

prison : l'évasion par la force

Pour survivre à la loi des caïds de la prison et oublier son quotidien, José, 24 ans, a passé ses quatre ans et demi d'incarcération à se fabriquer une armure de muscles.

José ne fait aucun mouvement superflu, ne laisse transparaître aucun signe de stress ou d'excitation. Simplement de temps à autre un geste d'approbation avec sa tête pour ponctuer ses phrases, pour confirmer avec son corps ce qu'il vient d'exprimer avec ses mots. Le ton posé tranche avec la violence des propos. Il raconte une bagarre en prison contre un autre détenu : « Au bout d'un moment, on est tombé au sol. J'étais derrière lui, j'essayais de le frapper. Puis là, cinq gars sont arrivés. Coups de pied dans la bouche, coups de pied dans la tête, coups de poing dans tous les sens. Bref, j'avais la tête en sang, une dent cassée. Plus ils me frappaient, moins je lâchais. Un mec me saute dessus à pieds joints sur la tête. Là, le gars que je tenais, je lui ai arraché un œil, je me suis relevé et j'ai dit "tiens, ça t'appartient". À partir de là, tout s'est arrêté. Net. » En prison, les bagarres sont quotidiennes et la violence omniprésente. D'où une impasse dans laquelle se retrouvent

tous les détenus. Il faut faire du sport, principalement de la musculation, pour être fort physiquement et pouvoir répondre à la violence. C'est le prix du respect. « En prison, tu ne seras jamais tranquille. Tous les jours, il y a des tensions, des problèmes donc il faut pouvoir y faire face, il faut être en alerte en permanence », explique José. Ceux qui ne sont pas capables de se défendre deviennent inexorablement les boucs émissaires du bâtiment. Les toxicomanes sont fréquemment frappés et dépouillés de leur drogue ou autres objets de valeur. Les plus jeunes sont soumis à une pression psychologique de tous les instants. Au cours de son incarcération, José a décompté sept morts, soit par suicide, soit à la suite d'un coup de lame. Pour gagner un peu de paix, et alors qu'il est entré en prison à 19 ans, José n'a pas hésité à frapper un soir son compagnon de cellule, toxico en manque, qui devenait trop remuant. Coiffeur pour l'ensemble de la prison, il a également pointé ses ciseaux sous la gorge d'un détenu qui voulait immédiatement un rendez-vous et se montrait menaçant. « Il ne faut pas hésiter à broyer quelqu'un. » Il reconnaît à quel point la violence constitue un cercle vicieux dans l'univers carcéral et nourrit la paranoïa : « J'ai passé quatre ans et demi en prison, au bout d'un moment tu es tellement habitué

à manger de cette soupe, que tu finis par t'imprégner du vice qui règne dans cette atmosphère malsaine. »

Mille pompes par jour

Au bout d'un an de détention, José s'est mis au sport et à la musculation. Il s'est infligé des séances d'effort démesurées. « En cellule, je faisais des pompes et dans les toilettes, il y avait une barre avec laquelle j'effectuais des tractions. Ca m'arrivait de faire 1000, voire 1500, pompes par jour. » Sa carrure n'impressionne pourtant pas de prime abord. Davantage que pour pouvoir se battre, il cherchait dans le sport un moyen de s'évader, de briser la morosité de son quotidien. « J'ai commencé à me sentir de plus en plus détruit moralement. L'enfermement, la solitude, la bouffe, les parloirs, ça me foutait le moral à zéro. Le soir, je ne dormais pas. J'avais besoin d'une activité pour évacuer le stress, sortir de cet univers. » La pratique du sport devient alors obsessionnelle. José passe quatre heures par jour en salle de musculation, à se déchaîner sur des appareils assistés. Il n'y a pas de fonte, jugée trop dangereuse pour être laissée libre d'utilisation. De retour dans sa cellule, il ne se repose pas et met au point des techniques avec les moyens

du bord. « J'avais pris une trentaine de bouteilles d'eau minérale, j'avais réussi à me procurer un manche à balai, et puis, avec des morceaux de drap, j'avais lié l'ensemble des bouteilles de chaque côté du manche pour faire des haltères. » Il raconte également qu'il développait son torse à l'aide de poignées en drap fixées sous le sommier du lit supérieur. José étale ses connaissances anatomiques et explique qu'il a mis au point des exercices spécifiques pour chaque muscle. En prison, le bouche-à-oreille fonctionne à plein. Les détenus échangent leurs connaissances et créent ainsi une sorte de solidarité entre sportifs. « C'est un état d'esprit, pas vraiment un clan », lâche José. C'est également quasiment une drogue. « Si je ne pouvais pas faire ma séance, je pétais les plombs. Soit je tapais sur quelqu'un, soit j'étais en cellule, je devenais fou et cassais tout. »

Jouissance et écoëurement

Il est difficile de savoir dans quelle mesure le sport exacerbe la violence et dans quelles circonstances il l'étouffe. Pour José, la musculation permettait justement d'éviter de se défouler sur un autre détenu. « S'il n'y avait pas de sport en prison, ce serait pire. Quand je finissais ma séance, j'avais

l'esprit totalement évacué, j'étais zen. » Mais quand il décrit la sensation qui le traversait au moment d'arracher l'œil, la proximité de l'activité physique et de la violence est mise en lumière : « J'étais dans un état second, je n'avais aucun état d'âme, j'étais sans pitié. » Il évoque même l'aspect pervers des bagarres : « Ce qui fait peur, c'est que t'as tellement de pression que, même le jour où t'es calme, si quelqu'un t'embrouille, tu lâches toute ta haine sur lui. A partir de là, t'es prêt à n'importe quoi. Sur le moment, c'est une sorte d'excitation, presque de jouissance. Quand les nerfs tombent, c'est fini. Et tu regrettes. T'es écoeuré. » José est sorti depuis huit mois. Il a conservé quelques souvenirs de son séjour en prison. Une machine à tatouer artisanale, fabriquée à l'aide d'un chargeur de batterie, un moteur de lecteur cassettes, des cotons-tiges et une aiguille. Des dessins, sa seconde passion et « thérapie », habillent les murs de son salon. Il avoue avoir perdu une bonne partie de sa masse musculaire. « Ca part vite », sourit-il. Il continue tout de même à faire de la musculation. Deux séances par semaine. En toute liberté.

Alexandre Roos