



SURVEILLANT de PRISON : un  
métier très difficile – le  
témoignage de Mickael



*Confronté à la violence : souvent insulté, parfois agressé. Médiateur, il doit gérer les conflits entre détenus. Milieu carcéral éprouvant où tout peut arriver, avec les risques psychosociaux (stress, burn-out).*

*Louis DUSSART – Aïkido Pont-à-Marcq*

## TEMOIGNAGE

**J**e suis gardien de prison

Voilà quatre ans que je suis dans l'administration pénitentiaire et le travail comme on peut l'imaginer n'est pas facile tous les jours !

Je démarre ma deuxième saison, et commence à me rendre compte que l'Aïkido a des effets bénéfiques dans ma pratique professionnelle, et de cette constatation, j'ai quelques exemples :

Souvent et malheureusement, j'ai à faire face à des conflits verbaux, (voir



plus parfois) et au fur et à mesure de ma pratique, je m'aperçois que l'exercice de cet art m'aide très souvent à passer du conflit verbal vers une communication plus posée, avec cette sensation d'annuler ce côté négatif pour la transformer en situation positive. Cela me permet de résoudre une situation plus calmement, et bien sûr, l'idée du travail mieux fait.

Malheureusement, si une situation verbale dégénère et qu'elle pourrait être irréversible, je me suis aperçu que mon attitude commence à se faire d'une façon instinctive. Je fais en sorte qu'il y ait une distance de sécurité (Ma-ai). Mon positionnement commence à se faire naturellement, et là, je suis dans l'attente d'une réaction de l'autre.

Ces situations sont de plus en plus en plus rare, en effet l'Aïkido me permet de désamorcer plus facilement les conflits, mon écoute s'est affûtée, ma vigilance ne se transforme plus en stress mais comme un outil de travail. J'économise beaucoup plus d'énergie.

L'Aïkido a considérablement développer mon relationnel, mon esprit était un peu trop rigide. Il a tendance à s'assouplir, et cet art commence tout simplement à combler mes failles et aide à mieux me connaître.

Tout ceci m'aide à agir au mieux dans des conditions « à chaud », les circonstances sont tellement variées dans une prison.

Ce qui est très encourageant, c'est que je ne suis qu'au début de cette étude.

En conclusion, les aptitudes développées par l'Aïkido me sont précieuses dans le monde carcéral.

*Mickael DELEU du club de Pont-à-Marcq*