



# Actions proposées par Un pass dans l'impasse

Les résultats de l'état des lieux ont permis à l'asbl Un pass dans l'impasse de proposer un catalogue de nouvelles activités à destination des détenus. Elles ont été pensées, par Un pass dans l'impasse, pour répondre aux besoins identifiés par l'état des lieux, dans la limite de ses compétences

## ATELIERS DE FABRICATION DE PRODUITS D'HYGIÈNE

Dans le cadre de sa mission de promotion de la santé, Un pass dans l'impasse propose une activité de fabrication de produits d'hygiène pour sensibiliser les personnes détenues à l'hygiène corporelle et environnementale, notamment lorsque celles-ci manquent de moyens afin de cantiner les dits-produits. Dans un premier temps, UPDI propose un dentifrice, un savon solide et un déodorant. Ces produits sont ceux qui répondent aux besoins les plus urgents des détenu·e·s dans l'hygiène de base. UPDI est également en mesure de proposer une mousse à raser, un baume à lèvres, un lait corporel hydratant et un nettoyant multi-surfaces.

### Objectifs

- Promotion d'une bonne santé mentale
- Promotion d'un meilleur accès à l'hygiène de base



## CINÉ-DÉBAT

Le ciné-débat permet de développer l'esprit critique, s'ouvrir à la culture cinématographique, promouvoir le bien-être psychique en s'évadant et de favoriser les échanges sociaux. A travers cette activité, UPDI a le souhait d'orienter les interactions autour des thématiques de la santé.

### Objectif

- Promotion d'une bonne santé mentale

## APPRENDRE À MIEUX VIVRE AVEC MES ÉMOTIONS

Il s'agira de 9 séances où les émotions seront présentées globalement et abordées une à une sous les principes de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement. Tous les modules mobilisent les participant·e·s par des exercices d'introspection et des discussions autour de vidéos ou jeux. En vue de clarifier ses valeurs et sa capacité d'auto-observation, des exercices cognitifs et de pleine conscience seront dispensés pour chaque émotion

### Objectif

- Promotion d'une bonne santé mentale



## CONCERT-DÉBAT

Le concert permet de développer un esprit critique, de découvrir différents univers musicaux et de se divertir. A travers cette activité, Un pass dans l'impasse a le souhait de promouvoir le bien-être psychique par l'intermédiaire d'interactions sociales et de partages culturels. Le débat quant à lui permettra aux détenu·e·s d'échanger avec l'artiste sur le moment qu'ils/elles viennent de partager

### Objectif

- Promotion d'une bonne santé mentale

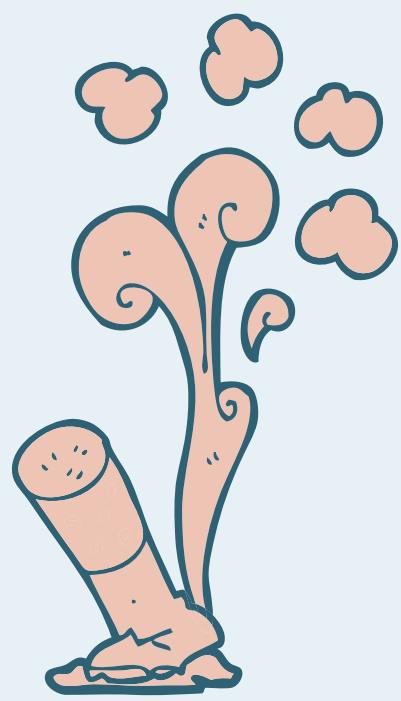
## ÉQUICOACHING

L'ASBL Un pass dans l'impasse propose d'introduire « l'équicoaching » dans certains établissements pénitentiaires de Wallonie. Il s'agit d'un ensemble de techniques de développement personnel et de coaching faisant appel au cheval. Par le biais de l'interaction avec l'animal, l'équicoaching va permettre de révéler le potentiel des personnes détenues. Lors d'une séance d'équicoaching, il ne sera pas question pour le bénéficiaire de monter sur l'animal comme c'est le cas pour l'hippothérapie. C'est accompagné de Sophie Maka, equi-coach certifiée que va travailler l'équipe d'Un pass dans l'impasse

### Objectif

- Promotion d'une bonne santé mentale





## PRÉVENTION DU TABAC

Le module tabac tel que pensé par l'équipe UPDI et en collaboration avec l'asbl SEPT (Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme) peut se faire en trois temps : 1. module en 5 séances en groupe fermé ; 2. module en groupe ouvert ; 3. intervention ponctuelle.

L'objectif principal est d'accompagner le/la détenu·e fumeur de toutes conditions : qu'il/elle soit prêt·e à arrêter, qu'il/elle souhaite juste s'y préparer ou qu'il/elle désire simplement obtenir des informations sur la consommation et/ou le sevrage.

### Objectifs

- Prévention des problèmes de santé liés à la consommation de substances psychoactives
- Réduction des risques sur la santé liés à des comportements tabagiques

## FICHES « ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CELLULE »

Selon l'OMS, plus d'un quart de la population adulte mondiale (1,4 milliard de personnes) n'est pas suffisamment active. Le sport est connu pour être bénéfique tant pour la santé physique que pour la santé mentale. L'activité sportive améliore la capacité cardiorespiratoire, la santé osseuse, réduit les risques de maladies graves et permet d'évacuer son stress et ses tensions. La majorité des détenu·e·s estime que la pratique du sport est essentielle mais les établissements pénitentiaires ne sont pas toujours en mesure de répondre à ce besoin et tou·te·s les détenus ne sont pas expert·e·s en la matière.

L'activité consiste à créer, en collaboration avec le public, des fiches activité physique à réaliser en cellule et sans matériel afin d'offrir aux détenu·e·s la possibilité de se mouvoir à tout moment de la journée.

### Objectifs

- Promotion d'une bonne santé mentale
- Promotion d'une activité physique régulière



## PROJET RADIO

Le projet radio a pour but de donner la parole aux détenu·e·s tout en orientant le contenu vers des thématiques de santé afin de sensibiliser et informer ; mais aussi de divertir par l'intermédiaire de la culture. Les participant·e·s vont créer une émission de radio dont ils seront les acteurs principaux (animateurs, journalistes, chroniqueurs,...). Dans la mesure du possible l'habillage sonore et la « construction » de la radio sera pensée avec les participant·e·s (nom et identité, jingle, rubricage, habillage sonore ...).

### Objectifs

- Prévention des maladies transmissibles, y compris des infections sexuellement transmissibles (IST)
- Information en matière de dépistages disponibles en prison
- Prévention des problèmes de santé liés à la consommation de substances psychoactives
- Prévention du suicide
- Promotion d'une bonne santé mentale



## PROTOCOLE POSTVENTION SUICIDE

Un pass dans l'impasse souhaite intervenir sur la thématique du suicide. L'ASBL envisage notamment un protocole de postvention composé de 10 étapes. Il devra être travaillé en collaboration avec le personnel de l'établissement pénitentiaire. Son élaboration dépendra des manques et des besoins observés en termes de postvention suicide. Chacune des étapes proposées sera évaluée et développée si nécessaire. L'objectif principal est de sensibiliser le personnel à la problématique du passage à l'acte suicidaire et de permettre la mise place d'une aide adéquate et spécifique lors d'un suicide en milieu pénitentiaire. Les membres de l'équipe UPDI auraient donc pour mission d'accompagner les services internes à la création d'un protocole type et d'intervenir en tant qu'acteurs de la santé mentale lors de certaines étapes de l'intervention qui ne seraient pas couvertes par le personnel mis en place, éventuellement pour la phase de « ventilation » et « débriefing ».

### Objectifs

- Prévention du suicide
- Promotion d'une bonne santé mentale



# RÉALITÉ VIRTUELLE

Le dispositif innovant de réalité virtuelle thérapeutique est développé par la start-up Strasbourgeoise Healthy Mind. En collaboration avec des professionnel·le·s de la santé, les fondateurs ont conçu un logiciel connecté à un casque de réalité virtuelle et un casque audio dont les objectifs sont le traitement de l'anxiété, du stress et de la douleur. Il existe plusieurs indications dans le domaine psychologique et psychiatrique : anxiété chronique, stress, craving, troubles de l'humeur et dépression, travail sur le ressouvenir pour trouver l'apaisement ou encore travail sur le lâcher prise.

UPDI propose dans un premier temps aux personnes internées de s'immerger dans un environnement naturel 3D de leur choix en vue de réduire le stress et l'anxiété. Le dispositif mobilise des techniques de relaxation et de cohérence cardiaque qui peuvent également être apprises par le bénéficiaire.

Les séances ont lieu en collaboration étroite avec l'équipe soins de l'établissement.



## Objectifs

- Promotion d'une bonne santé mentale
- Réduction des risques liés à des comportements et un environnement potentiellement nocif pour la santé
- Prévention du suicide

# RENCONTRES SUR SECTIONS

L'équipe pluridisciplinaire d'Un pass dans l'impasse part à la rencontre des détenu·e·s sur sections afin d'améliorer la santé mentale et le bien-être de ceux/celles-ci. Les objectifs principaux de ce projet sont de créer du lien, rompre l'isolement, orienter les personnes détenues vers les services compétents en réponse à leurs besoins, ainsi que de leur apporter un soutien / une écoute bienveillante. Ces rencontres peuvent également leur apporter des pistes et des conseils pour faire face aux diverses difficultés rencontrées dans leur quotidien, notamment sur les thématiques de santé.

## Objectifs

- Prévention des problèmes de santé liés à la consommation de substances psychoactives
- Promotion d'une bonne santé mentale
- Prévention des maladies transmissibles
- Information en matière de dépistage disponibles en prison
- Prévention du suicide



# UTILISATION DE L'EMDR

Dans le cadre de sa mission de promotion de la santé, UPDI propose l'utilisation de l'EMDR dont l'objectif est de créer un lieu de sécurité, un ancrage, un refuge qui permettra aux détenu·e·s, à chaque fois que cela est nécessaire, de pouvoir s'apaiser en activant leurs ressources lorsqu'ils/elles sont submergé·e·s par leurs émotions.

L'EMDR ne se réduit plus à une psychothérapie du trouble de stress post-traumatique. Au-delà de la désensibilisation de l'impact des traumatismes, l'EMDR peut aussi avoir un impact sur les émotions désagréables. Les procédures utilisées en EMDR déclenchent un état physiologique qui autorise un traitement de l'information pour arriver à une solution adaptative.

## Objectifs

- Promotion d'une bonne santé mentale
- Prévention du suicide



# TRADUCTION DES BROCHURES DE MODUS VIVENDI

UPDI envisage de réaliser la traduction, en langues étrangères, des brochures de réduction des risques diffusées par Modus Vivendi dans les établissements pénitentiaires, de façon à élargir l'accessibilité des informations en santé.

## Objectifs

- Prévention des maladies transmissibles
- Information en matière de dépistage disponibles en prison
- Prévention des problèmes de santé liés à la consommation de substances psychoactives

