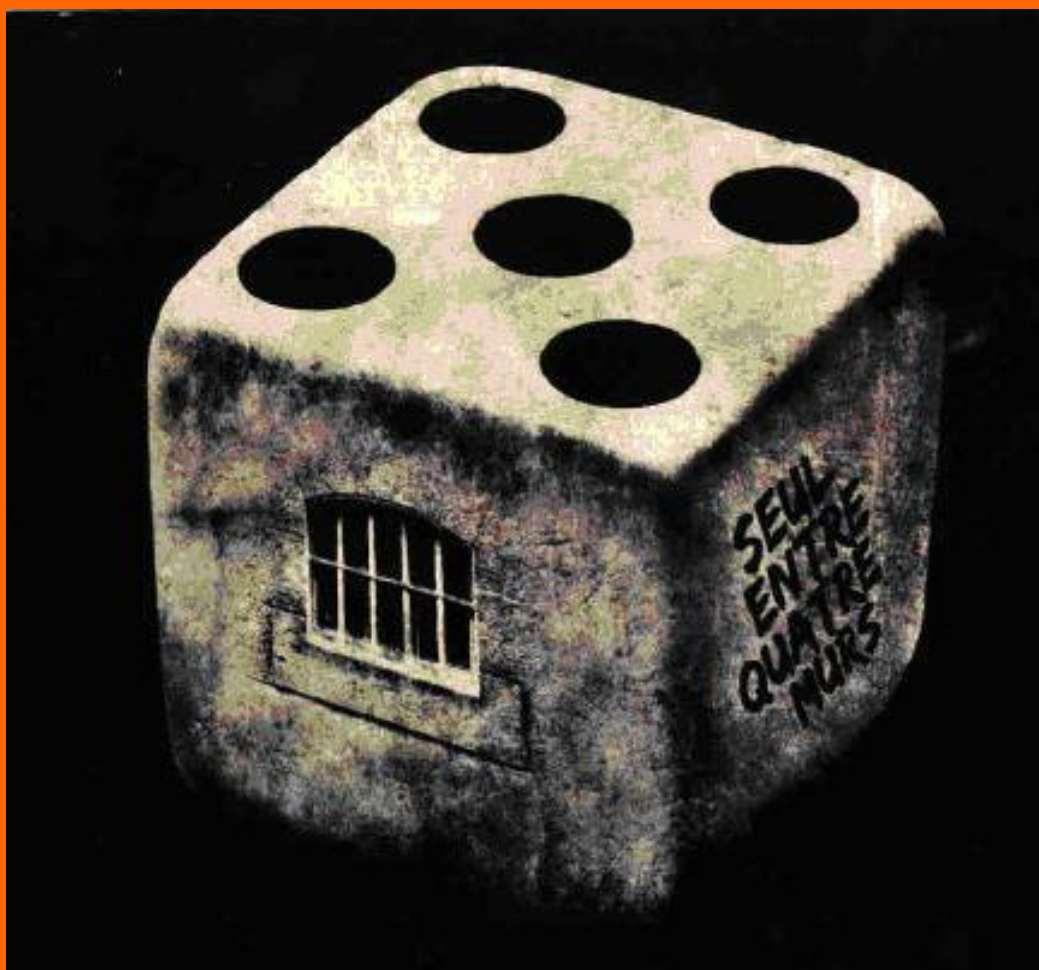


LIBRE MARCHÉ

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



Et d'autres prix...

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,

Savez-vous qu'au sein de l'établissement de Marche il est possible de se faire dépister pour 4 types de cancer ! Il suffit d'en faire la demande au médico. Nous vous en parlons en détail dans ce numéro.

Les détenus travaillant leur plan de réinsertion, seront intéressés par les informations et conseils utiles de Carrefour Emploi Formation et Reinsert.

Beaucoup de choses se passent à Marche, et on vous en parle ; le concert de fin d'année « The Chord Strikers », les débats sur le film « Double Peine », le ciné-débat « Vers une inconditionnelle liberté », de même que la réflexion d'un détenu sur « À quoi sert la prison » dans le cadre de la journée nationale des prisons...

N'oubliez pas que le journal se veut être le relais de vos attentes, donc n'hésitez pas à nous faire parvenir par mail vos suggestions et vos critiques.

Bonne lecture !

Le comité de rédaction

Sommaire

Témoignage – Vers Une Inconditionnelle LIBERTE	3
Une vue de l'intérieur	4
Interview - Carrefour Emploi Formation Orientation	6
Des chiffres à donner le vertige... ..	7
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (4).....	8
Découverte : Galilée	10
Libre d'apprendre - La cédille, l'apostrophe.....	11
Exploration vers Mars (1 ^{ère} partie)	12
Radio Mautchi, la radio de la prison (canal 998)	13
L'instant Rap... Vida Loca - Rim'K & L'Artiste.....	13
Le barème des saisies sur salaire.	14
Double Peine – Double Sentence	14
Pause Santé – Les dépistages (en prison).....	15
C'est pour rire !	16
Libre d'apprendre - Correction	16
Reinsert – Cécile Beublet	17
POEME - Emprisonnés	18
Recette facile – Bolognaise	19
L'échec comme un moteur d'apprentissage	20
Concert de Fin d'année - Ateliers Musique & Rap	21
Numéros de téléphone utiles	22
Jeu - Sudoku	23
Jeu - Mots Mêlés.....	24
Concours	25



**Vous pouvez retrouver
l'ensemble des journaux
publiés du Libre-Marche
sur les sites Internet :**

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

Témoignage – Vers Une Inconditionnelle LIBERTE

De Pete Schieridu : Je viens de rentrer de la projection du film « Vers une inconditionnelle LIBERTE » réalisé par Serge CHALLON et Vartan OHANIAN qui ont découvert l'histoire de Jean-Marc MAHY par l'intermédiaire d'un policier de l'ancienne Brigade des Stups à Paris venu voir sa pièce et je tiens à vous en remercier.



JEAN-MARC MAHY

J'ai décelé énormément d'émotion sur le visage de Monsieur Mahy durant le film, et à mon niveau, personnellement, j'ai été touché par le fait que ce film me redonne un peu d'espoir que je pensais disparu depuis ces 2 ou 3 jours qui viennent de passer.

Je vis, en ce moment, un grand passage à vide et l'incident qui vient de survenir durant ma détention vient de faire s'écrouler tout ce que j'avais construit durant ces 5 dernières années. Mais ce film me redonne un peu de courage... Encore un grand merci, bonne fin de journée.

De Daniel : Pas un bruit, pas un mot. Tout le monde regarde avec attention la projection du film "Vers une inconditionnelle LIBERTE". C'est le parcours de vie d'un homme blessé par le système carcéral, celui d'un ex-taulard en liberté conditionnelle. Il résume très bien la difficulté, les difficultés de la réinsertion, de cette période de 10 années, où à tout prix, il faut réussir. C'est aussi sa dernière chance et il compte bien y parvenir.

On le voit sortir de prison... et, au fil du temps, un journaliste après deux ans de l'avoir côtoyé, lui suggère : "Tu as toutes les qualités pour être éducateur, pour sortir les jeunes de la délinquance".

Jean-Marc qui à plusieurs reprises va perdre son emploi à cause de son passé judiciaire et cela à chaque fois lorsqu'on a appris qu'il a été en prison ne se laisse pas décourager. Il suit la formation d'éducateur de rue. Après sa formation, il parcourt les écoles, les lycées, les universités en Belgique et en France ; il devient conférencier et fait connaître aux gens l'inutilité de la prison.

Jean-Michel VAN DEN EEYDEN, d'après le récit de vie de Jean-Marc Mahy, va écrire la pièce et Jean-Marc MAHY ainsi qu'un comédien, Stéphane PIRARD, vont jouer le propre rôle de Jean-Marc au théâtre à Charleroi pour transmettre la violence qui est trop souvent cachée dans les murs d'un établissement pénitentiaire.

Comme il le dit : "La prison, c'est l'université de la patience !" Il veut nous transmettre un message, en réaction à cette politique de l'enfermement que nos sociétés ont choisie en Belgique, en France...

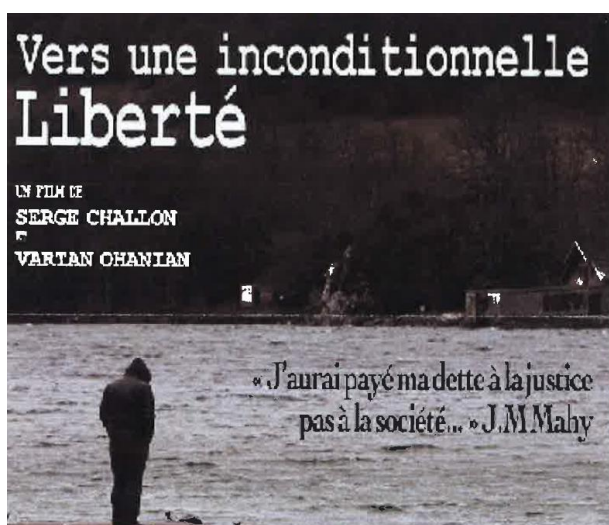
Il est allé devant la Commission de la Justice pour expliquer plusieurs choses sur les prisons. Mais on semble ne pas l'entendre, ne pas l'écouter car, pour les hommes politiques, les prisons c'est devenu un gros business où des millions d'euros sont en jeu. Il déconseille à tous d'aller à fond de peine, mais au contraire

de tout faire pour obtenir au Tribunal d'Application des Peines une libération conditionnelle.

Les chiffres sont là. Proportionnellement, ceux qui sont libérés à fond de peine ont 2 fois plus de risques de retourner en prison que ceux qui dépendent d'une liberté conditionnelle et qui sont suivis, guidés par une maison de justice, un psychologue, un accompagnant, etc...

Par son film, témoignage, il nous a fait vivre ce que nous connaissons tous ici, la réalité de la dureté de l'univers carcéral. En général, on en ressort abruti, cassé, rarement meilleur.

Il faut en sortir au plus vite...



Une vue de l'intérieur

Texte écrit dans le cadre des Journées Nationales de la Prison – A quoi sert la prison ?



La prison est un endroit que peu de gens connaissent vraiment si ce n'est par les émissions ou les ragots de bouche à oreille. Mais, contrairement aux idées reçues, c'est beaucoup plus complexe que ce qu'il n'y paraît.

Tout d'abord, avant de savoir ce qu'il se passe en prison. Il faut comprendre ce qui nous y amène. Cela commence généralement par un manque d'affection, de repères familiaux ou à cause d'addictions.

La répression me paraît aussi être un outil afin d'écarter certains dangers pour la sécurité publique mais elle sert aussi à confiner les détenus. Beaucoup de détenus quels qu'ils soient vivent un traumatisme en prison, pertes de situations professionnelles ou familiales, rupture sociale, etc...

Il y a aussi une perte d'estime de soi morale qui nous donne l'impression de ne plus rien valoir à l'extérieur... Sali par la presse, ses proches ou le regard de la société, rien ne sera plus jamais pareil. J'ai 25 ans pour ma part, je suis en prison depuis plus de 5 ans et demi. La prison m'aura servi à me remettre en question et pour tout vous dire, c'est avec la Foi que j'avance chaque jour, car je ne peux vivre pour rien et perdre mon temps. J'ai appris ici des valeurs que j'avais totalement perdues lorsque j'étais libre...

Cette société nous rappelle chaque jour qu'on ne fait rien sans argent. Enfant du système et sans moyens ni bagages, j'ai été séduit par l'appât du gain et cette bêtise m'a mené tout droit en prison. Je connais des personnes qui ne voient plus leur vie en dehors de ces murs à force de conditionnement. Comme je le disais, la prison peut-être constructive mais uniquement durant les premières années, voir pour certains les premiers mois.

La répression sert quand elle est instructive et après deux ans de prison, l'instruction étant passée, de nombreuses circonstances s'y passent... En effet, un simple délinquant rentrera en contact avec plus dangereux que lui et ressortira selon sa perception des choses avec ses idées et de nouveaux conseils pour retomber dans le vice, mais la population ne s'en inquiète pas car elle stigmatise les détenus en général, ce qui nous portent préjudice car nous ne vivons pas dans un hôtel selon les rumeurs et l'enfermement est difficile à vivre psychologiquement.

Je suis actuellement à la prison de Marche après être passé par la prison d'Arlon d'où je proviens et je me rends compte que malgré les diverses activités, des douches en cellule ainsi qu'un téléphone, une prison reste une prison. Je garde un maximum d'espérance en moi car celle-ci m'est vitale mais au dessus de ça, n'oublions pas les familles qui elles souffrent généralement plus que nous même.

Des aumôniers et des services sociaux sont présents en prison mais débordés par les nombreuses demandes... Il y a des manques d'effectif, de budget, d'organisation et ce malgré le bon vouloir des membres du personnel.



Je vais réunir quelques pensées communes à propos de ce qu'un détenu vous dira de la prison, cela vous permettra de mieux comprendre non seulement la nature d'un détenu normal et de ce qu'il pense de notre enfermement en soulevant aussi bien des points positifs que négatifs.

Pour ma part, je ne nie pas les faits pour lesquels je suis condamné et j'assume, mais en restant persuadé que je perds à présent du temps après m'être remis en question. Je ne pense plus être un danger pour la sécurité publique. Que puis-je retenir de la prison ? Rester attentif vis à vis d'actes impulsifs et garder le peu de dignité qu'il me reste. Une fois dehors, je devrais recommencer ma vie à zéro malgré les biens acquis durant des années comme si ceux-ci étaient partis en poussière.

Il ne suffit pas seulement de payer de sa personne, je suis pour ma part endetté à vie. Aujourd'hui, quelles sont mes chances de réussite ? 26 ans, privé de liberté à 20 ans, père d'une petite fille écartée par le

système, avec une situation sociale et professionnelle à néant et très peu aidé par le système avec un certificat de bonne vie et mœurs accablant. Mes chances pour retrouver du boulot légalement ne sont pas nombreuses mais je dois pourtant assurer à la société mon bon vouloir et ma bienveillance.

Malgré tout ça, nous ne perdons pas espoir et la plupart d'entre nous veut se réinsérer malgré la complexité du chemin à suivre.

De ce que j'ai appris, l'homme qui contribuera à semer de bonnes graines en récoltera de bons fruits, peu importe le temps qu'il mettra, l'important c'est l'efficacité que cela aura comme impact.

Dans notre situation, peu importe le temps que l'on mettra pour se repentir. Ce qui compte, c'est l'aboutissement d'une certaine rédemption. Et un cas n'est pas l'autre, pour certains, quelques mois suffiraient alors que pour d'autres, nous parlerons d'années. C'est un honneur de pouvoir parler aux noms des détenus mais aussi une responsabilité.

Le détenu de base vous expliquera que ce qui nous manque le plus c'est la liberté, mais surtout la famille, l'humanité mais aussi le contact humain.

L'égalité mais pour tous et pas seulement pour un rang social. Il y a du respect en prison, un respect que l'on ne remarque pas dans la vie de tous les jours parce qu'en étant enfermé, nous nous retrouvons avec des valeurs simples mais sûres. Un exemple : voir sa mère ou un de ses proches dehors est une formalité alors qu'ici, ça devient une nécessité. Comment ne pas comprendre qu'un homme ou une femme ayant fait de la prison en ayant perdu tout confort soit devenu plus sage que celui qui se remplit le ventre à longueur de journées sans en apprécier le goût ?

Les taux de récidive sont bas alors pourquoi ne pas libérer après un certain suivi quelques détenus qui contribueront avec plaisir pour des actions humanitaires ou utiles à la société.

Chaque jour, nous entendons que les prisons sont pleines mais rendez vous compte que des détenus sont en prison pour des faits de roulage, la vente mais aussi la détention de stupéfiants, des bagarres qui parfois tournent mal.

Je ne cautionne pas ces actions, mais je me dis qu'il y a une limite à la connerie. Trouvez-vous normal que pour un détenu qui sort en congé et qui n'agit pas comme il le devrait, des centaines d'autres détenus en payent les frais ?

La pression carcérale peut rendre un homme fou. C'est par ma propre expérience que j'ai vu des amis finir interner parce qu'ils ne supportaient pas l'enfermement.

Il n'y a évidemment pas que des côtés négatifs. La prison, du moins celle de Marche, permet à beaucoup de détenus de se qualifier dans différents domaines et c'est une bonne chose, car depuis l'intérieur, nous nous rendons compte que des gens ou même des ASBL s'intéressent à nous et ces soutiens, nous en avons besoin.

D'une voie commune, nous remercions tous les services qui ont un jour contribué à nous offrir un soutien quel qu'il soit. Chaque personne qui est venue en prison, nous rencontrer ressort avec une autre image que celle qu'elle avait d'un prisonnier.

Nous ne sommes pas des monstres, mais avons eu des problèmes judiciaires très souvent avec des circonstances dont la justice ne s'intéresse pas car un marginal à notre époque doit être enfermé pour éviter toutes contaminations.

Qu'a-t-il fait ? Cela ne se demande pas, mais pourquoi l'a-t-il fait ? Cela implique le dialogue et dans de nombreux cas, une certaine compréhension voir une compassion, même si certaines choses sont pour moi impardonnables, qui suis-je pour juger ? Qui sont-ils pour nous juger ?

Pour la plupart des personnes qui ne savent pas ce que c'est d'être tolérant ou qui dans leur vie n'ont pas vécu le dixième de notre parcours personnel, rien ne justifie le délit mais la faim justifie les moyens et nous vivons dans une société qui subit la faim quotidiennement. Il ne faut pas tomber dans ce piège, car le milieu carcéral reste un milieu hostile et une fois dedans, il s'agit d'un cercle vicieux plus dangereux pour nous même que pour la sécurité publique.



Christopher

Interview - Carrefour Emploi Formation Orientation

Le **CEFO** signifie **Carrefour Emploi Formation Orientation**. Madame Isabelle Osmonde assure la permanence au sein de l'établissement une fois par mois.

Elle a gentiment accepté de répondre à quelques questions pour le "Libre-Marche".

1. Quelles sont vos qualifications ?

Je suis éducatrice et j'ai une agrégation en enseignement spécialisé en sciences sociales ; notamment concernant la gestion de conflits. De part mon travail, je suis tenue à la confidentialité des entretiens. Voilà 11 ans que j'ai été engagée dans ce service par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Je travaille en collaboration avec le Forem, principalement pour la province du Luxembourg, mais pas uniquement. Je me déplace à la prison d'Arlon et à la prison de Marche-en-Famenne.

2. Qu'est ce qui vous motive dans votre fonction à ce poste ?

J'ai toujours eu la fibre sociale, passionnée d'apporter une aide aux personnes afin de les orienter au mieux dans le cadre d'une recherche de formation, voire d'un emploi.

3. Que pensez-vous du milieu carcéral ? Des craintes ?

La première fois, oui ! Au début, on ne connaît pas le milieu, mais poussée par mes convictions, je me suis dit que tout le monde peut un jour avoir des problèmes et se retrouver en prison. J'apporte une grande écoute et, en fin de compte, une aide à la réinsertion socio-professionnelle du détenu. Tout le monde a droit à de l'aide !

4. Avez-vous parfois des retours de détenus ?

Oui, même souvent. Soit des détenus qui sont dehors et qui ont réussi grâce à leur persévérance. Ils ont pris leur envol et certains m'adressent un mail pour me remercier. Il y en a qui ont obtenu leur diplôme, c'est très gratifiant de leur avoir donné ce coup de pouce. Soit d'autres détenus qui me sollicitent à nouveau pour obtenir plus de renseignements.



5. Quelle information apportez-vous au détenu ?

Il s'agit d'un service d'orientation professionnelle, donc toutes les infos demandées par rapport à une formation dans sa région. (la matière, la durée, le calendrier de la formation). J'envoie toujours tout par courrier.

Mais pas seulement, j'apporte mon aide pour établir un plan d'embauche, l'aspect pratique de l'entretien d'embauche, la rédaction de son curriculum vitae. Je peux fournir une documentation sur ces différents sujets.

6. Délivrez-vous une attestation ?

Oui, je peux le faire à la demande du détenu. J'y renseigne les démarches effectuées avec lui, les dates des rendez-vous réalisés au sein de l'établissement dans le cadre de la préparation de son projet de réinsertion.

7. Qui peut faire appel à vous ?

Tout le monde qui en fait la demande sur la feuille d'activité. J'attire l'attention sur le fait qu'il est important de respecter le rendez-vous. Je suis disponible tous les 1^{er} vendredi du mois de 9H00 à 17H00.

8. Comment vous joindre à l'extérieur ?

[À mon bureau:](tel:084245866) 084/24.58.66.

084/24.58.61. (en cas d'absence – au n° général)



Par courrier: Carrefour Emploi Formation Orientation
Madame Onsmonde Isabelle
Rue Victor Libert, 1
6900 Marche-en-Famenne

9. Avez-vous de la documentation sur ce service CEFO ?

Je peux faire parvenir des petits dépliant (flyers), de la documentation sur Carrefour Emploi Formation. Elle est utile même si elle ne concerne pas spécifiquement le milieu pénitentiaire.

10. Pour conclure, le mot de la fin ?

J'aime collaborer et travailler avec et pour des détenus motivés, c'est très important. Je leur envoie un maximum d'informations sur ce qu'ils me demandent. Par la suite, c'est à eux de faire les démarches mais je reste toujours disponible pour les guider et les informer.

La rédaction remercie Madame Osmonde pour ses réponses et le temps qu'elle nous a accordé.

Daniel

Des chiffres à donner le vertige...



La construction des prisons belges est devenue un véritable business. Ainsi, à Haren, le partenariat public-privé pour la construction très critiquée de cette mégaprison coûtera pas moins de 40,2 millions d'euros/an et pendant 25 ans, soit un total d'un milliard d'euros.

A Termonde, la nouvelle prison a déjà coûté 3,5 millions d'euros mais en indemnités de retard et de frais juridiques, car les travaux n'ont même pas encore débuté !

On connaît très bien aujourd'hui les effets dévastateurs de l'incarcération et la marginalisation accrue qui s'ensuit. Ce ne sont pas les rapports accablants et répétés de l'Observatoire international des prisons, ni les réactions nombreuses du public qui indiffèrent l'Etat belge toujours obstiné dans sa politique carcérale avec des projets de nouvelles prisons.

Voilà plus de 4 ans que l'on recule la date d'ouverture de la prison de Haren (région bruxelloise), suite aux différents recours et polémiques sur son implantation. La date avancée serait mars 2022 !

En ce qui concerne Termonde, rien n'est moins sur, les procédures sont toujours en cours contre le permis de bâtir et d'environnement.

L'Etat belge projette la construction de nouveaux établissements pénitentiaires comme réponse à la surpopulation carcérale. Et visiblement à n'importe quel prix (en millions d'euros...).

C'est l'idée maîtresse au détriment de la réinsertion des détenus.

Force est de constater qu'accompagner un homme a toujours moins de valeur que de construire une prison.

Sources chiffres: Espace de liberté (déc 2018 n°474 - CAL)

Audrey

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (4)

Je vous rappelle que les huiles essentielles appliquées sur la peau sont souvent trop puissantes pures. On les mélange toujours avec une huile végétale. De préférence avec de l'huile d'amande douce ou de l'huile de tournesol. (En cantine: PLU 166292 Huile de Tournesol 1L - 1,81€) Retenez que les huiles essentielles sont à éviter les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

Sources: Guide de poche d'aromathérapie (D.Festy - I.Pacchioni) Leduc.S Editions 2007 France.

Ci-dessous: la présentation de certaines HE vendues en cantine dans le catalogue - catégorie: Parapharmacie ou SANTÉ

Abréviation HE = huile essentielle

PLU 505140 HE TEA TREE 10ml 8,40€ (arbre à thé)

Provenance: Australie

Odeur: Forte, camphrée "médicale".

Avantages: HE non toxique et très efficace.

Propriétés:

- Antiseptique (désinfectante bactéricide et fongicide).
Détruit les microbes et les mycoses.
- Antivirale.
- Anti-acariens et antiparasites.
- Cicatrisante et anti-infectieuse.
- Décongestionnante du système veineux.
- Énergisante.



Indications:

- Infections cutanées (acné, abcès, coupures, herpès, verrues, zona).
- Infections buccales (aphtes, gingivite, candidose, amygdalite, pharyngite).
- Infections à champignons (mycoses des pieds, mycoses vaginales).
- Bobos de l'été (morsure de tique, piqûre d'insecte, coups de soleil, petites brûlures).
- Infection urinaire (cystite).
- Infections respiratoires (bronchite, rhume).
- Hémorroïdes.

Utilisations:

- Infections cutanées.
 - Appliquez 1 à 2 gouttes d'HE Tea Tree sur la zone irritée ou infectée de la peau.
 - Massez la zone sensible avec le mélange de 4 gouttes d'HE Tea Tree dans une cuillère à soupe d'huile de tournesol.
- Infections buccales.
 - Avalez 2 gouttes d'HE Tea Tree pures sous la langue ou sur un morceau de sucre ou avec une cuillère à café de miel.
- Infections respiratoires.
 - Respirez 2 gouttes d'HE Tea Tree sur un mouchoir jetable durant 5 minutes 4x/jour.



- Les autres infections.
 - Appliquez 2 à 4 gouttes d'HE Tea Tree pures sur la peau à l'endroit de l'organe atteint (gorge, oreille, sinus, vessie, hémorroïdes).
 - Massez à l'endroit de l'organe atteint avec le mélange de 4 gouttes d'HE Tea Tree dans une cuillère à soupe d'huile de tournesol.

PLU 505138 HE Citron 10ml 9,35€ (Citrus Limon)

Provenance: Europe.

L'huile essentielle est extraite par pression à froid du zeste d'un citron frais.
30 citrons donnent 10ml d'essence de citron.

Odeur: forte, assaini l'air ambiant.

Avantages: C'est l'huile essentielle idéale pour freiner **l'hypertension**.
Elle augmente les défenses anti-infectieuses de l'organisme.

Propriétés:

- Antiseptique, antibactérienne (contre les streptocoques)
- Antivirale par excellence (stimule les globules blancs)
- Astringente (contre les saignements)
- Diurétique (contre l'hypertension)
- Antirhumatismale
- Antipyrétique (fait tomber la fièvre)
- Antidépresseur
- Anti répulsif

Indications:

- Etat grippal, fatigue.
- Douleurs articulaires (rhumatisme, arthrose).
- Problèmes cutanés, coupures.
- Saignements gencives, nez.
- Indigestion (combat l'hyperacidité).
- Efficace contre les insectes.
- Efficace contre les varices et varicosités car tonifiante.
- Rafraîchisseur d'ambiance.
- Affections virales (toutes les gripes, rhumes).

Utilisations:

- Etat grippal, gros rhume, coups de froid – en inhalation:
Dans un bol (inhalateur) d'eau chaude 5 gouttes d'HE citron.
- Articulation douloureuse (coude, genoux, épaule):
Quelques gouttes sur un pansement, à renouveler 2x/ jour.
- Pour de petites plaies cutanées (coupures, verrues, acné):
Imbibez un tampon de 2 gouttes à poser sur la lésion ±10 minutes.
- Pour faciliter la digestion :
Déposez 1 ou 2 gouttes sur un morceau de sucre (ou un biscuit) à avaler.
- Pour tonifier notre peau:
Sous la douche, quelques gouttes sur votre gant de toilette, masser vos varices, vos articulations sous l'eau tiède.
- Comme diffuseur de parfum:
Quelques gouttes dans votre diffuseur de parfum, pour rafraîchir l'air ambiant:
 - si c'est un appareil nébulisateur 10 gouttes + 100 ml d'eau.
 - si c'est un appareil type Airwick/Ambipur dans le petit flacon 30 gouttes et compléter avec de l'huile de Tournesol.



Suggestion de mélanges :

- Contre la dépression:
2 gouttes de citron + 3 gouttes de rose + 5 gouttes de bois de santal.
- Contre la fatigue:
4 gouttes de citron + 2 gouttes de poivre noir + 4 gouttes de bois de santal.

NOTE: Précautions d'emploi:

L'HE citron peu irriter les peaux sensibles. Il ne faut pas non plus l'appliquer quand on s'expose au soleil car elle éclaircit la peau. Toujours bien diluer l'HE citron dans un bain ou pour un massage.

Daniel

Découverte : Galilée



Galilée croyait à la théorie de Copernic, c'est à dire que les planètes tournent toutes autour du Soleil, ce qui lui causa un grand nombre de soucis avec l'Église catholique.

Lorsqu'il trouva la preuve nécessaire à l'appui de cette idée, il décida de la défendre publiquement. Mais de nombreuses universités s'unirent dans l'espoir de persuader l'Église catholique de refuser cette théorie.

Alors, Galilée se rendit à Rome pour en discuter et rassurer qu'il n'était pas en désaccord avec la Bible. Mais l'Église eut peur d'un scandale et déclara la doctrine de Copernic "fausse et erronée". Elle imposa à Galilée de ne plus jamais la défendre par un décret de 1616. Celui-ci accepta.

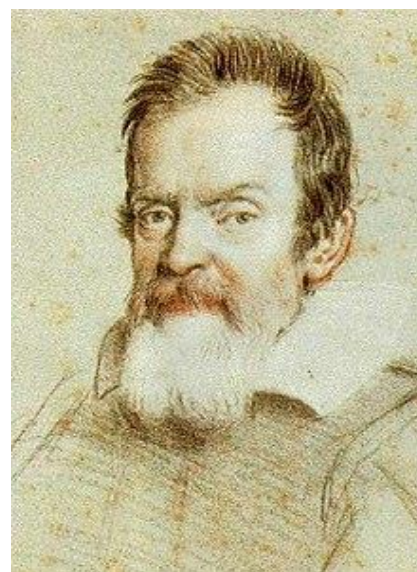
En 1623, un ami de Galilée devint pape. Immédiatement, Galilée essaya de faire supprimer ce décret. Sans y arriver, il eut l'autorisation d'écrire un livre comparant la théorie d'Aristote à celle de Copernic ; mais à deux conditions. En premier, il ne devait plus prendre parti pour Copernic et en second, il devait accepter que ce n'est pas à l'homme mais à Dieu de déterminer comment le monde marche...

En 1632, Galilée publia "Dialogue sur les deux principaux systèmes du monde". Dans cet écrit, il fut évident que la doctrine de Copernic est l'argument majeur. Ainsi, le pape l'assigna à résidence pour le restant de ses jours et ordonna de publier un renoncement.

À nouveau, Galilée accepta.

Il resta ainsi un bon catholique, mais quatre ans avant sa mort, en 1642, le manuscrit de son second ouvrage "Discorsi" passa en contrebande chez un éditeur hollandais qui le publia.

Un réel témoignage en faveur de Copernic, source de la physique moderne.



Bruno

Libre d'apprendre - La cédille, l'apostrophe



1. La cédille :

a) La cédille est une petite boucle qui se place sous la consonne

'C' → 'Ç' lorsque le 'C' se prononce [S].

Exemple: le maçon, la leçon, sans façon, être déçu

b) Mais **ATTENTION**, il n'y a jamais de cédille sous le 'C' devant les voyelles 'E, I, Y'.

Exemple: la déception, merci, le cigare, la cymbale

2. L'apostrophe :

a) On supprime la voyelle finale devant la voyelle du mot suivant et on remplace cette voyelle par l'apostrophe pour:

le, la

Exemple: l'ouverture, l'arbre, l'écriture, l'instinct

je, me, te, se

Exemple: j'envie sa richesse, il m'emmerde, on t'énervé, tu t'extasies devant sa beauté

ce, ne, de

Exemple: c'est vrai, ça n'arrive pas, d'ordinaire il le fait...

que, lorsque, puisque, quoique, jusque

Exemple: qu'il décidé lorsqu'il le veut, puisqu'on est là jusqu'à demain quoiqu'on fasse...

b) On supprime la voyelle finale devant le 'H' muet au début du mot suivant et on remplace la voyelle par l'apostrophe pour:

le, la

Exemple: l'horizon, l'hydrogène, l'homme, l'hygiène, l'hôpital, l'herbe, l'heure, l'huile, l'humidité

je, me, te, se

Exemple: j'humidifie, cette fille m'hypnotise par sa beauté, ton fils t'honore par ce qu'il fait, il s'hydrate la peau...

ne, de

Exemple: Exemples: d'habitude il fait beau, n'humidifie pas trop tes vêtements.

Exercice pratique:



Orthographiez correctement les mots en caractère gras avec ou sans cédille, avec ou sans apostrophe:

le cytoplasme, rien que **de horrifier** son adversaire, **le reçu**, pour **te humaniser**, **la hystérie**, peser 100 grammes **de haché**, les routes **se enneigent**, **le haricot** vert, faire de **la contrefaçon**, c'est bien **conçu**, **le bacille**, **le colimaçon**, inutile de **agiter** avant l'emploi

(Correction en page 16)

Daniel

Réalisé en collaboration avec





Suite à l'actualité, il convient de parler de la sonde « Mars Insight » (photo) qui s'est posée sur Mars le 26 novembre 2018. Pour bien comprendre les enjeux de cette réussite technologique, nous devons d'abord donner un aperçu de la planète Mars.



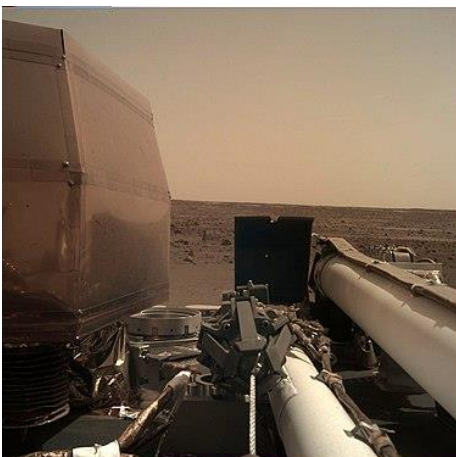
Mars et Venus sont nos voisines avec des distances à la Terre de ± 300 millions et ± 225 millions de kilomètres. Leur climat est très différent et Mars avec ses -60°C de moyenne paraît plus hospitalière que Vénus qui est beaucoup plus proche du Soleil et où la température avoisine les 462°C . La température sur Mars peut atteindre par endroit -133°C et monter jusqu'à -3°C . Mars a deux satellites, Phobos et Demos. Son sol est recouvert d'hématite amorphe (oxyde de fer), ce qui lui donne sa couleur rouille. (photo)

Son diamètre moyen est de 6779 kilomètres, soit 0,532 fois le diamètre de la Terre. On peut remarquer de nombreux volcans comme Olympus Mons qui culmine à 21.229m, Ascarus Mons culminant à 18.225m, Arsia Mons culminant à 17.761m ; tous plus grands que l'Everest !

D'énormes canyons sont visibles: Valles Marineris de 4500 kilomètres de long sur 700km de large et 8km de profondeur. A titre de comparaison, le grand canyon de l'Arizona ne fait que 450km de long sur 3km de long et 2km de profondeur. Au niveau orbital, Mars tourne autour du Soleil en 686,95 jours comme elle tourne sur elle-même en 1,026 jour terrestre.

La gravité sur Mars (pesanteur) est de $3,711 \text{ m/sec}^2$ et de $9,81 \text{ m/sec}^2$ sur Terre. Son atmosphère a une pression de 636Pa (Pascal) soit 159 fois moins que sur Terre (101325Pa). Elle est composée de 96% de CO_2 (dioxyde de carbone) - 1,93% d'Argon (gaz rare) - 1,89% de N_2 (diazote) - 0,145% d' O_2 (dioxygène) et d'autres gaz à l'état de traces.

Des tempêtes de poussières y sont fréquentes et fort importantes. Mars reçoit une énergie du Soleil de 492 à 715 W/m^2 selon sa position sur son orbite. Sur Terre, elle est de $\pm 1367 \text{ W/m}^2$. L'inclinaison de axe de rotation est de $25,19^{\circ}$ soit un peu plus incliné que la Terre à $23,4^{\circ}$, ce qui fait que les saisons y sont un peu plus marquées et irrégulières. Elles sont d'environ 193 jours pour le printemps, 192 jours l'été, 145 jours l'automne et 157 jours l'hiver.



Par le passé, l'eau a coulé en abondance sur Mars, ce qui est prouvé par sa géologie. De plus il y a de la glace dans les calottes polaires. Son sous-sol est gorgé d'eau sous la forme de permafrost. Nous ignorons toujours si son noyau est liquide ou solide. Mais la sonde « Mars Insight » nous donnera peut-être la réponse. **(à suivre dans notre prochain numéro)**

i Si vous êtes intéressé par l'astronomie. Si vous avez des questions. N'hésitez pas à me les transmettre via le courrier boîte aux lettres sur l'aile (OCD/journal 'Libre Marche').

Bruno

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 le demander au TAP.

e-réputation : tous les trucs et astuces pour retrouver sa vie privée sur Internet.

Vous découvrirez les futures formations et activités à venir dans la prison de Marche

L'instant Rap... Vida Loca - Rim'K & L'Artiste

Banga Banga Baïla (x4)

Habillé chez les grands couturiers
J'ai jeté les clés au voiturier
Pour voir des scènes de ciné
Danse de voyous, danse de guerriers.
Là Tout de suite il me faut un million
Et un petit massage avec finition
Quand on arrive ça sent la corruption
Je roule en hydride, je ne fais pas de pollution
Je lève mon verre aux absents
Les billets claques qui sont brillants
Je lève mon verre aux absents
Pour mes srabs coincés en prison
Les sacs vides tombant dans les coffres,
Dans les blocs, dans les docks,
Et ça tape dans les portes.
Je partage la cagnotte,
On sirote le sirop,
Baby t'es mon copilote

(Refrain)

Gauche, droite, sauce samouraï
On t'apprend la danse des voyous
Brave les dangers, f*** les représailles.
Ça c'est la danse des voyous.
La rue nous colle à la peau,
On va finir pas se décimer
J'ai mon cigare, mon chapeau,
Je vais vivre des rêves que j'ai dessinés
Ca c'est la danse des voyous,
On t'apprend la danse des voyous
Vas-y danse comme un voyou
On t'apprend la danse des voyous



Laisser danser avec les schtars
Nous avec les chars on schlack
Petit comment te chanter l'espoir
Ils vont te soulever de l'espace
Seulement des fous je te l'ai déjà dit
Passer la trentaine c'est un exploit
J'avais des rêves, mais c'est déjà dur.
Je n'ai jamais voulu qu'on m'exploite
Alors on danse les bras écartés,
En attendant la prochaine bastos.
Tu fais le fou mais tu vas casquer
A trop vouloir jouer les kassos

(Refrain)

Banga Banga Baïla (voyous) (x8)

(Refrain)

Ca c'est la danse des voyous
On t'apprend la danse des voyous
Vas-y danse comme un voyou
Ca c'est la danse des voyous
On t'apprend la danse des voyous
Vas-y danse comme un voyou

Album Monster Tape (2016)



Le barème des saisies sur salaire.

Quel montant peut-on saisir pour rembourser mes dettes ? Tout dépend du plafond de revenus en fonction duquel le montant saisissable est calculé.

Revenu mensuel net	PARTIE SAISSABLE sur vos...	
	Revenus professionnels	Revenus de remplacement
Jusqu'à 1.105 €	Rien	Rien
De 1.105,01 à 1.187 €	20 % de la somme comprise entre ces 2 montants, soit 16,40 €	20 % de la somme comprise entre ces 2 montants, soit 16,40 €
De 1.187,01 à 1309 €	30 % de la somme comprise entre ces 2 montants, soit 36,60 €	30 % de la somme comprise entre ces 2 montants, soit 36,60 €
De 1.309,01 à 1.432 €	40 % de la somme comprise entre ces 2 montants, soit 49,20 €	40 % de la somme comprise entre ces 2 montants, soit 49,20 €
Au-delà de 1.432 €	La totalité du montant qui dépasse 1.432 €	

Le Pensionnaire

Double Peine – Double Sentence



Le film sera suivi d'un échange avec Jean-Marc Mahy. Homme blessé et résilient après 18 ans de prison et 10 ans de conditionnelle, il témoigne de son parcours et met son expérience au service des jeunes et moins jeunes en séjour institutionnel.

INSCRIPTION VIA BILLET DE RAPPORT ENVOYÉ À LA CONSEILLÈRE MORALE POUR LE 28 MAI AU PLUS TARD.

sequence filmée avec Giovanni MEDORI

Ce 6 novembre 2018, je rentre à la salle de sport. La salle est sombre mais j'aperçois des silhouettes près des bancs. En m'approchant je reconnais mes trois potes: Pierre Schonbrodt réalisateur du film "Double Peine" qui aborde le problème de la toxicomanie, Kris Meurant et Bruno Valkeneers assistants sociaux du centre "Transit".

Ils étaient là ! Les voir ici au sein de la prison m'a réconforté dans l'idée que la détermination de l'homme dans la bienveillance doit être partagée. Ils sont venus pour présenter le film "Double Peine" et surtout animer le débat à la fin de la projection.

Tout cela a peut-être été mis en place car j'ai participé au projet. Que le film soit vu par d'autres détenus me tenait fort à cœur. Certain ont raté la diffusion à la télé en février 2018 sur la Une, en mars sur la Trois. J'en profite pour remercier l'aide de M^r Baerten pour avoir organisé la diffusion à Marche.

Mon souhait était de faire passer un message comme tous les acteurs de ce film. On peut aussi y voir l'intervention de Mr de Thier. Il est très intéressant de connaître le point de vue du

directeur de l'établissement.

Pour moi, à travers mon témoignage sur mon parcours dans la toxicomanie destructive ou je disais même "peu importe les raisons", quand on rentre dans ce monde il est très difficile d'en sortir.

Aujourd'hui, je suis abstinant depuis 3 ans ½. Pour commencer le chemin vers le sevrage, il n'y a pas de secret, il faut vraiment, et c'est très important, accepter qu'on est ou qu'on a été toxicomane. Une façon de ne pas se mentir. Donc, j'assume complètement ce passage à vide qui fait partie du parcours de ma vie. Ma thérapie est de pouvoir partager mon expérience et d'encourager tous ceux qui ont connu ce monde morbide ; et de partager mon expérience au maximum.

Et si on peut chatouiller les tympans même que d'une seule personne qui grâce à la réalité qui lui sera expliquée ici, comme de ne pas s'approcher de ce monde, c'est déjà pour moi une belle victoire !

Tchino

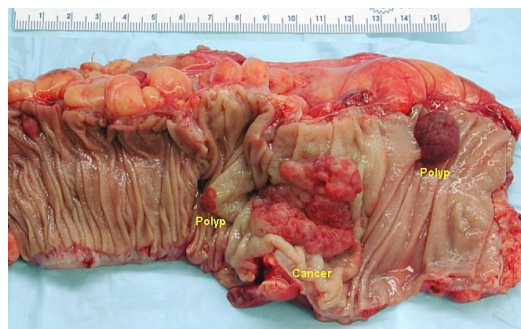
Pause Santé – Les dépistages (en prison)

➤ Dépistage Cancer colorectal.

Il est conseillé de le réaliser tous les 2 ans dès l'âge de 50 ans.
Le test "**Hemocult**" est gratuit (même à l'extérieur), indolore et facile à réaliser.

Il suffit d'en faire la demande au médecin.

À peine 1 personne sur 3 réalise ce test, ce qui est dommage quand on sait que détecter tôt, le cancer du côlon peut être guéri totalement dans 9 cas sur 10.



➤ Dépistage Cancer de la prostate (adénome).

Il est conseillé de le réaliser tous les ans dès l'âge de 55 ans. Demandez-le au docteur.

Une prise de sang sera faite pour un dosage PSA. (Il ne faut pas être à jeun). Norme: 4-7 ng/ml

En fonction du résultat, un examen complémentaire sera réalisé ; TR. Le toucher rectal permet au médecin d'évaluer le volume et la consistance de la prostate. Elle doit rester souple et ne pas être augmentée de volume.

➤ Dépistage Cancer col de l'utérus.

Il est conseillé de le réaliser tous les 3 ans dès l'âge de 25 ans, même si vous avez été vacciné contre le HPV (papillomavirus).

Le frottis est réalisé par le gynécologue.

Deux points importants: la régularité (frottis tous les 3 ans et pas de temps en temps), respecter l'intervalle entre les 3 ans.

En cas de frottis positif au virus HPV ou d'anomalies ; l'examen du col de l'utérus sera complété par une colposcopie, une biopsie si nécessaire.

Il est préférable que ce geste soit pratiqué par des gynécologues qui en ont l'habitude.

Note1: L'infection à papillomavirus est une infection virale sexuellement transmissible. (Chez les 2 partenaires, homme ou/et femme)

Note2: Il est préférable de faire le frottis après les règles (en tout cas en dehors des règles) et 48 heures au moins après un rapport sexuel. Il doit être réalisé en l'absence de traitement local (tels qu'ovules, gel lubrifiant, spermicide...), d'irritation de la muqueuse ou de pertes.

Dépistage Cancer du sein (adénocarcinome).

Il est conseillé de le réaliser tous les ans dès l'âge de 40 ans.

Une mammographie sera faite à l'hôpital, éventuellement une échographie et une biopsie.

Aujourd'hui encore 1 femme sur 10 risque d'avoir cette maladie, et le risque augmente si des cas de cancers du sein existent dans la famille.

Lors de la palpation du sein on peut détecter une grosseur (nodule), parfois un écoulement se produit par le mamelon, parfois on ressent une douleur.

Dans tous les cas, consultez le docteur.

i Pour tous les dépistages, des examens plus approfondis seront réalisés.

Selon les cas, biopsie, radiographie, scanner, IRM.

Vous êtes alors orienté vers un CMC (hôpital)

Un cancer traité tôt donne toujours de bon pronostic, pensez-y !

(Remerciements au Dr Coppe)

Daniel

C'est pour rire !

➤ Le paquebot est en train de couler. Un des passagers empoigne sa belle-mère et la jette pardessus bord en hurlant:

- Les femmes d'abord ! Les femmes d'abord !

➤ Un aveugle demande à un cul-de-jatte:

- Ça marche ?

Alors, le cul de jatte:

- Comme tu vois !

➤ Deux fous discutent dans un asile:

- Pourquoi es-tu là ? demande le premier.

- Moi ? répond le second, les yeux dans le vide. C'était le Carnaval... tout le monde jetait des fleurs... ma femme s'appelait Marguerite...

➤ Un brave homme vient consulter un psychiatre:

- C'est ennuyeux docteur, j'ai comme l'impression d'avoir une grosse vis dans le nombril !

- Ah ? Et pourquoi ne prendriez-vous pas un tournevis pour l'enlever ? Suggère le psychiatre. L'homme s'en va radieux, et, le lendemain, appelle le psychiatre au téléphone:

- Ça y est, docteur, j'ai suivi vos conseils ! J'ai enlevé la grosse vis qui était dans mon nombril !

- Bien, Et maintenant, comment ça va ?

- Ben, pas très bien, docteur ! Ce que je craignais est arrivé ! Quand j'ai retiré la vis, mes deux jambes sont tombées !

➤ C'est le dernier matin d'un condamné à mort.

- Avez-vous un dernier vœu à formuler ?

- Oui, je voudrais bien prendre un bon café ! répond le condamné.

- Bien, mais avec combien de sucres ?

Alors le malheureux:

- Du sucre ? Vous n'y pensez pas ; avec mon diabète !

➤ Comment appelle-t-on un cannibale qui a mangé son père et sa mère ?

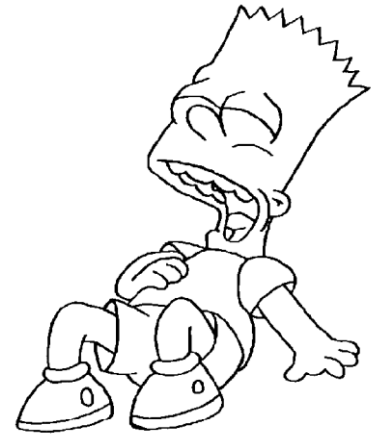
Un orphelin.

➤ Le fermier est sur son lit de mort. Agonisant, il a la force de murmurer à l'oreille de sa femme:

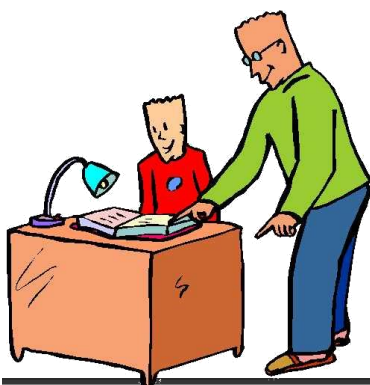
- J'en ai d'la peine de t'quitter, ma brave Germaine. Qu'est-ce que tu vas dev'nir sans moé ?

Alors la fermière:

- Bah ! Meurs toujours, j'va ben voir après !



Libre d'apprendre - Correction



Voici l'exercice corrigé :

le cytoplasme, rien que d'horrifier son adversaire, le reçu, pour t'humaniser, l'hystérie, peser 100 grammes d'haché, les routes s'enneigent, le haricot vert (car h aspiré, non muet), faire de la contrefaçon, c'est bien conçu, le bacille, le colimaçon, inutile d'agiter avant l'emploi

Reinsert – Cécile Beublet



Cécile Beublet nous présente le projet Reinsert, un projet de l'Enseignement de Promotion Sociale, financé en partie par les Fonds Européens.

Qu'est-ce que le projet Reinsert ?

Je m'occupe de la partie du projet que nous appelons Reinsert extra-muros c'est-à-dire hors des murs de la prison. Mon travail consiste à vous mettre en lien avec les écoles de l'Enseignement de Promotion Sociale.

Qui peut venir me rencontrer ?

Toutes les personnes qui souhaitent suivre une formation organisée par l'Enseignement de Promotion Sociale après leur sortie c'est-à-dire tous ceux et toutes celles qui :

- Ont commencé une formation dans la prison et souhaitent la poursuivre à leur sortie,
- Souhaitent commencer une formation qui leur permettra de trouver un emploi,
- Souhaitent mettre à jour leurs connaissances ou se recycler,
- Seront sous surveillance électronique, ou en détention limitée, ou en libération provisoire ou en liberté conditionnelle,
- Iront à fond de peine.

Vous vous demandez ce que je vais pouvoir faire pour vous ?

- Vous informer des formations existantes dans l'Enseignement de promotion sociale,
- Vous conseiller et vous orienter vers les formations qui vous correspondent le mieux en tenant compte de votre niveau et de vos objectifs,
- Vous informer et vous aider dans les démarches nécessaires à votre inscription.

Mais qu'est-ce que l'Enseignement de Promotion Sociale ?

- Il s'agit d'un enseignement qui s'adresse aux adultes de tout âge. « Chacun peut se former tout au long de sa vie... et cela quelque soit son parcours scolaire. »
- Il y a 158 écoles réparties sur toute la Wallonie et Bruxelles.
- Les cours se donnent en semaine, en journée ou en soirée.
- Une formation peut durer quelques mois, un an ou plusieurs années.
- Une formation peut être du niveau scolaire secondaire inférieur, secondaire supérieur, supérieur.
- L'Enseignement de promotion sociale délivre des attestations de réussite, des certificats, des diplômes qui sont certifiés par la Fédération Wallonie-Bruxelles et qui sont reconnus par les employeurs.
- Il vous sera possible de vous inscrire dans une formation sans posséder le titre requis (certificats tels que CEB, CESI, CESS), à la condition de réussir un test d'admission portant sur les pré-requis de la formation concernée.

Quels types de formation organise l'Enseignement de promotion sociale ?

1. Secteur agronomie/ressources sol et eaux/monde animal
Exemples : agronome, aménagement des parcs et jardins, agent technique de la nature et des forêts, horticulteur, fleuriste, apiculteur, esthétique canine, assistant vétérinaire.
2. Secteur arts
Exemples : antiquaire, brocanteur, bijouterie, reliure, dessin, technicien en infographie, gravure, peinture, stylisme de mode, publicitaire, photographe, régisseur de spectacle.

3. Secteur construction

Exemples : menuisier, ébéniste, paveur-dalleur, maçon, carreleur, couvreur, plafonneur, peintre, monteur chauffage et sanitaire, ouvrier polyvalent.

4. Secteur cours généraux

Exemples : alphabétisation, français, mathématiques, sciences, langues.

5. Secteur habillement

Exemples : confection, ameublement, tapissier-garnisseur,

6. Secteur hôtellerie/alimentation

Exemples : boulanger-pâtissier, chocolatier-confiseur, boucher-charcutier, commis de cuisine, cuisine de collectivité, restaurateur, serveur en salle, traiteur.

7. Secteur industrie

Exemples : chauffagiste, frigoriste, électricien, électromécanicien, carrossier, peintre en carrosserie, métallier industriel, tôlier, soudeur, mécanicien moteur, magasinier-cariste,

8. Secteur économie

Exemples : gestion de base, comptable, vendeur, commerce extérieur, immobilier, marketing, secrétariat, secrétariat médical, technicien de bureau, technicien en informatique, technicien en bureautique, communication, bibliothécaire, guide touristique, agent en accueil et tourisme.

9. Secteur services aux personnes

Exemples : transport médico-sanitaire, aide-soignant, infirmier, aide familiale, éducateur, coiffeur, esthéticienne, esthéticienne sociale.



En pratique :



- Vous ne devez pas avoir déjà un projet pour venir me voir,
- N'attendez pas votre passage au TAP pour venir vous renseigner : tout projet se construit dans le temps.
- Je tiens une permanence à la prison de Marche le vendredi après-midi de 14H30 à 17H00 tous les deux mois.
- Pour pouvoir me rencontrer, vous devez vous inscrire via la feuille d'activités qui vous est transmise toutes les semaines par la bibliothèque.

POEME - Emprisonnés

Nous nous sommes rencontrés.
Tu es venu me chercher en toute amitié.
Nous avons communiqué.
Nous nous sommes dévoilés.
Tu m'as guidé dans la fraternité.
Et, au delà, des sentiments forts se sont installés.
Dans quelques temps, je serai libérée.
Mais je reviendrai te délivrer,
Quitte à me sacrifier.
A tout jamais nous sommes liés,
Ta moitié.

Audrey



Recette facile – Bolognaise



Ingrédients :

500 gr haché soit mélange porc/bœuf, soit pur bœuf - 4 ou 5 oignons - 3 ou 4 carottes - 3 coulis (purée) de tomates en brique - 2 concentré de tomates - 500 ml eau (2 grands verres) - 2 cubes bouillon de viande - 3 gousses d'ail (ou 2 càc ail moulu) - sel, poivre - épices: thym, laurier, paprika, basilic, herbes de Provence - 15 ml huile d'olive ou beurre - champignons de Paris (ou en boîte) - 1 poivron (facultatif)

Préparation:



1. Éplucher les oignons, les couper en deux, puis les émincer en les coupant en fines lamelles.
2. Éplucher les gousses d'ail, les hacher et les écraser au couteau.
3. Faire chauffer un peu d'huile d'olive ou du beurre dans la casserole et y ajouter les oignons et les carottes.
4. Faire suer les oignons et ajouter la viande hachée.
5. Toujours à couvert, cuire le tout en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une viande grise et cuite.
6. Ajouter le concentré de tomates en le faisant bien bouillir. Y ajouter les épices selon votre goût: thym, laurier, basilic, encore un peu d'ail, les cubes de bouillon. Arroser largement le tout avec 2 verres d'eau (500ml)
7. Refaire bien bouillir jusqu'à évaporation de l'eau de moitié.
8. Ajouter les coulis de tomates, le paprika et le reste d'ail.
9. Laisser mijoter au moins une heure.
10. Si vous avez prévu des poivrons, des champignons de Paris, les mettre en fin de cuisson une fois les avoir découpés.
11. Goûtez, assaisonnez sel et poivre à votre goût.
12. Après environ 1 heure et demie, votre bolognaise sera cuite. Votre sauce aura une certaine consistance. Bon appétit.



Astuces & Conseils:



1. Au cas où vous mettez des poivrons, autant utiliser des jaunes et des verts pour la couleur. Ne pas les mettre plus de 25 minutes avant la fin de cuisson.
2. L'huile d'olive sera parfaite pour la cuisson de la sauce.
3. Plus le concentré de tomates aura bouilli, moins la sauce sera acide ! Sinon ajoutez quelques sucres en morceaux.
4. Le poivre ne doit pas se cuire longtemps ou il perd son goût et ne reste que le piquant, ce qui est dommage... En règle général, les épices (excepté le sel, le bouquet garni) ne doivent pas cuire trop longtemps, car cela réduit l'arôme du condiment.
5. Pour faire ressortir les arômes de l'ail, l'écraser à la fourchette avant de le couper.
6. Mélangez régulièrement, n'ayez pas peur. Si ça colle, ajouter un peu d'eau.
7. La cuisson est à basse température, mais longue.
8. En général, pour vérifier la consistance d'une sauce trempez une cuillère à soupe ou une cuillère en bois. Laissez glisser votre doigt dessus et si le trait reste tel quel c'est que votre sauce est cuite.
9. Accompagnez de pâtes ou de riz. A vous de choisir.
10. Cette sauce peut aussi servir de base pour la lasagne. Pour voir d'autres recettes, je vous fixe rendez-vous dans nos prochains numéros. Les recettes proposées seront : la base de sauce béchamel et ses dérivées - la sauce Mornay, les sauces au fromages et jambon, la sauce Carbonara, la lasagne traditionnelle ou aux épinards, ou végétarienne...

Ustensiles à avoir:

- 1 casserole
- 1 couteau
- 1 cuillère à soupe ou en bois
- 1 fourchette
- 1 éplucheur

Définition :

Émincer = couper en fines lamelles.

Faire suer = cuire à couvert (avec le couvercle) jusqu'à l'obtention d'un produit légèrement transparent et humide.

Laisser réduire = faire évaporer l'eau de la préparation sans couvercle.

Facultatif = pas obligatoire, selon votre goût.

Bouquet garni = thym, laurier, branche de céleri

Christopher.

L'échec comme un moteur d'apprentissage

A l'ère du culte de la performance, parler de ses erreurs résonne encore de l'échec. Il est souvent porteur de leçons nécessaires ! Une fois accepté et digéré, il débouche souvent sur un recentrage, une prise de conscience de celui-ci.

L'échec serait-il instructif ? Oui, à en croire les chefs d'entreprise qui nous ont confié leurs expériences, parfois douloureuses mais toujours fécondes.



Prenons par exemple le projet « ODEO » d'Evan Williams, projet raté qui l'amena à créer « TWITTER ». Comme le dit Marc Rougier (1): « Il faut accepter d'aller sur un chemin où l'échec peut exister. Reconnaître à l'avance qu'on n'est pas sûr de gagner. Prendre une voie qui garantirait de ne pas avoir d'échec ne représente jamais une vraie rupture. »

Il semble que l'échec est beaucoup plus acceptable par des personnes qui n'ont rien à perdre, et les enjeux sont plus importants quand il s'agit d'une entreprise qui emploie plusieurs salariés et dont l'activité est déjà installée.

La prise de risque et l'incertitude sont le lot de tous les entrepreneurs qui tentent, expérimentent ou réinventent. Et toute défaite est un événement dont on peut se relever enrichi si l'on en fait la bonne analyse.

(1): **Marc Rougier** - Manager et créateur d'une quinzaine de start-up.

DJ Walid



Concert de Fin d'année - Ateliers Musique & Rap

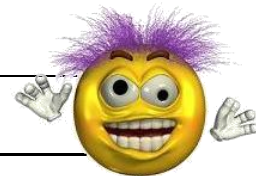


Photo Nacir

La direction, les membres du personnel, ainsi que différents aumôniers, conseillers laïques se sont joints à cette fête dans la bonne humeur.

Le dimanche 16 décembre 2018, nous avons eu la chance de pouvoir participer au concert annuel de la prison de Marche-en-Famenne. L'ambiance y était très conviviale. C'était pour beaucoup d'entre nous un moment pour décompresser et pouvoir profiter de cet événement.

Le concert aura débuté par nos gars sur les vrais et les uniques artistes des ateliers Rap et Musique ; West-Coast, MC et notre bon Prince, continuez les gars, vous avez de l'or dans les mains et surtout dans vos bouches !!! Y ont participé tous ces membres: Moïse, Gwen, Nathalie, Nacir, Minouche, ... Merci à vous tous.

En seconde partie c'est le concert du groupe **The Chord Strikers**, un groupe de rock belge. Ils ont été accompagnés à la fin du spectacle par les femmes chanteuses du QF. Quels talents les filles ! Un vrai plaisir.



Les photos de cet événement sont déjà consultables sur **'Prison Cloud'** dans la rubrique **«Activités-Informations»**.

Christopher

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

IBAN : 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 MARCHÉ** 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 remplir une demande « introduction d'objet » ou « sortie d'objet » quelques jours avant votre visite. Ce formulaire est à demander au chef de quartier de votre aile.

MEDITATION



Grandir dans la souffrance et l'ignorance plutôt que de devoir exister dans cette vie et dans l'oubli.

De m'effacer comme si je n'avais pas existé, ou je dois batailler sans jamais y arriver.

Pour être respecté et toujours maltraité comme une vieille loque à ranger, car on doit la jeter.

Car c'est ce que j'ai subi toutes ces années.

Et aujourd'hui je suis trop blousé et trop fatigué. Je ne pourrais plus trop résister.

Car peu à peu je sens mes forces me lâcher, et cette maudite faucheuse refuse de m'emporter de l'autre côté...

Pour retrouver les miens pour l'éternité.

Seigneur pourquoi me fais tu subir ce calvaire ?

Je te supplie de mettre fin à cet enfer que je vis sur cette maudite terre.

Michel

Jeu - Sudoku

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

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

Jeu - Mots Mêlés

ADAPTER	DESSALER	HARNAIS	ORBITALE	SAUR	VIRE
ALTEREE	EDIT	HIBERNER	OTER	SPONSOR	VISA
APPAS	ENROUER	INCONNU	PATERNEL	STUPIDE	VOYAGEUR
APPELER	ENTE	INTACTE	PAVOISE	TROMPEE	
BLAFARDE	ETABLIE	MITONNE	PIPE	UTILISER	
COCASSE	FANFARON	MOUTONNE	PROFITE	VERBALE	
CUBE	FINISSAGE	NOTRE	PURE	VEREUSE	
DEFAITE	FOURREE	NUDISME	REPARTIR	VIGNETTE	

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

Il transporte des touristes sur les fleuves et les canaux.

Il s'agit de _ _ _ _ _



Concours

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

Questions concours :

- 1/ L'infection à papillomavirus est une infection virale féminine. Vrai ou Faux ?
- 2/ L'Enseignement de promotion sociale s'adresse aux personnes de moins de 40 ans. Vrai ou Faux ?
- 3/ Pourquoi le poivre ne doit pas se cuire longtemps ?
- 4/ Orthographiez correctement les mots en caractère gras suivants avec ou sans la cédille, avec ou sans l'apostrophe: la **façade**, la **société**, **de hier** à demain, s'envoler grâce à **la hélice**, soulever **le haltère**, **le citoyen**, rien **de extraordinaire**, **ca me énerve**, **le habitant** ou **cohabitant**, agir **de habileté**, jouer **du clavecin**, **le berceau** pour bébé,

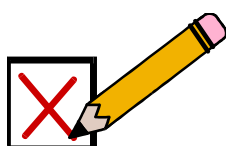
1^{er} prix = 19 Euro TV - 2^e prix = 20 crédits téléphone - 3^e prix = 10 crédits téléphone - 4^e prix = kit courrier



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

AVANT DIMANCHE 7 avril 2019. Bonne chance !

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



Félicitations aux 3 gagnants du concours du Libre Marche n°22 :

1^{er} Mr VANGUERS (F2 - 2210)
2^eme Mr SAADI (F3 - 3114)

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N° 23:

**AUDREY, CHRISTOPHER, DANIEL, LE PENSIONNAIRE,
DJ WALID, MICHEL, NACIR, BRUNO, TCHINO**



Solution : Mot-mêlé = bateau-mouche

Pour toutes vos suggestions pour l'OCD et le Libre Marche (texte, dessin, avis...), vous pouvez les déposer dans la boîte aux lettres sur sections (tout en bas).