

# LIBRE MARCHE

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTE



Cell-Learning p 3



**Bonnes Fêtes**

Le stress,  
la peur p 12



Immunothérapie p 17



SAD: Relais Parents-enfants p 8



Animaux de  
compagnie p 11



Soins en prison p 10



Huiles essentielles p 14



Apprendre à rapper p 20

Gagnez un mois de TV gratuite  
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](http://www.cal-luxembourg.be) - [www.caap.be](http://www.caap.be)



# Editorial

Bonjour à toutes et à tous,

Je me dois de féliciter toute l'équipe de la rédaction qui s'est enrichie de nouveaux visages et plus particulièrement de rédactrices venant du quartier des femmes.

L'appel à candidature a incité pas mal d'entre vous pour rejoindre notre équipe et apporter au journal de nouvelles idées, de nouveaux projets pour qu'il reflète mieux encore la réalité de la vie carcérale.

Réservez comme nous un bon accueil à Cathy, Frédérique, Isis, Gaby, Saïd, et Yannick qui se lancent dans l'écriture pour informer, conseiller, et distraire chaque lecteur du Libre Marche.

Et vous qui préférez, rester en cellule ; vous ne devez pas hésiter à envoyer à la bibliothèque vos textes comme Bruno, Anissa, Walid qui transmettent ainsi des articles intéressants et utiles pour chaque détenu.

Merci également à toutes les personnes du SAD qui nous expliquent leurs différentes missions et son principe de fonctionnement.

Bonne lecture, le comité de rédaction



**Bonnes Fêtes à  
toutes et à tous**

## Sommaire

SAD: Formations et Cell Learning .....	3
Astronomie L'étoile massive RS136a1 .....	4
SAD: Mission Sociale (courriers, téléphone, cartes d'identité) .....	6
SAD: Mission Relais Parents-Enfants .....	8
SAD: Mission de soutien psychologique .....	9
Petits soins de beauté en prison.....	10
Comment choisir son nouvel animal de compagnie? (3e).....	11
La peur, l'angoisse, le stress.....	12
Poème .....	13
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (7).....	14
Juridique - Le mandat de protection extrajudiciaire....	15
L'histoire des piercings.....	16
Les 10 astuces pour boire l'eau du robinet. ....	16
Pause Santé – L'immunothérapie.....	17
Poème - De la solitude à la liberté.....	18
Lancer son entreprise en 10 étapes. ....	19
Guide de texte de rap pour les nuls.....	20
Libre d'apprendre – Le Futur Simple .....	22
C'est pour rire !.....	23
Libre d'apprendre - correction .....	23
L'instant Zik - Tant Que Les Gens Font L'amour	24
Découverte – Souffleuse de verre .....	25
Numéros de téléphone utiles .....	26
Jeux – Mots Mêlés .....	27
Jeu - Sudoku .....	28
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	29
Concours.....	30

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

- [www.cal-luxembourg.be](http://www.cal-luxembourg.be)
- [www.caap.be](http://www.caap.be)

# SAD: Formations et Cell Learning

Prochainement, vous aurez l'occasion à la prison de Marche de suivre des formations directement sur ordinateur (sans accès internet). Les formations actuellement disponibles sont: le français, l'anglais, les maths, la géographie, les sciences, la bureautique (Word, Excel, Power Point, Outlook), la sécurité en construction (VCA), la gestion du temps et de projets, l'assertivité, le développement personnel,...

Si vous êtes intéressé(e) de suivre une formation ou d'avoir des renseignements complémentaires, ou d'obtenir un rendez-vous, envoyez un mail dans "Prison Cloud" rubrique [SAD - Informations sur les cours et formations] en précisant "Cell Learning".

Monsieur Santer a accepté de répondre à quelques questions pour le "Libre-Marche".

## 1. Quelles sont vos qualifications ?

J'ai un diplôme d'assistant social

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

Au SAD, je ne suis coordinateur pédagogique que depuis septembre 2018. Avant cette période, j'ai occupé la mission de l'aide sociale pendant plusieurs mois. Ce qui me motive c'est que j'espère sincèrement être utile dans la réinsertion et le déroulement de la détention pour le détenu.

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

C'est déroutant la première fois qu'on rentre dans une prison mais on intègre rapidement les règles.

## 4. Avez-vous parfois des retours de détenus ?

Oui, j'ai de temps à autre des retours de détenus. Lorsque je n'ai pas de retour, j'imagine que le travail est fait et qu'il ne faut plus de mon aide pour le moment.

## 5. Quelle information apportez-vous au détenu ?

Les informations que je donne dépendent de la demande de base (informations sur les formations dans la prison, comment accéder à un métier en particulier,...) Les formations en prison sont utiles. Ce sont des atouts sur votre CV, certaines peuvent aider à décrocher un emploi ou à y contribuer. De plus c'est tout de même valorisant de se dire j'ai terminé telle ou telle formation.

## 6. Délivrez-vous une attestation ?

La majorité des formations délivre normalement des attestations de réussite en fin de parcours. Je peux cependant rédiger une attestation de fréquentation si c'est nécessaire.

## 7. Qui peut faire appel à vous et est-ce rapide ?

Pour me contacter, il suffit d'écrire un mail dans "Prison Cloud" rubrique [SAD - Informations sur les cours et formations]. Vous pouvez me contacter lorsque votre demande touche à l'enseignement, aux formations et au Forem. Si je ne suis pas compétent pour la demande, je transmettrai à la personne concernée ou je réorienterai.

Le terme rapide est relatif, certains diront que c'est rapide et d'autres non. En général, si un détenu fait une demande le jour même, il ne sera pas possible de le recevoir ce jour-là.

## 8. Faites-vous d'autres recherches ?

Oui, je fais des recherches individuelles mais cela dépend évidemment du sujet et du temps que j'ai.

## 9. Avez-vous de la documentation sur les informations recherchées ?

Oui, je transmets les informations que je récolte.

## 10. Pour conclure, le mot de la fin ?

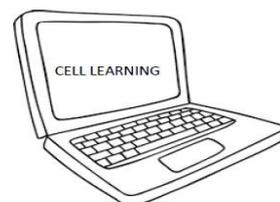
Les formations sont un réel plus pour le détenu. Les commencer c'est déjà bien mais les terminer et être présent c'est encore mieux.

**M. Santer**

## CELL LEARNING

### AUTO - FORMATION SUR SUPPORT INFORMATIQUE

- Formez-vous à votre rythme
- Soutien individuel
- Formations variées (anglais, français, mathématiques, géographie, sciences, bureautique, sécurité construction, gestion du temps et de projet,...)



INSCRIPTIONS ET DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS VIA L'ONGLET FORMATION DU SERVICE D'AIDE AUX DETENUS EN PRECISANT : « CELL LEARNING »

Avec le soutien de :



# Astronomie – L'étoile massive R136a1



Il existe un amas d'étoiles, l'amas "NGC2070" qui se trouve près de la nébuleuse de la Tarentule. Elle est elle-même située dans le Grand Nuage de Magellan qui contient un grand nombre d'étoiles extrêmement massives puisque ces masses sont les plus grandes connues à ce jour.

Avant, les astrophysiciens pensaient que la masse maximale d'une étoile était 150 fois plus grande que la masse du soleil. Aujourd'hui, l'étoile la plus massive connue est **R136a1**, qui "pèse" 320 masses solaires. Le symbole  $M_{\odot}$  signifiant: masse solaire.

La nébuleuse de la Tarentule est proche du Grand Nuage de Magellan qui est une galaxie naine de type SB(s)m et qui est une petite galaxie spirale magellanique appartenant au Groupe Local (appartient notre galaxie) et satellite de notre Galaxie, la Voie Lactée. Cette étoile est une étoile de type **Wolf-Rayet**<sup>1</sup> située dans la constellation de la Dorade, dans l'hémisphère céleste Sud.

**Sa magnitude apparente**<sup>2</sup> est 12,23 (non visible à l'œil nu), **sa magnitude intrinsèque**<sup>3</sup> est de -8,09, ce qui signifie qu'elle a une luminosité de 8.710.000 luminosités solaire ( $L_{\odot}$ )! Sa distance à la Terre est de 163.000 années lumières ce qui représente 1,5 milliards de milliards de kilomètres. Le rayon de **R136a1** est assez petit compte tenu de sa masse puisqu'il ne fait que 28,8 à 35,4  $R_{\odot}$  (rayon solaire), c'est-à-dire, en moyenne 22 millions de kilomètres alors que certaines étoiles super géantes ont un rayon de plus de 1000  $R_{\odot}$ .

La température de surface sur R136a1 est comprise entre 53.000 et 56.000 degrés Kelvin. ( $\pm 54.206^{\circ}\text{C}$ ). Cette température très élevée et dépasse la température des étoiles de **type spectral**<sup>4</sup> (rappel 1 degré Kelvin ou 1 K =  $-273^{\circ}\text{C}$ ). Le Soleil a une température de surface de  $5.305^{\circ}\text{C}$ . Chose remarquable, son âge: **R136a1** n'est âgée que de 300.000 ans, ce qui est extrêmement peu à l'échelle astronomique. En effet l'âge du Soleil est d'à peu près 5 milliards d'années.

La densité de l'atmosphère est de  $14\text{kg}/\text{m}^3$  soit 10 fois plus dense que sur Terre au niveau de la mer. (rappel: l'eau a une densité de  $1000\text{kg}/\text{m}^3$ ).

La vie de **R136a1** sera très courte, comme toutes les étoiles massives. Elle finira probablement comme une **hypernova**<sup>5</sup>. Une explosion stellaire avec une énergie de plus de 10.000 **supernova**<sup>6</sup>. Dans les étoiles de plus de 140  $M_{\odot}$  (masse solaire), les hautes pressions et la lenteur de l'évacuation de l'énergie à travers les couches épaisses accélèrent la **nucléosynthèse stellaire**<sup>7</sup>. De tels cœurs s'enrichissent en oxygène et deviennent assez chauds pour émettre beaucoup de **rayons gamma**<sup>8</sup>.

Les réactions s'emballeront jusqu'à l'explosion. Si **R136a1** subit une telle explosion, elle échouera à laisser un trou noir et au lieu de cela, la douzaine de masse solaire de nickel56 sera dispersée dans le milieu interstellaire, l'enrichissant en **éléments lourds**<sup>9</sup>. Le nickel56 chauffera par radioactivité gamma et illuminera **le rémanent**<sup>10</sup> de supernova durant quelques mois en devenant du fer56. Si l'étoile s'effondre elle laissera quand même un trou noir jusqu'à atteindre le **rayon de Chandrasekar**<sup>11</sup>.

1. **Wolf-Rayet**: type d'étoile très chaude et lumineuse, pesant plusieurs dizaines de masses solaires et qui pendant une phase de l'ordre du million d'année se met à cracher l'enveloppe entourant son noyau sous forme de vents stellaires à haute vitesse. Le noyau laissé à nu explosera en supernova.

2. **Magnitude apparente**: luminosité, éclat d'un objet céleste telle qu'elle est perçue par un observateur terrestre. Échelle inversée: l'étoile la plus brillante a une magnitude apparente de -1,4. Au-delà de 6, un objet n'est plus visible à l'œil nu. Ex: la pleine Lune a une magnitude apparente de -12,5.

**3. Magnitude intrinsèque:** c'est la magnitude réelle de l'objet. Si la magnitude est  $n$ , il faut faire le calcul de  $2,512^n$  pour savoir combien de fois c'est plus lumineux. Ex: un objet de magnitude -1 comparé à un objet de magnitude 3  $\Rightarrow$  il y a une différence de  $n=4$  ce qui signifie que l'objet de magnitude -1 est  $2,512^4$  fois plus lumineux que l'objet de magnitude 4. Soit 40 fois. Pour 5 magnitudes on multiplie l'éclat par 100. En effet,  $5,215^5=100$ . Ex: la magnitude intrinsèque du Soleil est environ 4,7 et sa magnitude apparent -26,6.

**4. Type spectral:** il existe plusieurs type spectraux: W, O, B, A, F, G, K, M, L, T, Y dans l'ordre des températures décroissantes. Ainsi, les étoiles de type O sont beaucoup plus chaudes que les étoiles de type M. Les températures vont de 50.000°C et plus pour les WR à 3000°C pour les M et moins pour les L, T et Y. De plus leurs spectres sont différents.



**5. Hypernovae:** explosion d'une étoile très massive encore plus énergétique qu'une supernovae.

**6. Supernovae:** explosion d'une étoile massive en fin de vie. Il existe deux classes de supernova. Les types I et II avec des sous-classes. Les magnitudes se situent entre -14 et -21 ce qui est énorme. Il y a eu 11 supernovae depuis la naissance du Christ. Ce sont donc des événements relativement rares.

**7. Nucléosynthèse stellaire:** la nucléosynthèse est le processus de formation des noyaux d'éléments chimiques de plus en plus lourds. Par exemple, la nucléosynthèse de l'hydrogène en hélium ou cycle "proton-proton": deux noyaux d'hydrogène (deux protons) fusionnent à très haute température et pression en un noyau de l'isotope lourd d'hydrogène, le deutérium (D). Le deutérium fusionne avec un proton (noyau d'hydrogène), pour donner de l'hélium3. C'est-à-dire de l'hélium avec 2 protons et 1 neutron. Ce noyau d'hélium3 fusionne avec un autre noyau d'hélium3, ce qui fait 6 nucléons. On obtient 1 hélium4 (l'isotope le plus courant, 2 protons et 2 neutrons) + 2 protons (ce qui fait bien 8 nucléons).

Ce qu'il faut savoir, c'est que la masse de l'hélium4 est inférieure à la somme des masses de 2 hélium3. Ce "déficit de masse" se transforme en un gain d'énergie selon la célèbre formule  $E=mc^2$ . D'où un gain d'énergie qui sera libéré sous forme de photons (particules de lumière). Voilà d'où vient l'énergie du rayonnement des étoiles. Ensuite, l'hélium fusionne en carbone, le carbone en oxygène, etc... jusqu'aux éléments les plus lourds comme par exemple l'uranium, l'or, le nickel ou le plomb.

**8. Rayon gamma:** rayonnement très pénétrant de longueur d'onde très courte, de l'ordre de moins de  $10^{-3}$  nanomètre (0,1 milliardième de mètre).



**9. Eléments lourds:** en astrophysique, on appelle les éléments plus lourds que l'hydrogène et l'hélium des "métaux", mais ce ne sont pas tous des métaux au sens des chimistes. Par exemple: l'oxygène avec une masse atomique de 16 est considéré comme métal par les astronomes.

**10. Rémanent de supernovae:** restes de l'explosion d'une supernovae. Ce sont des gaz en expansion qui contiennent notamment les éléments les plus lourds. La nébuleuse du Crabe en est un bel exemple. Un rémanent de supernovae est la matière de l'étoile dispersée dans l'espace sur plusieurs années-lumière. Au centre du rémanent se trouve le noyau de l'ancienne étoile massive devenue une étoile à neutrons, c'est-à-dire un pulsar (source radio).

**11. Rayon de "Chandrasekar":** du nom du scientifique indien qui l'a découvert. C'est le rayon qu'une étoile en fin de vie, s'effondrant sur elle-même, doit atteindre pour devenir un trou noir.

**i** Si vous êtes intéressé par l'astronomie, si cette expédition vous captive restez fidèle au prochain numéro. 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**

# SAD: Mission Sociale (courrier, téléphone, dettes, cartes d'identité)

Le SAD signifie Service d'Aide aux détenus. Toute l'équipe a accepté très gentiment de répondre à quelques questions pour le "Libre-Marche" et nous les remercions.

## 1. Quelles sont vos qualifications ?

Je m'appelle Madame Tosberg. Je suis diplômée d'un bachelier en psychologie et d'un Master en criminologie.

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

Au cours de mes études, je me suis de plus en plus intéressée au milieu carcéral. J'y ai effectué un stage et mon travail de fin d'étude. Ma volonté était de pouvoir travailler en prison. J'apprécie la mission d'aide aux détenus ; les missions que j'exerce sont variées, que celle-ci concerne de l'aide administrative ou le soutien de la personne incarcérée pour diverses raisons. De plus, la vision positive que j'ai de l'être humain m'encourage à recevoir les détenus afin de les aider, les accompagner durant leur détention.

## 3. Que pensez-vous du milieu carcéral ? Avez-vous parfois des craintes à y travailler ?

Je ne peux pas dire que j'apprécie le milieu carcéral en tant que tel mais j'apprécie vraiment y travailler afin d'apporter des "petites choses" positives aux détenus que je rencontre.

Malgré que travailler régulièrement dans le milieu carcéral n'est pas une chose facile, je n'ai pas de craintes à venir y travailler, je travaille avant tout avec des êtres humains, quels que soient les faits commis.

## 4. Avez-vous des retours de détenus ? Si non, aimeriez-vous en avoir pour améliorer la qualité de ce service ? Si oui, lesquels ?

J'ai quelques retours des détenus. Je suis ouverte à toutes remarques constructives afin d'améliorer la qualité du service d'aide aux détenus. Evidemment, nous sommes limités dans l'aide que nous pouvons apporter puisque cela doit rentrer dans nos missions. D'autre part, nous avons beaucoup de demandes par rapport aux nombres de travailleurs au SAD. Ceci nous limite dans la qualité d'aide apportée aux détenus mais nous souhaitons être efficaces dans l'aide que nous pouvons vous apporter. Si nous sommes en mesure de pouvoir améliorer la qualité du service d'aide aux détenus, nous le ferons.

## 5. Quel est votre rôle durant les entretiens avec le détenu ?

Criminologue de formation, mon rôle au service d'aide aux détenus se rapproche de celui d'une assistante sociale. Ainsi, mon rôle est d'accompagner les détenus dans les démarches administratives. Toutefois, je ne suis pas uniquement là pour les démarches, je suis là également pour vous apporter une écoute et un soutien durant votre détention.

## 6. Que peut apporter espérer, attendre celui-ci ?

Dès le moment où une demande est formulée, vous aurez une réponse qui confirmera que vous serez reçu dès que possible. Ensuite, lorsque vous serez reçu, nous pourrons apporter des réponses à vos questions, passer des appels téléphoniques afin d'avoir les informations nécessaires pour votre situation, nous essayerons de pouvoir répondre à votre demande du mieux que possible pour autant que la situation nous le permette. En me formulant une demande, le détenu pourra donc recevoir une aide dans la gestion de différentes démarches qui s'imposent à lui.

## 7. Comment ? Pourquoi ? Quand peut-on faire appel à vous ?

Les détenus peuvent faire appel à moi dès leur entrée à la prison. Les détenus en détention préventive ont souvent besoin d'une aide rapide du SAD afin de régler leur situation (contrat de bail, contacter les proches, etc.). Malheureusement, en raison du nombre de demandes que je reçois, je ne suis pas en mesure de travailler dans l'urgence. Je demande donc aux détenus d'anticiper leur demande et de ne pas s'adresser à moi à la dernière minute.





Les détenus peuvent faire demander mon aide pour de nombreuses démarches administratives intra et extra muros. Les demandes sont variées. Cela peut concerner des courriers à rédiger et à envoyer, des documents à faxer, refaire une carte d'identité, faire une demande d'aide sociale ou médicale au CPAS, une demande d'adresse de référence, rechercher une psychologue, un logement à l'extérieur, régler des dettes, etc.

Quelle que soit l'aide demandée au SAD, la demande d'aide s'effectue via "**Prison Cloud**". Nous répondons aux messages et nous recevons le détenu en fonction du délai d'attente de notre liste d'attente. Le détenu peut faire appel au SAD en sélectionnant la mission d'aide :

- SAD - Informations sur les cours et formations et inscription au Forem ➤ Monsieur Santer (page 3)

- SAD - Courrier, téléphone, dettes, carte d'identité, etc. ➤ Madame Tosberg (page 6 et 7)

- SAD - Relais Enfants-Parents ➤ Madame Denoiseux (page 8)

- SAD - Soutien psychologique ➤ Madame Rigaux (page 9)

On conseille toujours au détenu d'expliquer sa demande afin de pouvoir s'organiser avant de le recevoir et peut être l'orienter à un autre collègue si la demande relève plus d'une autre mission.

**8. Les entretiens restent-ils confidentiels ?** Vos bureaux jouxtent ceux du SPS, on sait que certains détenus appréhendent cela, peur de "fuites"...

Nous sommes tenus au secret professionnel, cela signifie que nous ne pouvons pas divulguer le contenu des entretiens avec le SPS ou encore la Direction. Toutefois, nous travaillons au sein d'une prison. Nous devons donc également penser à notre sécurité et à celle d'autrui. De ce fait, si le détenu divulgue une information importante qui met en péril la sécurité d'une personne, nous devons en référer auprès de la hiérarchie.

**9. Pouvez-vous (parfois) servir d'intermédiaire, d'interlocuteur avec des personnes extérieures au milieu carcéral ?** p. ex. pour renouer des liens familiaux, démarcher pour un emploi, solliciter une aide sociale...

Bien sûr. Nous pouvons également apporter une aide aux proches d'auteurs pour autant que cela reste dans les limites de notre travail.

Si le détenu souhaite reprendre contact avec sa famille et qu'aucun jugement ne s'oppose à cette démarche, je peux solliciter l'Inspecteur de Police, Monsieur Pécheur, afin qu'il recherche les coordonnées. Ensuite, je prendrai contact personnellement avec ces personnes afin de voir si elles sont d'accord d'y donner une suite. Toutefois, si cela concerne des liens familiaux avec des enfants, Madame Denoiseux du Relais Enfants-Parents se chargera de vous aider.

Concernant une démarche pour trouver un emploi ou une formation, vous pouvez également faire appel à moi ou à Monsieur Santer qui s'occupe principalement des formations. (voir p3.)

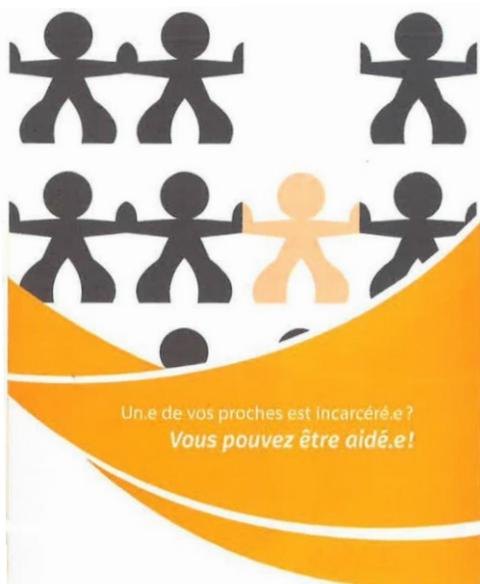
Je peux également vous aider dans l'élaboration d'une demande d'aide sociale ou médicale auprès du CPAS si vous êtes dans les conditions pour en faire la demande.

Je peux également solliciter l'aide du service médiateur pour les détenus qui souhaitent établir une communication avec l'autre partie (remboursement ou autre).

**10. Pour conclure, le mot de la fin ; avez-vous quelque chose à ajouter ?**

Les détenus ne doivent pas hésiter à contacter le service d'aide aux détenus. Nous pourrions apporter une aide à chaque personne qui le demande pour autant que la demande du détenu reste dans le cadre de notre mission. Il y a évidemment un délai d'attente pour être reçu au SAD mais les intervenants du SAD sont là pour vous aider, soutenir et écouter durant l'incarcération.

**P. Tosberg**



# SAD: Mission Relais Parents-Enfants



## 1. Quelles sont vos qualifications ?

Je m'appelle Madame Denoiseux. Je suis juriste et criminologue.

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

J'ai travaillé au sein d'un Service d'Accueil et d'Aide Educative ainsi que dans un Centre d'Accueil d'Urgence où résident des enfants et adolescents de 4 à 18 ans.

Soutenir la parentalité ainsi que le lien entre un parent et son enfant. Cela peut se faire, malgré l'incarcération et s'inscrit dans cette continuité.

## 3. Que pensez-vous du milieu carcéral ? Avez-vous parfois des craintes à y travailler ?

Je ne résume pas une personne à ses actes. Même s'ils font parties intégrantes du parcours de vie d'une personne, un être humain se définit par bien plus. Je n'ai donc pas de craintes à venir travailler en milieu pénitentiaire. Cependant, au quotidien, le contexte de travail n'est pas toujours facile.

## 4. Avez-vous des retours de détenus ?

Nous avons quelques retours des détenus. Nous sommes ouverts à toutes remarques constructives afin d'améliorer la qualité du service d'aide aux détenus.

## 5. Quel est votre rôle durant les entretiens avec le détenu ?

Mon rôle au sein du service d'aide aux détenus est de soutenir la parentalité et le lien entre un/des enfant(s) et leur(s) parent(s) et ce, malgré l'incarcération ou de tenter de recréer du lien, lorsque celui-ci a été interrompu pendant une période plus ou moins longue.

## 6. Que peut apporter espérer, attendre celui-ci ?

Quand une demande est formulée, vous aurez une réponse qui confirmera que vous serez reçu dès que possible. Ensuite, lors d'un premier entretien, nous faisons le "tour de la situation" avant de fixer ensemble des objectifs de travail. En fonction de la situation, je contacte les SAJ/SPJ/juge de la jeunesse en charge, le/les parents à l'extérieur afin d'éventuellement mettre en place des visites individuelles ou collectives ou une reprise de contact. Si cela est nécessaire, nous travaillons en collaboration avec le service "Itinérance" de la Croix-Rouge afin d'encadrer les déplacements des enfants quand ces derniers ne peuvent être assurés. Enfin, nous débriefons au besoin des visites encadrées.

## 7. Comment ? Pourquoi ? Quand peut-on faire appel à vous ?

Vous pouvez demander mon aide pour toute démarche qui concerne vos enfants pouvant aller d'un simple appel à la mise en place de visites.

- SAD - Relais Enfants-Parents ➤ Madame Denoiseux

## 8. Les entretiens restent-ils confidentiels ?

Nous sommes tenus au secret professionnel, cela signifie que le contenu des entretiens est confidentiel. Toutefois, le détenu peut, à sa demande, nous autoriser à transmettre certaines informations au SPS ou à la Direction.



## 9. Pouvez-vous (parfois) servir d'intermédiaire, d'interlocuteur avec des personnes extérieures au milieu carcéral ?

Bien sûr et cela fait partie intégrante de mes missions en ce qui concerne les liens familiaux entre enfants-parents. Nous pouvons également apporter une aide aux proches d'auteurs.

## 10. Pour conclure, le mot de la fin ; avez-vous quelque chose à ajouter ?

Les détenus ne doivent pas hésiter à contacter le Service d'Aide aux Détenus. Nous essayons d'apporter une aide à chaque personne qui le demande pour autant que l'objet de la demande reste dans le cadre de notre mission.

**G. Denoiseux**

# SAD: Mission de soutien psychologique

## 1. Quelles sont vos qualifications ?

Je m'appelle Madame Rigaux. Je suis psychologue

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

Mon parcours professionnel m'a amené à intervenir dans un service d'aide aux justiciables. J'y ai tout d'abord rencontré et accompagné des victimes d'infractions ainsi que leurs proches et des mineurs ayant fait l'objet d'un dessaisissement.

L'idée de pouvoir proposer un accompagnement à chaque personne qui se retrouve face à la justice a ensuite fait son chemin.

Tout le monde a des besoins, des demandes, son rythme, ses envies de changer, de progresser et j'ai eu envie que les connaissances que j'ai pu acquérir puissent servir, au mieux, à un maximum de personnes.

## 3. Que pensez-vous du milieu carcéral ?

### Avez-vous parfois des craintes à y travailler ?

Dans un milieu carcéral, il est d'autant plus important de pouvoir proposer un lieu de parole libre, au minimum des petits espaces de parole et d'écoute.

Le travail en milieu carcéral peut être lourd, usant de par la pesanteur du système mais il ne s'agit pas de venir y travailler avec des craintes dans la mesure où le travail est avant tout fait de rencontres entre personnes, d'échanges dans le respect et la bienveillance.

## 4. Avez-vous des retours de détenus ?

Le fait de ne travailler qu'à mi temps et d'être la seule psychologue fait que je dois travailler avec une liste d'attente. Or quand une personne fait une demande, c'est qu'elle en a besoin à ce moment-là et postposer une rencontre peut ne pas être évident. J'essaie de faire au mieux avec cette réalité de travail...

## 5. Quel est votre rôle durant les entretiens avec le détenu ?

La mission d'aide psychologique consiste à soutenir la personne afin qu'elle retrouve un nouvel équilibre de vie.

La réalité de travail ne permet malheureusement pas la mise en place d'un «travail thérapeutique» comme on pourrait l'entendre en terme de fréquence, régularité, durée, ....

Comme il s'agit d'une intervention à la demande et que chaque personne est différente, chaque accompagnement va l'être également.

Selon le moment, le besoin, les échéances, les difficultés, on pourra toucher à différents domaines de vie : les émotions, les relations, la famille, le travail, le quotidien, la réinsertion, ...

## 6. Que peut apporter espérer, attendre celui-ci ?

Un lieu où le quotidien, les craintes, les doutes, les espoirs peuvent être déposés sans conséquences sur la situation.

## 7. Comment ? Pourquoi ? Quand peut-on faire appel à vous ?

Comment? Les demandes d'aide se font surtout par mail via "**Prison Cloud**". Nous répondons aux messages et recevons en entretien selon l'ordre de la liste d'attente. On peut faire appel au SAD en sélectionnant la mission d'aide : - SAD - Soutien psychologique ➤ Madame Rigaux

Pourquoi et Quand ? Comme expliqué précédemment, chaque personne selon sa situation, son ressenti, son parcours, les difficultés ressenties peut interpeller dans le cadre d'une demande de soutien psychologique.

## 8. Les entretiens restent-ils confidentiels ?

Nous sommes tenus au secret professionnel. Le contenu des entretiens reste donc confidentiel.

## 9. Pouvez-vous (parfois) servir d'intermédiaire, d'interlocuteur avec des personnes extérieures au milieu carcéral ?

peut ex pour renouer des liens familiaux, démarcher pour un emploi, solliciter une aide sociale...

Cela concerne plus les démarches sociales et/ou la mission lien.

## 10. Pour conclure, le mot de la fin ; avez-vous quelque chose à ajouter ?

C'est parfois difficile de faire une demande à un psychologue, on peut se dire qu'on n'est pas fou, qu'on n'aime pas se plaindre, qu'on va gérer cela tout seul ... Mais on peut parfois avoir besoin d'un lieu de soutien, de rencontre avec une personne qui pourra peut-être aider à prendre du recul, envisager les choses autrement ou juste au moins vider un peu son sac ...

**J. Rigaux**



## Petits soins de beauté en prison...

Petites astuces soins, beautés réalisables avec quelques articles à cantiner efficaces et pas trop cher:

- **blanchir les dents ou panne de dentifrice:** brossez avec bicarbonate de soude.
- **bouton apparu:** appliquez 30 minutes du dentifrice, puis rincez à l'eau tiède.
- **cernes des yeux:** mettre une cuillère à café dans le congel la veille, le matin mettre le dos de la cuillère sur les cernes pendant 5 minutes.
- **coup de soleil:** appliquez du fromage blanc, ça apaise.
- **diarrhée:** riz ou banane.
- **douleur hallus-valgus ou autre gonflement:** laissez tremper un sachet de thé (de préférence à la camomille). Une fois le sachet retiré, l'appliquer 20 minutes, ça apaise.
- **fesses pulpeuses:** écrasez des raisins (rouges) et appliquez pendant 30 minutes puis rincez à l'eau tiède. Effet instantané mais non durable.
- **gommage des pieds:** massez du sel avec un peu d'eau, passez avec une peau de banane, rincez.
- **gommage du visage & du corps:** utilisez du marc de café ou mettez 3 cuillères à café dans une tasse avec le minimum d'eau bouillante pour former une pâte, laisser refroidir, appliquez et massez, laissez reposer 10 minutes. Rincez à l'eau tiède.
- **légère douleur dents:** laisser un clou de girofle reposer contre la dent, la gencive.
- **lèvres gercées:** appliquez de l'huile d'olive chaque soir et laisser agir la nuit.



- **lèvres pulpeuses:** mélangez du piment dans un petit pot de miel, laissez agir 5 minutes puis rincez à l'eau tiède. L'effet est instantané mais non durable.
- **masque visage revitalisant:** mélangez 1 pincée de curcuma dans un petit pot de miel, appliquez sur le visage, laissez agir 5 à 10 minutes. Bien rincer à l'eau tiède. A faire cela 3x/semaine. Ça donne de l'éclat au visage.
- **masque des yeux:** laissez 2 tranches de concombre pendant 30 minutes puis rincez à l'eau tiède.
- **maux de gorge:** vinaigre, miel, citron (un tiers de chaque), gargarisez 1 cuillère à soupe 3x/jour.
- **maux d'estomac:** bicarbonate de soude avec eau.
- **nausées:** vinaigre blanc ou jus de citron avec un peu d'eau.
- **panne de deo:** appliquez du bicarbonate de soude sous les aisselles.
- **petits boutons de chaleur qui démangent:** appliquez un glaçon et frottez jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu.
- **pieds odorants:** faites un bain de pieds d'eau chaude + bicarbonate de soude pendant 30 minutes.
- **raffermir le visage:** passez un glaçon du bas du visage vers le haut 3x/semaine.
- **reflet éclaircissant cheveux:** en lavant les cheveux, mettez le jus d'un citron dans de l'eau pour les rincer, puis laissez sécher au soleil, ça fait éclaircir légèrement.
- **rides ou autres plissements de peau:** appliquez du blanc d'œuf à l'aide d'un coton-tige sur la ride, laissez agir 10 à 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède. A faire 3x/semaine. Ça raffermir.
- **soin cheveux revitalisant:** mélangez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, appliquez sur vos cheveux en insistant sur les pointes. Laissez reposer 1 à 2 heures puis lavez-les.
- **soin des ongles:** dans un bol mettez de l'huile d'olive avec un peu de vinaigre blanc ou du bicarbonate de soude. Vous laissez tremper tous les ongles 15 minutes puis rincez. Ça hydrate et blanchit les ongles.
- **toux:** placez 1/2 oignon épluché avec 5 clous de girofle piqués dedans. Laissez-le près du lit tant que l'oignon est bon.

*Isis Topalidis (QF)*

## Comment choisir son nouvel animal de compagnie? (3e partie)

### Où et comment acheter un reptile ?

**Un spécimen de quelle provenance?** Si vous êtes débutant, choisissez impérativement un individu né en captivité ! Fragiles, stressés, parasités, les animaux sauvages sont bien plus difficiles à garder. D'ailleurs, dans la majorité d'entre eux meure lors de l'importation ou peu après. De plus, en achetant un animal capturé d'une espèce menacée vous participeriez à l'affaiblissement des populations sauvages.

**Quel âge?** En général, on préfère acquérir des sujets jeunes, au moins on est sûr qu'ils ne sont pas en fin de vie, et puis c'est tellement plus sympa de les voir grandir... Mais voilà, hormis pour les serpents le sexage des juvéniles est souvent difficile, voire impossible. Si vous ne voulez qu'un reptile, le problème ne se pose pas. Pour un couple hormis la possibilité ou non de cohabiter, ce peut être un souci. Là encore, une bonne documentation vous aidera, mais parfois il est impossible de définir le sexe d'un reptile avant sa maturité. Si vous voulez vous lancer dans la reproduction, et qu'il est impossible de sexer des animaux si jeunes, il faudra en acquérir 5 ou 6... il y aura sûrement des individus de sexe opposé !

**Où l'acheter?** Les animaleries sont ouvertes toute l'année, et si elles ne vendent pas l'espèce que vous voulez au moment où vous y allez, il est parfois possible d'en commander. Mais pour certaines espèces, elles n'offrent que des sujets issus de capture. Il faut alors se retourner vers les éleveurs amateurs, mais ce peut être des mois de recherches et d'attente... parfois, une espèce est introuvable ou alors a des prix prohibitifs ! Chez les éleveurs, les naissances se déroulent généralement à la fin du printemps et en été... le choix s'amenuise en dehors de cette période, l'hiver étant une mauvaise saison, y compris pour les importations.

Les bourses aux reptiles sont une autre solution, mais rien ne garantit que ce que vous cherchez y sera, avec la tentation de changer vos projets en dernière minute sans vous être documenté sur cette nouvelle espèce qui vous fait les yeux doux dans sa boîte en plastique. Évitez « le coup de coeur » que vous risquez de regretter.



L'achat via de petites annonces nécessite des précautions. Une annonce qui ne donne pas de prix en public, mais en «MP» réserve peut être de mauvaise surprise... préférez la transparence ! Exiger des photos, de haute qualité, de l'animal sous toutes les coutures et de l'installation de l'éleveur. Posez des questions et testez les compétences du vendeur.

Dans la mesure du possible, aller chercher le reptile pour le voir avant la transaction. Si ça n'est pas réalisable, faites envoyer l'animal par un transporteur agréé pour l'expédition de vivant (France express, Calberson). Vérifiez à la livraison, avant de signer le bon de réception, que l'animal est en bon état de santé et qu'il s'agit bien du spécimen commandé. L'envoi de vivant par la Poste est interdit, refusez catégoriquement cette solution !

**Exigez toujours les garanties d'une transaction légale pour toutes les espèces, même non protégées.** Si un jour l'espèce devient l'objet d'une mesure de protection, vous pourrez prouver que vous l'avez acquise avant le changement de réglementation. Les professionnels doivent vous remettre une facture indiquant le nom scientifique et le statut de l'espèce, le nombre, le sexe des animaux et, le cas échéant, leur numéro d'identification. Si le vendeur est un particulier, munissez-vous d'une «attestation de cession d'animaux non domestiques» (formulaire Cerfa n° 14367\*01) téléchargeable gratuitement sur internet et demandez-lui de porter les mêmes indications.



# La peur, l'angoisse, le stress...



## LA PEUR DE L'INCONNU

La peur de l'inconnu est un phénomène éthologique observé chez de nombreux animaux évolués et elle est source de prudence. Chez l'homme, elle peut être individuelle ou collective. C'est une peur d'un danger hypothétique. Elle apparaît face à des destinations ou circonstances attendues inconnues.

La peur peut être plus individuelle, se traduisant par de la timidité, selon son degré d'émotivité, face à un ou plusieurs interlocuteurs qui impressionnent de par leur statut. Elle peut aussi être liée à l'admiration, par exemple devant une idole, ou une personne du sexe opposé. Lors d'une situation embarrassante elle se remarque par le rougissement, comme le trac ou toutes peurs s'estompent avec le temps, l'habitude, l'expérience.

Une peur intense de l'inconnu, de la part d'un groupe ou d'un individu est source d'isolement ou de repli sur soi. Elle peut générer de la violence, voire conduire au suicide. Une peur raisonnée et modérée de l'inconnu permet une certaine ouverture d'esprit et peut devenir un facteur de créativité en contribuant à l'exaltation de la curiosité, de la recherche et de la découverte.

L'absence totale de peur de l'inconnu peut être un phénomène pathologique et conduire à la mise en danger par imprudence. La peur semble naturelle et universelle. C'est sa gestion et son intensité qui peuvent devenir problématique. Le groupe, la solidarité, la société, l'apprentissage, la famille peuvent contribuer à l'assurance de soi et au sentiment de sécurité, et ainsi éloigner la peur. La religion, les hiérarchies, certains groupes politiques, certaines sectes s'appuient sur la peur de l'inconnu et de la mort pour conforter leur pouvoir ou fonction.

## PEUR DE LA MORT

Par définition, la mort est l'objet de peur par excellence, en tant qu'incarnation même du danger. Pourtant cette peur est très loin d'être universelle. Elle est cependant à la fois la plus commune et la plus paradoxale. Nombres de cultures échappent à la peur de la mort par le recours à la croyance d'une vie après la mort. Cette pensée est fondamentale dans beaucoup de religions, avec elle l'esprit appréhende la mort sans la craindre, mais en craignant ce qui lui succède, c'est-à-dire le jugement ou l'enfer. Des philosophies athées et matérialistes, issues de l'Antiquité grecque et encore très influentes de nos jours, mettent en évidence l'aspect paradoxale de la peur de la mort. Citons en particulier le philosophe grec Epicure: "Lorsque nous sommes vivant, la mort n'est pas. Lorsque la mort est là, nous ne sommes plus. Dès lors, dans la mort que crains-tu exactement ?"

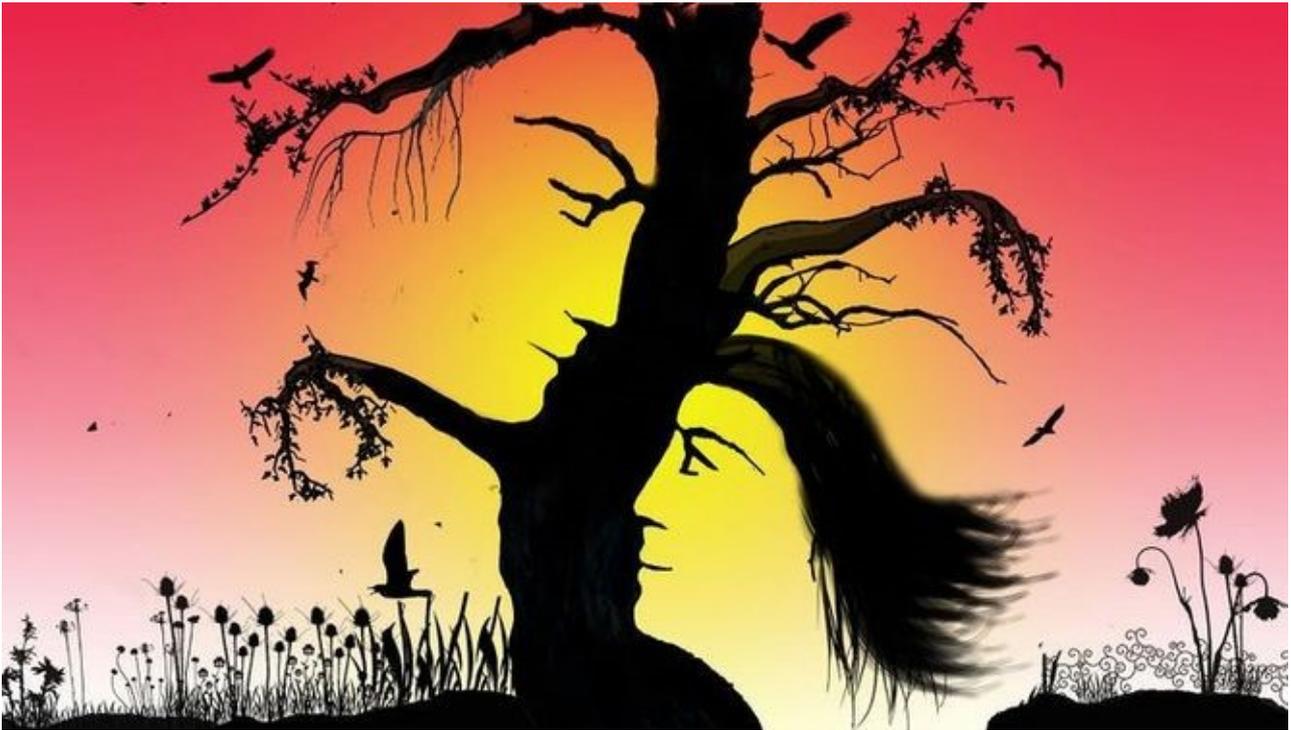
La peur de la mort, ou de l'obscurité, de ne rien voir peuvent en être des formes ; de même que la peur pour un changement ou quelque chose de nouveau (exemples: un bruit, un animal, un insecte, une personne, un lieu, un voyage, un entretien d'embauche, une conférence, un spectacle, un exploit sportif, etc. Ces dernières situations se définissant plus communément sous l'appellation de "trac", lié à la peur de ne pas réussir. Ainsi que certains autres métiers de l'enseignement face à leurs élèves, du médical vis-à-vis des patients, des commerçants envers leurs clients, des métiers militaires périlleux. Cette peur s'estompant avec l'habitude.

## LES ANGOISSES ET LE STRESS

Une peur prolongée ou répétée entraîne un sentiment d'angoisse. On parle alors de situation anxiogène qui amène bien souvent à un état ou situation dite de stress. L'angoisse est une peur intense, parfois chronique. Elle augmente lentement et finit par atteindre un pic dit: "crise de panique, ou crise d'angoisse". Cela occasionne de très sérieux troubles respiratoires comme l'hyperventilation. On respire très vite! Pendant cette crise, le sujet a l'impression qu'il va rester dans cet état et qu'il continuera à éprouver cette angoisse indéfiniment. Cependant en général la crise de panique s'estompe d'elle-même progressivement. Les thérapies comportementales sur la peur se fondent sur ses observations. Des expositions progressives sont effectuées, pendant un temps assez long pour que l'angoisse redescende. C'est une sorte d'habituation qui doit être pratiquée avec précaution car des expositions trop brusques ou trop intenses peuvent provoquer l'effet inverse jusqu'à engendrer un traumatisme.

*Nacir*

## Poème



Je vis le jour,  
Il y a très longtemps d'ici,  
Autrefois, jadis j'étais comme le paradis  
Du temps où le monde était monde, je tournais rond,  
Aucune pollution, ni surpopulation entre les nations,  
Une véritable coalition avec mère nature...  
Jusqu'à ce que le futur m'abîme à l'usure,  
Et maintenant, je suis voué à mon extinction assurée,  
Pas assez de solution et trop de répression.  
Ma couche d'ozone s'est dégradée au fil des années...  
Et bientôt mon royaume cessera à jamais d'exister.  
Mon paradis sera condamné, effacé, oublié.  
Comme si je n'avais jamais été créé et habité.

Sauvons notre belle et jolie planète,  
Avant qu'il ne soit vraiment trop tard.

*Michel*

## BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (7)

Je vous rappelle que les huiles essentielles appliquées pures sur la peau sont souvent trop puissantes. 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 dans tous les cas, 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

### **PLU 505218 CITRONNELLE DE JAVA 10ml 6,70€**



**Provenance:** Chine, Vietnam, obtenue par distillation à la vapeur d'eau des herbes.

**Odeur:** Citronnée.

**Avantage:** C'est l'anti-moustique par excellence, repousse efficacement les insectes tout en purifiant l'air ambiant.

**Propriétés:**

- Anti-moustique,
- Anti-douleur, anti-rhumatismal,
- anti-inflammatoire,
- purifie l'air (anti-tabac, anti-odeurs, anti-pollution).

**Indications:**

- moustiques (pour les éloigner et pour soulager les piqûres),
- assainit l'air pollué et/ou chargé de microbes.

**Utilisations:**

- piqûre de moustique: 1 goutte pure sur chaque bouton,
- rhumatisme, douleurs: En massage doux des zones douloureuses (articulations), 2 gouttes de citronnelle mélangée à 20 gouttes d'huile végétale (tournesol, amande douce),
- repousser les moustiques, assainir l'air: 10 gouttes dans votre diffuseur de parfum, ou en massage comme expliqué ci-dessus.

**Autre utilisation:**

En cuisine, 2 gouttes de citronnelle procurent un parfum frais et asiatique aux plats à base de poulet, de crevettes, de riz ou de noix de coco.

**Conseils:**

L'huile de citronnelle peut être appliquée pure sur une irritation de petite taille, mais 2 ou 3 gouttes diluées à 10% dans 20 à 30 gouttes d'huile végétale si l'irritation est de grande taille ou si votre peau est sensible.

### **PLU 505219 HE GERANIUM ROSAT 10ml 9,90€**

**Provenance:** Chine, obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles.

**Odeur:** sucrée, douce, discrète, rappelant celle de la rose, parfois écœurante.

**Avantages:** Très équilibrante, elle aide à retrouver une stabilité nerveuse et hormonale.

**Propriétés:**

- aide à assimiler les sucres alimentaires (métabolisme glucidique),
- Anti-bactérien, anti-mycoses,

- stoppe les saignements,
- anti-inflammatoire,
- tonifiant.

#### Indications:

- problèmes cutanés de tous ordres: acné, eczéma, démangeaisons, impétigo, mycoses, prévention des vergetures,
- diabète, boulimie, tendance à l'hypoglycémie (sucre trop bas),
- surpoids, rétention d'eau, cellulite,
- saignement de nez,
- Fatigue.



#### Utilisations:

- troubles cutanés: appliquez 4 gouttes pures sur la peau infectée sur une petite surface, ou mélangées à 40 gouttes d'huile végétale sur une surface étendue,
- difficultés à équilibrer sa glycémie: avalez 1 goutte sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour,
- silhouette: pour parfumer des crèmes raffermissantes pour le visage ou le corps. Ou un mélange à 10% comme ci-dessus,
- hémorragie: imprégnez un morceau de tissu propre de 2 gouttes de géranium sur la plaie, ou sur une mèche en tissu introduite dans la narine pour un saignement de nez,
- diffusion tonifiante : 10 gouttes dans votre diffuseur de parfum le matin et l'après-midi dans votre cellule.

#### Autre utilisation:

- comme répulsif des insectes en appliquant sur le corps un mélange à 10%, 1 goutte HE + 10 gouttes d'une huile végétale.
- comme curatif en posant 1 goutte pure sur tout type de piqûres (moustique, araignée, guêpe, puce...)

*Daniel*

## Juridique - Le mandat de protection extrajudiciaire.



Durant la détention on est souvent inquiet de savoir qui pourrait régler ses finances lorsqu'on en est incapable à cause de notre enfermement. La Fédération du notariat belge (Fednot) a enregistré plus de 38000 mandats de protection extrajudiciaire en 2018.

Grâce à ce mandat, il vous est possible de désigner un membre de la famille ou un ami proche pour régler la gestion de vos finances. Vous évitez dès lors qu'elles soient réglées par un administrateur de biens désigné par la justice de paix.

Auparavant, la personne désignée ne pouvait s'occuper que de la gestion de votre patrimoine. Depuis le 1er mars 2019, elle peut également se charger de prendre des décisions vous concernant: comme de chercher un logement, en accord avec vos souhaits et vos possibilités financières.

Attention, il est très important de faire enregistrer le mandat de protection extrajudiciaire au Registre central des Contrats de mandat géré par Fednot. Sans enregistrement le mandat ne prend pas effet! Cette formalité coûte **18,15€**.

*Daniel*

## L'histoire des piercings



Les piercings existent depuis longtemps. Les premiers sont apparus dans la période du néolithique. Evidemment ils n'étaient pas comme ceux que l'on connaît aujourd'hui ; mais il s'agissait de labret en pierre (genre de gros cylindre taillé dans la pierre) et qui étaient le plus souvent insérés à la lèvre ou aux oreilles.

Ensuite, les piercings sont devenus courants. Dans l'antiquité on portait des boucles d'oreilles.

Au moyen-âge l'utilisation de bijoux et du maquillage était vu comme de l'adoration envers Satan.

Sur tous les continents, en Europe, en Afrique, en Orient l'utilisation de bijoux en piercing est vue comme une coutume ornementale qui permet d'embellir le corps.

Comment bien entretenir son piercing?

La première semaine, il faut le nettoyer deux fois par jour avec du savon surgros qui peut être vendu sur le lieu où vous avez réalisé votre piercing.

ATTENTION: Ne surtout pas utiliser des produits à base d'alcool car cela va irriter et assécher la plaie.

Durant le premier mois, il faut éviter de fréquenter la piscine ou la mer car la cicatrisation n'est pas encore parfaite et la plaie pourrait aussi s'infecter. Avec une plaie infectée on risque de devoir retirer le bijou et que l'orifice se referme totalement en cicatrisant.



*Cathy*

## Les 10 astuces pour boire l'eau du robinet.



1. Laissez couler l'eau du robinet jusqu'à ce qu'elle soit fraîche.
2. Laissez l'eau s'aérer quelques minutes dans votre verre ou bouteille.
3. Protégez l'eau dans une bouteille fermée par un bouchon ou du film plastique.
4. Ne gardez pas l'eau plus d'une journée, changez la.
5. Lavez à l'eau vinaigrée et rincez votre bouteille après chaque utilisation.
6. Ne jamais utiliser l'eau chaude de la douche car elle est non potable.
7. En cas de doute, faites bouillir l'eau 5 minutes.
8. Pensez à changer régulièrement vos glaçons au frigo (freezer).
9. Conservez votre eau de préférence au frigo.
10. A l'ouverture, si l'eau fait un pschitt, jetez-la!



*Le pensionnaire*

## Pause Santé – L'immunothérapie



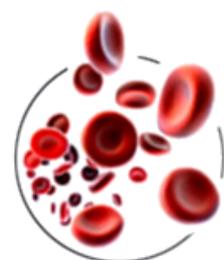
Le défi qui est relevé par l'immunothérapie, c'est de combattre le cancer en stimulant notre système immunitaire. Celui-ci combat au quotidien les corps étrangers qui menacent notre santé.

Notre immunité est assurée par les globules blancs dont les lymphocytes qui ont un rôle important. Certaines mauvaises cellules ou particules étrangères seront facilement repérées par les lymphocytes. Mais pour d'autres ce sera plus complexe et donc l'immunité sera moins efficace, trop tardive.

Il y a différentes sortes de globules blancs, certains neutralisent les infections dues aux bactéries, d'autres s'attaquent aux parasites et aux maladies virales, d'autres encore réagissent contre les cellules anormales qui peuvent devenir cancéreuses. Les macrophages et les polynucléaires interviennent en première ligne ; ils ciblent tous les corps étrangers de manière générale. Lorsque cela ne suffit pas, les lymphocytes fabriquent des anticorps spécifiques pour essayer de détruire au maximum ces particules.

Voilà pourquoi des chercheurs ont pensé à booster notre système immunitaire pour mieux combattre toute forme d'agression dans notre organisme. Deux objectifs sont à atteindre ; d'abord aider les lymphocytes à mieux repérer les corps étrangers, ensuite stimuler au maximum notre immunité pour détruire ceux-ci.

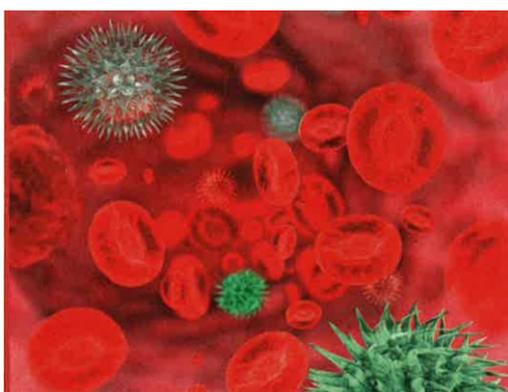
La recherche nous a appris aujourd'hui que notre système immunitaire reconnaît bien les cellules cancéreuses et leurs effets néfastes sur la santé. Thierry Boon (ULg) a pu identifier le premier antigène tumoral. L'antigène étant une protéine que notre système immunitaire reconnaît comme étrangère, donc à éliminer. La défense ne se passe pas fort bien car les cellules cancéreuses utilisent des leurres pour ne pas être détectées, elles mutent plusieurs fois et brouillent ainsi les pistes...



L'immunothérapie n'en est qu'à ses débuts, mais elle est très prometteuse dans le traitement des cancers et plus particulièrement ceux du poumon. Elle n'est pas encore optimale pour tous les cancers, et elle ne convient pas non plus à tous les patients.

La mise en place de traitements prend du temps car les firmes pharmaceutiques doivent réaliser beaucoup d'essais cliniques avant de pouvoir commercialiser un produit.

Il y a trois différents traitements utilisés en immunothérapie.



**A. Le vaccin thérapeutique:** On injecte des molécules cancéreuses pour que le système immunitaire fabrique des anticorps spécifiques pour combattre et tuer les cellules cancéreuses dans l'organisme.

**B. La stimulation de l'activité globale du système immunitaire:** On injecte des cytokines (interféron), des molécules qui vont booster la production de lymphocytes dans le corps et dès lors accroît votre immunité.

**C. L'administration d'anticorps artificiels:** Ce sont, soit des anticorps (immunoglobulines) qui repèrent et détruisent très bien les cellules présentes autour d'un cancer, soit des anticorps

qui s'attaquent aux facteurs permettant aux cellules cancéreuses de se multiplier qui dès lors empêchent le cancer de s'étendre.

L'immunothérapie est appliquée en renforcement des traitements dits classiques: la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie. Elle élimine les cellules cancéreuses qui auraient échappé à ces traitements lourds, pour empêcher la réapparition de la maladie et allonge l'espérance de vie de nombreux patients.

(Remerciements au Dr Coppe)  
**Daniel**

## Poème - De la solitude à la liberté

Si indirectement liés,

La solitude n'est pas l'absence de compagnie, mais le moment où notre âme est libre de converser avec nous.

La liberté n'est pas dans son absence, mais dans la capacité de choisir ce qui nous convient le mieux.

La solitude enseigne la convivialité,  
La colère apprend la valeur de la paix,  
Le silence inculque la responsabilité des mots,  
La maladie fait prendre conscience de l'importance de la santé,  
La pauvreté donne un sens à la richesse,  
Le malheur qui nous atteint rappelle le bonheur non considéré,  
La cruauté souligne l'importance de la Sagesse.

La lumière n'est pas jalouse de l'obscurité, car elle sait comment se faire désirer.

La Liberté est en nous, vient de nous, ce n'est qu'une idée reçue que de penser qu'elle vient de l'extérieur.

Il n'appartient qu'à nous-mêmes de définir notre propre liberté.

La facilité est de garder tout en nous, nos larmes, nos cris, nos peines.

Car comment mettre des mots sur certaines choses qui n'ont pas de mots assez forts pour les qualifier, comment traduire nos émotions en définition.

Bien souvent les plus beaux mots sont ceux que nous n'avons jamais osé prononcer.  
On les comprend par nos regards, nos silences.

La facilité consiste à dénoncer ce monde et son absurdité.

La réalité est que personne ne changera notre vie, si ce n'est nous.

En référence à la citation de Gandhi :

"Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde."

*Anissa*

# Lancer son entreprise en 10 étapes.



## 2<sup>e</sup> étape – Constituer votre entreprise

### 1) Choisissez le statut d'indépendant

#### a. Le statut d'indépendant à titre principal:

➤ Si vous n'exercez aucune autre activité en dehors de votre activité d'indépendant ou si vous exercez une autre activité qui n'atteint pas le quota minimum de prestations sous le régime salarié.

#### b. Le statut indépendant à titre complémentaire:

➤ Si vous exercez outre votre activité indépendante, une autre activité rémunérée et régulière en Belgique ou si

vous bénéficiez d'un revenu de remplacement.

Une activité complémentaire existe mais uniquement pour certaines catégories de demandeurs. Compte tenu des contraintes et des conditions à respecter.

### 2) Comment exercer son activité?

Une activité peut s'exercer de deux manières.

#### a. Comme personne physique:

➤ Il n'existe aucune séparation claire entre votre patrimoine privé et votre patrimoine de votre entreprise.

#### b. Comme personne morale:

➤ En constituant une société dotée de la personnalité juridique. La préparation administrative est beaucoup plus lourde.

**Note:** Il n'y a plus que pour la SA que le capital minimum de départ est de 61500 euros. Pour les autres sociétés il n'y a pas de minimum imposé, mais le capital de départ doit être suffisant à la lumière de l'activité envisagée. Sachez que chaque forme juridique a ses avantages et ses inconvénients.

### 3) Choisir la forme juridique adaptée

Lorsque vous décidez de créer une société, plusieurs formes juridiques existent, pour la choisir, demandez le conseil d'un notaire ou d'un expert comptable.

**SRL:** Société à Responsabilité Limitée

**SA:** Société Anonyme

**SC:** Société Coopérative

La société en nom collectif

La société en commandite

➤ Vous avez choisi la personne morale comme forme juridique de votre entreprise.

Le notaire établit les statuts avec vous et les dépose au greffe du tribunal de commerce pour sa publication au moniteur belge.

**Note:** Plus d'infos sur la forme juridique d'une entreprise sur le site du SPF Economie.

**3<sup>e</sup>me étape:** Démontrer les connaissances requises (à lire dans le prochain numéro)

*DJ Waly*

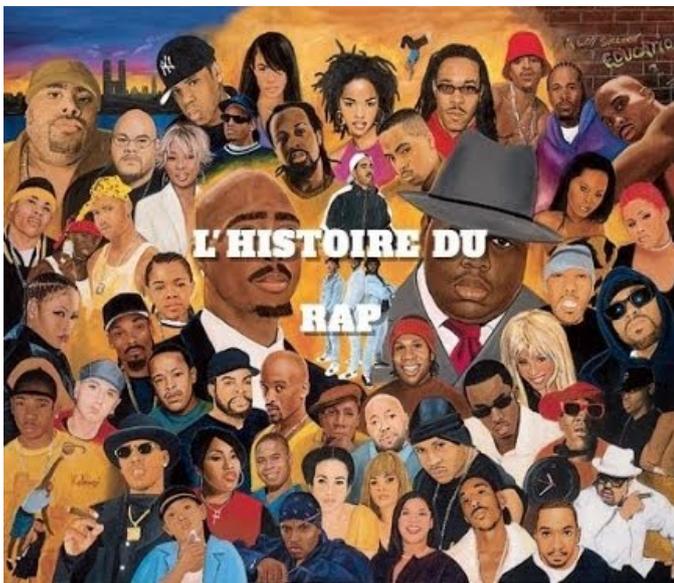
# Guide de texte de rap pour les nuls

**Ce qu'il te faut:** du papier, un Bic et de l'inspiration.

**Pour débiter un texte il faut:** - d'abord savoir le sujet. Peu importe le thème, cela peut-être un événement, une situation qui nous révolte, qu'on trouve débile, qui nous inspire ou un sujet qu'on à envie de partager. Le plus simple c'est un sujet qui nous concerne mais ça peut aussi concerner quelqu'un d'autre ou être un sujet général. Les choix sont très larges, il y a pas de limites mais il faut avant tout que ça vienne des tripes.

Il faut retenir que c'est surtout un défouloir, une façon de vraiment s'exprimer, ça aide beaucoup. Si on ne peut pas s'exprimer, si on n'ose pas le dire mais qu'on a simplement envie de partager des expériences, des situations ; d'où le côté artiste.

Voici un exemple et vu qu'on est en prison je vais penser à une journée type et je commence par écrire comme ça vient dans ma tête:



J'suis réveillée tous les jours même heure  
Médoc p'tit dej "est-ce que vous allez là ou là?"  
Moi la tête dans l'cul j'sais même pas l'jour  
qu'on est  
La même routine chaque matin  
Les mêmes questions où j'répond en  
automatique  
Encore dans l'rêve de la nuit  
Café clope pour attaquer la journée  
Où et quand j'serai appelée  
Si j'tarde merde bientôt les activités  
Chacun vient toquer  
Comme chaque matin les mêmes discussions

...

Et on enchaîne jusqu'à plus d'idées sur le sujet, puis on arrange les phrases avec 2 fins de la même rime ou 1 sur 2 et ça donne:

J'suis réveillée tous les jours même heure  
Médoc p'tit déj, "est-ce que vous allez au  
#1coiffeur#1?"

Moi la tête dans l'cul #1j'sais plus rien#1

#2J'sais même pas il est quel jour  
Dans ma tête j'suis encore loin  
Pourtant c'est reparti pour un tour#2

La même routine chaque matin

#3Les mêmes questions  
En automatique, j'réponds#3

Encore dans l'rêve de la nuit, #4ça y est faut  
s'éveiller#4

Café clope pour attaquer la journée  
Où et quand j'serai appelée  
Si j'tarde "merde bientôt les activités"  
Chacun #5son tour#5 vient toquer  
Comme chaque matin les mêmes  
#0discussions#0

A vous d'jouer pour la suite, à vos bics et 1ère rime avec #0

#1 pour ces rimes j'ai remplacé par un mot plus précis ou plus bref pour y faire des rimes le 1<sup>er</sup> #1  
c'est 2 rimes qui se suivent le 2<sup>ème</sup> #1 j'en ai fait une rime 1phrase sur2

#2 pour y arriver j'ai rajouté 2phrases

#3 ensuite j'ai séparé 1 phrase en 2 pour la rime et à la 2<sup>ème</sup> phrase j'ai inversé les mots pour que ça rime

#4 j'ai rajouté des mots pour la rime

#5 le reste rime déjà tout seul et au passage j'ajoute un mot pour ne pas que dans 2 phrases qui riment il y ait une avec 2 mots et une autre trop longue. Après faut prévoir le rythme car la longueur de la phrase joue un rôle important. On peut modifier d'autres mots plus précis ou plus général, changer ses tournures de phrases tant que ça a toujours un sens...

C'est de l'art donc les façons et améliorations sont illimitées mais y faut bien commencer avec certaines bases.

Ici, c'est donc un couplet. Soit tout s'est enchaîné et y'a plus qu'à les couper en 2, 3 ou 4. Soit plusieurs petits couplets sont à réunir. Si vous n'avez fait qu'un petit couplet vous repartez d'une idée du style:

**12h la porte fermée**  
**Maintenant l'heure de manger**  
**Chaque jour la même chose**  
**Sieste en attendant**  
**Le changement de pose**  
**Voilà les autres agents**

...



Et c'est reparti pour le 2<sup>ème</sup> couplet et ainsi d'suite. Il y a encore d'autres styles, d'autres astuces et surtout d'autres sujets pour améliorer et envoyer du lourd mais ce sera le level2. Ici c'est la base et après tous les couplets améliorés et terminés on s'attaque au refrain.

Soit on le pioche dans un couplet où il ya 2 ou 3 phrases qui se répètent ou qui colle pas dans l'couplet ou encore en ayant réuni ou coupé des couplets il y a des phrases non plaçables, et on le met en refrain. Soit on en crée un qui résume le texte ou l'idée de base mais en tout cas qui colle avec le sujet. Dans ce cas-ci on parle d'une journée type en prison donc on abrège l'idée ici en 4 phrases, c'est la moyenne. Y faut pas trop court mais pas trop long:



**Tous les jours en prison**  
**Chacun trouve le temps long**  
**Faut un maximum s'occuper**  
**#1Trouver un moyen#1 d'se changer les idées**

A force d'écrire vos rimes viendront toutes seules. Ici dans les 2 dernières phrases l'une est plus longue que l'autre, pour un refrain c'est très important d'avoir la même longueur de phrase donc je change le "trouver un moyen" en

"surtout" ça colle bien et ça appuie bien sur la dernière phrase du refrain donc ça donne:

**Tous les jours en prison**  
**Chacun trouve le temps long**  
**Faut un maximum s'occuper**  
**#1Surtout#1 d'se changer les idées**

Nous voilà avec un texte complet avec nos couplets, notre refrain, reste à trouver le titre qui reflète le sujet du texte dans ce cas ci je propose **"la routine de la zonzon"**. Vous en pensez quoi?

Après, y faut poser le texte sur une instru et le rapper dans le bon rythme ça c'est le level2...

*Isis Topalidis (QF)*

SUITE "DU RAP POUR LES NULS" DANS LE PROCHAIN NUMERO

# Libre d'apprendre – Le futur simple



## Terminaison du futur simple

	PARLER (**)	FINIR	PRENDRE (*)
je infinitif +ai	je parlerai	je finirai	je prendrai
tu infinitif +as	tu parleras	tu finiras	tu prendras
il infinitif +a	il parlera	il finira	il prendra
nous infinitif +ons	nous parlerons	nous finirons	nous prendrons
vous infinitif +ez	vous parlerez	vous finirez	vous prendrez
ils infinitif +ont	ils parleront	ils finiront	ils prendront

(\*) Pour les infinitifs terminés par "-e", on supprime le "e".

(\*\*) Pour les verbes en -yer, le "y" devient "i" et le "e" qui suit ne se prononce pas.

**Exemple:** payer ⇒ je paierai, essayer ⇒ j'essaierai... (sauf "envoyer" qui est un verbe irrégulier)  
En général, le "e" qui précède le "r" ne se prononce pas: j'appellerai, tu achèteras, il aimera...

## VERBES IRRÉGULIERS

**Attention:** Quelques verbes sont irréguliers...

FALLOIR ⇒ il faudra

PLEUVOIR ⇒ il pleuvra

AVOIR	ÊTRE	ALLER	FAIRE	SAVOIR	POUVOIR	VOULOIR
j'aurai	je serai	j'irai	je ferai	je saurai	je pourrai	je voudrai
tu auras	tu seras	tu iras	tu feras	tu sauras	tu pourras	tu voudras
il aura	il sera	il ira	il fera	il saura	il pourra	il voudra
nous aurons	nous serons	nous irons	nous ferons	nous saurons	nous pourrons	nous voudrons
vous aurez	vous serez	vous irez	vous ferez	vous saurez	vous pourrez	vous voudrez
ils auront	ils seront	ils iront	ils feront	ils sauront	ils pourront	ils voudront

(DE)VENIR	COURIR	VOIR	DEVOIR	RECEVOIR	ENVOYER
je viendrai	je courrai	je verrai	je devrai	je recevrai	j'enverrai
tu viendras	tu courras	tu verras	tu devras	tu recevras	tu enverras
il viendra	il courra	il verra	il devra	il recevra	il enverra
nous viendrons	nous courrons	nous verrons	nous devrons	nous recevrons	nous enverrons
vous viendrez	vous courrez	vous verrez	vous devrez	vous recevrez	vous enverrez
ils viendront	ils courront	ils verront	ils devront	ils recevront	ils enverront

**Exercice:** Mettez ces phrases au futur (verbes entre parenthèses).

1. Je t'(envoyer) \_\_\_\_\_ une carte postale.
2. Il (pleuvoir) \_\_\_\_\_ donc il (falloir) \_\_\_\_\_ prendre un parapluie.
3. Nous (rejoindre) \_\_\_\_\_ Patty après le déjeuner.
4. Je (savoir) \_\_\_\_\_ toute la vérité.
5. Désormais, Michel et Lola (se joindre) \_\_\_\_\_ à nos sorties au théâtre.
6. Le jour où elle (mourir) \_\_\_\_\_, nous (recevoir) une lettre.
7. La neige (blanchir) \_\_\_\_\_ la campagne et nous (faire) \_\_\_\_\_ du traîneau.
8. Ils (vider) \_\_\_\_\_ les cendriers.
9. Quand on (vouloir) \_\_\_\_\_ faire du sport, on (courir) \_\_\_\_\_.
10. Notre chat (attendre) \_\_\_\_\_ après les souris.

**(Correction en page 23)**

Réalisé en collaboration avec



**Daniel**

## C'est pour rire !



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 !

Un docteur qui vient d'examiner son malade:

- J'hésite entre une appendicite ou une hémorragie cérébrale, euh, je reviendrai vous voir demain. Ne vous en faites pas trop, si vous êtes encore vivant, c'est l'appendicite.

Un fils en visite chez ses parents:

- Je vais préparer la table, dit-il à sa mère.

En ouvrant le frigo, il trouve une photo d'une fille sexy collée à l'intérieur.

- Dis maman, c'est quoi cette photo ?
- C'est pour ne pas trop manger. Quand j'ouvre le frigo, je vois le corps que j'aimerai avoir.
- Et ça marche ?
- Moi, j'ai perdu cinq kilos, mais ton père en a pris dix !

Un brave homme en vacances à New-York aperçoit un aveugle qui mendie devant une banque.

Le lendemain, il revoit le même mendiant au même endroit. Au lieu d'être aveugle, l'homme est manchot.

Le troisième jour, le mendiant est encore là, sourd-muet cette fois.

Surpris, le touriste s'approche et interroge le malheureux:

- Vous changez tous les jours d'infirmité ?
- Ben tiens ? Fait le mendiant, vous savez, ici, aux Etats-Unis, les gens veulent toujours du nouveau !

Des cannibales ont fait prisonniers deux explorateurs. Les deux malheureux sont aussitôt ficelés et déposés dans de grandes marmites pleines d'eau sous lesquelles le feu commence à crépiter. Et voici que, soudain, deux magnifiques toutes jeunes filles - sans doute les plus belles de la tribu - s'approchent à quelques mètres des marmites et dansent, lascives:

- Non ! Non ! Hurlé à un moment l'un des explorateurs, vous n'avez pas le droit ! Non ! Pourquoi nous faire assister à ce spectacle alors que nous allons mourir ? Ces jolies filles en train de se dandiner, nues, ça nous excite trop !

Alors le chef, en rigolant: - justement ! Comme ça, nous avoir plus de viande à manger !



Une femme maigre, c'est comme un pantalon sans poches: on ne sait pas où mettre les mains.

## Libre d'apprendre - correction

**Voici l'exercice corrigé: Le futur simple.**

1. Je t'**enverrai** une carte postale.
2. Il **pleuvra** donc il **faudra** prendre un parapluie.
3. Nous **rejoindrons** Patty après le déjeuner.
4. Je **saurai** toute la vérité.
5. Désormais, Michel et Lola se **joindront** à nos sorties au théâtre.
6. Le jour où elle **mourra**, nous **recevrons** une lettre.
7. La neige **blanchira** la campagne et nous **ferons** du traîneau.
8. Ils **videront** les cendriers.
9. Quand on **voudra** faire du sport, on **courra**.
10. Notre chat **attendra** après les souris.

## L'instant Zik - Tant Que Les Gens Font L'amour



Au temps jadis fils, il fallait pour faire la cour  
Sortir sa plus belle plume et tenter quelques  
mots d'amour  
Transmettre la lettre si possible loin des regards  
Ajouter du parfum sur le papier pour les ringards  
Aujourd'hui ça va plus vite, c'est la drague en  
digital  
Le smartphone pour pécho est devenu quasi vital  
Textos et Facebook sont les alliés de Cupidon  
Sans eux t'es célibataire, t'es rien, t'es un bidon  
TKT j'te kiffe, t'es trop LOL MDR  
Abréviations, fautes d'orthographe ont vrillé la  
langue de Molière  
Et il suffit d'mettre 3 petits points derrière les  
mots «à bientôt»

Et l'autre comprend tout d'suite que tu veux  
jouer recto-verso  
Ça manque un peu d'recherche et d'un brin de  
poésie  
Mais c'est plus efficace, merci à la technologie  
Car si tout va plus vite et qu'on se rencontre sans  
détour  
On ne peut que se réjouir, tant que les gens font  
l'amour

Céline voulait Mehdi mais Mehdi voulait Jennifer  
Séverine voulait Teddy mais Teddy préférait son  
frère  
Son frère lui, ne désirait que les cougars  
athlétiques  
Aux lèvres gonflées, figées, la chirurgie est  
statique  
Cathy a encore trompé son mari la semaine  
dernière

Il n'a rien vu en séminaire avec ses deux jeunes  
secrétaires  
Ils étaient contents de se retrouver après leurs  
petites affaires  
C'est l'adultère salubre quand père et mère savent  
se taire  
Patrice aime bien les petites jeunes qui aiment bien  
les petits vieux  
Alice aime jouer avec les hommes qui aiment bien  
ses petits jeux  
Marie aime les galipettes avec plusieurs amis  
Et Annie aime les sucettes, les sucette à l'anis  
Ça manque un peu d'sentiments et d'un brin de  
passion  
Mais ne soyons pas moralistes, acceptons toutes les  
attractions  
Car tant que les gens se font plus de bien que de mal  
en retour

On doit pouvoir s'en réjouir, tant que les gens font  
l'amour  
Le jour de son mariage, Laurent avait bu trop de  
whisky  
Il se rappelait qu'il était marié mais ne savait plus  
contre qui  
Steve et Fabienne ont tout quitté pour s'aimer toute  
leur vie  
Et ils vécurent peureux et eurent beaucoup d'ennuis  
La vanne, le jeu de mot, et la petite dose de cynisme  
Accompagne bien les situations qui manquent un  
peu d'héroïsme  
Les belles histoires existent mais je les chanterai un  
autre jour  
Elles peuvent bien attendre leur tour, tant que les  
gens font l'amour



*Grand Corps Malade*

## Découverte – souffleuse de verre



Alice Dubus a réalisé un stage qui lui a donné la passion du soufflage du verre, un métier de plus en plus rare. Mais la seule condition était d'être détenteur d'un diplôme de bachelier en chimie.

En ce qui la concerne, elle a tout appris de son prédécesseur. La formation est bien mieux représentée en France. La formation à l'université de Louvain est exceptionnelle.

Aujourd'hui, Alice Dubus travaille à l'université de Liège. Elle exécute son travail sur commande uniquement et ne réalise jamais la même pièce.

Elle travaille également pour de nombreux autres clients. Ce métier fait partie des métiers en pénurie signalés par le Forem

Sa plus grande frustration est l'échec d'une pièce où l'on doit la jeter après parfois une journée entière de travail qui tombe à l'eau.

De plus dans ce métier, il faut faire face aux coupures et aux brûlures. Il faut également pouvoir supporter la chaleur continue et les grosses machines bruyantes.

Présentation: Alice Dubus

Âge: 36 ans.

Enfants: une fille de 10 ans, un garçon de 7 ans.

Profession: souffleuse de verre (métier en pénurie) à l'ULg

Formation: secondaire techniques sciences au Collège Saint-Raphaël (Remouchamps), bachelier en chimie.

Lieu de travail: Atelier de soufflage de verre. Département de chimie. Quartier Agora - allée du Six Août, 11 - 4000 Liège.

Tél.: +32(4)366.34.43.

Mail: [adubus@ulg.ac.be](mailto:adubus@ulg.ac.be)

**Bruno**

## Pensées...

Même si le printemps a été un peu grisonnant.  
En sachant que personne ne passera le Nouvel-An,  
Pourquoi ne pas profiter du moment présent,  
Car après la pluie vient le beau temps.



Hier je suis né,  
Demain je serai mort,  
Il n'y a qu'aujourd'hui que j'existe.



Je connais la cave.  
Je connais le grenier.  
J'en ai rien à foutre d'être au rez-de-chaussée...

**Morpheus**



## Numéros de téléphone utiles



**FOREM** (s'inscrire comme demandeur d'emploi tous les 3 mois)

071/23.26.00

0800/93.947

**SAD - Service d'Aide aux Détenus**

ASBL "L'Autre Lieu"

Chaussée de l'Ourthe, 121

6900 Marche-en-Famenne

**Commune de Marche** 084/32.70.00

**SOS Suicide** 0800/32.123

**Bpost** 022/012.345

**La Ligue des Droits de l'Homme**

Rue du Boulet, 22

1000 Bruxelles

02/209.62.80

**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

FR - 67000 Strasbourg

FRANCE



**Association de  
correspondance avec des  
détenus.**

▪ **Les amis de la plume**

Rue de la gare, 21

4700 Eupen

[www.lesamisdelaplume.org](http://www.lesamisdelaplume.org)

▪ **Fraternité du bon Larron**

Rue Pont des Murgiers, 4

FR - 78610 Auffargis

FRANCE

▪ **Le courrier de Bovet**

BP70039

FR - 75721 Paris cedex 15

FRANCE



## 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

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

**La Commission de surveillance** est présente le vendredi de 10 H 30 à 12 H 00.

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 8 H 30 à 11 H 30 et 14 H 30 à 19 H 30 Mercredi et vendredi 14H30 à 19 H 30.

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois, la salle de visite est réservée à relais parents-enfants de 14 H 30 à 16 H 00.

Ces jours-là, les visites commencent à 16 H 30.

**ATTENTION**, il n'y a pas de visite le lundi !



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.

Ce formulaire est également nécessaire si on n'a pas de visites mais que l'on souhaite faire entrer des affaires expédiées par la poste.

## Jeux – Mots Mêlés

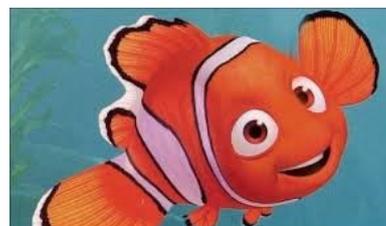
AMERRIR	DEMANGER	IMBUE	OUVERTE	ROUTINE	VACHERIN	VERRE
APLANIR	DIGITAL	IMMORTEL	PATIN	SEPARÉE		
ARPEUTE	DROITURE	LAICITE	PAVANER	SOUCIER		
ATTESTE	EDREDON	MALBATI	PENDRE	STEM		
CHARITE	EMPAILLE	MANTEAU	PRODIGE	SURGI		
CITERNE	ESCALIER	NIEE	REANIMER	TALONNE		
CYCLISME	GERANIUM	OCULISTE	RECEVOIR	TRAPPEUR		
DEGIVRER	GITE	OPINER	REMAKE	TRUCIDE		



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

Classe des escargots et des limaces. Il s'agit des \_ \_ \_ \_ \_ .

AERER	CLEF	ENCLUME	LUXUEUSE	PREMUNI	TISSEUR	TUNIQUE
AMPOULE	COALISE	ENDIABLE	MUGUET	RAFTING	TORTUE	VENTRAL
ASYMETRIE	COMPLOT	ETRENNE	MUSE	RELAIS		
AUBE	CONTENTE	EXIL	OPUSCULE	SALARIAL		
AXER	CYMBALE	GARS	PEUPLIER	SECURITE		
BOITILLE	DEBORDE	GLACANTE	PICOREE	SONDAGE		
BURE	DELAYEE	HAUTE	PLEUR	SUSCITER		
CEINDRE	DILUTION	INTEGRE	POUBELLE	TIEN		



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

Animal coloré, héros du "Monde de Nemo". Il s'agit du \_ \_ \_ \_ \_ .

# Jeu - Sudoku

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

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

## Correction SUDOKU LM n°25

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

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

## Correction du concours LM n°25

Réponse 1= le 26 novembre 2019

Réponse 2= Vrai

Réponse 3= Faux

Réponse 4= Chez les Gaulois, les gens du peuple **étaient** les plus nombreux. Ils **avaient** très peu de liberté. Les guerriers et les druides **contrôlaient** l'économie et **prenaient** toutes les décisions. Chaque tribu **avait** un chef. Les druides **étaient** les hommes les plus puissants. Ils **jouissaient** de deux privilèges: ils ne **payaient** pas d'impôts et ils ne **faisaient** pas la guerre.

Sudoku03 – TS2212a TS2212b

# Jeu – Anagrammes alphabétiques

Chaque définition est constituée des lettres du mot à trouver classées par ordre alphabétique. Les mots de deux lettres sont indiqués par le signe \*\* . (Exemple ABCN donne BANC)

AACD- EHIN	↓	<b>D</b>	AENST	↓	ATTW	↓	CEU	↓	AEFI- NORS	↓	ACCESS
EEPS	↓	<b>E</b>	**	↓	ACCCOR	→	ACIORR	↓	AIRV	↓	↓
CEINO- RRSTU	→	<b>C</b>	↓	↓	EISSU	↓	↓	↓	↓	↓	↓
**	↓	<b>H</b>	AOTU	→	↓	↓	ASV	→	↓	↓	↓
R	↓	<b>A</b>	AAC- INNS	↓	↓	AIIRS	→	↓	EEFILNR	↓	↓
AIST	→	<b>I</b>	↓	↓	EIRS	→	↓	↓	↓	**	→
CIP	↓	<b>N</b>	↓	CII	↓	↓	↓	↓	↓	IRT	↓
AAEIN- NSST	→	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	CFIS	→	↓	↓	ACR
ACELNS	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	EFNS	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	**	→	INRU	→	↓	↓	↓	AEEG- LSTT	↓
ABO	↓	<b>A</b>	EEEI- NORT	↓	EINR	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	EELR	→	↓	↓	↓	↓	**	→
↓	↓	<b>A</b>	↓	AOSTT	↓	↓	↓	↓	↓	ORTU	↓
EIRT	→	<b>A</b>	↓	↓	↓	AEFT	→	↓	↓	↓	ABEELT
**	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	AAEGR	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
P	↓	<b>A</b>	EIOS	→	↓	↓	ELO	→	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	EINTT	↓	↓	↓	EEGST	↓	↓	↓	↓
AEGNT	→	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	EGTU	→	↓	↓	↓
AINS	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	ADLR	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	AAELRT	→	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	EIP	↓	↓	↓	↓	↓	↓
AEE- RSTT	→	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	**	→
ENZ	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	**	→
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
EITU	→	<b>A</b>	↓	AEILPRT	→	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	<b>A</b>									

# Concours

Le journal "Libre Marche" en version papier est également disponible à la bibliothèque. Il suffit de vous inscrire sur la feuille d'activité "bibliothèque ou médiathèque" pour pouvoir venir le chercher.

## Question concours:

- 1/ De quoi étaient fabriqués les premiers piercings au néolithique ?
- 2/ Je dois refaire ma carte d'identité. A qui m'adresser ?
- 3/ Que représente R136a1 ?
- 4/ Mettez ces phrases au futur simple (verbes entre parenthèses).
  1. Quand je (être) à Marche, je (devoir) rendre visite à ma psychologue.
  2. Tu (aller) au marché et tu (faire) les courses.
  3. La semaine prochaine, Claude (fêter) son anniversaire.
  4. Les bûcherons (abattre) l'arbre demain matin.
  5. Elle (avoir) raison, tu (voir) !

1<sup>er</sup> prix = 19 Euro TV - 2<sup>e</sup> prix = 20 crédits ☎ tél. - 3<sup>e</sup> prix = 10 crédits ☎ tél. - 4<sup>e</sup> & 5<sup>e</sup> prix = kit courrier



Répondez via «Prison Cloud» par mail à la bibliothèque

**AVANT MI-DECEMBRE 2019.** Bonne chance !

**Félicitations aux gagnants du concours du Libre Marche n°25:**

- 1<sup>er</sup> prix Denis Franck (2113)  
2<sup>e</sup> prix Croft Kevin (1110)

**ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHÉ N°26:**



## Anagramme Solution n°25

■ N ■ J ■ C ■ E ■ F ■  
MIMOSA ■ TAIN  
■ VENUSIENNE  
DE ■ CLAN ■ TIR  
■ LEST ■ AMI ■ F  
BAC ■ APPATES  
■ GRENAT ■ OC ■  
BEAT ■ PECULE  
■ SCIA ■ ETAL  
VIA ■ BLED ■ BA  
■ MIMI ■ PETON  
OP ■ USAI ■ RUS  
■ ETA ■ TAPIS ■  
FRANCO ■ ROSA  
■ INTELLO ■ ET  
PAN ■ PLOMBER  
■ LAME ■ BOISE

## Vos 10 délégués OCD

- F2:** Casier (2015)  
Tombeur (2015)  
Wilberts (2116)  
Alleyn (2118)  
Hechtermans (2212)  
Laurent (2215)
- F3:** Skouti (3001)  
Sana (3103)  
Lyes (3207)
- F4:** Baudon (4204)

Solution : Mots mêlés = Des gastéropodes, du poisson-clown