

LIBRE MARCHE

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTÉ...

Numéro Spécial



EDITEUR RESPONSABLE : F. De Thier, Directeur, chaussée de Liège 178 - 6900 Marche-en-Famenne
Contact : Bibliothèque de la Prison de Marche

Interdit à la vente — Tous les dessins et photos présents dans ce numéro sont libres de droits pour une utilisation non commerciale.

Retrouvez ce journal sur : www.cal-luxembourg.be - www.caap.be



Editorial

Bonjour à toutes et à tous,

Trop souvent la détention entraîne une rupture à plus ou moins brève échéance des relations affectives au sein de la famille.

Nous approchons de la Saint-Valentin, voilà pourquoi nous avons proposé aux détenus d'adresser un message à la personne chère à leur cœur. Cupidon n'est pas loin. Ainsi, à leur manière, avec leurs mots, leur sensibilité, ils transmettent un peu de chaleur humaine qui fait tant défaut en prison. Merci pour leur participation.

Un test dans ce numéro évalue votre engagement dans le couple.

La rédaction espère avoir pu apporter un peu de réconfort à chacun d'entre vous.

Le Libre Marche se nourrit aussi de vos suggestions, vos commentaires, bons ou mauvais, car tout peut être constructif pour faire de ce journal le vôtre, comme celui d'un guide pratique dans votre parcours carcéral.

Vous souhaitez rejoindre la rédaction ? Faites le pas, adressez votre demande par mail à la bibliothèque.

Bonne fête à toutes les valentines et tous les valentins, ainsi qu'à nos amis lecteurs du Libre Marche.

Le comité de rédaction

Sommaire

Poèmes.....	3
Remerciements pour ces fêtes... ..	4
Détenu Contact Santé.....	4
Poèmes.....	4
Poèmes.....	5
Radio Mautchi, la radio de la prison (canal 998) .	5
Poèmes.....	6
C'est pour rire !.....	7
Les origines de la Saint-Valentin.....	8
Couples : êtes-vous prêt à vous engager ?.....	9
Résultat du test.....	9
Numéros de téléphone utiles	11
Jeu - Sudoku	12
Jeu - Mots Mêlés.....	13
Concours	14



Vous pouvez retrouver l'ensemble des journaux publiés du Libre Marche sur :

- www.cal-luxembourg.be
- www.caap.be

Poèmes...

Ma fille Pauline

Pauline telle une fleur
qui vient de voir le jour
tu t'épanouis en douceur
entourée d'amour.

Petit bout de tendresse,
mignonne à croquer,
tu es ma nouvelle déesse,
le plus beau des bébés.

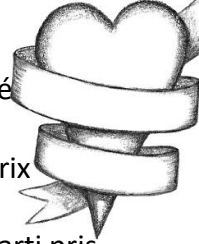
Pauline, tu es un sentiment unique
au pouvoir magique,
tu effaces mes ennuis et
tu embellis ma vie



Pauline, tu es un soleil
qui réchauffe à merveille
mon âme peinée
lasse et écoeürée
Je t'aime

Ton papa - Delfosse M.

S'aimer pour mieux avancer
Mais jamais sans nous rappeler
Comment notre relation a débuté
Dans un lieu où on nous a abandonné
Comme pour nous rappeler
À quel point s'aimer n'a qu'un seul prix
Celui de la liberté
Et que l'Amour en prison a comme parti pris
Un petit goût d'endorphine embelli
Aussi bon et intense



C'est comme ça que mon amour pour toi
danse
À 200 mètres de toi, je vis
À peine plus loin, tu survis
Mais sache qu'à chaque jour qui passe
Mon petit cœur bat plus fort, tracasse
Ils nous ont enlevé notre liberté
Mais rien de notre identité
Comme Bonnie et Clyde, on sera
À jamais notre Amour au-dessus des lois...



Il fut un lieu dit obscur,
Dans lequel j'ai trouvé l'amour.
Malgré des barreaux semblant si durs,
Je l'ai découvert plein d'humour.
Ce sentiment trop longtemps perdu...
Deviens pour moi mon recours.
Il s'agit d'une jolie venue,
Arrivée pour un secours.

Lorsque je l'observe,
Quand je vois ses formes dont je rêve...
Je me rends compte qu'elle est si belle.
Une colombe dans mon ciel,
Une sirène dans la mer,
Qui m'impose le respect de son cœur.
Même si le mien est blessé,
Elle saura comment le soigner.
Je dois m'arrêter d'hésiter,
Lui chanter ma fierté.
Elle mérite tant de moi,
Si elle est là, moi ça va.
Mais sans elle, je ne sais pas,
Si je respecte encore ces lois.
Car c'est en elle que je crois,
Plus qu'en moi pour une fois.

Christopher

Remerciements pour ces fêtes...

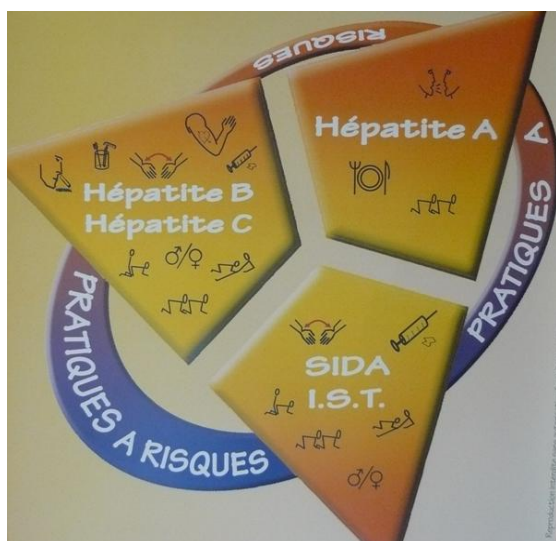


Nous remercions d'une même voix toutes les personnes ayant participé aux différentes célébrations proposées pour la Noël.

Bravo aux aumôneries et un grand merci aux nombreux participants détenus qui se sont impliqués à cette occasion.

Rédaction

Détenu Contact Santé



Une nouvelle équipe **D.C.S.** est à votre écoute cette année 2019. Il s'agit de Jonathan, Wendy, Nathalie, Minouche et Audrey.

Des questions, des craintes, voire un besoin d'information... N'hésitez surtout pas à venir vers nous.

Nous vous répondrons en toute discrétion dans l'anonymat et la confidentialité qui sont de rigueur.

Les sujets traités concernent : la santé, l'alimentation, l'hygiène, les maladies, les infections sexuellement transmissibles (I.S.T. – Sida, hépatites, herpès génital, papillomavirus, condylomes...).

Les sources, les portes d'entrée, les modes de transmission, les consommations problématiques.

Des moyens de prévention existent, on pourra en parler ensemble...

Et surtout, n'oubliez jamais : « Mieux vaut prévenir que guérir ».

Au nom des membres du groupe D.C.S.

Poèmes...

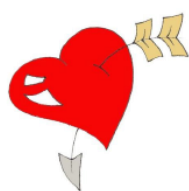


Un jour ou l'autre
Comme Jésus et ses apôtres
Nous nous retrouverons
Loin de ces maisons couleur poison
Loin de toute cette haine
Dans ce champ de verveine
Nous dirons à l'unisson
Que nous nous aimons

Wendy

Poèmes...

Quand tu liras ceci.
Tu n'auras pas à te demander.
Ce que je suis en train de faire.



Car tu sauras, que je suis là
Pensant à toi !
En attendant de revoir ton sourire.

Gabriel

Ma Sissi...

Un silence me ramène, vers une décision ferme.
Par delà les barreaux, il y a quelqu'un qui m'aime.
En moi, quelque chose change, je lui impose de la peine.
À l'écoute de mon cœur, ne plus en avoir peur. Une pensée, une larme, elle m'offre sa chaleur.
J'attends, j'entends... un battement d'ailes.
Elle qui a fait d'une âme perdue, l'homme auquel je ne croyais plus.
Dans ma mémoire, cette horreur subsiste, tristesse et pleurs.
Cet ange me fait songeur, pourrais-je enfin affronter mes peurs ?
J'entends, j'entends... des battements d'elle !
J'entends son cœur qui ne rit plus, croyant notre amour vaincu.
J'entends, j'entends... l'Amour qu'elle offre à corps perdu, à moi qui ne suis que détenu !
Elle, ma sicilienne, elle qui partage mes douleurs et mes peines,
J'entends enfin qu'elle mérite que je l'aime. Pourquoi faut-il que je m'en retienne ?
Dans mes instants de solitude, où j'entends des battements d'elle...
Ne reste qu'une certitude ; il me faut la faire revenir mienne !
J'attends, j'attends... Que l'Amour de notre liberté me revienne.
J'entends, j'entends... les battements d'elle,
Je t'entends qui m'attends, je ne peux que te dire : je t'aime.
Entends, entends... Ton homme, son cœur, son âme pour toujours t'appartiennent.



H. Bernard

Radio Mautchi, la radio de la prison (canal 998)



Radio Mautchi
Un moment d'évasion

Depuis le changement des chaînes TV, Radio Mautchi est diffusée sur le canal 998.

Flash news : vous saurez tout sur l'article 59, les chances pour l'obtenir et dans quelles conditions...

E-réputation : tous les trucs et astuces pour retrouver l'anonymat sur le web.

Vous découvrirez les futures formations et activités proposées à la prison de Marche-en-Famenne.

Poèmes...



Angélique, dans tes yeux d'une femme battue, ce qui est vrai.
Je t'ai pris par la main et j'ai senti une femme douce que les hommes ne respectaient pas.

Je t'ai prise dans mes bras et je t'ai dit « Tu n'as plus rien à craindre, je suis et je serai là pour toi si tu le souhaites. » Et tu m'as dit « Oui ». Depuis 11 ans que nous sommes ensemble, je suis un homme heureux.

Je ne gagnerai peut-être pas le concours, mais quand je te regarde, je sais que j'ai gagné beaucoup plus... Ton Amour !

Tu es une belle personne que je respecterai toujours comme une femme doit l'être, car n'oublions jamais que ce sont elles qui donnent la vie.

Je t'aime Angélique, c'est ma propre histoire et j'espère qu'elle durera pour l'éternité.

Ton homme, Michael.

D. Michael

Le Roi Simba

De mon amour tu es l'héritier
Tu as enlevé de mon cœur l'épée
Qui m'empêchait, trop blessée, d'aimer.

Un endroit atypique pour un amour unique
Comme le lion, roi des animaux
Ta lionne boycotte tes rivaux.

Simba, un prince devenu roi
Où l'amour maintenant règne
Et même si les hyènes s'en mêlent
Elles ne savent pas qu'on s'aime.

Une fierté de marcher à tes côtés
Dans la lumière ou l'obscurité
De ma voix, je te guiderai
De mes bras, je t'épaulerai
Mon souffle, je te donnerai

Car même un roi peut s'égarer
Surtout dans une savane dense
Donc, si ton esprit s'en mêle et danse
Remets le film en arrière
Pour un point de vue plus clair

Un cadeau de la providence
Qui nous donne la chance
De voir dans le brouillard
Lorsque nous perdons espoir

Déchaînée, enfermée en captivité
La lionne sait quand même faire ronronner
Son lion agité et attristé
Car elle voit en lui un Roi
Tout comme Nala le voyait en Simba



Ma promesse

J'suis pas un grand gangster
Juste un être humain
Qui ne cherche qu'à trouver
Le bonheur tant convoité
Une joie à très longue durée
Vivre l'amour à perpétuité
Et aimer pour l'éternité
Passer mes journées à te cajoler
Te couvrir de mille baisers
Sentir mon cœur se réchauffer
Dans tes bras enlacés.

Michel B. (F2)

C'est pour rire !

➤ Max et Frans chassent dans la forêt. Soudain, Frans est pris d'une envie pressante et file se soulager dans un fourré. Une vipère passant par là prend peur et le mord à l'endroit le plus vulnérable de son anatomie. Entendant son hurlement de douleur, Max accourt et trouve son ami, livide, les mains tenant son sexe meurtri.

- Qu'est-ce qui t'arrive ?

En quelques mots, Frans raconte sa mésaventure.

- Écoute, dit Max, j'appelle immédiatement le docteur pour lui demander conseil.

Le toubib lui explique que le temps d'aller chercher du sérum et d'arriver à la forêt pour faire une piqûre, il sera trop tard. Il n'y a qu'un seul moyen pour sauver son ami. Avec un couteau très aiguisé, il faut faire une incision en X à l'endroit de la morsure et sucer le plus fort possible pour extraire le venin. Frans lui demande anxieux :

- Et alors ? Qu'a dit le docteur ?

- Frans, répond tristement Max. Mon pote... Hélas, il a dit qu'il n'y avait rien à faire.

➤ Un policier interpelle un joueur de guitare qui fait la manche dans le métro :

- Vous avez une autorisation de la commune pour jouer de la musique dans ce métro ?

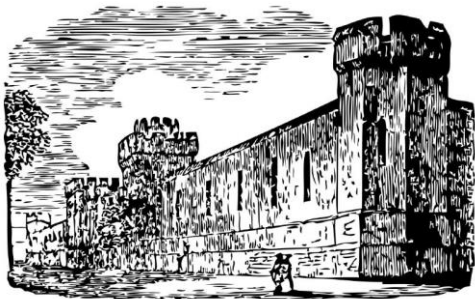
- Ben non.

- Très bien. Alors, accompagnez-moi.

- D'accord. Qu'est ce que vous voulez chanter ?



**Elle est
bien bonne mdr ...**



➤ Aux États-Unis, un type est condamné à la chaise électrique. Curieux de nature, il ne peut résister au besoin de questionner le bourreau, au moment où celui-ci l'attache à la chaise :

- Dites, comment ça marche, votre truc ?

- Ne vous en faites pas, répond le bourreau. Je vais vous mettre au courant...

➤ Aux Jeux olympiques de Tokyo, un officiel furibond fonce vers l'un des nageurs de l'équipe belge et l'extirpe de la piscine juste avant le départ du 100 mètres.

- Vous êtes disqualifié pour mauvaise tenue ! crie l'officiel.

- Mais pourquoi ? dit le Belge étonné.

- Vous avez fait pipi dans la piscine olympique, ne le niez pas !

- Eh bien, oui, c'est vrai, dit le nageur. Mais tout le monde en fait autant, avant le départ d'une course...

- Peut-être, mais vous êtes le seul à avoir pissé du haut du plongeur !

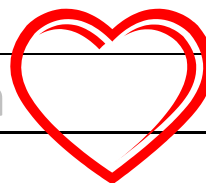
➤ Un malade vient d'être admis dans un centre psychiatrique. Il passe la tête par le portail d'entrée et s'exclame :

- Mais il y a un monde fou, là-dedans !

➤ Le poisson est un animal susceptible ! En présence du pêcheur, il prend facilement la mouche.

Daniel

Les origines de la Saint-Valentin



Pourquoi la Saint-Valentin est-elle la fête des amoureux ?

La tradition, née pendant l'antiquité, s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui... et toute une foule de symboles souvent méconnus l'accompagne. La fête des amoureux, commémoration chrétienne célébrée le 14 février, est parfois perçue comme un événement commercial et superficiel. Pourtant, la tradition de la Saint-Valentin, avec sa Valentine et son Valentin unis par Cupidon, est bien ancrée en Europe puisque près de 60 % de nos concitoyens la célèbrent chaque année.

Pourquoi le 14 février ?

La date à laquelle nous fêtons la Saint-Valentin est un héritage de la Rome antique. Organisées tous les 15 février, les "Lupercales" célébraient alors Faunus Lupercus, dieu de la fécondité des bergers et des troupeaux. Rite de purification, organisé à la fin de l'année romaine (qui commençait le 1^{er} mars), cette fête païenne se déroulait en trois étapes. Tout d'abord, les prêtres sacrifiaient un bouc dans la grotte des Lupercales (au flanc du mont Palatin) où, selon la légende, la louve allaitait les fondateurs de Rome : Romulus et Remus.

Ils enduisaient ensuite des jeunes gens issus de familles nobles, du sang du sacrifice, dans un cérémonial qui symbolisait la purification des bergers. S'ensuivit la "course des lupercus" pendant laquelle les prêtres et les jeunes gens, couverts de la peau des bêtes sacrifiées, couraient dans les rues de la ville et fouettaient les passants avec des lanières découpées dans la peau du même animal. Les femmes se plaçaient sur leur trajet, dans l'espoir d'avoir une grossesse heureuse et un accouchement sans douleur. Enfin, les célébrations se terminaient par un banquet au cours duquel les jeunes gens tiraient au sort leur compagne pour la soirée. Une pratique qui entraînait parfois la formation de couples durables.

Le Pensionnaire



Un événement chrétien !

Une légende raconte que la Saint-Valentin a été instituée par l'Église pour contrer les fêtes païennes. L'hypothèse n'est attestée par aucune source écrite de l'époque. Seul fait certain : à la fin du V^e siècle, les "Lupercales" furent les derniers rites païens encore observés dans une Rome majoritairement chrétienne. Le pape Gélase 1^{er} envoya alors une lettre d'opposition à cette tradition aux sénateurs qui manifestaient un certain attachement à cette fête. Dans cette lettre, il critiquait les comportements immoraux qui avaient lieu pendant cette célébration, il se moquait des superstitions chrétiennes qui honoraient les démons pour écarter le mauvais sort et il soulignait que ces célébrations n'avaient pas empêché des épidémies 20 ans plus tôt. Cependant, contrairement aux idées reçues, le Pape se contenta de montrer la contradiction entre la foi chrétienne et la célébration des Lupercales. Gélase choisit de fêter le 14 février, Saint-Valentin. Il devint donc le saint patron des amoureux d'où une fête plutôt romantique.

Qui était Valentin ?

Les points de vue des historiens divergent quant à l'identité de Valentin. En effet, pas moins de cinq saints répondent à ce nom et sont fêtés le 14 février. Voici le plus célèbre :

Valentin de Rome

Il est cité dans les "martyrologes" à la date du 14 février et fut un prêtre romain du III^e siècle. Il vécut sous le règne de Claude II, empereur païen qui, pendant son court règne (268-270), fut engagé dans de sanglantes campagnes militaires. En 268, sous prétexte de ménager les forces des hommes en âge de combattre, il aurait interdit le mariage. Mais les jeunes gens continuèrent de recevoir, en secret, la bénédiction du mariage grâce au prêtre Valentin. Ce dernier est bientôt démasqué et emprisonné. En captivité, Valentin fit la connaissance d'Augustine, la fille de son geôlier. La légende raconte qu'il rendit la vue à la jeune femme aveugle. Dès lors, elle prit soin de lui. En reconnaissance, il envoya un message signé "ton Valentin" avant d'être exécuté. De cet épisode est née la coutume de s'envoyer des messages à l'occasion de la Saint-Valentin. Mort en martyr, décapité à Rome vers 207, il fut enterré sur la voie flaminienne, où lui fut rendu par la suite un culte. Considéré comme le saint patron des amoureux depuis le XV^e siècle, ce personnage est souvent confondu avec l'évêque de Terni, qui connut le même sort.

Couples : êtes-vous prêt à vous engager ?

- A. Je supporte mal d'avoir des comptes à rendre.
- D. Les compromis sont le secret des couples durables.
- B. Je mûris toujours longuement mes choix.
- C. Entre réflexion et passion, je choisis toujours la passion.
- D. Je connais bien mes besoins et mes limites.
- C. Mon équation du couple : $1 + 1 = 1$.
- A. Les débuts, c'est ce que je préfère.
- B. Coup de foudre et couple durable sont incompatibles.
- B. Je n'attends jamais trop de l'autre.
- A. Aucune relation n'échappe à l'ennui.
- C. De l'autre, je ne vois que des qualités.
- D. L'idéal : du temps pour soi et du temps pour le couple.
- C. Je ne me sens bien que lorsque je suis avec elle (lui).
- B. Je ne me vois pas du tout vieillir seul(e).
- D. Je pense avoir tiré les bonnes leçons du passé.
- A. Pour rester amoureux, il ne faut pas trop se connaître.
- A. En couple, ou bien on déçoit ou bien on est déçu.
- B. Mon partenaire doit avant tout, être mon meilleur ami.
- C. En amour, il faut tout donner de soi.
- D. Je ne cherche pas à tout savoir de l'autre et j'attends la réciprocité de sa part.
- D. Je tiens à exprimer mes désaccords.
- A. Quand il n'y a plus de désir, il n'y a plus de vrai couple.
- C. Pour elle (lui), je suis prêt à tout quitter.
- B. Je n'aime ni l'excès ni l'imprévu.
- B. L'attraction physique n'est pas mon critère principal.
- C. L'amour donne la force de tout surmonter.
- A. J'ai du mal à me dire non.
- D. Je connais les défauts de l'autre et sais faire avec.
- C. Aimer, c'est deviner et satisfaire les désirs de l'autre.
- D. J'accepte les critiques.
- B. Sans vrai projet durable (famille ou travail), pas de couple ni de respect.
- A. Faire des compromis signifie en réalité faire des concessions.
- A. L'amour toujours ? Un idéal puéril.
- C. L'amour toujours ? J'y crois.
- B. L'amour toujours ? Oui, si amour signifie confiance et respect.
- D. L'amour toujours ? Si l'on prend soin de la relation.
- D. Toute relation comporte des flux et des reflux.
- B. L'immature choisit avec son corps, le mature avec sa tête.
- A. Avec le temps, les qualités de l'autre deviennent ses défauts.
- C. Seul, je me sens incomplet/incomplète.

Résultat du Test.

MAJORITÉ DE A

M'engager ? Pas question !



Vivre au jour le jour, profiter de la vie, séduire, se laisser séduire... pour l'instant, l'engagement amoureux durable n'est pas votre priorité. Ce qui ne signifie pas que vous ne vous investissiez pas dans les histoires que vous vivez. Vous êtes conscient que tout choix implique des renoncements et vous n'êtes pas prêt à vous frustrer. C'est le désir qui vous guide. Vous aimez les émotions et les sensations fortes, l'attraction physique est votre boussole. Rien d'étonnant, donc, à ce que vos intérêts et vos sentiments faiblissent en même temps que votre désir.

À l'origine : une vision pessimiste de l'amour, le refus de la frustration, la peur d'être envahi, le choix d'une convalescence hédoniste après une expérience douloureuse... Ce carpe diem amoureux peut être l'expression d'un idéaliste inavoué : vous papillonnez en espérant rencontrer l'élue, la personne qui vous fera oublier toutes les autres. Enfin, il se peut tout simplement que le couple ne soit pas votre tasse de thé.

Le risque : la lassitude et le pessimisme des relations amoureuses qui se transforment en cynisme malgré soi.

Vers l'équilibre : Le refus de l'engagement est-il primordial pour vous ou bien la fuite en avant ? La réponse est d'importance, c'est en étant au clair avec soi que l'on assume le mieux ses choix de vie et que l'on évite aux autres des illusions.

MAJORITÉ DE B

M'engager ? Tout compte fait, une bonne idée !

Prudence et méfiance sont, de manière générale, vos garde-fous. Vous mûrissez longuement vos choix, pesant le pour et le contre avant chaque décision. Cette approche raisonnable et raisonnée de l'existence s'applique aussi à votre vie affective. Vous tenez les coups de foudre pour des enfantillages dangereux, car ils peuvent mettre en péril ce que vous avez mis longtemps à construire ; votre tranquillité et votre sécurité intérieure. Pas question de laisser l'imprévu s'engouffrer sous votre toit. Pour vous, l'engagement amoureux n'est possible qu'avec une personne que vous connaissez bien et/ou qui présente les mêmes traits de caractère que vous.

À l'origine : une personne un peu inhibée, qui se protège aussi bien matériellement que rationnellement, une éducation qui a fait primer la raison et le devoir sur l'émotion et les sentiments, mais aussi peut-être un échec affectif marquant qui a favorisé la mise en place d'un schéma de défense préventive.

Le risque : passer à côté d'une histoire d'amour par excès de prudence.

Vers l'équilibre : essayez de vous sortir de temps en temps de votre mental. Commencez par vous pencher sur vos émotions. Que ressentez-vous lors d'une discussion (amusement, agacement, curiosité...), d'un conflit (peur, colère, tristesse...), à l'occasion d'un moment d'intimité (trouble, ennui, appréhension...) ? En développant votre intelligence émotionnelle, vous pourrez faire des choix plus éclairés et plus en phase avec votre désir profond.

MAJORITÉ DE C

M'engager ? Je n'attends que ça !

Trouver sa moitié, ne faire qu'un... difficile, pour vous, de séparer l'amour de la fusion. Vous vous jetez tout entier dans une relation. Au bout de quelques mois, avec vous, il peut être très vite question de projets sur le long terme : acheter une maison, fonder une famille. Vous vous donnez sans retenue et attendez que votre partenaire en fasse autant. En cas de désynchronisation, la déception est douloureuse, mais vous ne tardez pas à réinvestir une nouvelle relation avec la même fougue. Le temps et les déconvenues ne semblent pas avoir de prise sur vous, car vous évitez de vous retourner sur votre passé et mettez toute votre énergie dans la recherche d'un nouvel investissement affectif. Tout se passe comme si le choix de votre partenaire vous importait moins que le fait de ne pas être seul.



À l'origine : le besoin de se sentir « complété » par l'autre, de donner du contenu et du sens à son existence via le couple, mais aussi de panser certaines blessures narcissiques ou affectives en fusionnant dans la relation amoureuse.

Le risque : la perte de confiance en soi due à la répétition d'histoire aussi intense que décevante.

Vers l'équilibre : comprendre ce qui motive cette urgence à vous investir inconditionnellement (manque de confiance en soi, peur de la solitude, dépendance affective...). Repérer ce qui, dans le passé, a fait échouer vos relations (« mauvais » choix de partenaire, exigences prématurées et excessives...). Ces investigations peuvent nécessiter l'aide d'un tiers, car il est souvent difficile de cheminer seul dans son histoire.

MAJORITÉ DE D

M'engager ? Maintenant, je me sens prêt.

L'engagement ne vous effraie pas, vous seriez même l'un de ses promoteurs. Vous appuyez vous sur vos expériences du passé ? En tout cas, vous êtes convaincu qu'un engagement durable demande autant d'enthousiasme que de persévérance et de vigilance. Vous êtes conscient que toute relation comprend des flux et des reflux, que le désir est volatil et imprévisible, et qu'il ne peut donc pas constituer le seul baromètre de la vie de couple. Votre seule exigence ; cultiver votre parcelle personnelle dans un coin du jardin de la vie commune. Autrement dit, pour vous, un plus un trois. Le jardin secret de chacun (intérêts personnels, activités, relations) et le jardin commun. C'est pour cela que vous accordez à la communication une attention particulière. Vous savez que le couple est une construction fragile et qu'il suffit d'une accumulation de non-dit, et de rancœur pour ébranler les fondations.

À l'origine : vous avez peut-être tiré les (bonnes) leçons de vos expériences passées, ce qui vous a permis de gagner en confiance et en connaissance de soi. Il se peut également que vous ayez rencontré la bonne personne, celle qui vous donne envie de franchir le pas et de cheminer le plus longuement possible.

Vers l'équilibre : gardez à l'esprit que l'équilibre est toujours instable. Et que se remettre régulièrement en question, rester attentif aux besoins et demandes de son partenaire est la gymnastique de base des couples durables... et heureux.

Le Pensionnaire

Numéros de téléphone utiles



FOREM (s'inscrire comme demandeur d'emploi)

071/23.26.00

0800/93.947

CPAS de Marche 084/32.09.11

Commune de Marche 084/32.70.00

SOS Suicide 0800/32.123

Bpost 022/012.345

La Ligue des Droits de l'Homme

138, rue Marcadet

75018 Paris

FRANCE

FIDH (Fédération Internationale des Droits de l'Homme)

0033/1.43.55.25.18

Cour Européenne des Droits de l'Homme

Allée des Droits de l'Homme

67000 Strasbourg

FRANCE

Association de correspondance avec des détenus.

▪ **Fraternité du bon Larron**

4, rue Pont des Murgiers - 78610 Auffargis

FRANCE

▪ **Le courrier de Bovet**

BP70039 - 75721 Paris cedex 15

FRANCE

▪ **Fraternité du Père Lataste (c/o Fr Jourdain)**

25, Rue Hector Fontaine

5020 Vedrin

Infos utiles

Accès à la prison en bus

Bus 91 (Boucle urbaine – Aye)

Bus 92 (Boucle urbaine – Waha)

N° de compte de la prison

BE66 6792 0041 6043

BIC : PCHQBEBB

① En communication : Nom et prénom
+ Date de naissance du détenu.e.

Commission de surveillance est présente le vendredi de 10h30 à 12h00.

Vous devez faire une fiche message papier à déposer dans la boîte aux lettres pour être reçu.

Pour écrire, réagir ou envoyer vos articles pour ce journal Libre Marche :

Adressez votre courrier en le déposant dans la boîte aux lettres **OCD / LIBRE MARCHE** sur votre aile.

Horaire des visites :

Mardi, jeudi, samedi et dimanche 8h30 à 11h30 et 14h30 à 19h30 Mercredi et vendredi 14h30 à 19h30.

Les 1^{er} et 3^e mercredis du mois, la salle de visite est réservée à relais parents-enfants de 14h30 à 16h00.

Ces jours-là, les visites commencent à 16h30.



Pour faire entrer ou sortir des affaires via la visite (journaux, vêtements, CD, etc...) vous devez quelques jours avant votre visite faire une demande via le formulaire « introduction d'objet » ou « sortie d'objet ». Ce document est à demander au chef de quartier.

Jeu - Sudoku



					6			3
				1		4		
	4		8				7	9
8		9		7			6	
	6			8				5
	5	7		3		8		
2			1		9			
			5		3			
						6		

				7		6		
6	3		4	5		1		
	9				1		4	
			3					
	4			1	5		2	
	1	5		2			8	
								6
		1			6			9
				4				2

Jeu - Mots Mêlés

AEREE	CORNIAUD	FACHERIE	NOMMER	REALISE	TONITRUE
AMER	DRAGUEE	FACTUEL	OMBRAGE	RESCTEUR	YACHTING
ARAIGNEE	EMBUSQUE	FIEROTE	ORDONNE	ROMANCER	
ATTERRIR	ENCHAINE	MARE	PARAVENT	SIEN	
BAISSER	ENSERRER	MAZETTE	PLIABLE	SILO	
CAILLEE	ERGOT	MEUNIER	PLUS	SIMULEE	
CODIFIE	ETIOLEE	MOUE	POIVRIER	TENTANT	
CONVERTIR	EXAUCER	MULETIER	PRETEXTE	TIMONIER	

R R E M M O N S M E N S E R R E R S D
 E S I L A E R E X A U C E R U E P U R
 C R E R P Z C E G A R M B O U S A L I
 N E E E R H E A S E R E M R T I R P T
 A I L I E E E T Y S E A T E N M A P R
 M R L N T R T A T I I I I R A U V L E
 O V I U E E C T R E N A O G T L E I V
 R I A E X H L E A O O C B O N E N A N
 D O C M T N H U T H M S E T E E T B O
 O P R I E C R E M A I F A C T U E L C
 N E N I A H C N E L T A R U E T C E R
 N G S F Z A E T O R E I F I D O C D E
 E M B U S Q U E T I O L E E U G A R D



Personnage narratrice des 1001 nuits.
 Il s'agit de _____

Concours



Le journal 'Libre Marche' en version papier est également disponible sur demande par mail à la bibliothèque.

Question concours :

- 1/ Qui sont les membres du D.C.S. ?
- 2/ Saint-Valentin était un pape du III^e siècle. Vrai ou Faux ?
- 3/ Dans le test sur le « Couple ». Quel est le risque avec une majorité de B ?
- 4/ Quel est le symbole de la Saint-Valentin ?

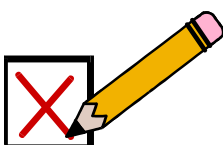
1^{er} prix = 19 €uro TV - 2^e prix = 20 crédits téléphone - 3^e prix = 10 crédits téléphone - 4^e prix = kit courrier



Répondez via « Prison Cloud » par billet de rapport à la bibliothèque :

AVANT FIN FÉVRIER 2019. Bonne chance !

Les 4 gagnants seront tirés au sort et ils seront prévenus personnellement.



Félicitations aux 4 gagnants du concours du Libre Marche n°21 :

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 ^{er} Elmi Galip (F3) | - 2 ^{ème} Bonnet Mayrig (F2) |
| 3 ^{ème} Van Delft Jason (F3) | - 4 ^{ème} Solimani Menouche (QF) |

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N° 22:

AUDREY, CHRISTOPHER, DANIEL, LE PENSIONNAIRE, DJ WALY, NACIR BRUNO, de nombreux détenus et la bibliothèque...



Pour ce 14 février, 14 pages de bonheur...

Solution : Mot-mêlé = Schéhérazade