

Ateliers de yoga pour mineurs étrangers non accompagnés

Géraldine Liénart

Chaque année, des centaines de mineurs arrivent seuls sur le territoire belge et demandent l'asile. Accueillis dans des centres spécialisés, ils apprivoisent leur nouvelle réalité avec l'aide des travailleurs sociaux. C'est aussi le temps de se poser, de déposer ses valises après un chemin d'exil, plus ou moins long, plus ou moins éprouvant, mais aussi d'être pris en charge par un service médicopsychologique pour soigner les blessures qui laissent des marques et panser celles qui sont moins visibles... si les jeunes le souhaitent. Apporter un soutien à l'aide des mots, mais aussi du corps. Cet article a pour objectif de mettre en exergue la pratique des sessions de yoga réalisée dans le cadre du Centre d'Observation et d'Orientation pour les mineurs étrangers non accompagnés à Neder-Over-Heembeek.

Profil des mineurs étrangers non accompagnés (MENA)

Les mineurs étrangers non accompagnés (MENA) sont des jeunes de moins de dix-huit ans arrivés en Belgique sans être accompagnés d'un représentant légal, parent ou tuteur, et originaires d'un pays hors Union européenne. Ils sont pour la plupart originaires d'Afrique, d'Europe de l'Est, d'Asie, du Maghreb et du Machrek.

En vertu des instruments internationaux qui lient la Belgique, une protection particulière leur est offerte. Ces jeunes jouissent d'un statut de séjour spécifique. Tout au long de leur parcours et jusqu'à leur majorité, l'intérêt de l'enfant, le rétablissement et le respect de leurs droits prévalent dans leur accompagnement, tant au niveau de la procédure que de la prise en charge. Ils fuient leur pays pour demander la protection de la Belgique. Dans leur pays d'origine, ils ont pu être victimes de mariage forcé, d'exploitation sexuelle (et/ou de mutilations sexuelles) ou économique (travail forcé, dont l'enrôlement militaire, la traite des êtres humains), des conflits, du climat d'insécurité, de troubles politiques, de répression, de ségrégation ethnique et religieuse... D'autres, encore, sont à la recherche d'un proche déjà réfugié en Europe.

Au vu des violations de leurs droits fondamentaux, ces jeunes sont, pour la plupart, particulièrement vulnérables. À cela s'ajoutent les dangers auxquels ils sont confrontés sur la route de l'exil, le plus souvent à la merci des passeurs entre les mains desquels leur voyage a été confié. Ils sont sujets à de nombreuses pertes matérielles et immatérielles telles que la rupture avec les liens familiaux, la perte de repères spatio-temporels et culturels. Certains d'entre eux sont porteurs de multiples fragilités qui se manifestent par différents états émotionnels : tristesse,

sentiment d'abandon, repli sur soi, dépression, anxiété, panique, agressivité, idéations, ruminations... et/ou par des signes psychosomatiques : insomnie, manque d'appétit, douleurs chroniques, etc. Ces souffrances peuvent entre autres trouver leurs sources dans les contextes de vie qu'ils ont fui (climat d'insécurité, événements à portée traumatique, actes de barbarie...) et dans leur parcours d'exil (menaces, violences, mauvais traitements, abus...).

Cadre de l'accueil

Les centres d'observation et d'orientation (COO), gérés par Fedasil (Agence fédérale pour l'accueil des demandeurs d'asile) constituent le premier lieu de vie où séjourne le mineur étranger non accompagné. Ils sont au nombre de trois, localisés à Neder-Over-Heembeek, Steenokkerzeel et Sugny. Le dispositif d'accueil mis en place permet de répondre à leurs besoins spécifiques. L'intérêt supérieur de l'enfant est la considération primordiale et est toujours au centre des services et activités proposés pour leur bien-être et leur épanouissement. Le jeune y réside durant une période de quinze jours renouvelable une fois.

Au-delà de l'accompagnement du MENA, un premier profil social, médical et psychologique est établi en vue de l'orienter, dans la deuxième phase de son accueil, vers une prise en charge adaptée.

Ce centre de seconde ligne permet de poursuivre les démarches concernant la demande d'asile. Le MENA est accompagné dans sa vie quotidienne, a accès à l'éducation et aux soins de santé et de santé mentale si nécessaire. Progressivement, une fois ses repères pris, se met en place la mise en autonomie dans un lieu qui lui offre la possibilité de construire et réaliser son « projet de vie ». Depuis son arrivée au COO jusqu'à ses dix-huit ans, il est appuyé par un tuteur qui protège ses intérêts et le conseille dans ses choix présents et à venir.

Soutien psychologique

Le travail de psychologue au sein du COO requiert une attention soutenue, une attitude bienveillante et une écoute attentive et active. Il demande également une grande part de souplesse et de créativité pour travailler avec un public souvent écorché à vif, car laissé pour compte et livré à lui-même. Certains se sentent opprimés. D'autres cherchent un moyen d'apaiser leur nervosité. Ils peuvent éprouver un mal-être qu'ils n'arrivent pas toujours à formuler. Pour leur permettre d'apaiser cette souffrance, il est important de sortir du schéma de la consultation classique, de pousser les murs et de s'ouvrir à d'autres modes thérapeutiques. Et découvrir que notre corps peut aussi constituer un fantastique allié dans la recherche du lâcher-prise pour tendre vers un mieux-être.

Pourquoi le yoga ?

Le yoga est une discipline hindoue qui comprend une grande variété d'exercices : mises en mouvement (appelées « postures »), pratiques respiratoires, relaxation, méditation... Les postures de yoga permettent de se détendre (souplesse, développement de la musculature), se relâcher et se détacher de ses préoccupations. En prenant conscience de son corps et de ses pensées, il en résulte une déconcentration mentale et musculaire. Cette technique peut donc amener un réel bien-être tant au niveau du corps que de l'esprit. Le mot sanscrit yoga signifie « unir », « relier ». En le pratiquant, on tend à (re)trouver une harmonie à la fois en nous-mêmes, mais également avec ce qui nous entoure.

La relaxation s'adresse à tous. Au cas par cas, cette activité de relaxation est proposée de manière individuelle et peut faire l'objet d'une consultation ou pour conclure un entretien. La séance peut aussi avoir lieu en groupe. Celui-ci est constitué en fonction des fragilités ou difficultés émotionnelles des jeunes pointées par les équipes éducative et médicale. Chacun est libre d'y prendre part. Les MENA se montrent généralement curieux, ils expérimentent cette activité pour la première fois. Très rapidement, après quelques rires gênés, la glace est brisée et ils se plongent dans les exercices.

En pratique

Dans le cadre thérapeutique, les sessions de relaxation sont organisées de manière hebdomadaire au sein du centre. Les jeunes se réunissent en petits groupes de quatre ou cinq jeunes, en la présence de la psychologue qui anime la session dans la « salle relaxation » équipée de tapis et de coussins et spécialement dédiée à cette activité. Une musique douce accompagne les exercices. Cet espace convivial invite au calme, tel un petit îlot de tranquillité dans un lieu de vie collectif souvent très animé. Il peut aussi faire écho à des codes culturels partagés par certains résidents : les jeunes se déchaussent et les exercices se font pieds nus, ils s'asseyent sur les nattes pour favoriser l'ancrage avec le sol... Les sessions peuvent être mixtes ou pas, selon les parcours des jeunes filles et des jeunes garçons. Ça peut être l'occasion d'un espace d'ouverture aux autres, en comité restreint.

Les séances sont données en français, en anglais ou en espagnol. Des sessions avec des interprètes sont aussi mises en place pour animer l'activité dans d'autres langues. Pour cela, il faut bien sûr que les interprètes marquent leur accord, car ils se retrouvent en dehors du cadre formel de la consultation (bureau), cela requiert une certaine flexibilité (ôter ses chaussures, s'asseoir par terre, parler d'une voix douce, établir un lien de proximité différent, etc.). Ces collaborations sont toujours fructueuses et sont l'objet de belles complicités. De la sorte, les jeunes peuvent comprendre l'activité qui leur est proposée et la vivre dans les meilleures

conditions. Cela offre également l'avantage par la suite de pouvoir proposer à nouveau l'activité sans que la présence de l'interprète soit indispensable. Avant de débiter la séance, il est important de donner certaines consignes :

- préciser les objectifs : proposer un moment de calme encadré pour essayer de libérer d'éventuelles tensions physiques et psychiques ; ressentir un relâchement qui procure une sensation de bien-être ;
- rappeler que chacun est libre de quitter la séance quand il le souhaite s'il est mal à l'aise ;
- respecter sa personne et celle des autres. Personne n'est en compétition. Chacun s'approprie les exercices, ne va pas au-delà de ses limites et se détend à son propre rythme ;
- souligner le caractère non spirituel de la séance pour éviter les amalgames d'ordre religieux ;
- être attentif aux sensibilités culturelles et genrées : jamais de toucher - pour mieux se positionner - sans demander l'accord du jeune, s'accorder pour éviter les situations intimidantes (auprès d'un public masculin, s'allonger devant une femme peut être ressenti comme gênant).

La session se déroule en trois temps : (1) des exercices de respiration pour ressentir un calme intérieur ; (2) des étirements qui permettent de se décontracter physiquement ; (3) un exercice de visualisation, conduit par l'imagination, qui permet de combattre les pensées négatives. Vu les parcours souvent difficiles, il est important de laisser le champ large à l'imagination et de ne pas focaliser la visualisation dans un lieu qui pourrait être anxiogène et provoquer la réminiscence de mauvaises expériences.

Les bénéfices : « On recommence bientôt ? »

Avant de conclure la séance, il est mis en avant qu'ils sont à présent à même de se mettre dans cet état de détente qui leur permet de se ressourcer d'une énergie nouvelle et qu'il est possible de ressentir les effets positifs en se replongeant dans l'état de bien-être qu'ils viennent d'expérimenter. Les mouvements et positions choisies sont relativement simples pour leur permettre de les répliquer en chambre, à d'autres moments, s'ils en ont l'envie. La séance se termine avec un débriefing pour qui souhaite s'exprimer. Les retours des jeunes sont positifs (« Avec vos exercices, on part dans le ciel, on plane. ») : certains sont plus détendus, d'autres voient une amélioration de la qualité de leur sommeil, voient leurs céphalées diminuer, d'autres encore s'ouvrent et souhaitent s'exprimer sur leur vécu (« Je me sentais si détendu que je n'avais pas envie que ça se termine »). Ce qui en ressort, pour ceux qui sont déjà suivis, peut se travailler en consultation psychologique individuelle ou déboucher, pour les autres, sur une proposition de consultation.