. Il est important de garder le contact avec la famille et les amis pendant que vous êtes en prison.







Prenez au sérieux les réactions mentales

Nous vous avons maintenant donné 11 conseils pour arriver à vivre mieux pendant votre isolement. Même si vous faites de votre mieux pour gérer l'isolement, cela peut être difficile. C'est pourquoi nous tenons à vous expliquer ce que vous pouvez faire si l'isolement devient particulièrement pénible. Nous donnons également des conseils sur l'aide que vous pouvez demander et sur les réactions qui peuvent survenir une fois que vous n'êtes plus en isolement.

Signalez tout trouble mental

Les maladies mentales peuvent resurgir pendant le séjour en prison. Si vous avez été diagnostiqué avec une maladie psychiatrique ou si vous avez des symptômes qui vous inquiètent, il est important d'en informer le médecin ou un autre professionnel de santé dès que possible.

Beaucoup de personnes emprisonnées perdent le contrôle de leur propre vie en étant isolées de la société. Cette perte de contrôle peut être une expérience désagréable. Ne gardez pas pour vous vos craintes de tomber malade ou de développer une psychose. Parlez au personnel de santé, au psychologue, au prêtre ou à d'autres employés de la prison. Ils savent que la situation dans laquelle vous vous trouvez peut être difficile et peuvent vous donner des conseils et vous apporter un soutien pendant cette période difficile.

Demandez de l'aide si vous avez des idées de suicide ou d'automutilation

Si vous avez des idées de suicide ou d'automutilation, il est important de le signaler pour pouvoir en parler à quelqu'un. Une infirmière, un psychologue, un prêtre ou un employé en qui vous avez confiance peut vous parler et vous aider à surmonter des pensées difficiles. Parler à une personne qui écoute et comprend peut constituer une aide précieuse durant une période difficile.

Vous pouvez demander de l'aide pour former un recours

Vous avez le droit de faire appel d'une décision d'exclusion de la vie en communauté. Les employés ont l'obligation de vous aider à rédiger votre recours. Vous pouvez également contacter votre avocat si vous en avez un. Ou vous pouvez demander des conseils à Jussbuss concernant votre situation. Ils fournissent une aide gratuite aux prisonniers.

Jussbuss a également créé un manuel sur les droits des prisonniers qui est accessible dans toutes les prisons. Vous pouvez demander à un employé d'emprunter le manuel. Vous pouvez téléphoner à Jussbuss tous les jours de la semaine de 10h à 15h au 22 84 29 00.

Transition entre isolement et vie sociale

La plupart des gens aspirent à sortir de l'isolement, mais la transition entre l'isolement et la communauté peut quand même être difficile. Vous retrouvez quelque chose qui vous a manqué, par exemple quelqu'un à qui parler ou avec lequel vous pouvez faire des choses. Si vous êtes resté longtemps en isolement, il peut être difficile d'être avec d'autres personnes. Ne vous repliez pas sur vous-même. Dites oui quand vous êtes invité à faire quelque chose avec d'autres. Vous vous réhabituez lentement à être à nouveau avec d'autres personnes.

Les personnes qui sont en isolement ont très peu de contact physique avec les autres. Les bises ou les tapes sur l'épaule sont rares. Pour certains, le fait d'être touché amicalement ou avec tendresse peut donc paraître étrange ou désagréable, aussi bien pendant leur détention qu'une fois qu'ils sont sortis. Il est tout à fait normal de réagir différemment au contact physique après avoir été incarcéré.



À propos du réseau scandinave Isolement

Le réseau scandinave Isolement réunit des professionnels, des bénévoles et des organisations des pays scandinaves. Notre objectif est de renforcer les connaissances sur l'impact de l'isolement sur les individus. Nous sommes critiques vis-à-vis de l'utilisation très répandue de l'isolement dans les prisons scandinaves. Avec cette brochure, nous souhaitons limiter les dommages souvent causés par l'isolement. Si vous avez accès à Internet, vous pouvez en savoir plus à notre sujet sur notre site Internet.

Le réseau scandinave Isolement est titulaire du droit d'auteur sur cette brochure. Pour une utilisation en dehors de la Norvège, veuillez nous contacter via notre site Internet:

www.isolation.network

La brochure est financée par le Conseil de coopération nordique pour la criminologie, en coopération avec l'Université d'Oslo. L'image de la première page a été réalisée par Børge Helstrøm et les tapisseries sont d'Anna Olsson. Les autres photos proviennent de unsplash.com

HALDEN
PRISON
PRINTS