



La peine de prison (ici, à Forest) reste trop souvent le premier réflexe des juges. D'autres réponses, plus efficaces, sont pourtant possibles.

## “Avant, je ne disais rien. Je buvais et je pétais des douilles”

Ligne du temps, débats, animations, vidéos, mises en situation, jeux de rôles... La formation s'inspire de la communication non violente (CNV) et travaille beaucoup sur les émotions. “Toutes les émotions sont acceptables, mais pas toutes les manières dont elles se manifestent”, place Isabelle Regniers, psychologue et coordinatrice à l'ASBL. La formation permet aux auteurs de poser leurs émotions, dans un cadre sécurisant, et de réintroduire d'autres choix (que la violence) face à un conflit.

Pour ses 25 ans, Arpège-Prélude a ouvert la boîte noire du dispositif, en donnant la parole, par vidéo interposée, aux participants. Quand on leur demande d'expliquer dans quel état ils se trouvaient au moment du passage à l'acte, “beaucoup répondent ‘j'ai vu rouge’ ou ‘j'ai démarré au quart de tour’, comme s'il n'y avait pas eu d'avant”, décrit la psychologue.

### “Je voulais me déclasser”

La formation réintroduit de la complexité dans le vécu, sans réduire l'auteur au délit qu'il a commis. Le passage à l'acte est déconstruit, via une ligne du temps, pour comprendre quand et pourquoi l'histoire a commencé. Vincent évoque son enfance cabossée. “Quand tu as été abusé, que tu as reçu des coups par des autorités, des personnes qui devaient soi-disant donner le bon exemple, t'es un peu comme dans la jungle et l'autre, c'est le prédateur. Alors, j'ai appris que la meilleure défense, c'est l'attaque. Chez Prélude, j'ai appris qu'il y avait d'autres solutions.”

Thierry tire à son tour les leçons de sa formation: “Je m'exprime beaucoup plus. Quand ça ne va pas, je le dis. Avant, je ne disais rien. Je buvais et je pétais des douilles.” À la mort de son père, le jeune homme a “perdu les plombs” pendant deux ans, enchaînant

*“La formation est un travail ardu. Il faut se battre avec sa propre part violente. Ça ne se fait pas toujours en ligne droite.”*

**Joëlle Legrève**  
Criminologue et formatrice à l'ASBL  
Arpège-Prélude

les accidents de voiture. “Je voulais me déclasser”, analyse-t-il aujourd'hui. “Je faisais exprès de boire avant. Comme ça, je ne me souvenais de rien. [...] Je tenais tout en moi. C'est comme une cocotte-minute: il faut que la pression dégage, et c'est ce que j'ai fait. J'aurais pu faire autrement.”

C'est aussi ce qu'a appris cet autre participant, bagarreur du dimanche. Il témoigne fièrement: “Je suis sorti ce week-end. J'ai pensé à vous. Je ne me suis pas battu. Quand c'est devenu chaud, je suis parti. C'est possible de ne pas se disputer comme avant.”

### À l'écart des ennuis et des embrouilles

La formation en groupe permet à l'auteur de sortir d'une certaine impuissance et de devenir moteur d'action de sa propre vie, explique Joëlle Legrève, criminologue et formatrice à l'ASBL. “C'est un travail ardu”, souligne-t-elle. “Il faut se battre avec sa propre part violente. Ça ne se fait pas toujours en ligne droite.” Les trajectoires, multiples, butent parfois sur des croyances, qui résistent, ancrées trop profondément. Comme celle qui veut qu'on serait un minable ou un perdant si on évite d'aller au contact.

“La formation de 50 heures, ça reste une punition. Mais quand la justice te donne une chance de ne pas passer par la case prison, le choix est vite fait. J'ai dû prendre sur mon temps. Pendant les trajets, je me remettait en question. Rien que ça, j'ai déjà appris quelque chose”, raconte Nicolas. “J'ai rencontré pas mal de personnes de 40 et 50 ans qui ont commis des trucs que moi j'ai faits à 20 ans. Je ne veux pas me retrouver dans une formation Prélude à leur âge!” s'exclame-t-il. “J'ai envie de me mettre à l'écart des ennuis et des embrouilles. Je dois juste aménager ma vie.”

An. H.