

## INFOS PRATIQUES TRUCS ET ASTUCES



**Coordonnées de la prison** : 29 rue Léon Castillon – 6700 Arlon

**Numéro de compte** IBAN = **BE68 6792 0055 0934**  
(pour vos cantines)

**BIC = PCHQBEBB**

**Il est indispensable d'indiquer en communication, votre nom et prénom pour que la comptabilité vous attribue la somme d'argent versée.**

D'autres infos pratiques sont diffusées via le canal info qui, dans la mesure du possible, est mis à jour...

### Machine à laver plus séchoir

Pour commander des jetons, vous devez demander le bon au surveillant et le remettre pour le lundi matin. Vous les recevrez le jour même dans l'après-midi.

### Le jeton vous coûtera

Pour une machine :	1 €.
Pour un séchoir :	0,50 €.
Pour une dosette :	0,20€.

Veillez, après emploi de la machine, à ce qu'il ne reste plus de linges dedans, car la direction décline toute responsabilité en cas de perte.

Pour le programme de la machine à laver :  
À= Moins sale  
B= Sale  
C=Très sale

### Cantine extérieure

Vous pouvez commander sur le bon de la cantine extérieure tout ce qui est en alimentation et hygiène qui se trouve chez carrefour.

Pour avoir les prix les plus bas marque « Discount ».

Pour les autres produits comme les électros ou le matériel, voir règlement et avis de la direction

B.P.L

Ce reportage, je trouve, est grotesque, car certes les différences entre ces deux prisons sont nettes, mais nous sommes quand même privés de liberté et contrairement à ce que l'on a pu entendre par les témoignages, ce n'est ni un home, ni un endroit familial ou le « Hilton » des prisons belges. Il est vrai que le régime est plus convivial, mais cela reste et restera une PRISON ! Avec ces qualités qui sont meilleures que dans certaines autres prisons, mais elle a son lot de défauts qui ne sont ni dus aux agents ou à la direction, mais bien au gouvernement et à la société qui restent fermés sur l'évolution des prisons.



À cause des réformes budgétaires, il manque cruellement d'agents et cela a un impact sur le bon fonctionnement des prisons. Ensuite vient le régime strict que le gouvernement veut appliquer et qui diminue les chances de réhabilitation dues à un durcissement du règlement qui ne fait qu'engendrer des problèmes supplémentaires agent/détenu, car ils pensent plus à réprimander qu'à aider les détenus. Comment peut-on réinsérer les gens pour qu'ils deviennent de « bonnes » personnes en appliquant une dureté dans les relations avec le personnel carcéral? Certes nous ne devons pas être amis, mais nous ne devons pas être ennemis pour autant.

Parlons aussi de la société. Une société qui a peu d'estime à notre égard, car l'opinion publique n'est vraiment pas ouverte d'esprit vis-à-vis de nous (les détenus). Il est beau de montrer que la Belgique est un pays de tolérance envers toutes choses comme les étrangers, l'homosexualité ou encore la religion et plus récemment la place de la femme dans le monde, mais quand il s'agit de prisonniers, là, toute tolérance est quasiment nulle... encore pire, ce n'est que le désir d'encore plus nous punir alors qu'on l'est déjà. Vous, le « peuple », vous pensez que parce qu'on peut cuisiner ce que l'on veut, que l'on peut avoir des consoles de jeux ou se procurer illégalement de la drogue ou des Gsm ou encore plein d'autres choses qui permettent aux détenus un meilleur confort... vous croyez que toutes ces choses nous permettent de ne pas ressentir la prison ? Faux. Une cage dorée reste une cage. Nous sommes privés de liberté et peu importe ce que les détenus disent à ce propos, c'est juste du déni de leur part de ne pas ressentir la prison pour éviter la réalité et aucun de vous ne savez ce que c'est réellement la privation de liberté. On pourrait écrire des livres entiers sur ce sujet, mais il est impossible pour vous de vous rendre compte de ce qu'est une privation de liberté et, peu importe les témoignages, c'est indescriptible. Tant que vous ne le vivez pas, vous ne pouvez pas le savoir, mais essayez de le comprendre.

Le pire de tout, c'est quand l'opinion publique et le gouvernement se retrouvent sur la même longueur d'onde concernant le durcissement des lois et des modalités de libération (réinsertion). On veut des lois plus dures pour empêcher de commettre des délits ou crimes ou pour alourdir les peines aux détenus. Est-ce que cela marche? NON, c'est plutôt une régression de la société qu'une évolution. L'opinion publique et le gouvernement ne regardent pas aux exemples (positifs) qui se passent dans d'autres pays où la réinsertion et le système carcéral sont encore plus allégés qu'ici et où le taux de récidive d'un détenu est de moins de 1 %. Certains pays ferment même des prisons. Vérifiez sur internet ce que je dis, c'est la réalité. Cela se passe à côté de chez nous avec nos voisins néerlandais qui sont beaucoup plus évolués que nous, mais aussi dans certains pays scandinaves.



Comment arrivent-ils à faire d'un « marginal » une personne utile pour la société? C'est simple, la confiance et la souplesse du régime carcéral et cela favorise l'envie de se réinsérer. Vous avez tendance à vouloir nous punir, mais pour beaucoup d'entre nous, les détenus n'ont jamais reçu de soutien ou même parfois n'ont même pas la conscience que ce qu'ils ont fait est mal. Alors, oui, nous punir, je comprends, c'est logique, mais vous ne faites rien pour réinsérer ou plutôt vous baclez ce

travail au lieu de le renforcer comme c'est dans le cas dans les pays cités plus haut. Parce que oui, on est condamné, les parties civiles, l'opinion publique et la justice sont plus ou moins satisfaits mais après ça, quoi ? Dans 5-10 ans, on est dehors et puis quoi ? On ne nous donne aucun réel outil de réinsertion ce qui engendre souvent que les personnes libérées recommencent leur délit, car on ne leur a pas dit que c'était mal, car contrairement à ce que vous pouvez croire, parfois, les personnes sont bercées dans un milieu malsain et pour elles, c'est normal d'être mauvais et donc changer cette mentalité est un travail très long à faire et que l'on ne propose pas ici ou du moins on ne l'impose pas notamment avec le manque de personnel compétent et au manque de budget.

N'oubliez pas qu'on reconnaît la valeur d'un pays en regardant ses prisons. Alors, à croire cette phrase, la Belgique serait un pays pourri? Je n'y crois pas, mais fort est de constater que nous n'évoluons pas, surtout sur ce point que vous considérez sans importance alors qu'il faudrait y consacrer plus d'importance, cela aurait un lien de cause à effet positif pour l'ensemble de notre société.

C'est bien beau de vouloir montrer que nous sommes un pays tolérant et ouvert d'esprit, mais en voyant ce que vous faites à vos détenus, je pense que cela est faux et que vous mettez juste un masque pour que, d'un point de vue International, vous soyez bien vu par les autres sociétés, mais d'un point de vue national, vous êtes intolérant et fermé d'esprit.

Ouvrez vos esprits et soyez plus tolérant envers nous ! On sait que nous devons être punis, mais pas pour autant laissé pour compte, car il y a un "après" que vous avez tendance à oublier.

Chkavin



Vous pouvez retrouver les deux reportages sur les liens suivants :

[https://www.rtbf.be/auvio/detail\\_nos-prisons-sont-elles-inhumaines-partie-1-lantin?id=2378214](https://www.rtbf.be/auvio/detail_nos-prisons-sont-elles-inhumaines-partie-1-lantin?id=2378214)  
[https://www.rtbf.be/auvio/detail\\_nos-prisons-sont-elles-inhumaines-partie-2-arlon?id=2378265](https://www.rtbf.be/auvio/detail_nos-prisons-sont-elles-inhumaines-partie-2-arlon?id=2378265)

## HABITER OU NON EN PRISON

Habiter en prison, est-ce un leurre, une lubie surréaliste, un superflu ou une urgente nécessité ? Habiter vient de "habitus" : qui veut dire aptitude ou disposition naturelle, ou cultivée à faire quelque chose, c'est-à-dire "vertu". Une vertu est ainsi une faculté qui rend possible une action vertueuse.

### Quoi ? C'est habiter ?

Habiter un lieu, c'est autre chose que simplement y loger.  
Habiter signale une affection, un respect pour soi et pour le lieu dans la durée.

Loger, quelqu'un qui est placé mentalement dans une loge. Il y a toutes sortes de loges, il y en a des belles, mais surtout des moins belles.

C'est pourquoi habiter n'est pas simplement occuper un lieu. Et, on n'habite pas un lieu de passage comme une chambre d'hôtel ou un véhicule, et je rajouterai une cellule de prison. Sauf pour les nomades ou les voyageurs.

Un espace ou un lieu est habité quand il garde la trace, quand il est marqué en quelque sorte par son habitant. Ces derniers impriment le lieu de quelque chose d'eux-mêmes.

Si la prison est désertée de ces marques de respect et de morale.

Si elle devient par exemple "excellence" ; cet espace de violence et de dégradation que nous connaissons. Or des personnes y travaillent, y résident encore... ou peuvent suspecter qu'en ce lieu il manque peut-être d'une bonne orientation pour y maintenir la destinée des hommes et des femmes. Tout cela dans un "Modus Vivendi" de respect et de dignité de chacun.

Si c'est bien le cas, c'est sans doute que la prison n'est pas pensée ni voulue dans l'idée qu'elle doit aussi rejoindre la morale ; celle qui la destine à être habitée.

Le contraire signifierait qu'on y travaillerait, qu'on y séjournerait dans la visée d'une destruction de l'humanité qui s'y trouve et qu'elle est et reste très criminogène, infâme, indigne d'une condition humaine et générant chez tous un sentiment de honte et de prise de mesure salutaire.

Cette question est brûlante d'actualité pour les prisons et les questions d'ordre et de sécurité qu'elle soulève actuellement.

La surpopulation, d'une part, confirme de chacun la perte de toute intimité. D'autre part, la technique sécuritaire bureaucratique s'y applique et bouffe, réduit l'espace de son habitation. Interposition, interphonie, caméra de surveillance, commande automatique...

De rapports administratifs vides de toute humanité et des conditions qui exultent de plus en plus. Les rapports humains difficiles ne peuvent qu'entraîner et provoquer le spectacle de déchaînement de violence. Voilà la réponse caractérisant cette philosophie qui admet deux principes opposés comme le bien et le mal, comme des bêtes en cage face à leurs dompteurs disposant de moyens à la hauteur de la dangerosité dans ces conditions-là.

Ce bien-vivre manque, par cette situation, de grande contrainte et de frustration.

Voilà, habiter ou loger, entasser un être humain.

B.P.L.

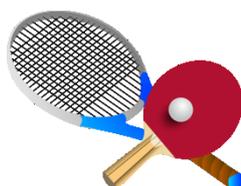


## COMMENT ALLIER BONNE HUMEUR ET BONNE SANTÉ

La solution est le sport !



Il faut savoir que, quand on fait du sport, ces deux sensations fusionnent, car certaines cellules de notre cerveau s'activent après des efforts plus ou moins intenses. Cela procure une sensation d'apaisement qui envahit tout le corps. Même si l'on ressent une douleur musculaire, après avoir fait travailler nos muscles, notre tête est comblée par une sensation de bonheur qui intervient à chaque fois à la fin de l'entraînement. Comme la plupart des gens le savent, faire du sport permet d'être en meilleure santé et donc c'est pour cela que le sport, surtout en prison, est important pour passer de « meilleurs » jours.



Je vais vous expliquer via plusieurs articles comment atteindre cette sensation au point de vue sportif. Les exercices expliqués vous paraîtront peut-être simples mais permettront de sensibiliser même les novices, car cela doit être à la portée de tous de pouvoir accéder à ces sensations.

Tout d'abord, il faut faire du sport au minimum une heure tous les deux jours. Cette heure de sport doit être pratiquée sans interruption (on peut prendre une pause de une ou deux minutes entre deux exercices, ce n'est pas grave), avec peu ou beaucoup d'intensité lors des mouvements, cela dépend de votre niveau physique. Il faut aussi se préparer mentalement au sport et ne pas se dire un jour de commencer sans aucune préparation. De plus, la condition principale pour faire du sport, c'est d'être régulier ! Donc, une fois que vous avez commencé à faire du sport, vous ne devez rien lâcher ! En effet, c'est seulement après six à douze mois qu'on remarque la différence sportive. Commencez à y penser avant d'en pratiquer !



Dans le prochain article, je vous expliquerai les exercices basiques pour se maintenir en forme. En espérant vous avoir tous motivés.  
À bientôt.

Chkavin



## LES ANGOISSES ET LA PEUR



Peu de personnes admettent avoir peur et pourtant cette peur est présente en nous presque à chaque instant.

Lorsque l'on prend une décision quand on va quelque part ou lorsque l'on rencontre des gens que l'on ne connaît pas et bien sûr, ici, en prison, un lieu qui ne nous inspire pas confiance.

Les a priori, les histoires et leur climat, nous rendent méfiant et nous font peur.

Comme on dit : « la peur est mauvaise

conseillère et nous empêche de vivre pleinement ».

Je pense que si on peut faire abstraction de certaines peurs, angoisses, etc., on avancera en grandissant. La vie ne doit pas nous faire peur.

Cultivez le bon sens, laissez vos a priori et vos angoisses au vestiaire.

Laissez parler votre cœur et allez de l'avant, l'aventure commence aujourd'hui.

Soyez quand même prudent et faites preuve de discernement, restez ouvert et faites parler votre bon sens.

La patience et la sagesse sont des vertus à avoir ici en prison. Soyez quand même réaliste, on ne sait pas faire abstraction de toutes ses peurs.



Jérôme Kech



## SOLIDARITÉ VIRTON



C'est une ASBL de Virton **qui propose** une bonne idée : un café social avec un frigo solidaire. De plus, ils rénovent et vendent des meubles à bas prix pour les personnes en difficulté. Je pense que c'est une bonne idée d'aider son prochain et aussi de faire connaissance avec des gens qui s'investissent pour la bonne cause.

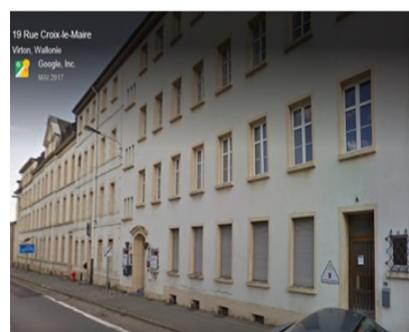
De plus, il y a au sein des bénévoles un soutien indéniable, pouvoir aller chercher quelques aliments pour compléter son repas. Tout cela permet de tisser des liens, de s'entraider les uns les autres. Et bien sûr de se sentir utile à quelque chose et ainsi participer au bien-être de ses camarades. De plus, ce genre d'initiative a l'air de se répandre que ce soit en Belgique ou à travers l'Europe. Quand on voit tout le gaspillage alimentaire et matériel, cela permet de redistribuer équitablement des objets et de la nourriture à ceux qui en ont le plus besoin.

Je pense que ce genre d'initiative permettra de réduire le fossé qu'il y a entre les personnes riches et la classe démunie dans ce monde.

Max



**Rue Croix-le-Maire 19, 6760 Virton**



**☎ 0498 76 57 02**

## COMMENT ENTRETENIR SA CELLULE

- Bien faire ces draps de lit 1x fois toutes les 2 semaines.
- Aérer sa cellule plusieurs fois par jour et vider sa poubelle.
- Pour nettoyer les fenêtres, miroirs, etc, utiliser du papier journal pour frotter et essuyer, cela est plus efficace.
- Vérifier la propreté des toilettes et du lavabo.
- Nettoyer au moins 2x par semaine avec des produits pour le sol aussi non au moins 1x tous les 2 jours passer un coup de balai.



Si vous faites toutes ces choses, vous aurez une cellule saine et propre pour votre hygiène personnelle. Cela est important dans un endroit comme celui-ci pour éviter d'éventuelles «maladies ».

A qui s'adresser pour obtenir ce matériel ? Il faut le demander au servent de la section.



Max

## MODULE DE RÉINSERTION

Ce module est un endroit où l'on nous prépare à la libération, car souvent nous ne savons pas comment faire ou que faire pour faire partie de la société active, cette personne nous informe sur tous les métiers que l'on pourrait entreprendre, car malgré ce que l'on croit, le fait d'avoir été incarcéré ne nous bloque pas tous les accès au travail. Grâce à ce module, vous serez plus confiant dans votre réinsertion et cela vous donnera beaucoup plus de chance d'être sur « le droit chemin ». Nous faisons des activités sur les métiers, sur ce que l'on a envie et nous avons pour la plupart des prises de conscience que tout est encore possible, mais que c'est à nous de créer ces opportunités, car certes la personne qui s'occupe du module vous aide, mais si vous, de votre côté vous ne faites pas d'effort, cela ne marchera pas. De plus, après tous ces exercices, des intervenants venant de secteurs de métiers différents viennent pour nous informer de comment il faut être pour les métiers qu'ils exercent. Ce module est vraiment un bonus positif pour se réinsérer. Bien évidemment, cela marche si vous le voulez réellement, car au final, si cela ne fonctionne pas, c'est que vous n'aviez pas cette motivation ! Alors, soyez motivé même si ici c'est difficile à la trouver. Il faut savoir être plus fort et prendre le dessus sur toutes ces ondes négatives que la prison apporte et vous verrez par vous-même que cela vous apportera des effets bénéfiques.

Chkavin



## KING MARTIN LUTHER

Pasteur américain né à Atlanta en 1929. Issu de la petite bourgeoisie noire du sud, le pasteur King se fait remarquer en 1955, en Alabama, par les mesures de boycottage qu'il préconise et qui aboutissent à l'abolition de la ségrégation dans les moyens de transport.

Il devient dès lors l'infatigable apôtre de la désobéissance non violente aux lois sur les droits civiques des noirs 1936.

Après 1964, le mouvement noir engendre des émeutes à Harlem et à Watt. Rejeté par les partisans du black power Martin Luther King met sur pied l'organisation des quartiers noirs. De plus, il va s'en prendre à la politique extérieure comme la guerre du Vietnam.

Il meurt assassiné alors qu'il préparait une marche avec les pauvres sur Washington. Il a reçu en 1964 le prix Nobel de la paix.



B.P.L.

## DES MOTS POUR SEULES ARMES

Le 4 avril 1968, Martin Luther King est à Memphis pour soutenir les employés de la voirie, majoritairement noirs, en grève. Il prend l'air sur le balcon de sa chambre d'hôtel. Il est 18h. Un coup de feu est tiré et la balle frappe le pasteur en plein visage.

Emmené à l'hôpital Saint-Joseph, MLT (Martin Luther King) meurt une heure plus tard. Il avait 39 ans. Son assassin, James Earl Ray, est arrêté et condamné à la perpétuité. La mort de ce symbole de l'antiviolenace, de la lutte contre la discrimination raciale et la pauvreté plongent les États-Unis dans la stupeur. Des émeutes éclatent un peu partout dans le pays. Elles feront des dizaines de morts et des milliers de blessés.

La veille de son décès, MLT avait prononcé un discours dont une phrase résonnera ensuite comme une prophétie : « Certains ont commencé à parler des menaces qui se profilent... je n'ai aucune crainte. Je n'ai peur d'aucun homme. Mes yeux ont vu la gloire de la venue du Seigneur ! »

Premier combat :

MLT naît le 15 janvier 1929 à Atlanta, en Géorgie, d'un père pasteur et d'une mère institutrice. Après avoir obtenu son doctorat en théologie à l'Université de Boston et encouragé par Coretta, son épouse, il retourne dans le sud où règne la ségrégation raciale. Un an plus tard, en 1955, alors pasteur de l'église baptiste de Montgomery, en Alabama, le jeune homme se trouve sous les feux de la rampe. L'élément déclencheur de son engagement public sera Rosa Parks, une couturière noire qui, le 1<sup>er</sup> décembre de la même année, a été arrêtée pour avoir refusé de céder sa place dans un bus à un passager blanc. La communauté afro-américaine organise la riposte en fondant la MIA (Association pour le progrès à Montgomery) et nomme MLT président. La contre-attaque est à son image : non violente. Durant 382 jours, les bus de Montgomery sont boycottés par les usagers noirs. Le 13 novembre 1956, la Cour suprême déclare anticonstitutionnelle la ségrégation dans les transports.

Un homme de parole.

Sept ans après la fin du boycott des bus, le 28 août 1963, une marche sur Washington pour le travail et la liberté est organisée. Environ 250.000 personnes participent au rassemblement. À l'arrivée, au Lincoln Memorial, les centaines de milliers de personnes présentes tendent l'oreille pour écouter MLT prendre la parole. Alors que le pasteur s'exprime, Mahalia Jackson, une chanteuse de gospel, lance depuis la foule : "parle-leur de ton rêve, Martin !" Il acquiesce, écarte ses notes et déclare « I have a dream », en français : "j'ai fait un rêve". Deux ans plus tard, le 25 mars 1965, King conduit une nouvelle marche qui relie la ville de Selma à Montgomery, en vue d'obtenir le droit de vote pour la population afro-américaine. Le 4 août 1965, le « voting Rights act » est signé par le président Lyndon B. Johnson qui interdit toute discrimination raciale dans le vote.

B.P.L.





Après avoir été jugés et après avoir payé pour nos fautes, nous aimerions avoir droit à la tolérance. Vivre en détention n'est pas chose facile. Nos regrets sont lourds à porter et la stigmatisation est forte à notre égard ! La prison n'est pas remplie que de truands, de barbares ou de meurtriers. Et, même au-delà de ces crimes, nous espérons tous avoir droit à une seconde chance. Celle-ci nous est essentielle pour ne pas retomber dans la marginalisation dont nous faisons partie. Une étiquette sera à vie sur notre dos.

Le monde de l'emploi se retrouve restreint après avoir été incarcéré. Nous assumons nos fautes, mais laissez-nous notre chance et vous pourriez être étonnés du résultat.

Pour ceux qui se retrouvent incarcérés pendant des années, le monde extérieur à la sortie a changé. Les remises en question sont lourdes de conséquences notamment vis-à-vis des victimes et de leur entourage. Nous revenons avec des valeurs primaires et nous ne nous contentons de pas grand-chose, ce qui peut nous permettre d'avancer.

Une cage dorée reste une cage, ne croyez pas que nous sommes bien en prison. Aucun confort ne peut remplacer la liberté, l'enfermement est indescriptible mais il est important pour nous de nous reconstruire.

Nous ne sommes pas les seuls à subir l'incarcération, nos familles se retrouvent aussi dans une sale impasse et souvent, même en étant innocents, ils souffrent encore plus que nous.

---

Le comité de rédaction du Journal « Yo-Yo ».

## LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS

Les éléments déclencheurs pouvant amener une personne à être incarcérée :

La plupart d'entre nous n'a pas la chance d'avoir des bagages solides.

Dans la majorité des cas, nous nous faisons violence inconsciemment face à des problèmes familiaux, d'éducation, de compréhension, d'affection ou de manque d'un entourage sain.

Tout le monde n'a pas la chance d'avoir été bien encadré ou d'avoir pu suivre une scolarité exemplaire.

Bien souvent, ces manques affectifs nous mènent à des problèmes d'addictions que ce soit pour la drogue, l'alcool, le sexe, ...

Tous ces manques nous amènent d'une façon ou d'une autre à devenir délinquants.

Malgré tout cela, il est important de pouvoir avancer, même avec nos souffrances.

Se laisser nourrir par la haine n'apporte rien de bon. Nous ne choisissons pas notre famille, mais nous pouvons prendre en main notre destin. L'argent reste évidemment le point central de notre société et nous en avons tous besoin.

Ce n'est pas pour autant qu'il faut devenir un truand. Chaque personne incarcérée subit un échec par manque d'intelligence ou de chance. Malgré tout, il faut avoir des principes, être fier de ce que l'on est ou de ce que l'on deviendra. L'avenir peut nous amener au malheur comme au plus grand des bonheurs.

Si nous réfléchissons un peu, nous serons toujours plus heureux dehors que dedans.

Christophe et Max



## PAPA OÙ T'ES

Être « père », biologiquement parlé, signifie avoir une relation sexuelle avec une femme qui aboutit à une grossesse et qui se termine avec la naissance d'un enfant.

Pour être papa, il ne suffit pas de mettre cet enfant au monde. Il faut une continuité à cette naissance, une présence ! Une préoccupation ultime !

Il importe que rien n'ait plus d'importance au monde que l'amour qui va être donné par le papa. L'éducation, les valeurs que donne celui-ci à son enfant pour lui apprendre la vie, pour qu'il grandisse et s'épanouisse correctement, afin de lui faire connaître, petit à petit la société dans laquelle nous vivons.

Que ce soit le positif (bien) ou le négatif (mal) et lui montrer où sont les limites à respecter en donnant un amour inconditionnel.

Certains d'entre nous se retrouvent ici en prison, car ils ont manqué de cette éducation.

Il lui a manqué cette éducation jusqu'à ses 12 ans.

Ce qui est malheureux, c'est que son père a fait passer le reste pour plus important : "l'argent", "les amis", "les femmes", "le succès", "le prestige", etc.

Il a consacré la totalité de son énergie à apprendre comment atteindre ces objectifs au détriment d'apprendre à être papa.

À la différence de son beau-père, qui n'est pas son père, mais qui est devenu celui qu'on appelle «PAPA », car malgré son arrivée tardive dans sa vie, début de son adolescence, ce beau père est venu en ayant ce rôle de papa, avec un désavantage, car il a dû rattraper ces 12 années perdues.

Il n'était pas obligé et pourtant il l'a fait. C'est son « Messie », car il lui a donné de lui ce qu'il a de plus précieux en lui, il lui a donné de sa vie, de ce qu'il a de vivant en lui et l'a enrichi.

Il s'est donné de la peine pour lui par amour et lui a donné l'éducation, les valeurs, et tout ce qu'un papa se doit de donner en renonçant aux rêves narcissiques et à donner une activité véritablement productive en consacrant et favorisant sa vie sur lui en tant qu'un véritable papa !

Il le remercie de tout son cœur, car grâce à cet homme, son « Messie » !

Il est un papa pour son fils en plus que d'être un père.

Jérôme Kech



## RÉFLEXION



*Enfant je rêvais,  
je rêvais de bracelet ;  
je rêvais de palais,  
je rêvais de maison,  
je rêvais d'horizon...*

*Depuis j'ai grandi,  
j'ai mes bracelets,  
ils enserrant mes poignets,  
j'ai mon palais,  
celui de la justice,  
j'ai ma maison,  
ma maison d'arrêt,  
et j'ai comme horizon,  
celui de mon plafond,*

Jean Theis



## YOGA

### **Une sensation de bien-être physique et mentale !**

Origine : Discipline millénaire de l'Inde ancienne, qui signifie « union du corps et de l'esprit » et qui propose des séries de postures de notre corps (exercices), dans le but de favoriser le développement global de l'être.



### **Ses objectifs :**

- Se retirer en soi-même, se connecter avec une source d'énergie que personne ne peut atteindre, s'y ressourcer ... un rêve !
- Détendre le corps, apaiser l'esprit et concentrer l'énergie vitale dispensée par la fatigue.
- Excellent anti-stress, permet de se libérer des tensions et de modifier le regard que l'on porte sur la vie.
- Parfait pour sortir des situations bloquées et retrouver sa vitalité.
- Domestiquer nos pensées et apprentissage de la concentration.
- Propose des séries de postures qui tonifient les muscles, améliorent le fonctionnement des glandes endocrines.

### **Conseils avant la pratique :**

- Avant de commencer une séance, faites toujours quelques respirations abdominales amples et profondes, en concentrant votre attention sur votre souffle, puis des exercices d'échauffement et d'assouplissement.
- C'est une façon de préparer à la fois votre corps et votre mental à ce qui va suivre.
- Respirez à fond, calmement, et laissez votre tête se vider.
- Gardez votre esprit concentré sur ce qui se passe à l'intérieur de votre corps, fixez votre attention sur vos sensations et chassez les pensées parasites.



### **3 exemples de posture :**

- La posture du « Cobra », très efficace, pour donner du tonus aux organismes les plus épuisés, elle détend les muscles du dos souvent noués et sollicite la glande thyroïde et les surrénales.



- La posture du « Chien », élimine la fatigue, apaise le système nerveux et améliore la circulation sanguine.



- La posture de « l'arbre », permet de réunifier les énergies physiques et mentales, leur équilibre est souvent perturbé dans les moments de stress. Difficile à tenir debout mais requiert une concentration propice à la détente mentale.



### **Il existe plusieurs formes de yoga :**

- Le Bhakti-yoga => travail sur les émotions.
- Le Gyana-yoga => s'oriente sur la méditation.
- Le Raya-yoga => insiste surtout sur la méditation.
- Le Kouma-yoga => s'intéresse aux répercussions de nos actions sur notre vie.
- Le Hatha-yoga => est le plus physique, se pratique en Occident.

Mon avis :

Personnellement, je pense que chacun d'entre nous devrait pratiquer. Pourtant il a fallu attendre mes 27 ans et être incarcéré avant de me lancer.

Ma 1<sup>re</sup> expérience s'est déroulée un mercredi à 16h00 à la prison d'Arlon. Depuis, je n'attends qu'une chose, c'est de répéter et poursuivre chaque semaine.

En une pratique, je suis devenu addict au yoga. Cette séance m'a procuré une sensation de bien-être intérieur que je me suis informé sur cet instant, qui m'a manqué à un point que j'ai réalisé cet article afin de sensibiliser un maximum de personnes, détenues ou non détenues, afin de vous faire découvrir à tous cette expérience unique et mystique. Il faut essayer et se laisser tenter au moins une fois pour y croire. Je ne regrette pas d'avoir fait le premier pas. Maintenant je connais le « yoga », pour moi c'est un facteur, une clef indispensable pour atteindre notre Nirvana.

Jérôme Kech



## C'EST POUR RIRE



Quelle est la différence entre un pull et une moule ?  
Un pull ça moule et la moule, ça pue l'ovaire  
(Pull-over).

Qu'est-ce qu'une blonde avec une mèche brune ?  
Une lueur d'espoir.

Quelle est la plus intelligente, la blonde, la rousse ou la brune ?  
La rousse parce que c'est un dictionnaire.

Un monsieur visite un musée. Soudain, il s'arrête et dit au guide :

- Ah, c'est moche !
- C'est du Picasso, répond le guide.
- Plus loin, il s'écrie de nouveau :
- Ah, c'est vraiment moche !
- Ça Monsieur, c'est un miroir !

Un fils demande à son père :

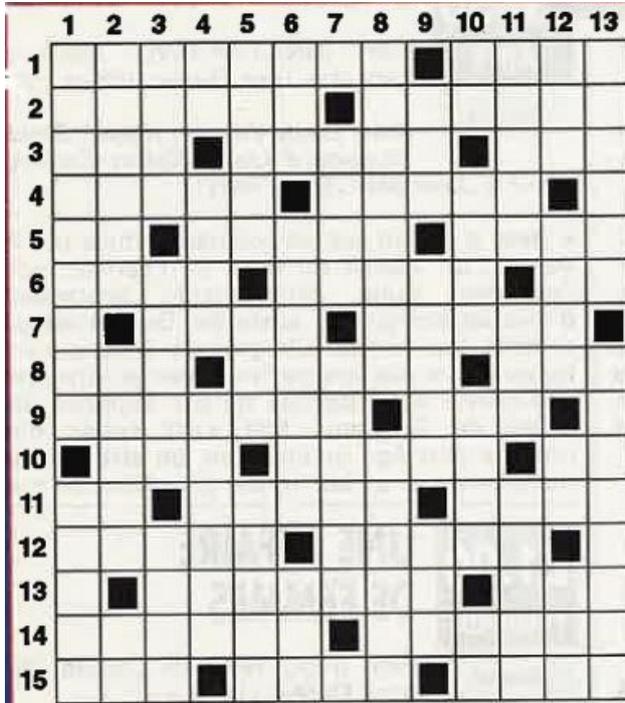
- Papa, c'est quoi la beauté ?
- Tu vois ta mère ?
- Oui
- Et ben c'est pas ça!



Deux fesses discutent, une fesse dit à une autre fesse :

- Pourquoi on ne devient pas amis ?
- Parce qu'entre nous, c'est de la merde.





**Horizontalement**

- 1. Avions sans moteur. Habille. - 2. Dépressions. Proportion. - 3. Ravi. Jacasser. Matière tenace. - 4. Pain. Pressa. - 5. Devant une date. On y va pour se marier. Obséquieux. - 6. Loch à canular. Desséché. Parmi nous. - 7. Prunelle. Bigarrées. - 8. Terme de Judoka. Répét. A toi. - 9. Passe au peigne fin. Point d'eau. - 10. Mesure champêtre. Gardienne. Ville biblique. - 11. Sur une borne. Avenue du Nord. Autrement dit. - 12. Appule par des arguments. Troisième personne. - 13. Bien passée. L'Eire en est une. - 14. Emotter. Chef de meute. - 15. Espace de temps. Demande de l'argent. Lisière de la forêt.

**Verticalement**

- 1. Celle «des Anglais» est à Nice. Dur au toucher. - 2. Du Latium. Basant. Son rôle est d'unir. - 3. Pour ou contre. Appareil détecteur. Feu. - 4. Négation à répétition. Femelle du lièvre. Organes d'info. - 5. Il revlent au gagnant. Dans ce pays. Confie. - 6. Etats fédérés. Suit de près. Sortira. - 7. Exsuder. Qui n'ont jamais servi. - 8. Monnaie britannique. Agrémenté. - 9. Mer de dunes. Combats singuliers. Grant l'a battu. - 10. Les hommes. Arme de bretteur. Vieux chanteur. Tintin à Londres. - 11. Mets apprécié. Pour en finir. Il se pille à divers usages. - 12. Non valable. Petite crique. Article premier. Anonnée. - 13. Lancé avec haine. Vieille femme méchante.



JEU SUDOKU

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

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

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

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

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

## Mots cachés

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

BIENS  
 CHANGEMENT  
 COLLECTEUR  
 DONNER  
 FOULE  
 JERICHO  
 JESUS  
 PARDONNER  
 PAUVRES  
 PECHEUR  
 RECONCILIATION  
 RENCONTRER  
 RICHE  
 TRANSFORMATION  
 ZACHEE

## LES MOTS CACHÉS DES INSECTES

C	L	C	H	E	N	I	L	L	E	COCCINELLE
A	O	P	I	M	C	N	M	O	C	SCARABÉE
Q	S	C	P	V	O	S	P	S	F	INSECTE
I	C	R	C	M	S	E	A	Q	T	MITE
B	A	I	T	I	V	C	P	T	D	SAUTERELLE
P	R	P	X	T	N	T	I	S	W	CHENILLE
S	A	U	T	E	R	E	L	L	E	PAPILLON
E	B	D	A	B	E	I	L	L	E	TERMITE
T	E	R	M	I	T	E	O	L	F	ANTENNE
P	E	Y	A	N	T	E	N	N	E	ABEILLE



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

reseau  
wifi  
blog  
tele  
video

tablette  
tap  
site  
pivot  
reportage

internet  
ordinateur  
camera  
micro

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

ACM  
ALLEMAND  
AMUSER  
ANGLAIS  
BEAMER  
BIOLOGIE  
CHAISE  
CITOYENNETÉ  
CLASSEUR  
COULOIR  
ÉNIGME

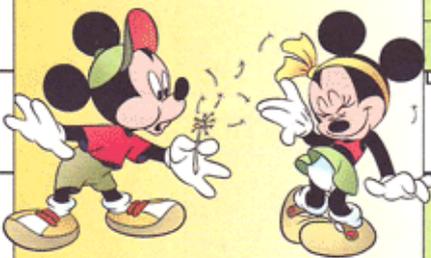
FEUILLE  
FRANCAIS  
GÉOGRAPHIE  
HISTOIRE  
INFORMATION  
INFORMATIQUE  
JOURNAL  
THEATRE  
LANGUE  
LATIN  
LIVRE

MATHS  
MATHÉMATIQUE  
MÉDIATHÈQUE  
ORDINATEUR  
RIGOLER  
PISTE  
RÈGLE  
SECRETARIA  
SPORT  
STYLO  
TABLE

# Mots fléchés

associé	minette	repaire	tyran	renforts de sabots	endosser	canal de salin
crapuleusement	résidu de tonneau	dispendieuse	négaation		porteuse de plis	mot de bébé têtù
joviales				vis en dormant		
décapiter			traverse	technique raffinée		
			tranquille			officine d'artiste
acquise à la naissance	richesse				idole du showbiz	
	aplanir		charme		dérobé	
			direction d'université			placée chez un notaire
détient		presse espagnole mais ancienne		appareils sportifs		
partagée				unité de surface		
				prière de pénitent		distance en Chine
				effectuas		patients meneurs
violon ancien			cuirais à l'huile			
fiqé par le froid			rectales			
		tache de l'œil parviendras			héros d'épopée genre d'alligator	
	allons sans but perfectionnant			siqle français	fin de verbe	
changera				frôle	unique	calmez
				insonoriserai		allègera
anciennes	désigne-ras mini-jupe de rat					
				inspira-trices		
				conteste		
épelées			indicatif sonore boira tel un chien			soleil déirié dotas de revenus
demeure		pronom pour lui puissant groupe		fibres textile		désert de cailloux
				dirigeas		médita
offensée					disparu	
valeur du silence					personnel	
	user totalement cœur de miche			quidas guidas		
				habitant de bocai		
dérideraient odeur de bonbon						voie qui suit le canal
		opération rapide			mal-propre	
coq de bruyère				élar-qissez		



Pluie soudaine		Avant-veille de demain		Ce que fait le tonnerre		Champion		Pluies en langage météo
Cours d'eau						Vers l'Orient		Venu au monde
Cours d'eau nerveux		Est vraie		Bout de squelette			Est sienne	
				Coeur d'énervée				Peintures de mer
Union Européenne				Route départementale			Copain	
Grands cours d'eau								
								Début d'appui
Article espagnol							S'est bien amusé	
Petit téléphone								
Salle d'eau	Sadique							Petit mot boudeur
		Je possède	On la boit noyé		Rois de Russie		Permet d'ajouter	
					Venue au monde			
Dieu égyptien			Années				Donné après le la	
Petit cours d'eau			Pour se désigner					Assez, en phonétique
Eau du ciel		Avoir de l'audace					On fête son jour	
					Pas humides			