

# Libre Marche

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTE



Les années phares du rap p 3



Dossier Interview:

Le SPS

Service

Psycho

Social p 4



Huiles essentielles p 17



Nina Derwael p 19



Les cellules souches p 21



La Sicile p 15



Animaux de compagnie p 14



Philippe Croizon p.24



Ennio Morricone p 11

Numéro gratuit 0800/72074  
pour contacter une conseillère morale  
FAMD et CAL/Lux :  
Loretta code 09  
Isabelle code 25  
Pour la prison de Marche

EDITEUR RESPONSABLE: F. De Thier, Directeur, chaussée de Liège 178 - 6900 Marche-en-Famenne  
Contact: Bibliothèque de la Prison de Marche en collaboration avec le CAL/Lux.

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,

Rassurez-vous, l'équipe du Libre Marche est toujours là, prête à vous informer, vous divertir et vous faire gagner un mois de télé gratuite ou du crédit pour téléphoner.

Je vous rappelle que depuis que le Libre Marche est accessible sur "Prison-Cloud", le tirage papier du journal est limité pour réduire les coûts. Si vous souhaitez obtenir un exemplaire imprimé vous devez vous déplacer à la bibliothèque où il est disponible. Une petite quantité est également déposée à la salle des visites pour le faire connaître à vos familles.

N'hésitez-pas à nous faire part par écrit de vos remarques, vos suggestions concernant les rubriques de ce numéro 27.

Il vous est également possible de nous transmettre votre texte si vous souhaitez y participer et ainsi étoffer la diversité des articles, je pense à un poème, un hobby, une râlerie, une réflexion... Lancez-vous.

Bonne lecture, la rédaction

« Portez-vous bien chers lecteurs et chers rédacteurs en ce moment particulièrement difficile.

Bon courage à tous » : Isabelle, CAL/Lux



**Ne juge pas chaque jour à la récolte que tu fais mais aux graines que tu sèmes. (Robert Louis Stevenson)**

## Sommaire

Les années phares du rap: synthèse.....	3
SPS: L'interview.....	4
Le problème ce n'est pas la chute. ....	12
Que m'a appris ce problème ?.....	13
Découverte: Ennio Morricone .....	14
Fables et poèmes .....	15
Ecologie: Les biocarburants .....	16
Comment choisir son nouvel animal de compagnie? (4e p) ...	17
La Sicile.....	18
Réflexion, pour aller plus loin... ..	19
Pensées... ..	19
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (8).....	20
Sport: Nina Derwael.....	22
Lancer son entreprise en 10 étapes. ....	23
Transport pratique: Wel04 .....	23
Pause Santé – Les cellules souches.....	24
Point de rupture.....	25
La vie après un coma profond. ....	26
L'Optimiste.....	27
Recette facile – Choux à la crème.....	28
Libre d'apprendre – Le Futur Simple .....	29
Un jour, un destin, une tragédie (1 <sup>ère</sup> partie) ....	30
C'est pour rire !.....	31
Libre d'apprendre - correction .....	32
L'instant Zik - Diego.....	32
Numéros de téléphone utiles .....	33
Infos utiles.....	33
Jeux – Mots Mêlés .....	34
Jeu - Sudoku .....	35
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	36
Concours .....	37

# Les années phares du rap: synthèse



## Années 30

C'est l'ancêtre du rap "spoken word" = mot parlé d'où le gospel : Golden gate quartet, preachen and the beer.

## Années 70

C'est la poésie urbaine "last poets" militante sur fond de percussions et DJ's, mix's, scratches, base pour rap, "Grandmaster Flash, Jamaïquan,..."

**1972** : 1<sup>er</sup> morceau de rap : Adriano Celentano "prisencolinensinaiciusol"

**1975** : le rap est dans toutes les fêtes des quartiers de New York : Bronx, Queens et Brooklyn.

**1979** : 1<sup>er</sup> rap homologué en vinyle : Sugarhill Gang "Rappers Delight"

## Années 80

C'est le début du rap français, rap US style funky et rap politique "Public Enemy", "Run DMC" et surtout début du "Parental Advisory Explicit Lyrics"

**1982** : début du rap social

**1984** : 1<sup>er</sup> album Run DMC en 45tours "rock box", fin du funky et le vrai début du rap, la culture hip-hop tout entière grimpe et l'unique émission hip-hop en France voit le jour sous le nom simple de "hip-hop"

**1986** : groupe NWA créé à Los Angeles avec Dr. Dre, Ice Cube, Easy-E, MC Ren et DJ Yella plus gangsta rap à la côte ouest que la côte est qui est encore fort orientée vers le soul et le jazz.

**1988** : 1<sup>er</sup> mélange de style : Run DMC et Aerosmith donc mélange rap et hard rock "walk this way"

## Années 90



Le rap se propage un peu partout dans le monde :

- explosion du rap français avec rapattitude, cd qui regroupe NTM, Assassin, 1<sup>er</sup> Mc's hard en France, il y a encore MC Solaar, IAM, Ministère AMER, La Cliqua, Ideal J, Time Bomb, Les sages poètes de la rue, Lunatic du groupe 45 Scientifc, Oxmo Puccino, Ménélik, Secteur A, 113, Screed Connexion, Mafia K'1 Fry et Fonky Family puis s'enchaînent encore et encore d'autres artistes et groupes...
- explosion du gangsta rap US Est Ouest :

**1991** : 2Pac, Public Enemy en feat. avec Anthrax (tourné et disque)

**1992** : Dr Dre

**1993** : Snoop Dog, Wu Tang Clan

**1994** : Nas, Notorious BIG

**1995** : Tha Dogg Pound avec Daz Dillinger et Kurupt

**1996 et 1997** : fin de la guerre Est Ouest avec la mort de 2Pac et Notorious BIG et fin de l'époque du hip-hop oldschool

SUITE "DE L'HISTOIRE DU RAP" DANS LE PROCHAIN NUMERO

*Isis Topalidis (QF)*

# SPS: L'interview

Le SPS signifie Service Psycho Social. Toute l'équipe a accepté très gentiment de répondre à quelques questions pour le "Libre-Marche" et nous la remercions.

## 1. Qu'est-ce que le SPS ?

Me Scohier : C'est le service psychosocial de la prison, on remplit des missions qui sont définies par le SPF justice.

C'est un travail différent du SAD (Service d'Aide aux Détenus). Les détenus confondent souvent les deux. Le SAD a une mission première d'aide et les intervenants sont tenus au secret professionnel, alors que le SPS a un secret professionnel partagé avec les autorités qui le mandate dans la réalisation de ses missions.

## 2. Qui peut faire appel à vous, comment, pourquoi ?

Me Delsemme : D'une manière générale, les prévenus et les condamnés peuvent faire appel à nous à tout moment de leur détention.

Me Mont : Notre rôle est d'une part l'accueil du détenu dans les premiers jours de son arrivée afin de lui expliquer la procédure, comment fonctionne l'établissement, comment faire les premières démarches utiles vers l'extérieur. Pour les personnes venant de transfert, nous faisons également le tour de la situation (raison du transfert, quelles mesures il a obtenues, voir quels étaient les intervenants précédents pour pouvoir demander les rapports précédents). D'autre part, notre rôle est de réaliser l'évaluation dans le cadre des dossiers pour les demandes de permissions de sortie, de congé, de libération conditionnelle, ...

Pour les accueils, nous avons des permanences où 2 à 3 personnes se chargent des entretiens entrants. Les attributions se feront en fonction des charges de travail des membres du SPS. A la première rencontre, nous avons très peu d'éléments sur les personnes qui arrivent si ce n'est sa fiche d'écrou. L'entretien entrant est donc important pour prendre connaissance des informations utiles.

## 3. Quelles sont vos qualifications, vos spécificités?

Me Scohier : En terme de prise en charge des dossiers, en fonction du taux de peine et des faits commis, le dossier sera soit "standard" pris en charge par une seule personne, soit un dossier "approfondi". Quand c'est un dossier "approfondi" avec un regard social apporté par l'AS, et un autre regard qui est celui de la psychologue, il y a plus un travail d'analyse de la personnalité et parfois l'expertise d'un psychiatre est demandée par les intervenants SPS, la direction, le TAP, et plus rarement par la DGD.

Notre rôle n'est pas d'apporter de l'aide en tant que telle à la détention, ce qui est davantage le rôle du SAD. Ici, on n'a pas le même rapport au secret professionnel que le SAD puisque nous transmettons toutes les informations utiles aux autorités par rapport à une évaluation et devons informer la direction de toute situation qui pourrait poser un problème de sureté dans l'établissement ou de tout danger pour le détenu lui-même.

4. Quelque part lorsqu'on envisage une carrière de psychologue ou d'assistante sociale, on le fait par détermination ou par passion afin d'aider les personnes qui vous sollicitent. On l'a bien compris, on n'est pas en milieu hospitalier, votre mission est toute différente ici. Pouvez-vous l'expliquer ?

Me Delsemme : Notre mission principale est d'éclairer les instances décisionnelles, la DGD ou le Tribunal d'Application des Peines, dans le cadre des différentes demandes des détenus (Permission de Sortie, Congé Pénitentiaire, Libération Conditionnelle, Surveillance Electronique, Détention Limitée, etc.) pour qu'elles puissent prendre une décision en bonne connaissance des dossiers.

Dans le cadre de cette mission, nous devons réaliser des entretiens d'investigation pendant lesquels nous reprenons tout le parcours de vie du détenu, le contexte des faits ainsi que les projets de réinsertion.

Nous avons aussi une mission d'accueil. Dans le cadre de ces entretiens, nous informons le détenu de notre fonction et des missions des autres services comme par exemple le SAD. Nous veillons également à ce que le détenu puisse avoir un contact avec sa famille ou son avocat s'il n'a pas pu le faire avant de nous rencontrer et, enfin, nous faisons ce qu'il faut s'il y a une urgence à gérer. Par exemple, s'il y a un enfant à récupérer à l'école ou un animal enfermé dans le logement.

Enfin, nous devons également gérer certaines situations dites « de crise » quand par exemple lorsqu'un détenu apprend le décès d'un proche, qu'il ne va vraiment pas bien ou qu'il a tenté de mettre fin à ses jours.

Notre objectif commun est d'aller vers la concrétisation et la réussite de la réinsertion du détenu qui sortira, tôt ou tard, de prison et réintègrera la société.

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

Me Scohier : J'ai été motivée par la psychologie légale dès l'université. C'est la conciliation entre la psychologie (fonctionnement de l'humain) et la criminologie. Au fil du temps, c'est aussi la diversité des gens que l'on peut rencontrer qui me passionne, où j'essaie d'avancer avec eux, de pouvoir faire émerger certaines réflexions. Enfin d'avoir la possibilité de suivre de nombreuses formations durant ma carrière professionnelle. Le travail d'équipe mis en place à la prison de Marche.

Me Mont : Mon entrée en prison est un peu le fruit du hasard, je n'avais pas une motivation particulière. Aujourd'hui, cela fait 20 ans que je suis dans les prisons ; et j'apprécie mon travail. Evaluer les situations des détenus, voir où ils en sont, vers quoi ils peuvent aller, les motiver au changement, leur faire prendre conscience des difficultés rencontrées dans leur parcours de vie et réfléchir avec eux sur ce qui peut les aider pour avancer, changer, évoluer... Créer des déclics dans le comportement, initier du changement, cela me motive dans mon travail, spécialement quand nous avons des retours de réinsertions réussies.

Me Delsemme : En ce qui me concerne, j'ai toujours cherché à comprendre ce qui pouvait pousser un individu à commettre, à un moment de sa vie, des faits délictueux et j'ai très vite compris que le travail en milieu carcéral me conviendrait. Cela fait plus de 20 ans que j'y travaille et, même s'il n'y a que trop peu de personnes qui s'en sortent vraiment, ce sont ces réussites de réinsertion qui me donnent la volonté de continuer ce que je fais.

6. Me Dupont, c'est assez étonnant de faire son stage pratique à Marche?

Oui, c'est un choix personnel : comme Me Delsemme, j'ai été attirée par ce milieu, j'ai donc choisi la psychologie légale à l'université.

Ce qui m'intéresse surtout, c'est de comprendre le passage à l'acte, de comprendre la nécessité d'un plan de réinsertion.

7. Que pensez-vous du milieu carcéral, avez-vous parfois des craintes à y travailler ?

Me Delsemme : J'ai travaillé avec des personnes handicapées, des personnes âgées et cela ne me convenait pas trop. Par contre, en milieu pénitentiaire, et plus précisément au SPS, les missions me conviennent. La gestion des dossiers me permet de comprendre comment ils en sont arrivés là, et, travailler avec eux dans un objectif de retour en famille ou dans la société me plaît. Je trouve gratifiant de constater que le travail fourni et les efforts réalisés portent leurs fruits! Je pense aussi qu'il est important de permettre aux détenus d'avoir des activités variées (travail, activités culturelles, sociales, formations) pour permettre à celui qui le souhaite de mettre son temps à profit pour l'avenir.

Me Scohier : Il y a vraiment un travail particulier ici, qui ouvre vers un travail plus large car dans les autres milieux comme les CPAS, l'assistante sociale est là pour des démarches sociales bien précises ; ici c'est un autre travail avec les réseaux extérieurs, tout le travail sur le long terme avec les détenus au niveau du lien. C'est fort différent d'un poste à l'extérieur. On n'est plus dans les idées passées que la détention soit simplement de « purger » mais plutôt que la personne prenne en main sa détention et qu'elle puisse avancer.

8. Durant les entretiens d'évaluation, avez-vous des retours des détenus qui vous font des suggestions ?

Me Scohier : Nous discutons en équipe et réfléchissons régulièrement à comment améliorer le lien avec les détenus. Nous sommes preneurs de toute réflexion constructive. Il y a du positif comme du négatif dans ce qui nous est renvoyé de la part des détenus.

Je pense à la durée des procédures, à des questionnements. Il y a également des détenus qui expriment s'être sentis entendus, écoutés et qui disent avoir pu faire le point sur certaines choses.

9. Justement, comment réagissez-vous face à un détenu qui ne fait rien, qui ne parle pas ? Jouez-vous un rôle d'accompagnant ?

Me Delsemme : (rires) Là, il faut laisser aller notre imagination. Notre objectif est quand même de parvenir à finaliser nos investigations, dans l'intérêt du détenu. Si on est face à une personne peu loquace, qui ne se livre pas facilement, effectivement on va devoir poser beaucoup de questions et trouver ce qui peut le faire parler, l'intéresser. Et puis, heureusement, il y a aussi les détenus qui se confient plus facilement.

Me Scohier : C'est aussi d'essayer de comprendre pourquoi cette personne a ces difficultés. Au départ, c'est quand même qu'elle est en demande, qu'elle accepte que ce travail d'investigation se passe car elle peut aussi le refuser. Il faut savoir que personne n'est obligé de venir en entretien, ni de réaliser ce travail avec le SPS. C'est vraiment à partir du moment où le détenu est en demande d'une mesure d'élargissement où on essaie de l'y aider au mieux. On prend le temps qu'il faut.

Me Mont : Des personnes vont se livrer dès le premier entretien, pour d'autres cela prendra du temps. Etablir une certaine confiance dans la relation d'évaluation n'est pas toujours facile. Nous avons bien conscience que nous ne travaillons pas avec la même approche que les services d'aide et que nous devons rapporter ce que vous nous confiez aux autorités. Mais cela fait aussi partie de nos missions, de la procédure. L'évaluation SPS est également le chemin inévitable que le détenu doit suivre pour accéder aux mesures d'ouverture de peine.

#### 10. Avez-vous des réunions avec la direction par rapport à la gestion des dossiers des détenus ?

Me Mont : Oui régulièrement, que ce soit sous forme de réunions ou de discussions plus informelles. Quand nous sommes face à une situation particulière, à une difficulté, à un questionnement, nous n'hésitons pas à discuter avec la direction qui se tient au courant de l'avancée du dossier.

Me Scohier : quand il y a un problème, on leur en parle, parfois eux aussi. On peut ne pas être du même avis aussi, chacun amène son avis et on en discute.

Me Delsemme : Oui, on discute en équipe, on travaille en binôme et parfois avec le psychiatre. Une chose importante est de savoir partager nos différents avis. Il arrive aussi qu'on réalise des études de cas avec notre hiérarchie centrale (l'inspectrice sociale et la directrice psychologue). Quand certaines situations nous posent problème, il faut pouvoir réfléchir un peu différemment.

Me Mont : Chacun a une approche différente de la situation, ce qui permet d'avoir un regard différent et pluridisciplinaire. La direction fait aussi partie de cette pluridisciplinarité. Elle va amener encore un autre regard parce que leur contact avec le détenu est différent du nôtre, elle va notamment s'attarder sur différents points plus liés au déroulement de la détention.

Il y a aussi nos supérieures hiérarchiques à Bruxelles (le SPS central), qui peuvent examiner avec nous un dossier, amener un avis supplémentaire en relisant le dossier et mettre en avant des choses auxquelles on n'a pas pensé. Nous avons aussi des contacts avec l'assistant de justice qui a réalisé l'enquête sociale externe. Par contre, nous ne prenons pas contact avec un psychothérapeute ou un psychiatre ayant eu dans sa consultation un détenu avant la détention. Ils ont leur secret professionnel et on le respecte. Le seul contact qui puisse avoir lieu concerne la question de la régularité des séances thérapeutiques dans le cadre des mesures obtenues (PS, CP...). Toutefois, si une situation amenait les intervenants et le détenu à considérer qu'une rencontre peut avoir lieu avec le thérapeute, cela est envisageable, mais toujours en concertation avec le détenu.

Nous ne sommes pas des enquêteurs, nous ne sommes pas là pour faire la police ! C'est IMPORTANT de le dire. La peine est donnée et nous ne sommes pas là pour juger. Le jugement a déjà été rendu par un tribunal, par un juge. Notre but est différent, il est de comprendre pourquoi vous êtes arrivé en détention. Certains détenus sont parfois encore sur un mode défense, comme au tribunal : "Non, moi j'ai dit que je ne suis pas coupable..." Il est essentiel de préciser que notre but, c'est d'avancer vers l'avenir tout en tentant de comprendre ce qui s'est passé, en revenant avec vous sur le passé, sur l'histoire.

Me Delsemme : Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses, il y a des réponses qui nous permettent d'avancer. Je pense que plus les informations données seront sincères et mieux nous comprendrons les situations qui sont toutes uniques et parfois complexes. Ce n'est pas grave qu'une personne pense quelque chose à un moment donné et pense son contraire le lendemain. On est là pour essayer de comprendre chacun avec son fonctionnement et ses particularités. C'est pour cela qu'il est important de pouvoir dire aussi son ressenti. Par exemple "Voilà je me suis senti totalement en difficulté, j'ai eu l'impression qu'on me reposait les mêmes questions de la même

façon que lors d'un interrogatoire..." Je pense que si la personne arrive à exprimer ses craintes, ses peurs, ses sentiments, on peut aussi les entendre.

#### 11. Par rapport à l'avancée d'un dossier, à l'unanimité, les détenus trouvent cela fort lent...

Me Scohier : Il y a de grosses lectures judiciaires qui peuvent prendre six mois, un dossier n'est pas l'autre, c'est fort variable.

Me Delsemme : Beaucoup de paramètres entrent en ligne de compte dans la rapidité du travail. Le temps qu'il faut pour recevoir le dossier judiciaire peut dépasser 6 mois. Certains dossiers sont très clairs, d'autres pas...

Me Scohier : Parfois on est en attente de l'avis d'un psychiatre, parfois on est toujours dans le questionnement quant à l'éclaircissement de certains points du dossier avec le détenu. Il faut noter que le temps de la réflexion n'est jamais du temps perdu. Il y a par exemple des détenus qui ont commis des actes de manière impulsive sans penser aux conséquences. Il est important de comprendre que le cheminement se fait petit à petit, qu'il est nécessaire de prendre le temps de réfléchir aux actes passés, à un parcours de vie, mais aussi à ce que l'on veut mettre en place réellement, à la vie que l'on désire pour demain.

Me Delsemme : Notre travail ne consiste pas uniquement en un travail d'investigation. Il y a aussi toute la partie que le détenu ne voit pas, les réunions, les lectures des dossiers et la rédaction du rapport.

Me Scohier : Et au niveau psy, il y a toute la partie "test", l'analyse de ces "tests". La mise en lien des éléments de vie, la réalisation de la criminogène, l'analyse en binôme. C'est toute une période de réflexion, il ne suffit pas de taper des éléments comme ça en cinq minutes sur une feuille de papier. Parfois, il faut laisser mûrir avec le détenu certaines réflexions, à en rediscuter avec lui ensuite.

Me Mont : Si nous allons trop vite, nous risquons de perdre des éléments, ou de ne pas réfléchir sur certaines choses. Nous savons aussi que les autorités peuvent aussi nous renvoyer des questions en demandant de revoir tel ou tel point lorsqu'ils ont encore des questions. Nous tâchons dès lors de faire un travail le plus complet possible. Il faut également savoir que les investigations prennent plus de temps aussi pour des condamnations de plus de cinq ans et pour certains types de faits qui nécessitent alors un rapport approfondi avec deux intervenants SPS.

#### 12. Est-ce que cela n'est pas difficile de mettre son émotionnel de côté?

Me Scohier : De manière générale, les discussions en équipe ou en binôme nous permettent justement de prendre du recul, on est plus dans l'analyse que dans l'émotionnel. De nombreuses formations nous aident en ce sens. De nombreuses discussions nous permettent de remplir notre mission.



13. Lorsque les entretiens ne portent pas leurs fruits, peut-on changer la composition de l'équipe qui suit le détenu ? (p.ex. avoir une autre psychologue ou une autre assistante sociale)

Me Scohier : Non, il ne peut pas en changer parce qu'il ne s'entend pas avec l'équipe du SPS. C'est non envisageable.

Me Delsemme : Ni parce qu'il croit que les entretiens ne sont pas porteurs.

Me Mont : Il existe toutefois des situations particulières où un membre du SPS peut se décharger d'un dossier. P.ex. il n'est pas conseillé d'évaluer en même temps des complices, nous risquons un manque d'objectivité par rapport à l'attitude face aux faits. De la même façon, il arrive parfois qu'un détenu revienne suite à des récidives. A ce moment-là, parfois, un regard neuf peut être utile.

Me Scohier : Justement s'il y a une difficulté dans la relation, il y a lieu de faire un travail là-dessus. Que le détenu puisse venir dire certaines choses et par contraste, on doit encourager le dialogue avec lui, améliorer le relationnel en général.

Me Mont : Il est important aussi de dire que ce n'est pas parce qu'il y a un changement d'intervenant que l'analyse sera différente. Nous pouvons facilement comprendre que lorsque nous rendons un avis défavorable ou négatif, cela peut-être très difficile à entendre. Mais il est tout aussi important de comprendre qu'un avis négatif peut évoluer. Notre rôle est aussi d'essayer d'amener au changement.

14. Mais certains détenus sont tracassés, ont des craintes, se posent des questions comme en quoi j'ai mal répondu au SPS...

Me Mont : C'est le but aussi, s'il y a un avis négatif, il est intéressant de se questionner sur ce que les autorités attendent comme changement. Cela peut-être un changement de comportement en détention, ou un changement d'attitude ou de mode de vie. A priori, l'idée n'est pas du tout de bloquer un dossier. Des dossiers sont parfois tellement complexes que nous devons aussi mettre en avant les contre-indications quand les risques restent trop importants.

15. Avez-vous parfois des frustrations lorsqu'après un travail conséquent dans le traitement d'un dossier, la DGD refuse votre proposition ? Comment réagissez-vous avec le détenu à ce moment-là ?

Me Delsemme : Chaque intervenant à chaque niveau a sa vision des choses et a, en sa possession, des éléments qui ne sont pas toujours les mêmes. Il arrive que la DGD, le TAP ou la direction aient d'autres informations que celles que nous avons ou qu'ils voient la situation d'un autre œil que nous. Quand un dossier revient négatif, je trouve que c'est l'occasion de retravailler certains aspects avec le détenu.

Me Scohier : Pour la compréhension, il y a parfois une demande d'éclaircissement dans les explications qu'on a pu donner.

Me Mont : Nous sommes sur le terrain, il y a des choses qui nous paraissent évidentes et logiques que nous ne notons pas forcément dans nos rapports. Mais la DGD, ou les attachés, eux ne rencontrent pas les détenus, ne les connaissent pas. C'est donc normal qu'ils se posent d'autres questions que nous.

16. Qu'est ce qui détermine qu'il est accordé à un détenu des PS et à un autre des CP ?

Cela entraîne souvent des incompréhensions voire des réactions entre détenus.

Me Delsemme : On doit analyser 3 risques : le risque de commission de nouvelles infractions, le risque d'importuner les victimes, et le risque de non réintégration. Ces trois risques sont différents d'un individu à un autre. Une des attentions à avoir est d'éviter de mettre le détenu en difficulté. Par exemple, s'il lui faut de nombreuses heures de train pour aller à son rendez-vous et en revenir, il est peut-être préférable d'envisager des **Congés Pénitentiaires**, s'il remplit les conditions pour les avoir, plutôt que des **Permissions de Sortie**. Cela pour ne pas le mettre en danger de réintégrer en retard alors qu'il a un milieu d'accueil.

Me Scohier : On doit prendre en compte tous les paramètres, on voit avec le détenu ce qui a le plus de sens. On sait que lorsque le dossier est lourd, les autorités vont attendre qu'il y ait un passage assez long par les permissions de sorties, ou alors cela peut être aussi d'avoir un ancrage thérapeutique sur le long terme avant d'aller vers autre chose. On est parfois dans des situations complexes.

Me Mont : Le législateur a établi des dates d'admissibilité, c'est pour progresser pas-à-pas. Les PS sont la 1<sup>re</sup> étape. Nous pouvons parfois aller directement vers des congés lorsque le milieu d'accueil est encadrant, mais c'est toujours au cas par cas. La plupart du temps les autorités sont frileuses à l'idée d'accorder des congés avant l'octroi de PS.

17. Qu'est ce qui explique que certains détenus n'obtiennent jamais de PS ou de CP ? Ce qui entraîne souvent des déceptions, des désaccords, des dépressions... et ils se décident à aller vers un fond de peine.

Me Scohier : Si on est dans une situation où l'évaluation des contre-indications légales nous amène à considérer qu'une des contre-indications est toujours présente, l'avis restera toujours défavorable. Mais plutôt, par rapport à cette question, pour la protection de la société.

Si on est dans une situation d'un blocage au niveau des autorités (DGD, TAP), le SPS va réanalyser le dossier : qu'est-ce qu'on pourrait encore faire aujourd'hui ? On pourrait faire une étude de cas, on pourrait reprendre la situation avec le psychiatre, suivre d'autres pistes, avoir d'autres regards. Est-ce qu'il y a peut-être un autre plan de reclassement à réfléchir avec l'intéressé, jugé plus adéquat ? On essaiera de passer toutes les pistes envisageables en revue.

18. Justement par rapport à toutes ces pistes, si le détenu reçoit un 3<sup>e</sup> refus, et qu'il décide de passer par le TAP, est-ce que cela peut aider ?

Me Scohier : Mais, c'est une des possibilités, face au refus de la DGD, on n'a aucun recours. Et le seul moyen, c'est d'aller au TAP et d'y faire une demande de PS ou de CP. Certaines situations se débloquent comme ça. Il faut toutefois noter que ce type de mesure n'est accordé par le TAP que s'ils envisagent d'accorder une ouverture plus conséquente dans la situation.

Me Mont : Il faut savoir que le détenu qui passe au TAP dans ce contexte doit pouvoir défendre l'idée d'un projet imminent à mettre en place en surveillance électronique. Parce que le TAP ne donnera que le nombre utile de sorties pour mettre en place le projet. C'est vraiment dans le contexte où le détenu est déjà admissible à la surveillance électronique et est toujours bloqué dans ses sorties pour préparer la surveillance électronique.

19. Pour conclure, le mot de la fin. Auriez-vous quelque chose à ajouter ?

Me Mont : La réinsertion commence déjà ici, en détention. Ici, des détenus ont de longues peines. Il y a énormément d'activités proposées à Marche, beaucoup de choses pour s'occuper, pour rythmer un petit peu sa vie, comme suivre des formations, aller travailler. Il est important de s'ouvrir à ce qui existe déjà ici en prison.

Me Scohier : En termes de travail de collaboration, avec la direction, les instances décisionnelles, mais aussi ne pas oublier le travail qui se fait sur section, les agents pénitentiaires qui nous renvoient leurs observations, et pas dans le mauvais sens du terme mais pour qu'on puisse être attentif au vécu du détenu, à une certaine dynamique de groupe particulière et qu'on puisse en rediscuter de manière plus précise avec le détenu. Nous aussi, nous pouvons nous diriger vers les agents si on a des questions particulières ou si on souhaite être informés sur une situation difficile dans laquelle se trouve le détenu.

Me Delsemme : Le fait de voir les détenus évoluer dans le régime « ouvert » de Marche nous donne des informations sur leur attitude au quotidien.

Merci à Mesdames Scohier, psychologue, Delsemme et Mont, assistantes sociales et Dupont, stagiaire psychologue.

***Pour le SPS***

## Le problème, ce n'est pas la chute, mais l'atterrissage.

J'aimerais partager avec vous quelque chose qui a changé ma vie. Cette chose, c'est la formation Ennéagramme. Une formation que je vous recommande vivement, à condition, de vouloir et d'être prêt pour le changement. Car après ça, vous ne serez plus la même personne.

Ce n'est pas LA solution aux problèmes, mais elle m'a permis de me libérer de mes addictions, d'accepter ce qui m'arrive, et de garder le contrôle pour trouver des solutions. Car des problèmes, il y en a eu, il y en a, et il y en aura encore.

L'Ennéagramme ne fait pas tout, il faut aussi avoir la Foi. Si vous ne croyez pas en Dieu, ayez Foi en votre avenir. Demandez-vous ce que vous pouvez accomplir de bon dans votre vie. Quels sont vos atouts? Quels sont vos défauts? Il est important de se connaître.

Fixez-vous des objectifs et faites tout pour les atteindre. "Les grandes victoires, sont faites de petites réussites".

Si vous voulez faire de l'illégal, vous trouverez des gens pour faire de l'illégal, mais si vous voulez faire dans le légal, alors vous trouverez aussi sur votre route, des gens pour faire du légal, c'est à vous de décider.

On est tous innocents, et ça tout le monde le sait! Il n'y a que les juges qui sont coupables...

Blague à part, si on est ici, c'est qu'on a déconné. Personne ne nous a mis un couteau sous la gorge. On est arrivé en prison, à nous d'en tirer les leçons. Sinon la liberté physique ne sera que de courte durée. On connaît ce monde-ci, à nous de passer de l'autre côté de la barrière, parce que c'est là que ça se passe.

En prison, nous ne sommes d'aucune aide, au contraire. Si nous voulons aider nos familles, c'est dehors que ça se passe. Pour ceux qui n'ont pas de familles, c'est aussi dehors que ça se passe.



Si le temps c'est de l'argent, ici, on en perd beaucoup, beaucoup plus qu'on ne pourrait en gagner dehors.

Si toutes les décisions que vous avez prises vous ont rendu malheureux, faites l'inverse de ce que vous avez toujours fait. Au lieu de faire 1 pas en avant et 2 en arrière, faites 2 pas en avant et 1 en arrière. Osez sortir de votre confort, et reprenez votre vie en main.

Lorsque notre égo nous montre le ravin, à tous les coups, on finit dans le ravin. Le défi va être de rester concentré sur la route et de faire abstraction du reste.

En résumé, regardez uniquement là où vous voulez aller, et ne vous laissez pas distraire.

Croyez en vous et tout ira bien.

"La vie n'est pas un problème à résoudre, mais un mystère à vivre." (Osho - proverbe hawaïen)

"J'ai préféré atterrir en catastrophe au paradis, qu'en douceur en enfer". (Hoskar)

**Morpheus**

## Que m'a appris ce problème ?

Un problème provoque une émotion, une réaction de notre part. De ce problème, découle une prise de décision.

Le subconscient nous dit que ce problème, ressemble à celui-là, rappelle-toi. Et notre égo prend la décision qui nous évitera de souffrir, sur le moment. Mais qu'en est-il du long terme?

La différence entre quelqu'un de débranché, et de connecté à son essence, c'est la présence. L'essence, c'est notre moi profond, celui qu'on essaye à tout prix, de protéger du monde extérieur.

Lorsqu'on est présent à soi-même, on prend conscience de tout ce mécanisme. Et quand on prend un temps de réflexion face à un problème, on peut se dire, ma conscience me dit de faire comme ça, et c'est ce que j'ai toujours fait.

Mais que ce passerait-il, si je décidais de choisir une autre option? Le seul moyen de le savoir, c'est d'en faire l'expérience.

Je vous garanti que cela a été, la meilleure expérience de ma vie. Ce que j'ai compris en faisant ça, c'est que depuis toujours, j'évitais, je fuyais le problème au lieu de lui faire face. Donc celui à qui on doit faire face pour atteindre la paix intérieure, c'est notre égo.



Fuir un problème ne résout rien. Au contraire, elle engendre une accumulation. Et bien souvent, on se réveille un beau jour, dépassé par les événements, et on finit par péter les plombs. Tandis que faire face aux problèmes nous permet de les gérer l'un après l'autre.

Exemple : Tu as perdu ta femme, ton gosse, ton job, t'as plus rien à perdre alors...

Bref, tu as reçu de mauvaises nouvelles, et tu cherches à te vider la tête. Que ce soit au travers de l'alcool, la drogue ou d'une autre addiction. Tu recherches l'euphorie, l'état second pour "oublier" les soucis. Mais quand vient le retour à la réalité, que l'état second disparaît, les problèmes sont toujours là. Et donc on est pris dans un engrenage, où l'on fuit cette réalité au travers des addictions. Et il y a de nombreuses formes d'addictions.

Tandis qu'en choisissant de prendre chaque problème à bras-le-corps, on passe au travers. On gère les problèmes, les uns après les autres. Le premier obstacle qu'on rencontre en choisissant de faire face, c'est la peur. Car on se jette dans l'inconnu, mais si vous arrivez à surmonter cette peur, et tout le monde en est capable, même vous, vous en ressortirez grandi. Faites le test. Osez ! En prenant cette décision, vous changez, et quand vous changez, le monde change également. Votre rapport au monde qui vous entoure sera totalement différent, vous n'aurez plus la même perception des choses.

"J'ai du mal à croire que le monde de merde dans lequel je vivais hier est le même monde merveilleux dans lequel je vis aujourd'hui". (Hoskar)

Ne soyez pas prisonnier de votre passé, servez-vous en pour aller de l'avant.

On ne peut rien changer au passé, mais on peut agir pour notre avenir.

Je vous souhaite à tous de trouver le chemin de la guérison. Guérir vos blessures du passé ne sera pas une chose facile ; mais personne ne pourra le faire à votre place.

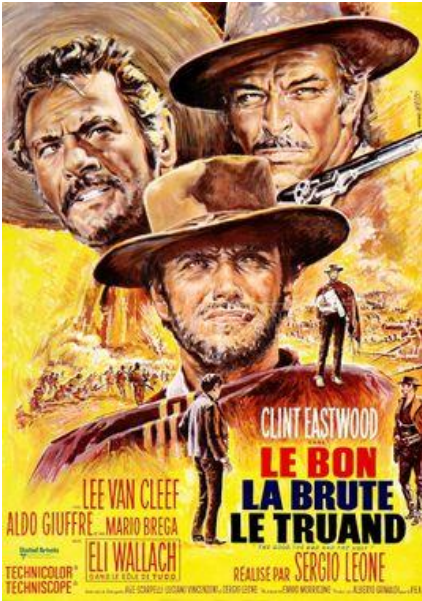
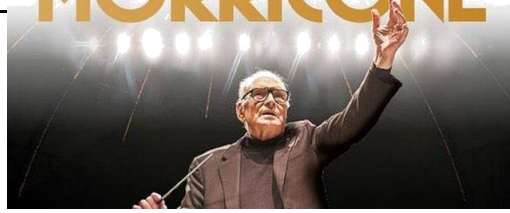
Je ne peux que vous montrer la porte, c'est à vous qu'il appartient de l'ouvrir.

**Morpheus**

## Découverte:

# ENNIO MORRICONE

Si je vous dis : "Le bon la brute et le truand.  
Le parrain 1, 2, 3. Il était une fois l'Amérique.  
Le professionnel. Mon nom est personne..."



Tous ces films cultes qui ont bercé notre enfance pour certains et aussi pour les nouvelles générations à venir. On ne s'en lassera jamais, de les voir ou les revoir.

Tous ont un point en commun.

Se souvient-on uniquement du film?

Lorsqu'on les regarde, on se laisse emporter par autre chose. Combien de fois n'avons-nous pas sifflé ou murmuré la musique du "Parrain », de « Le bon, la brute et le truand." Et encore bien d'autres...

Ces musiques qui ont été reprises dans de nombreuses émissions de télévision, pour des jingles, pour des jeux ou des concours!

Toutes ces somptueuses mélodies sont l'œuvre d'un très grand compositeur.

### Le grand maestro Ennio Morricone.

Il est né le 10 novembre 1928 à Rome (Italie). Le plus important succès de sa carrière est d'être compositeur pour le cinéma. Il a donné son dernier concert le 23 novembre 2018 lors de son 90<sup>e</sup> anniversaire, soit après environ soixante années de carrière.

Malheureusement, je n'ai pas pu y assister, mais ses musiques me suivent tous les jours. Et bien souvent après une journée difficile, sa musique est comme une thérapie relaxante pour l'esprit.



Je vous invite vous aussi à vous poser et à vous laisser emporter par ses musiques et oublier un instant vos problèmes, vos angoisses.

**Gaby**

## Fables et poèmes



### Fable du petit oiseau

Il était une fois un petit oiseau qui ne savait pas encore voler. On était en plein hiver, lorsqu'un soir l'oisillon tomba de son nid pour se retrouver sur le sentier au pied de l'arbre. Alors, il se mit à crier : Piu! Piu! Piu! Il se fend le gosier car il meurt de froid.

Par chance, une vache passait par là.

Elle le voit et veut le réchauffer. Alors, elle soulève sa queue et plaf ! Elle le recouvre d'une belle galette fumante de bouse bien chaude, grosse comme ça!

Le petit oiseau bien pénéral se retrouve bien au chaud. Il sort sa petite tête et remet ça en criant bien plus fort : Piu! Piu! Piu!



Mais un vieux coyote passait par là, "Rrrr! Rrrr! Rrrr!" **Accourant au triple galop. Il allonge une patte pour extraire délicatement l'oisillon du tas de merde. Il essuya la crotte qui le recouvrait et ensuite... il n'en fit qu'une bouchée. Il y a une morale à cette fable : avez-vous une idée pour la trouver tout seul?**

### La morale de la fable de l'oisillon

Ceux qui te mettent dans la merde ne le font pas toujours pour ton malheur. Et ceux qui te sortent de la merde ne le font pas toujours pour ton bonheur. En conclusion : Quand tu es dans la merde, tais-toi!

"Ne dis pas ta souffrance à autrui, les vautours se jettent sur l'épervier qui gémit."

*Gaby*

### Madame Nogara...

Chère demoiselle,

Tes yeux m'envoutent, ton sourire m'enchante, ta personne m'attendrit.

Ton regard de braise, ton tempérament de feu, ton charme fou,

Comment t'expliquer, comment te le dire ?

Bref ... je t'apprécie.

Qu'ils te haïssent pourvu qu'ils me craignent,

Et si, ils salissent ton honneur, je le nettoierai.

Fragile faite d'argile, ta dignité n'a pas de prix.

Tes manies sont magiques, j'aime ton humour et ton esprit.

Il faut que tu réalises que je t'idéalise.

Jamais je ne te blâme car tu es ma sœur et je veux ton âme !

Il t'appellera maman, elle m'appellera papa,

Et le reste de l'univers t'appellera madame Nogara.



*Mr Nogara*

# Ecologie: les biocarburants

En 2009, une directive européenne a consisté à fixer un objectif quantitatif de 10% de "biocarburants" dans les carburants de transport, à atteindre en 2020. Aujourd'hui, ce pourcentage est bien inférieur.



En pratique, il existe deux types de carburants d'origine fossile utilisés dans le transport : l'essence et le diesel, et deux types de plantes qui fournissent une matière première pouvant être mélangée à ces carburants d'origine fossile utilisés dans le transport.

Il existe aussi deux types de plantes qui fournissent une matière première pouvant être mélangée à ces carburants. Il y a les plantes produisant de l'éthanol et qu'on mélange à l'essence. C'est l'alcool obtenu par la fermentation du maïs, de la canne à sucre, du blé, du manioc, des betteraves...

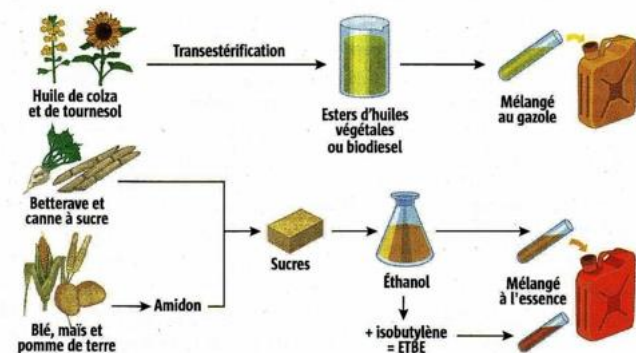
Ensuite il y a les plantes produisant de l'huile et qu'on mélange avec des autres produits chimiques pour obtenir un "biodiesel" et qu'on mélange au diesel. C'est le soja, le colza, l'huile de palme... On ne devrait pas parler de "bio" diesel mais plutôt d'agro carburants car tous ces carburants ne sont pas produits de façon biologique. Il s'agit d'OGM destructeurs de l'environnement par déforestation et destruction des ressources alimentaires essentielles. La mauvaise bonne idée pour remplacer les énergies fossiles!



En réalité, c'est vite devenu une catastrophe écologique et une politique violant in fine les droits humains fondamentaux. En 2010, environ 50% de l'huile végétale produite en Europe était brûlée dans nos moteurs.

Ainsi, un très grand nombre de pays ont converti leurs terres agricoles pour produire des agro carburants. On assiste à une déforestation massive, à la suppression des paysans de leurs terres pour approvisionner le marché européen car sa propre production est insuffisante pour atteindre les objectifs fixés.

L'Europe ne produit pas seulement du biodiesel, mais aussi de l'éthanol. En 2018, la Belgique a acheté 240.000 tonnes de blé pour produire son bioéthanol ; soit l'équivalent d'un volume de 25kg de pain pour chaque Belge (la moitié de notre consommation annuelle). Il faut ajouter qu'ils ont été promus pour soi-disant lutter contre le réchauffement climatique, alors qu'en pratique, quand on prend en considération tout le cycle de production (déforestation, production, transport...) Ils émettent encore plus de gaz à effet de serre que les énergies fossiles. Une fausse solution catastrophique donc !



Le gros problème, c'est qu'en Belgique il existe une grosse pression de lobbies pour promouvoir les biocarburants. C'est ainsi que le plan Energie-Climat prévoyait initialement une augmentation de l'utilisation des biocarburants !

[Sources](#) CNCD Centre National de la Coopération et du Développement

Loretta



## Comment choisir son nouvel animal de compagnie? (4<sup>e</sup> partie)

### Conseils à vérifier avant d'acheter un animal ?

#### Choisir un animal sain

L'animal doit évidemment être sain. Lorsqu'on consulte une documentation sur internet ou qu'on observe en visitant un élevage ou un vivarium, il est difficile de voir s'ils ont un comportement naturel, voire stressé. En animalerie, en revanche, on devrait observer un comportement normal puisque les reptiles y sont depuis longtemps et dans des conditions normalement optimales. Si vous voyez des animaux prostrés, apathiques, maigrelets, les yeux collés, dans un terrarium surpeuplé, sans eau, grouillant de grillons qui finissent par ronger la queue des lézards... aller voir ailleurs !



L'animal doit avoir un comportement correspondant à son espèce : une gonyosoma oxycephala cherchera à mordre, un boa constrictor non ! Un Physignathus tiendra sa tête droite, il se posera sur votre main et vous regardera d'un œil vif. Les narines doivent être sèches et sans écoulement. La colonne vertébrale sera bien droite. Pas de brûlure ni de plaies. Si vous arrivez à lui faire ouvrir la gueule sans forcer, elle sera bien rose et sans "duvet" ni ulcérations ; s'il refuse de l'ouvrir, vous pouvez toujours examiner les gencives en soulevant les lèvres. Une tortue aquatique nagera vigoureusement et quand on touchera sa tête, elle la rentrera rapidement dans sa carapace.

N'hésitez pas à vous munir d'une loupe. Votre cible : les acariens ! Examinez les orifices des oreilles ou des narines. Passez votre main le long de l'animal puis examinez-la à la recherche de minuscules points noirs qui se déplacent. S'il y en a, sortez votre flacon de solution hydroalcoolique, désinfectez vos mains et quittez les lieux.

Pour avoir la garantie d'obtenir un reptile en bonne santé, passez chez un éleveur ou une animalerie spécialisée. Afin d'éviter le plus possible les risques de maladie, il est important d'observer les points suivants :

- **Le contrôle de la bouche** : celle-ci doit être fermée et ne doit pas être recouverte de mousse ou autre dépôt malpropre.
- **Le contour des yeux** : veillez à une mue propre, les yeux ne doivent pas être profonds dans les orbites ; ils doivent être propres, dénués de croûte, limpides, et l'iris ne doit pas être opaque.
- **Le contrôle des pattes** : pour les sauriens, il faut veiller à une mue complète des pieds et de leurs doigts étant donné que cela peut entraîner des étranglements ; une gangrène bactérienne commence souvent par le bout des doigts. Chez le lézard, les réserves de graisse sont stockées dans la queue et la racine de celle-ci. On peut observer un amaigrissement et une déshydratation quand les os du bassin sont saillants. Si les vertèbres de la queue sont visibles, l'animal est déjà en mauvais état.
- **Le contrôle de la carapace des tortues** : la carapace ne doit pas être molle, sauf chez les toutes jeunes tortues. Les écailles des tortues ne seront pas en forme de pyramide (sauf quelques rares espèces chez qui c'est naturel), les pattes seront charnues, la respiration silencieuse.
- **Le contrôle des araignées** : les huit pattes doivent être bien présentes. Les parties du corps blanchâtres ou fongueuses sont très intéressantes tandis qu'une cavité à l'abdomen ne pose pas de problème. Une mygale en bonne santé a son abdomen plus gros que son céphalothorax.
- **Les narines doivent** être propres et il ne faut pas constater d'écoulement nasal transparent ou non (présence de maladie respiratoire).
- Vérifiez que l'animal ne comporte pas de parasite externe (acariens, tiques, etc.)
- Vérifiez le cloaque, qu'il soit propre et sec.

#### Animaux à vendre

- Un animal est un être vivant. Des règles strictes réglementent le commerce de ces animaux.
- Il est interdit de vendre des animaux aux personnes de moins de 16 ans.
- Il est interdit de vendre des animaux malades, importés en fraude, détenus illégalement, des animaux errants ou abandonnés...
- Un animal de compagnie ne peut pas être vendu à crédit.
- Le propriétaire ne peut pas communiquer de fausses informations
- Les commerces spécialisés doivent être en possession d'un agrément des autorités. N'oubliez pas de réclamer une attestation de vente, ainsi que la CITES si celui-ci fait partie de la liste.
- Plus d'info sur [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be)

*Le Pensionnaire*

# La Sicile



L'histoire de la Sicile a été influencée par de nombreux groupes ethniques. Elle a été contrôlée par des puissances, romaine, ostrogothe, byzantine, grecque et islamique.

Le royaume de Sicile fut fondé en 1130 par Roger II, de la famille Siculo-Normane de Hauteville. A ce moment-là elle était très prospère et l'un des états les plus riches d'Europe. En raison de la succession dynastique, le Royaume passa aux mains des Hohenstaufen.

Fin XIII<sup>e</sup>, avec la guerre des vêpres siciliennes entre les couronnes d'Anjou et d'Aragon, l'île passa à cette dernière.

Les siècles suivants, le royaume s'est uni avec les couronnes espagnoles et bourbonnes préservant en partie son indépendance jusqu'en 1816. Depuis, la Sicile est un état italien et la plus grande île de la Méditerranée.

Sa situation centrale et ses ressources naturelles lui ont permis d'être considérée comme une position stratégique cruciale en raison de son importance pour les routes commerciales méditerranéennes.

Parfois l'île a été au cœur de grandes civilisations, parfois elle n'a été qu'un territoire colonial. Ses fortunes ont évolué au gré des événements hors de son contrôle, autrefois un territoire pour les immigrants pour devenir une terre d'émigrants.

Bien qu'elle fasse partie aujourd'hui de la République italienne, la Sicile est une région autonome d'Italie et a sa propre culture.

Le tourisme est un des secteurs majeurs de son économie. L'île est en effet dotée d'une large offre touristique et très variée, allant du tourisme balnéaire (Cefalù, Taormina), culturel (Palerme, Agrigento), naturel (Etna).



La Sicile mise surtout sur la beauté et la qualité de ses plages. Mais également son climat ensoleillé, sa richesse architecturale, sa gastronomie locale. Plus de quatre millions de touristes viennent visiter la Sicile chaque année. 40% de ces touristes sont des étrangers venant de tous les continents.



Les spécialités culinaires ont été influencées par différentes civilisations qui ont peuplé l'île. Elle a aussi hérité d'influences grecque, espagnole, française et arabe. En route pour une explosion de goûts et de saveurs, cassata, arancini, spaghetti, canole, couscous de poisson sicilien...

Le relief est montagneux, en particulier dans le Nord avec les monts Peloritains, Nebrodes, Les Madonies. Le centre et le sud sont principalement composés de collines.

La mafia est apparue au moment de l'unification italienne entre 1860 et 1888. Les premières personnes touchées par les activités de la mafia sont bien les Italiens avec leurs conséquences sociales, économiques, politiques. Dans certaines villes où la mafia joue un très grand rôle, il y a jusqu'à 80% des gens qui paient l'impôt mafieux, le pizzo.

La "street food" est la nourriture en général. A Palerme, c'est quelque chose de sérieux. Vous ne mourrez pas de faim n'importe où, et à n'importe quelle heure du jour et de la nuit. Et cela à un prix dérisoire. Par exemple, Il panino c'a meusa, arancini lo sfincione, pane e panelle e crocche, stiggiole.

La mentalité : les Siciliens sont des personnes réservées, intérieures, mélancoliques et surtout silencieuses. Le Sicilien est très attentif et prêt à tout pour vous aider.

**La mer de Sicile** est une subdivision de la mer méditerranée. Elle se situe dans un triangle entre la Sicile au Nord, Malte à l'Ouest, la Tunisie au Sud-ouest et la Lybie au Sud. Les plus belles plages sont Taormina, Mondello, Lampedusa, Cefalù, Agrigento...



**Son activité volcanique** est omniprésente puisqu'on y trouve de nombreux volcans : l'Etna, le Stromboli, le Volcano. Ils ont la singularité d'appartenir à trois typologies différentes. L'Etna présente des éruptions de lave basaltique. Le Stromboli a des éruptions continues et des fontaines de lave. Le Volcano est dans une longue période de calme apparent et des éruptions violentes.

**Les richesses minières** concernent principalement l'exploitation du soufre jusqu'en 1970. Ainsi, à la fin des années 90, le soufre sicilien représente plus de 80% de la production mondiale.

**Le secteur industriel** représente à lui seul plus de 19% de la production intérieure brute de la Sicile, et il occupe 8,4% de la population active qui travaille pour l'exploitation de gisements de minerai. A Gela, il y a la plus grande raffinerie de carburant sans plomb d'Europe.

Bon voyage à tous.

Sources historiques: Wikipédia

Gaby

## Réflexion, pour aller plus loin...

"Le détenu n'est soumis à aucune limite de ses droits politiques, civils, sociaux, économiques ou culturels autre que les limitations qui découlent de sa condamnation pénale ou de la mesure privative de liberté." (Loi Dupont)

BAN PUBLIC est une association a-religieuse, adogmatique et apolitique qui a pour but de favoriser la communication sur les problématiques de l'incarcération et de la détention, et d'aider à la réinsertion des personnes détenues. Elle est composée d'ancien(ne)s détenu(e)s, de journalistes, d'universitaires, d'artistes, d'associations... de citoyens.

Pour en savoir plus: [www.prison.eu.org](http://www.prison.eu.org)



Daniel

## Pensées...

Si tu mets un arbre dans l'eau, il ne deviendra jamais caïman. (Mandela)



De loin, tu crois que c'est de l'or, alors tu cours.  
Mais quand tu arrives, ce n'est que de la peinture dorée.  
(Proverbe tchétchène)

Morpheus

## BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (8)

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 que les huiles essentielles sont à éviter les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

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

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

### PLU 505220 HE GINGEMBRE 10ml 11,80€

**Provenance** : Chine.

On utilise le rhizome, une partie de la racine.

**Odeur** : douce, épicée.

**Avantage** : Le meilleur ami de l'homme car il va bien réchauffer son corps et son coeur.

**Propriétés** :

- stimulant sexuel.
- facilite la digestion et le transit.
- antidouleur, antalgique.

**Indications** :

- fatigue.
- baisse de libido, perte d'érection.
- manque d'appétit, digestion lente, constipation, ballonnements.
- mal des transports (nausées).
- douleurs musculaires et rhumatismes.

**Utilisations** :

➤ Fatigue :

3 gouttes de gingembre + 30 gouttes d'huile végétale en massage sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.

➤ Libido:

3 gouttes de gingembre + 30 gouttes d'huile en massage sur le pubis, le long de la colonne vertébrale (descendez jusqu'entre les fesses).

➤ Troubles digestifs :

3 gouttes de gingembre + 3 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre. Ou laissez fondre 1 goutte de gingembre sur un comprimé neutre, ou 1 sucre, ou 1 càc de miel.

➤ Douleurs :

3 gouttes de gingembre + 30 gouttes d'huile en massage sur la zone douloureuse.

➤ Chute des cheveux :

Dans votre dose de shampoing habituel, versez 2 gouttes de gingembre.



## PLU 505221 HE GIROFLIER 10ml 5,80€

**Provenance :** Madagascar. Obtenue par distillation à la vapeur d'eau du clou de girofle (bouton floral).

**Odeur :** franche, épicée, puissante (comme chez le dentiste).

**Avantages :** Ses capacités anesthésiantes et puissamment antiseptiques vraiment étonnantes, particulièrement en cas de douleurs dentaires.



### **Propriétés :**

- antibactérien, antiseptique.
- antiviral, antifongique.
- antiparasitaire.
- antalgique (anesthésiant et antiseptique dentaire instantané).
- aide à digérer.
- stimulant, tonifiant général.

### **Indications :**

- stimulant, tonifiant général.
- tous les abcès et douleurs dentaires (et de la bouche): carie, aphte, amygdalite, extraction dentaire.
- fatigue physique et intellectuelle.
- gastro entérite, infections intestinales (parasite ou autre).
- infections urinaires, infections respiratoires... (consultez aussi votre médecin).

### **Utilisations :**

➤ Tous problèmes dentaires :

Appliquez 1 goutte de giroflier pure sur la zone douloureuse (carie, aphte, abcès) à l'aide d'un coton-tige en laissant en contact pendant plusieurs secondes, voire davantage si possible.

Pour les personnes très sensibles des muqueuses, lors des premières applications, faire un essai préalable sans trop dépasser sur la gencive car cette huile essentielle est très agressive.

Recommencez plusieurs fois par jour. En cas d'extraction dentaire, à faire avant et après.

Autre méthode : préparez des bains de bouche à l'aide d'un mélange de 3 gouttes de giroflier diluées dans un peu d'alcool (attention pas d'alcool à brûler), puis rincez la bouche avec un verre d'eau.

➤ Fatigue :

En massage le long de la colonne vertébrale, 2 gouttes de giroflier + 10 gouttes d'huile végétale.

➤ Infections intestinales : en massage sur le ventre, 2 gouttes de giroflier + 10 gouttes d'huile végétale.

➤ Aromatiser vos plats:

1 goutte de giroflier pour 1 càs d'huile végétale dans vos plats chauds ou froids, salés ou sucrés.

### **Conseils :**

- N'employez pas cette huile essentielle sur une durée de plus d'une semaine.
- Ne l'utilisez JAMAIS PURE sur la peau !

*Daniel*

## Sport : Nina Derwael



Pour ce premier numéro, de la page des sports, nous vous proposons de vous raconter les histoires de sportifs belges qui font briller nos couleurs à travers le monde.

Notre première championne n'est autre que Nina Derwael.

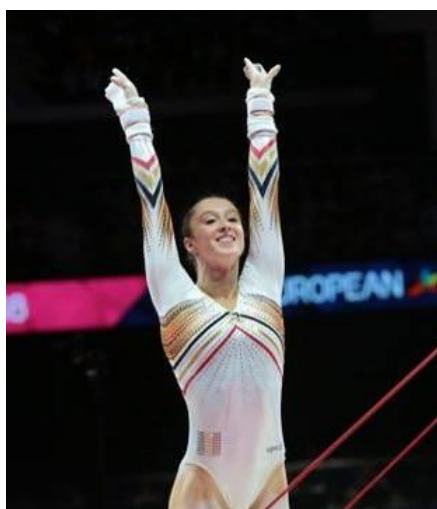
Nina est née le 26 mars 2000 à Saint-Trond et débuta la gymnastique à 2½ans. Mais c'est à 11 ans qu'elle intègre un établissement de sport-études à Gand. Là où elle excelle, ce sont "les barres asymétriques". Elle se fait vite remarquer et, en mars 2015, elle devient championne de Belgique junior de gymnastique artistique.

En juillet de la même année, elle remporte 3 médailles au festival olympique de la jeunesse européenne à Tbilissi. Une médaille d'argent aux barres asymétriques par équipe et une médaille de bronze au sol.

Elle entame sa première année chez les seniors en 2016, aux championnats d'Europe à Berne, ainsi qu'aux jeux olympiques. Lors de ces derniers, elle attend la finale du concours général individuel, qu'elle termine à la 19<sup>e</sup> place où elle réalise un nouveau record personnel. Elle devient par la même occasion la meilleure gymnaste belge de l'histoire, aux jeux olympiques, où elle termine avec le 2<sup>e</sup> score aux "barres asymétriques" en finale. La même année, elle gagne la médaille d'or au Mémorial Joaquin Blue à Barcelone.

En 2017, elle remporte sa seconde médaille d'or aux championnats d'Europe à Cluj-Napoca, devenant ainsi, la première gymnaste belge à réussir une telle performance.

Lors de ces championnats, elle innove en présentant un tout nouveau mouvement, qui sera nommé le "Derwael-Fenton", en référence à son nom.



La gymnaste britannique "Georgia Mae Fenton" réalise également cette figure lors de la même compétition !

Grâce à leur 10<sup>ème</sup> place aux championnats du monde de gymnastique artistique à Stuttgart.

En 2020, Nina et ses coéquipières se qualifient pour la deuxième fois d'affilée aux jeux olympiques de TOKYO.

Soyons fiers de la gymnaste de Saint-Trond qui a remporté un second titre de championne du monde aux "barres asymétriques".

Voilà qui est Nina Derwael, une jeune sportive qui a innové la gymnastique artistique.

J'espère que cela vous a plu et je vous invite pour la suite au prochain numéro!

**Cristi Matei**

# Lancer son entreprise en 10 étapes

## 3<sup>e</sup> étape – Démontrer les connaissances requises

En Belgique, toute personne peut démarrer une activité d'indépendant. Il faut impérativement remplir certaines conditions et s'acquitter de quelques formalités administratives.

Votre guichet d'entreprise vérifiera si, outre des connaissances de gestion de base, vous avez besoin de diplômes ou de qualifications professionnelles.

### Condition de base pour débiter :

Les conditions pour démarrer une activité d'indépendant sont les suivantes :

- Vous devez être majeur (avoir au moins 18 ans)
- Vous devez être de nationalité belge, ressortissant de l'UE ou ressortissant hors de l'UE en possession d'une carte professionnelle.
- Vous devez jouir de vos droits civils.
- Être légalement capable. Les personnes qui sont déclarées légalement incapables, qui ont une interdiction d'exercer ou qui sont sous contrôle judiciaire ne peuvent entreprendre.

### Connaissance requises pour débiter :

Avant pouvoir exercer votre activité d'indépendant, vous devrez également prouver vos compétences professionnelles en fonction de l'activité que vous voulez exercer. Comment ?

- En fournissant son diplôme ou un autre titre officiel, comme un certificat relatif aux connaissances de gestion de base ou un diplôme de l'enseignement supérieur ou universitaire (p.ex. restauration, menuiserie, électricien,...).
- En prouvant vos compétences sur la base d'une expérience pratique au sein d'une entreprise en tant qu'entrepreneur indépendant, gérant ou administrateur délégué d'une société, conjoint aidant, employé dans une fonction dirigeante ...

**i** 4<sup>e</sup> étape: Obtenir les autorisations et les licences (à lire dans le prochain numéro)

*DJ Waly*

# Transport pratique : Wel04

## Est-il possible de se rendre à Liège avec du Wifi dans un autocar de luxe en 60 minutes ?

Tout à fait. Ce bus n'est pas encore bien connu et pourtant il offre un grand confort pour se rendre de Marche à Liège en moins d'une heure. La ligne s'appelle: WEL04.

Départ de Marche à 7H55 (arrêt « Le Carmel »). D'autres horaires existent.

Seule ombre du tableau, vous avez besoin d'un smartphone (GSM) afin de valider votre ticket dans le bus. Vous devez également vous rendre à pied jusqu'à l'arrêt de ce bus ( $\pm$  30 minutes), car le bus qui part depuis la prison arrive 2 minutes après.

Vous devez réserver votre billet 30 minutes à l'avance. Vous avez donc le temps de le faire lorsque vous quittez l'établissement pour votre PS ou CP. Notez que cette ligne ne circule pas le weekend, ni les jours fériés. Pour toute information, contactez par mail le SAD → rubrique [Autres]

**Les arrêts du bus :** Somme-Leuze • Mehan • Ochain • Tinlot • Saint-Sevrain • Rotheu-Rimièrte Sart-Tilman CHU • Sart-Tilman Amphithéâtre • Liège Guillemain • Liège Opéra.

*Le Pensionnaire*

## Pause Santé – Les cellules souches

Les cellules souches ont la faculté de se transformer en n'importe quel type de cellules. Elles sont extraites à partir du sang de cordon ombilical mais aussi de la moelle osseuse.

Elles peuvent produire des cellules cardiaques, des cellules nerveuses, des cellules osseuses, etc. Ces cellules peuvent aussi réparer des cellules défectueuses, c'est la médecine régénérative.

Ainsi, elles pourraient réparer le pancréas pour traiter le diabète, réparer les cellules cérébrales pour traiter la maladie de Parkinson.



**Il y a 3 grands types de cellules sanguines :**

- les globules rouges qui transportent l'oxygène dans l'ensemble du corps.
- les globules blancs qui constituent notre système immunitaire et nous protègent des infections virales, bactériennes, parasitaires...
- les plaquettes qui permettent au sang de coaguler lorsque nous sommes blessés.



Ces cellules sanguines sont toutes générées par des cellules souches fabriquées en continu dans notre moelle osseuse principalement au niveau des os du bassin et des fémurs.

Les perspectives des cellules souches sont belles mais beaucoup de traitements en sont encore au stade expérimental. Des chercheurs du CHU de Liège ont réussi à mettre au point une technique pour recréer de l'os au départ de cellules souches prélevées dans la graisse du patient. C'est une première mondiale qui pourrait révolutionner le

traitement de la dégénérescence osseuse ou du cancer des os.

La greffe de cellules souches reste parfois le dernier espoir pour soigner une leucémie. On trouve souvent dans une même famille des cellules souches qui seront compatibles avec le malade. La greffe de ses propres cellules est une greffe autologue (ou autogreffe), et l'allogreffe vient de cellules d'une autre personne.

Le donneur reçoit en général 8 injections en 4 jours d'un produit qui va stimuler la fabrication de cellules souches, et le 5<sup>e</sup> jour elles seront récupérées par une sorte de dialyse qui les récupère durant environ 3 heures. Elles seront ensuite injectées au malade qui dans  $\pm 60\%$  des cas se rétablira assez vite.

La greffe de cellules souches permet de soigner plusieurs cancers du sang (leucémies) et cancers du système lymphatique (lymphomes).



Le grand défi de cette greffe reste la compatibilité donneur-receveur. En effet, un patient ne peut être transplanté qu'avec des cellules souches d'un donneur possédant exactement le même groupe de globules blancs (système HLA). Chaque groupe comporte pas moins de dix critères de compatibilité différents... qui doivent tous s'accorder ! Or il existe des milliers de combinaisons possibles. Les chances que deux personnes non parentées soient compatibles vont d'une sur 50.000 à une sur 10 millions pour les combinaisons les plus rares.





Le comité belge des donneurs de cellules souches possède les données de quelque 75000 volontaires et une réserve de 20.000 unités de sang de cordon ombilical. Ce chiffre est tout à fait correct pour une population de 11 millions de Belges, mais ne saurait suffire à elle seule à couvrir les besoins en termes de compatibilité. Voilà pourquoi les registres

nationaux du monde entier sont tous interconnectés. Une majorité de receveurs belges reçoit des cellules souches de l'étranger et vice-versa : la plupart des greffons prélevés en Belgique partent soigner des patients à l'étranger. Ainsi des cellules sont parties au Danemark, d'autres sont venues d'Australie. Ainsi chaque malade a accès à près de 25 millions de donneurs volontaires.

Chaque année, environ 250 patients belges ont besoin de ce type de greffe.

Qui peut devenir donneur ? Toute personne en bonne santé de 18 à 50 ans. Il suffit de s'inscrire sur le site de la Croix Rouge de Belgique ou sur le site du registre belge des donneurs de moelle osseuse et cellules souches comme l'explique le Dr Etienne Baudoux (\*) - président du comité scientifique.

La disponibilité des cellules souches est plus grande en Asie ou aux États-Unis où des cliniques vous proposent de vous en injecter. Le plus souvent, ce sont des traitements esthétiques, comme des liftings à 8.000 € la séance.

N'oubliez pas, le don de cellules souches est un don de vie !

(\*) [www.croix-rouge.be](http://www.croix-rouge.be)

[www.mdpb.be](http://www.mdpb.be)



(Remerciements au Dr Coppe)

**Daniel**

## Point de rupture

On comprend qu'on ne va pas rentrer chez soi.

On peut faire une croix sur le confort, sur la vie qu'on a menée jusque-là.

Combien de temps? Comment je vais faire?

Quelque part dans un coin de la tête, on a compris que c'est fini la liberté, et on se prépare à digérer la condamnation.

Parce que quoi que tu fasses, les murs ne craignent pas ta colère.

A partir de là, va falloir trouver une autre manière pour s'exprimer.

**Morpheus**

# La vie après un coma profond

Mesdames, Messieurs, la vie n'est jamais finie même si nous sortons d'un problème de santé ou d'un accident de voiture ou de moto ou entraînant la perte d'un ou de plusieurs membres sans s'y attendre ! Je vais vous parler d'une chose très scientifique. Nous sommes tous nés avec un cerveau et un cervelet qui nous dirigent dans toute notre vie. Mais certains ou certaines d'entre nous se laissent guider par leur cervelet ou leur cerveau, afin de procurer ce que son cervelet demande pour leur corps entier. Le cervelet joue un rôle extrêmement important dans notre vie.

**Exemple :** Si vous êtes en manque de cigarette, vous y pensez sans le vouloir, ce qui est le travail du cerveau. Une fois que l'information arrive dans une certaine zone du cerveau, vous décidez par vous-même, si vous allez fumer ou pas. C'est une force qu'il y a dans tout être humain, c'est de savoir obéir à son cerveau ou cervelet. Car la prise de poids ou la prise de muscle ou tout ce qui tourne dans le corps humain est guidé par notre cervelet ou notre cerveau.

Je vais vous raconter une histoire vraie. J'ai connu un homme qui a vécu un coma profond après un accident de moto. A son réveil, il s'est rendu compte qu'il était paralysé de son corps tout entier. Il ne lui restait plus qu'un seul bras fonctionnel. Il a appris à maîtriser son cerveau et son cervelet. Les mois s'écoulèrent et il se rendit compte qu'il n'avait plus d'espoirs de savoir bouger normalement, ou alors en continuant à vivre comme une lavette. Tout à un coup, il eut un déclic de son cervelet en bougeant un orteil. A partir de là, toute sa vie a changé grâce à la communication entre lui et son corps tout entier.

## Zones vitales du cerveau

Le cerveau est la partie du système nerveux central située dans la boîte crânienne au-dessus de la tente du cervelet, ce qui en exclut le cervelet et le tronc cérébral : le terme « encéphale » désigne tous les centres nerveux qui se trouvent dans le crâne.

## Zones vitales du cervelet

Le cervelet présente beaucoup de similitudes avec le cerveau : il a aussi un cortex périphérique et des noyaux gris centraux qui comportent les corps cellulaires des neurones. Il a deux hémisphères cérébelleux - droit et gauche - ainsi que plusieurs sillons qui délimitent des lobes.

Les sillons du cervelet sont plus profonds que ceux du cerveau. Cela élargit énormément la surface du cortex cérébelleux qu'on estime d'ailleurs à 75% de celle du tronc cérébral ! Il contient à lui seul plus de la moitié des neurones de tout l'encéphale avec plus de 50 milliards de neurones.

Le cervelet joue un rôle primordial dans la motricité volontaire, dans la posture et dans le maintien de l'équilibre, dans la coordination des mouvements complexes, dans leur apprentissage et beaucoup d'autres rôles récemment mis en évidence. Quelle que soit la simplicité des mouvements à réaliser, le cervelet est toujours là pour les contrôler et les coordonner. Sans cervelet, il est impossible de réaliser des tâches complexes ou basiques comme marcher, se tenir debout, faire des gestes qui demandent un certain degré de précision.

## Les fonctions cérébrales

Le cerveau lui-même englobe en réalité plusieurs organes ayant des fonctions différentes et représentées de façon variable chez diverses espèces animales de l'échelle phylogénétique.

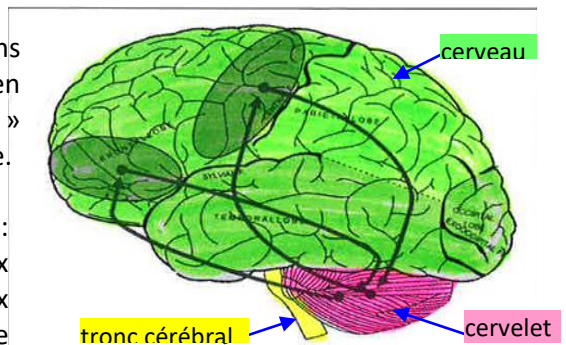
Le rôle du cervelet a pu être déduit à partir de données expérimentales : ablations, totales ou localisées, études électro-physiologiques... en particulier chez les humains.

Le cérébral : elles seront répertoriées suivant les trois systèmes définis par l'anatomie fonctionnelle et la phylogenèse du corps humain.

Les systèmes moteurs sont les zones du cerveau responsable directement ou indirectement des mouvements du corps en agissant sur les muscles.

A l'exception des muscles contrôlant les yeux, tous les muscles squelettiques de l'organisme sont directement innervés par des neurones moteurs soit du cervelet soit du cerveau.

Voilà, je vous ai parlé du système nerveux central, c'est-à-dire de notre cerveau et de notre cervelet, afin que vous sachiez que nous fonctionnons tous de manière identique. Ainsi, c'est grâce à son moral d'acier que Philippe Croizon a pu maîtriser son cerveau et son cervelet. (lire p24 L'optimiste)



# L'Optimiste

*Il y a quelque temps d'ici, j'étais en cellule en train de faire les 100 pas, en essayant de comprendre ce que la vie veut me dire au travers de mes problèmes. Jusqu'à ce que...*

*Je me rappelle un reportage qui été diffusé à la télé quelque jours plus tôt.*

*Ce reportage sur une personne amputée, non pas de 1, ni de 2, mais de ses 4 membres, et qui, malgré tout, a réussi la traversée de la Manche, à la nage. Et je me dis, c'est quoi déjà son nom ? N'arrivant pas à me le rappeler, je me renseigne autour de moi, et tous voient de qui je parle, mais aucun ne se rappelle de son nom.*

Philippe Croizon, né le 20 mars 1968, d'un père brocanteur et d'une mère ouvrière, était ouvrier métallurgiste, jusqu'à ce que sa vie bascule, le 5 mars 1994.

Pendant qu'il travaille sur son toit, à démonter son antenne de télévision, il est touché par une ligne électrique de 20 000 volts qui provoqua un arrêt cardiaque, puis une seconde décharge le réanima. Il avait alors 26 ans.



Durant son hospitalisation, il eut l'idée de traverser la Manche en voyant à la télé une Française de 17 ans accomplir cet exploit et il se dit: "Un jour, ce sera moi".

Il cherche à se reconstruire, et au terme d'une rééducation de 2ans, il réussit à marcher, à conduire, et même à refaire de la plongée sous-marine, son sport favori.

En 2001, il a des bouffées suicidaires, lorsque sa femme le quitte.

Il répondra, lors d'une interview, à la question :

"As-tu déjà du faire face à l'échec?"

"Oui, à 2 reprises, lorsque j'ai voulu mettre fin à mes jours, visiblement ce n'était pas mon tour."

Il devient adepte de Meetic en 2004, un club d'échangistes, euh! J'veux dire un site de rencontre.

En 2006, il rencontre Suzanna Sabino.

"Le Red Bull donne des ailes, l'amour aussi." Philippe Croizon

Elle lui redonne goût à la vie.

Dans la même année, à l'aide d'un logiciel de reconnaissance vocale, il rédige son 1<sup>er</sup> livre:

"J'ai décidé de vivre".



14 ans après son accident, en 2008, avec l'aide de Suzanna, il se consacre à temps plein à son entraînement ; à raison de plus de 35 heures de natation par semaine et 280 kilomètres par mois.

(Je ne fais même pas ça dans ma baignoire.)

Et le 18 septembre, à l'âge de 42 ans, il nage entre Folkestone et le cap Gris-nez, accompagné de temps en temps par 3 dauphins.

Il déclare: "Je fais ça surtout pour moi, je sais que si je réussis, je n'irai plus jamais végéter dans mon canapé."

"Je veux aussi établir un exemple, et montrer aux gens qui souffrent que c'est faisable."

"Que tu dois toujours te battre".

"J'espère être un symbole du dépassement de soi."

**#Philippe Croizon**

# Recette facile – Choux à la crème



La pâte à choux et la crème pâtissière sont des préparations de base de la cuisine professionnelle. Facile à faire, peu couteuse et surtout super bonne.

Parfait pour partager entre copains car rien ne vous empêche d'en faire des centaines à la fois. Bonne préparation !

## **Ingrédients : pâte à choux (40 pièces)**

farine 140gr - 4 œufs - eau (25cl=1verre) - sel (1 pincée=3gr) - beurre (70 à 100gr) - sucre (1càs=15gr)

## **Ingrédients : crème pâtissière**

lait (50cl) - 4 jaunes d'œuf - fécule ou Maïzena (3 càs=50gr) - sucre vanillé (2 sachets) - sucre (4càs=60gr)

## **Ingrédients : crème chantilly**

crème liquide 30% (50cl) - sucre (3càs=60gr) - sel (1 pincée=3gr)

## **Préparation de la crème chantilly**

Fouetter la crème, le sucre et le sel. Attention à la température, le froid et l'air permettront de faire monter la crème. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange devienne comme de la mousse. (3x le volume de départ). Simple et efficace.

## **Préparation de la crème pâtissière**



Clarifier les œufs, utiliser uniquement les jaunes. Mélanger les jaunes, les sucres et la Maïzena dans un saladier. Dans une casserole, faire chauffer le lait. Une fois chaud, le verser tout en mélangeant sans s'arrêter avec la préparation (jaunes + sucres + Maïzena). Les œufs ne doivent pas cuire, donc il faut verser doucement d'abord la moitié du lait, et puis tout le reste dans la casserole. Chauffer jusqu'à ébullition sans s'arrêter de mélanger.

Dès que la crème commence à bouillir, retirer du feu, laisser refroidir ou verser dans un plat.

Simple mais super bon.



## **Préparation de la pâte à choux**

Chauffer dans une casserole le beurre, l'eau et le sel tout en mélangeant avec une spatule ou cuillère en bois. Une fois l'eau devenue chaude et le beurre fondu dedans, ajouter en un coup la farine et bien remuer pour ne pas que ça colle. Mélanger bien fort et rapidement en continuant à chauffer la préparation car la farine doit cuire au moins 5 minutes. Retirer la casserole du feu, tout en continuant à battre fort la pâte, et ajouter doucement œuf par œuf. La préparation doit rester homogène.

C'est seulement après disparition de l'œuf qu'on peut en ajouter un autre! La préparation est finie.

Beurrer une plaque ou utiliser du papier sulfurisé. Avec la pâte, faire des petits ronds (±40pc) en les espaçant car ils vont gonfler 3x plus.

**ATTENTION!** Pour la cuisson au four : 160°C durant 20 à 30 minutes et ne plus ouvrir le four ou vos choux ne gonfleront jamais !

Une fois la technique comprise, cette recette est simple, efficace et délicieuse.

Il ne vous reste plus qu'à fourrer vos choux soit avec la crème pâtissière, soit avec la crème chantilly selon votre goût. Pour cela, il faut couper le chou en deux et mettre la crème dedans ; ou bien à l'aide d'une poche à douille, faire un trou dans le chou et le remplir de crème.

Bon appétit!



## **Christopher**



### **Définition :**

clarifier = séparer le blanc du jaune d'œuf

homogène = lisse et sans grumeau

poche à douille = accessoire permettant de remplir un gâteau avec une préparation

# Libre d'apprendre – Le Futur Simple



## Conjugaison 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 31)**

Réalisé en collaboration avec



**Daniel**

## Un jour, un destin, une tragédie (1<sup>re</sup> partie)

Je vais vous conter l'histoire d'un homme qui rêvait d'ambition, de conquête et de pouvoir dans des années tragiques. Il va bouleverser totalement la signification du mot "humanité". Voici la première partie.

Né à Braunau en Autriche, le petit Adolf est le fils d'Aloïs Hitler et de Marie Anna Schicklgruberet. Je suppose qu'il passera une enfance très heureuse jusqu'au jour où il décide de quitter son village natal pour s'installer à Munich en Allemagne. Il y sera manœuvre avant de s'inscrire à l'académie des arts. Cette inscription lui sera refusée. Toujours sans emploi, on lui apprend que sa mère est décédée et qu'il hérite d'une petite fortune, suffisante pour le mettre à l'abri de besoins. Le pays traverse une époque assez difficile car un conflit militaire sema le trouble entre plusieurs puissances européennes. Lorsqu'un jeune Serbe de Bosnie (Gaarilo) commit le meurtre de l'archiduc François Ferdinand, cela entraîna que l'Autriche et la Hongrie ont encouragé l'Allemagne à prendre de graves sanctions à l'encontre du royaume de Bosnie.



Le 28 juin 1914, suite à cet incident, les puissances européennes s'engagèrent sur la voie de la guerre voyant une opportunité de sévir. Hitler s'engagea dans l'armée comme télégraphiste. Grâce à son comportement irréprochable, il obtint le grade de caporal. Pendant plus de quatre ans, de nombreux conflits tuèrent des centaines de milliers de personnes dans les deux camps.

En 1918, l'Allemagne capitula sans condition. La guerre laissa tout un pays dévasté, ravagé par la famine et la pauvreté. Adolf Hitler repartit à Munich rempli d'amertume dans son cœur car les Allemands perdirent la guerre à cause du bolchévisme, du communisme et de la juiverie internationale. Hitler entendait bien rendre sa grandeur et sa splendeur à son pays. Pour y arriver, il entama une grande propagande dans des cafés qui attirèrent assez bien de partisans. En 1919, il intégra le NSDAP (Nationalsozialistisch Deutch Arbeit Partei) le parti des travailleurs allemands. Il deviendra en 1921 le parti nazi. Son ambition principale fut de devenir le nouveau chancelier allemand. Mais avant cela, il organisa un putsch contre le parlement allemand tout en y accusant le bolchévisme. Nouvel échec !



En 1924, la "polizei" après une minutieuse enquête arrêta Hitler. Il fut condamné et écroué à la prison de Landsberg où il commença l'écriture de son livre "*Mein Kampf*" (mon combat). Il y explique point par point tout ses projets pour une Allemagne plus forte. Après 6 mois d'incarcération, il fut libéré pour bonne conduite. Il repartit vers son parti où il retrouva d'anciens combattants de la première guerre mondiale, notamment Heinrich Himmler, futur responsable des SS et chef du projet de la solution finale mais également Hermann Goring, chef de la Luftwaffe. Il obtint le titre de dauphin et de maréchal.

Dernier partisan convaincu, Joseph Goebbels, dirigeant de la grande propagande nazie, créa la SA surnommée « les chemises grises ». Leur tâche consista à faire de la vie des juifs allemands un véritable cauchemar, un lynchage et tabassage en bonne et due forme. Cette unité d'élite ne dura pas longtemps car ils étaient trop dangereux. Hitler décida d'organiser la nuit des longs couteaux qui décima tous les SA. Ensuite, il perpétra la Nuit de Cristal, qui consista à répertorier tous les juifs allemands et d'identifier chacun de leur commerce avec l'étoile de David. Un peu plus tard, tout juif devra porter visiblement sur sa poitrine l'étoile jaune. D'autres mesures plus strictes furent prises par la suite.

En 1929, le pays traversa une grosse crise économique et le taux de chômage s'éleva à une vitesse folle pour atteindre un record catastrophique. Cela aida beaucoup Hitler, candidat aux élections de 1933. (2<sup>e</sup> partie à suivre dans le prochain numéro)

**Michel**

# C'est pour rire !

A l'école, la maîtresse demande aux élèves de raconter un événement inhabituel.

Pierre se lève :

- La semaine dernière, papa est tombé au fond du puits
- Doux Jésus ! Et ton père va bien, au moins ?
- Je suppose. Depuis hier, il a arrêté d'appeler à l'aide.

Deux hommes en voiture entrent en collision. Ils sont indemnes et s'extirpent hors de leur auto :

- C'est un miracle, dit le premier.
- Oui, il faut fêter ça. Il lui tend une bouteille d'alcool et l'autre en boit la moitié.
- Et vous, vous ne buvez pas ?
- Non, je vais attendre l'arrivée de la police.



- 1) A quoi sert un préservatif pour une blonde ?
- 2) A garder les restes pour plus tard.
- 3)
- 4) Après 20 années, trois copains se retrouvent.
- 5) Le premier dit : Ma femme a une taille de guêpe et tous les soirs, je la pique, je la pique...  
Le deuxième : Moi, ma femme a une taille de sauterelle, et tous les soirs, je la saute, je la saute...  
Le troisième : Moi, ma femme a une taille d'éléphant, et tous les soirs, je la trompe, je la trompe...

Deux copains discutent sur les différentes façons de faire l'amour...

- Et le sexe à la Rodéo, t'as essayé ?
- Le sexe à la Rodéo? Non... c'est comment ?
- Tu te mets sur ta femme, tu la caresses et puis tu lui dis à l'oreille : ton parfum est le même que celui de ma secrétaire !
- Et après ?
- Après, tu essayes de rester 5 secondes dessus...

## Taux d'occupation des prisons en Europe



- 6) Qu'est-ce qui se lève quand tu t'en sers, qui s'abaisse quand tu as fini de t'en servir et qui goutte après usage ?  
Réponse : Un parapluie, bande d'obsédés !

4h du matin : Hervé rentre au domicile conjugal un peu torché.

- Je vais me faire un jus de citron pour masquer l'odeur d'alcool.

Le matin, Magali l'enguirlande :

- T'as encore bu comme un trou hier, hein ?

- Meuh non !

- Ah ouais ? Et le canari écrasé dans le presse-citron, il s'est suicidé tout seul peut être ?

## 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 - Diego



Derrière des barreaux  
Pour quelques mots  
Qu'il pensait si fort  
Dehors il fait chaud  
Des milliers d'oiseaux  
S'envolent sans effort

Quel est ce pays  
Où frappe la nuit  
La loi du plus fort ?

Diego, libre dans sa tête  
Derrière sa fenêtre  
S'endort peut-être...

Et moi qui danse ma vie  
Qui chante et qui rit  
je pense à lui

Ohhhhhh  
Diego, libre dans sa tête  
Derrière sa fenêtre  
S'endort peut-être...

Quel est ce pays  
Où frappe la nuit  
La loi du plus fort ?

Ohhhhhh  
Diego libre dans sa tête  
Derrière sa fenêtre  
Déjà mort peut-être ...



**Johnny Hallyday**



## 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**

**Observatoire International des Prisons O.I.P.**

Rue du Boulet, 22

1000 Bruxelles

02/209.62.80

[oiip@oiipbelgique.be](mailto:oiip@oiipbelgique.be)

**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 MARCHE** 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

ACCALMIE	COMPASSE	DEFIANT	LATITUDE	RAIE	TIRE
ARASE	CONSOMME	DELOGER	NARCISSE	REBATTU	TORRIDE
BAGARRE	CONSPIRE	ECUYERE	NOUILLE	SEGMENT	VICE
BROU	CONTRIT	EDULCORE	NOYE	SENS	
BUTINER	CURER	EMOUVOIR	ORGANDI	SQUALE	
CAROTTE	CUTI	EXALTER	PIONNIER	STIMULE	
CELA	DEBORDER	EXIGEANT	POLARITE	THERMAL	
CINQ	DECALAGE	INDOCILE	PREVALU	TIMBALE	

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



Plongeur qui utilise des bouteilles à air. Il s'agit du \_ \_ \_ \_ \_ .

AIRE	DISCIPLINE	EXHIBER	JAPONAIS	POIVRON	SOULEVER
AUCH	DUVETEUX	FLUX	JUPE	PRETEUR	STRICTE
BRIDGEUR	ECHO	FOURCHE	KAKI	QUETE	TETU
CAMPING	ECRASER	GARE	LUISANTE	RECTANGLE	
CIBLER	ECRU	HIER	MASSAGE	ROUTIER	
CITADINE	EFFILEE	HORREUR	MODE	SARCLOIR	
COSTUME	ENCOLLER	HUGUENOT	PALMIER	SECOURS	
DEDUITE	ERUPTIVE	JACHERE	PAREILLE	SOUCIEUX	



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



Épisode marquant de la seconde guerre mondiale. Il s'agit du \_ \_ \_ \_ \_ .

# Jeu - Sudoku

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

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

## Correction SUDOKU LM n°26

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

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

## Correction du concours LM n°26

Réponse 1= En pierre (de labrets en pierre)  
 Réponse 2= Au SAD - Mission sociale Mme Tosberg.

Réponse 3= C'est l'étoile la plus massive connue.

Réponse 4= 1. Quand je **serai** à Marche, je **devrai** rendre visite à ma psychologue.

2. Tu **iras** au marché et tu **feras** les courses.

3. La semaine prochaine, Claude **fêtera** son anniversaire.

4. Les bûcherons **abattront** l'arbre demain matin.

5. Elle **aura** raison, tu **verras** !

Sudoku06 – TS2213a TS2213b

# 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)

AEEG- ILNV	CJNOS	AACS	EET	FIIN	EFNRS
AIMMOS	**	ALNSTU	AINT	AINO- TTTU	
EEEIN- NNSUV	V E N U S I E N N E				
**	ACLN	ACEIRS	AINT	IRT	
D	ACEIRS		AINT	**	
ELST			AIM		ABCEEE- LOSSU
ABC			AALPP		
		AAE- PPST			
		CET			
AEGNRT				**	AELNS
ABET				CDEE	
		CEELPU			
		BIIS			
AIV	ACIS		AELT		
	AEII- LMPR		AEIP		
		BDEL		**	
		AMNTU		IORT	
IIMM			ENOPT		
**			ALLOT		
O	AISU			RSU	
	AANNT			MOOPR	
AET		AIPST			AERT
ACFNOR		CEEP			
			AORS		
			BLO		
EILLNOT				**	
ANP				**	
	BEL- MOPR				
AELM			BEIOS		

# 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.

## Questions concours

- 1/ Quelle est la principale ressource minière de la Sicile?
- 2/ Les cellules souches proviennent uniquement du sang de cordon ombilical. Vrai ou Faux?
- 3/ En cuisine, que signifie clarifier un œuf?
- 4/ Mettez ces phrases au futur simple: Demain matin, j' (aller) au TAP. Ma famille et moi (savoir) si je (bénéficier) du bracelet électronique. Mon avocate (parler) pour confirmer: "Il (prendre) sa vie en main !" Tous, ils (pouvoir) être fier de moi.

**1<sup>er</sup> prix** = 1 bon de 20 euros – **2<sup>e</sup> prix** = 1 bon de 10 euros – **3<sup>e</sup> prix** = 1 bon de 5 euros

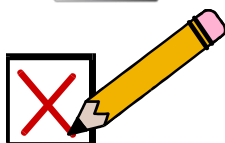


Répondez via «Prison Cloud» par mail à la bibliothèque

**AVANT LE 30 AVRIL 2020.** Bonne chance !

**Félicitations aux gagnants du concours du Libre Marche n°26:**

1<sup>er</sup> prix Remy Nicolas (2202) – 2<sup>e</sup> prix Denis Franck (2113)  
3<sup>e</sup> prix Decossaux Marcel (2017)



**ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N°27:**  
**DANIEL, LE PENSIONNAIRE, ISIS, MICHEL, YANNICK,**  
**GABY, SAID, CRISTI, NOGARA, WALY DJ et LORETTA**

## Anagramme Solution n°26

■ D ■ S ■ W ■ E ■ F ■  
P E S E ■ A C C R O C  
■ C O N S T R U I R E  
R H ■ A U T O ■ V A S  
■ A S T I ■ I R A I S  
P I C ■ S I R E ■ N A  
■ N A I S S A N T E ■  
L A N C E S ■ F I S C  
■ N I ■ U N I R ■ A  
B O A ■ R E E L ■ G R  
■ R I T E ■ F E T A ■  
P I ■ O I E S ■ O L E  
■ E T A N G ■ G U E T  
A N I S ■ A L E R T A  
■ T E T E R A S ■ T B  
Z E N ■ P A R T I E L  
■ E T U I ■ D E N S E

## Vos 10 délégués OCD

- F1:** Fagnoul (1207)  
**F2:** Casier (2015)  
Wilberts (2116)  
Alleyn (2118)  
Laurent (2215)  
**F3:** Skouti (3001)  
Matei (3118)  
**F4:** Baudon (4117)  
Mosen (4203)  
**QF:** Denoz (5105)

Si vous avez des remarques que vous aimeriez transmettre concernant le bien-être de votre détention, parlez-en avec le délégué O.C.D. de votre section.

Solution : Mots mêlés = le scaphandrier, le débarquement.

Numéro gratuit 0800/72074 pour contacter une conseillère morale FAMD et CAL/Lux :  
Loretta code 09 ou Isabelle code 25 pour la prison de Marche.