



HUBERT MAG



Le journal fait par les détenus pour les détenus.

Numéro 2 - 2020

Editrices responsables: Brigitte LOOP, Directrice avec la collaboration d'Isabelle RENSON du CAL/Luxembourg **Contact**: Thier del Borne 1 – 6870 SAINT-HUBERT

Sites Internet: www.cal-luxembourg.be ou www.caap.be

Chers lecteurs,

Voici notre numéro 2 !!!

C'est avec un vif plaisir que nous vous informons que notre petite équipe a changé un peu et c'est enrichie de quelques nouvelles recrues. La diversité est bien présente en notre magazine. Des nouvelles rubriques et des nouveaux articles enrichissent déjà ses pages.

Le comité de rédaction vous souhaite une bonne et heureuse année 2020 et une bonne Saint-Valentin.

Entre Nous & Hygiène en prison 3 Les activités au centre de détention 4 5 Atelier cuisine Reportage: journées plateforme réinsertion 6 Maisons de la Croix Rouge & les chats de St Hubert 7 8 Poèmes sur thème 9 Les oiseaux de notre région Histoire de France: La guerre des cent ans 10 Psychologie 11 Carte blanche: Les Fées 12 Training personnel 13 Art thérapie 14 Histoire de la Belgique 15 Infos sur le centre de Saint-Hubert 16-17 La réinsertion & savoir-être 18 19 Psychologie Histoire à suivre 20 21 Les minéraux - Djembé Slam 22 Pas drôle 23 BD 24 Concours - résultats 25 Jeux 26-29

Infos utiles

Adresse: Thier del Born 1, 6870 SAINT-HUBERT Téléphone: (061)280 414 Fax: (061)611 791 Compte IBAN: BE06 6792 0055 9422 BIC: PCHQBEBB

	,
HORAIRE DES VISITES	
Lundi	de 12 h 30 à 15 h 30
Mardi	
Mercredi	de 12 h 30 à 15 h 30
Jeudi	
Vendredi	de 12 h 30 à 15 h 30
Samedi	de 8 h 30 à 11 h 30 et
	de 12 h 30 à 15 h 30 (de A à H)
Dimanche	De 8h30 à 11h30
	de 12 h 30 à 15 h 30 (de L à Z)



Un directeur arrive dans le bureau d'un de ses employés :

[&]quot;Eh bien, vous ne travaillez pas?"

[&]quot;Non Monsieur, je ne vous avais pas vu arriver."

Entre-nous

Me voici bien au chaud parmi vous tandis que le temps passe en étant plus votre ami que votre ennemi. Ne dit-on pas que le temps porte conseil?

J'y crois fortement! Utiliser le temps qui nous est imposé (au lieu de dire qu'il vous est volé...) pour apprendre à réduire nos mauvaises habitudes et vivre ensemble dans des conditions honorables est une aubaine.

Du haut de cet arbre, qui étend librement ses branches près d'une aire de rencontre avec sa table et son trio de bancs, je vous regarde passer dans cet espace qui a été pour vous mis en place.

Là, heureux je me dis: «ces hommes ont encore de merveilleuses ressources, j'espère qu'ils savent qu'ils doivent surtout puiser en eux pour mettre au-devant le meilleur d'eux et ainsi en ce lieu agrémenter leur quotidien tout en construisant l'être bon qu'ils peuvent être.

Le respect, le soutien moral, la convivialité et le non jugement des autres sont un appui inestimable, surtout ici.

Un bonjour, un sourire du cœur, loin de toute méchanceté ou haine ouvre les êtres à cohabiter mieux, tout simplement.

Cette complicité positive permet à chacun d'utiliser son temps à de nobles causes pour son bien-être et la communauté. Soyez aussi moins hargneux avec le système et ceux qui gèrent ce lieu.

Je vous vois trop souvent râler sur ceci ou cela en pensant qu'on fait tout pour vous déstabiliser.

C'est peut-être trop facilement oublié qu'il y a des règles à respecter et que ceux qui travaillent dans le système ont aussi une vie et des obligations en dehors du système. En plus, on sait que rien n'est parfait; alors à quoi bon s'en prendre aux autres.

Prenez bien soin de vous.

La Mésange Bleue (MB)

CAT

Hygiène en prison

Ce lieu construit pour être un havre de paix nous offre quelques plans verts et un parcours pratique pour se balader agréablement sauf que...: les plans verts, ses pelouses belles de loin, car souillées de près par des objets (déchets) qui n'y ont pas leur place sont une image peu réjouissante pour les regards et l'âme des promeneurs.

Est-on obligé de marquer ainsi négativement l'espace dans lequel nous pouvons prendre l'air, nous retrouver et souffler un peu hors cellule?

Est-ce ainsi que ceux qui aiment polluer aiment déterminer leur territoire?

L'homme est bizarre, il réclame de meilleures conditions de détention et quand il en reçoit, ne les respecte pas...

Et pourquoi pas agir autrement, être plus responsable en jetant tous nos déchets là où est leur place dans une des dizaines de poubelles accessibles à tous.

N'oubliez pas que les mégots de cigarette ne nourrissent pas les parterres de tarmac, le béton ou la pleine terre! Le respect de l'environnement dans lequel on vit fait aussi partie de notre programme de réinsertion.

Laissons l'herbe et la nature dominer l'espace qui leur est réservé tandis que nous entretenons les routes et bâtiments pour notre mieux être.

Oserait-on vous proposer une journée «Monsieur Propre» où en petit groupe, nous ramasserons tous les déchets...?

МВ





Les activités au centre de détention de Saint-Hubert

Sport : Interview de Monsieur MERCIER

Monsieur Mercier, quelle est votre fonction au sein de cette prison?

Je suis agent et moniteur de sports.

En quoi consiste cette fonction?

Coordonner, accompagner et participer aux activités physiques et sportives.

Comment avez-vous accédé à ce poste?

Etant déjà moniteur sportif dans le civil, j'ai répondu à l'appel émis par la direction qui souhaitait relancer des activités délaissées. Je trouvais cette reprise d'activités une belle initiative! Le sport et les activités physiques sont une réponse positive face à l'oisiveté, qui est très nocive en ces lieux. S'occuper sainement est un plus pour le corps et le moral. Le sport est aussi un bon outil de rééducation en utilisant les règles dans le respect mutuel (respect des moniteurs externes, horaires, etc.). Un pas positif vers la réinsertion!

J'ai oui dire que vous motivez régulièrement les détenus à participer à ces activités. D'où vient cette dynamique?

Cette fonction est pour moi, une vraie passion; j'aime motiver les gens et la proximité qui me rapproche humainement. De plus, comme je vous l'ai déjà expliqué, les sports sont un bienfait pour diverses raisons positives. Il faut en profiter!

Comment réagissent les détenus face à votre approche et les activités sportives?

Je vois chez les détenus réfractaires un changement agréable dans leur comportement et ils vivent cela comme une détente. Qui peut participer?

Tous ceux qui répondent aux conditions de leur bloc : bloc 6 A \rightarrow après une période d'évaluation (\pm 2 mois) et bloc 6 B \rightarrow rien qu'aux activités du bloc 6 (mini-foot, yoga, etc.).

Pour les activités externes, une demande d'activités extérieures doit être introduite à la direction et être acceptée pour pouvoir participer (marche en forêt, pêche, VTT, etc.).

Un dernier mot?

Cela fait 23 ans que je travaille dans les prisons. Je pense avoir trouvé mon équilibre pour cette fonction. Je m'y épanouis et permet aux détenus, participants, de s'épanouir également!

 MB

Cuisine: Interview de Mesdames CIRCE ET CINDY

Dans le cadre de nos activités culinaires, nous avons reçu plusieurs fois nos animatrices Circè et Cindy. Lors d'une de ces animations culinaires, nous les avons interviewées sur leur métier et motivation pour un travail en milieu carcéral. Voici leurs réponses à nos questions.

Bonjour Circé et Cindy, Pour quel organisme travaillez-vous? Pour le service éducation pour la santé à Huy.

Quel est votre métier? Chargée de projets, promotion de la santé et formatrice de bases pluridisciplinaires (Circé); la même chose pour Cindy qui est aussi psychologue et diététicienne.

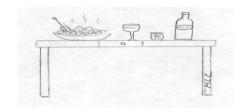
Quelles sont vos motivations?

L'asbl étant spécialisée dans le milieu carcéral depuis 20 ans, nos motivations sont d'aider les détenus à penser et à agir sur la santé de manière globale tant en psychologie, sur le plan physique ou encore social. Nous les apprenons aussi par le biais de recettes simples à bien manger (sainement) et à partager en groupe.

Nous remercions donc nos deux sympathiques animatrices pour leur interview intéressante ainsi que pour leur gentillesse et nous donnons ci-dessous une de leur agréable recette.

MLC

Recettes de cuisine



Cake au citron

Ingrédients:

175gr de beurre, 175gr de sucre, 175gr de farine, 3 œufs séparé, 2 sachets de sucre vanillé, jus de citron.

Préparation:

Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Faites ramollir le beurre et y incorporez le sucre, le sucre vanillé et battre le tout pour blanchir. Ensuite, incorporez la farine, le jus de citron et battre. Ajoutez au mélange, les jaunes d'œufs. Battre les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les au mélange de manière délicate afin de ne pas faire retomber les blancs. Versez votre pâte dans un moule et faites cuire 9 minutes au four micro-onde. Bon appétit!

MLC

Galettes de pommes de terre

Ingrédients: (pour 4 personnes)

7 pommes de terre, 3 oignons, 1 œuf, 3 cuillères à café de farine, sel, poivre, huile <u>Préparation</u>:

Eplucher les pommes de terre et les oignons. Râper et retirer l'eau. Ajouter la farine, l'œuf, saler et poivrer. Mélanger l'ensemble. Faire chauffer l'huile et y déposer une cuillère à soupe par galette. Laisser cuire et dorer à la poêle selon votre goût.

Philippe



Après le corps, l'esprit : Citations !!!!

La vie, comme tu ne sais pas quand elle s'arrête, il faut te la jouer immortelle et déguster le plat du jour. Il n'y a rien qui fait plus vieux que de vouloir faire jeune.

F. Dorin

Beaucoup d'hommes ont une flamme dans leur âme, mais nul ne vient s'y réchauffer.

V. Van Gogh

L'échec fait partie de la vie, il faut savoir l'accepter mais pour s'en servir de tremplin pour une autre et meilleure action.

Philippe De Dieuleveult

Dicton de prison : Si t'as pas, j'ai pas R.



Reportage : Journée plateforme réinsertion du 3 octobre 2019

La salle de visite de notre centre de détention était ce jour-là transformée en un lieu de rencontre entre prisonniers et des organismes externes susceptibles d'aider les détenus dans leurs démarches de réinsertion.

Il nous était logique d'y assister pour y prendre la température en interviewant les 24 services et leurs intervenants bien présents. Côté détenus ce n'était pas la cohue...

Pourtant cet événement exceptionnel avait bien été mis en place et était porteur de solutions et de réponses pour beaucoup d'entre nous. Voici encore une opportunité négligée pour des raisons reliées aux "on dits" négatifs et défaitistes. Bref, notre équipe y a rencontré des représentants dynamiques et motivés à chaque stand. Leur enthousiasme était plus qu'agréable. Le contact avec les détenus était souple avec une réelle envie de nous informer et guider le mieux possible. Ceux qui étaient présents, l'on comprit.

Ce qui suit fera peut-être réfléchir les absents...

Voici notre approche et les questions qu'on leur posait pour Hubert Mag:

Bonjour, il y a une forte évolution dans les services d'aide à la réinsertion, mais l'impact dans la réalité semble faible. Cette interview permettra peut-être aux détenus d'améliorer leurs comportements et perceptions envers vos services et mieux comprendre le comportement de la société et de la justice au sujet de la réinsertion.

- 1. Quelles sont les difficultés qui rendent votre aide à la réinsertion compliquée côté détenus?
- 2. Quelles sont les difficultés qui rendent votre aide à la réinsertion compliquée côté société?
- 3. Quelles sont les difficultés qui rendent votre aide à la réinsertion compliquée côté justice?
- 4. Avez-vous un message motivant à donner aux prisonniers?

Réponses aux questions de l'Asbl APRES :

- L'accès aux prisonniers en prison ne nous est pas toujours facile. Les détenus en sont dès lors injoignables pour nos services. Ce qui rend parfois le suivi difficile. Sinon avec les détenus libres ou incarcérés, cela se passe bien, nous instaurons un bon climat de confiance mutuelle et nos services accompagnent et orientent le mieux possible les demandeurs.
- 2. La stigmatisation des détenus rend encore trop souvent la réinsertion peu évidente. Mais, il y a du progrès!
- 3. Le manque de subsides donc de moyens + le système du casier judiciaire dans la recherche d'emploi et de logement...
- 4. Il fait regarder devant soi! Rebondir! Faire des projets et puis oser pousser notre porte; nous sommes là pour vous aider à construire votre avenir, vos projets pour se (ré) insérer.

L'Asbl APRES accompagne et oriente les détenus vers la formation, l'emploi, la création d'entreprise (cours de gestion) depuis plus de 20 ans à Bruxelles.

Réponses aux questions de la CROIX-ROUGE :

- 1. La Croix-Rouge n'a pas toujours la possibilité de répondre positivement aux demandes des gens en phase de réinsertion pour les engager en tant que bénévoles. On ne peut pas leur offrir des bénévolats de quelques heures, nous n'engageons que au moins des mi-temps.
- 2. Les préjugés et le casier judiciaire
- 3. C'est souvent la justice qui vient vers nous pour des soutiens ou actions diverses en cas de grèves par exemple ou avec des visites de bénévoles, des animations,.... A part cela nous n'intervenons plus quand le détenu est hors de la prison.
- 4. Ne pas hésiter à entrer chez nous, vous y serez accueillis, écoutés, aidés sans jugement selon nos disponibilités.

La CROIX-ROUGE et les maisons de la Croix-Rouge: Nous connaissons tous la Croix-Rouge; nous savons qu'au minimum, elle se charge de sécuriser les grands événements, organiser les collectes de sang et bien d'autres opérations.

Cette ASBL est une association avec plus ou moins 80 % de bénévoles répartis en comités provinciaux. Chaque activité est dirigée par un professionnel. Ses activités sont réparties en 3 sections: activités particulières à la demande d'autres organismes, formation au secourisme, relation parents-enfants, etc. Leur présence au sein de la prison de Saint-Hubert, vient d'une demande de la direction. Le groupe de bénévoles de la Croix-Rouge a pour but, de rencontrer les prisonniers du bloc 8 et de leur proposer des ateliers et activités créatives (ex : jeux de société, théâtre, cuisine, tricot,...). Des relations très ouvertes et franches entre les bénévoles de la Croix-Rouge et les détenus créent un climat agréable pour chacun. La Croix-Rouge est un réservoir de bénévolat dans lequel les prisonniers enfuient leur peine (dans le processus de réinsertion) peuvent s'intégrer. Un de leurs services dont nous pouvons profiter en prison c'est leur «vestiaire» qui fournit sur demande via le SAD des vêtements aux nécessiteux. La Croix-Rouge est au service de la population nécessiteuse. La liste détaillée de ses services est sur leur site web.

Présentation et interviews : MB



Les maisons de la Croix-Rouge en Wallonie

Maison de la Croix Rouge d'Arlon - Rue Godefroid Kurth 2 -6700 Arlon 063/227555
Maison de la Croix Rouge d'Attert – Fauvillers - Martelange 0475/810836

Maison de la Croix Rouge d'Aubange - Messancy - Av. de la Libération 39 - 6791 Athus 063/387745
Maison de la Croix Rouge Bertrix - Herbeumont - Place des 3 fers 20/21 - 6880 Bertrix

Maison de la Croix Rouge Libin – Saint-Hubert - Rue du Midi 5 6800 Libramont 061/2222233

Maison de la Croix Rouge Bouillon - Paliseul - Rue du Collège 31 - 6830 Bouillon 061/292059

Maison de la Croix Rouge de Florenville - Chiny - Rue de la station 23 - 6820 Florenville 061/320233

Maison de la Croix Rouge de Marche Rue du Parc Industriel 12 - 6900 Marche 084/313039

Maison de la Croix Rouge La Roche Tenneville - Nassogne Rue de Lahaut 6950 0497/059318

Maison de la Croix Rouge Neufchâteau -Léglise Rue de la Massoquiére1 6840 Longlier 061/278821

Maison de la Croix Rouge Bastogne-Bertogne - Sainte Ode- Vaux-sur-Sûre 061/214666

Maison de la Croix Rouge Etalle-Habay-Tintigny Place communale 248 - Saint-Marie 063/412406

Maison de la Croix Rouge Gouvy - Houffalize - Lierneux - Manhay - Vielsalm 080/215016

Maison de la Croix Rouge Meix dvt Virton- Musson-St Léger-Virton 063/571411



Les chats de Saint-Hubert

Chacun d'entre-nous connait l'existence des chats qui vivent parmi nous.

Voyageant çà et là dans le domaine, ils contribuent au bien-être et à la joie de nombre d'entre-nous, certains plus farouches, d'autres très câlins. Ils participent à notre vie pour notre plus grand bonheur. Ces agréables chats de race européenne plus communément appelé «chats de gouttière», se déclinent dans plusieurs couleurs de robes, Sylver taby (gris tigré), tortie (écailles de tortue au pelage de trois couleurs – blanc, noir, roux – appelé également calicot).

Les chats tortie sont exclusivement des femelles, les mâles ne portent jamais cette livrée, noir, roux, etc. gambadant sur les pelouses ou paressant au soleil, ils accourent lorsque l'un d'entre nous s'en approche et nous gratifie de leurs câlins ou leurs ronronnements apaisants en échange ... d'un peu de nourriture. Il existe chez nous une personne au cœur d'or que l'on nomme «le papy des chats» qui, chaque jour, s'en occupe avec amour et bienveillance sans se soucier aucunement des conditions climatiques. Cependant, nos amis à quatre pattes, lui rendent merveilleusement cette bienveillance et cette passion (pour ne pas dire cet amour) ce qui à n'en plus douter, comble notre papy des chats de bonheur, ainsi que tout un chacun.

Quoi qu'il en soit, il est paisible et merveilleux de pouvoir observer ces tendres petits félins s'ébattre avec grâce et légèreté sur les pelouses et les sentiers ou encore de les voir s'amuser à courir après un papillon. Dès lors, que souhaiter de mieux à «nos» chats que de pouvoir vivre encore de nombreuses années parmi nous dans la joie, la paix et l'harmonie homme-animal.

Ainsi, nous pourrons continuer à jouir de la compagnie des chats de Saint-Hubert.

MLC

Poèmes sur thème: Etres de Lumière



Ton sourire égale l'éclat du soleil et des étoiles dans le cœur de ceux qui croisent ton regard et l'égard que tu portes aux êtres de la terre sans jugement, avec respect pour ce qui est, qui était et sera à jamais.

La beauté vivifiante d'un monde en fusion. L'union de tout en infusion sous la lumière qui t'éclaire mon être de lumière précieuse au précepte de la dignité humaine. MB

Dans les mondes fantastiques, il n'y a pas que des fées elfiques qui sillonnent les landes rustiques.

Il y a aussi des vies alchimiques qui côtoient des chiens loups chimériques et des autres de clarté ésotérique à la beauté plastique, parfois toxique pour nous dont le lexique n'est pas toujours classique pour nommer les êtres magiques qui nous sont bénéfiques.

Il n'est miracle de mirer du haut d'un mirador, le mirage mirifique et mirobolant du miroitement d'une image mystique mitigée d'une pléiade luminescente devant les soirs d'été étoilés.

Le bonheur m'enivre, luciole dansant sans trêve un ballet aérien dont souvent je me souviens au moment des moments fades. C'est là que le sourire me revient et que je respire aisément.

MB

Si ce n'est que par passion de nos amours qu'on perçoit le merveilleux. C'est par le regard de l'âme que l'on voit l'extraordinaire de nos sens en éveil devant un pareil déploiement d'ailes en lumière et tendresse enrobées. Les célestes à l'œil nu ne paraissent pas aux inconnus dont la croyance limitée ne dépasse pas les frontières de la réalité.

L'homme est un être de lumière qui vit dans son ombre; les pensées et actes sombres par habitude, plus que par aptitude. Sachant cela, on peut sourire et souscrire avec motivation pour une vie meilleure empreinte de justesse, de respect et de joies au lieu de se laisser aller loin du bienêtre et de notre belle lumière.

Petit être de lumière sur les chemins de poussière baigné d'une douce lumière, petit être aux ailes fragiles dont la petite ombre se dessine des merveilleux paysages délicats comme le coloriage d'un dessin d'enfant léger come le souffle du vent. Petit être de lumière petite fée éphémère garde moi tout le temps mon cœur mon âme d'enfant.

MLC



Petite pâquerette



Petite pâquerette du printemps au cœur d'un champ immense se trouve là seule et pourtant sa présence impose le respect de toute beauté et de grâce, douce comme un chant d'oiseau, gracieuse comme une libellule, merveilleuse et si belle qu'elle ravit tous les cœurs.

Petite pâquerette du printemps au doux prénom charmant, blanche pure au cœur d'or, rayonne d'une aura ravissante. Son prénom en moi, mais également en tous que nul n'oubliera.

Petite pâquerette... ne m'oublies pas.

MLC



Les oiseaux de nos régions



Phénomène de groupe

Pourquoi les oiseaux d'une même espèce se rassemblent-ils? La sécurité est une raison importante. Avec tous ces yeux, on voit mieux le danger s'approcher, surtout lorsqu'il faut en même temps s'affairer à chercher sa nourriture.

L'inconvénient, c'est qu'il faut partager. Ceci dit, les rassemblements sont très fréquents. Cela est également vrai pour les oiseaux exotiques d'un autre pays.

Moineau friquet

Petit oiseau au bec court et épais qui se distingue du moineau domestique par sa calotte brune (grise chez le moineau domestique). Il possède une tache noire bien visible sur les joues. Il vit plutôt dans les campagnes. Granivore, il se contente parfois d'insecte. Sa taille est de 12 à 14 cm.

Moineau domestique

La femelle ainsi que les juvéniles sont brunes sur les ailes avec une bande claire blanche; ils vivent plutôt en groupe.

MLC



Citations

Beaucoup de gens ne doivent leur médiocrité qu'à leur inaptitude aux exercices du corps. Socrate Le soleil n'est jamais si beau qu'un jour où l'on se met en route. Si tu es vieux et que tu as un bon cœur, pour rester jeune, il faut malmener tes douleurs. Tip Top

Jean Giono

L'amour n'est que bénédiction, aimer c'est vivre, c'est une preuve de vie et la seule car celui qui est incapable d'aimer n'est pas vivant.

Mandala PEARL BUCK

Pour que l'on parle de soi il faut savoir se différencier.

Mister Magoo

La névrose n'est pas forcément un handicap, elle peut être un atout quand on sait s'en servir. A. Adler Toi seul peux le faire mais tu ne peux le faire seul.

Mermelink Trempolin



Histoire de France: La guerre des cent ans (1ère partie)



La guerre est déclarée. Les belligérants commencent la guerre par alliés interposés. Edouard III d'Angleterre s'associe avec Jean le Montfort contre Charles de Blais et côté Français, ils soutiennent les Ecossais en guerre contre les Anglais. Au début du conflit, Edouard III revendique la couronne de France. A juste titre il est le petit-fils de Philippe le Bel.

La France n'ayant aucun droit sur la couronne, il faut convaincre Edouard III à accepter la étentions à la couronne de France en laissant le la Guyenne aux Anglais (Nouvelle Aquitaine).

Afin de faire céder les Anglais pour récupérer la Guyenne, les Français avec l'aide de la flotte génoise vont régulièrement piller les ports Anglais.

L'embargo sur le vin de Bordeaux et la laine vers les Flandres, met à mal les finances anglaises. Les Flamands sévèrement touchés par cette attitude se soulèvent contre le Comte Louis ler de Flandre. Ils sont menés par Jacob von Astevelde qui a le pouvoir en Flandres et s'allient aux Anglais.

Le 23 juin 1340 (bataille de l'écluse), les Français subissent une défaite totale qui inverse le rapport de force ce qui met à l'aise les partis Ecossais et ainsi la possibilité aux Anglais de reprendre le commerce de la laine vers la Flandre. Malheureusement, le retour des laines anglaises ne ramène pas la prospérité en Flandres et l'autorité de Jacob von Astevelde est contestée. De ce fait, le pape Clément VI lance une ex-communion aux flamands parjurés. Louis ler de Flandre parvient à reprendre le Comté et force Jacob von ARITEVELDE à prendre la fuite. N'ayant pas été soutenu par Edward de WOODSTOCK (prince non fils de Edward III), il est contesté dans sa cible de fond et assassiné lors d'une émeute le 17 juillet 1345. Suite à cela, la Flandre s'associe à la France.

1346-1356

1346, Edward III ne voulant pas perdre sa crédibilité, armée et même sa propre vie, il refusa tout affrontement avec les Français. Les quelques batailles rangées comme Crésy (1346) voire Poitiers (1356) et Azincourt (1415), les autres l'étaient plus par la force des choses que la volonté d'affront direct. Donc, on prévoit en queue de pillage, de mise à sac, qu'au mérite d'autofinancer la plus célèbre chevauchée anglaise de 1346. Une armée réduite, mobile, avançant par à coup pratiquant la totale destruction des régions traversées, sans égard pour la population.

En 1347, juste avant la peste noire (ce qui a duré de 1349 à 1355), Philippe VI dispose d'une armée de 50 000 hommes nettement plus coûteuse que celle des Anglais, alimentée pour les pillages et nettement moins nombreux au vu de leur flotte. De plus, Edouard III se limite à la moitié de ses hommes ce qui oblige Philippe VI à adopter deux stratagèmes. Une partie de ceux-ci poursuive les Anglais et l'autre combattre sur place. Il s'avère que ni l'un ni l'autre ne fait un succès.

Edouard III visait plusieurs objectifs par ces pillages. Il cherche à moyen terme à souiller l'autorité de Philippe VI en démontrant qu'il est incapable de défendre son peuple. Son but avant tout, la consolidation et la validation juridique exclusive sur la Guyenne (Nouvelle Aquitaine). Il cherche plus à cesser d'être un vassal du Roi de France pour la Guyenne qu'à le remplacer sur le trône puisqu'il renoncera à la revendication lors du traité de Brétigny (1356).

Mister Magoo

Pensée positive

Conforme-toi aux règles de la situation pour vivre décemment dans la situation. Ce qui en découlera, agira positivement sur ton comportement et la vie reprendra une belle direction MB

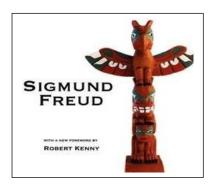
Un avocat commence sa plaidoirie:

- Mon client est en prison pour quelque chose qu'il n'a pas fait.

-Quoi donc, demande le juge

- Courir assez vite!

Psychologie: introduction totem et tabous



Quelques concordances entre la vie psychique des sauvages et celle des névrosés. Par ces quelques lignes, nous allons essayer de comprendre les questions que les anthropologues, du temps de Freud, se posaient concernant l'inceste au sein des groupes sociaux. A cette époque, on s'intéressait énormément aux sociétés primitives par le biais de récits de voyages et de monographies. C'est pour cela que l'on va s'intéresser à la formation de tabou ainsi que le rôle de totem dans ces sociétés primitives.

Bien que ces tribus soient damnées de toutes formes d'évolutions technologiques et matérielles, elles sont aussi dépourvues d'institutions religieuses mais elles possèdent toutes des «totems» qui constituent le ciment de l'organe d'actions sociales des clowns. En effet, chaque tribu s'organise en différents clans autour d'un «totem». Il agit comme un esprit producteur tel un animal, végétal ou plus rarement en état naturel. Il représente l'ancêtre du groupe et sa consommation est interdite. Le totem tribal représente l'ensemble des individus d'un même groupe social indépendamment de la filiation biologie. La parenté totémique se supplante à la parenté du sang.

L'inceste : Partout où il y a un totem, les membres d'un seul et même totem (le père) ne doivent pas avoir entretenu des relations sexuelles et par conséquent, ils ne doivent pas se marier entre eux, ce qui constitue la loi de l'exogamie (filiation par le sang).

Il n'y a rien d'évident au premier abord à ce que le totémisme et l'exogamie soient liés mais il existe pourtant un corolaire très fort entre eux puisque, lorsqu'il y a transgression. L'inceste est sévèrement réprimé au sein du clan. L'exogamie totémique, la prohibition des rapports sexuels entre membres du même clan, apparaît comme le moyen le plus propre à empêcher l'inceste du groupe (Freud 1913).

On se pose alors la question de savoir pourquoi la règle d'exogamie est si importante au sein d'un clown étant donné que les relations sexuelles ne peuvent avoir lieu qu'avec des individus extérieurs au clan. (Afin d'illustrer cette réflexion, Freud se propose d'étudier le lieu incestueux entre la belle mère et son gendre et il explique pourquoi l'exogamie permet de préserver l'individu de ses tentations).

Une première réponse est de développer l'affectif ambivalent de la personne qui serait tentée par des sentiments affectifs et agressifs avec autrui. Cette attitude serait apaisée (tant pour la mère que pour le gendre) par le mariage qui compenserait les insatisfactions sexuelles de clan.

Mister Magoo



Sourions un peu

Trois écossais entrent chez un pharmacien. Un des trois déballe un préservatif et le tend au pharmacien en demandant s'il voulait bien réparer la fuite.

Le pharmacien offusqué lui dit «mais Monsieur, un préservatif ne peut servir qu'une fois; il faut le jeter. L'écossais répond: nous ne pouvons pas le jeter car il appartient au club.

Que prend un éléphant quand il rentre dans un café? De la place.



Les fées

Les fées, sorties de l'imaginaire? Qui sait? Peut-être ... ou pas...

Nous on aime y croire, on a des raisons qu'ici on ne peut vous expliquer...

C'est pas qu'on vous trouve bête, mais voilà comme vous êtes des adultes

et qu'on dit que les adultes ne croient pas ou plus aussi facilement à ce qu'ils ne dessellent pas...

"Les fées sont des êtres magiques qui appartiennent à la nature et aux fleurs qu'elles protègent à chaque saison" disait Roland DENSPAEL en ajoutant "Elles ont ainsi le pouvoir d'aider et de protéger les petits enfants malheureux, malades ou pauvres. Gaies et en bonne humeur elles font de la magie pour réaliser leurs rêves."

J'ajouterai que les fées sont omniprésentes au quotidien dans le moindre recoin de notre monde tout comme dans les autres mondes (dimensions) qui nous entourent.

Elles ont la puissance de réaliser des vœux, de nous aider à réussir et d'affronter la vie et ses vilenies. Le pouvoir des fées est grandiose invisibles et imprévisibles; c'est peut-être une des raisons qu'on y croit pas ou plus.

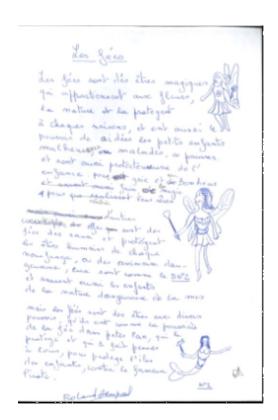
Roland savait qu'il y en avait plein; il aimait dire: "Les fées des eaux protègent les humains de chaque naufrage et d'autres nous protègent des animaux dangereux et aussi les enfants de la nature dangereuse. "Les fées" d'après lui "sont des êtres avec divers pouvoirs qu'elles ont comme la poussière de la fée "Tinkelbel" dans Peter Pan c'est elle qui le protège et qui le font penser à tout pour protéger l'ile des enfants contre le fameux pirate ".

Tout ce qui est entre les guillemets est dit par Roland, qui nous a quittés pour aller vivre qui sait peut-être parmi ses fées ... Bien vivant là où il est, il nous a laissé sur notre faim, on aurait voulu qu'il nous en dise plus sur celles qu'il avait l'air de connaître.

De mon côte je puis vous dire que des fées vous en rencontrez bien plus souvent dans votre réalité que dans vos rêves. Elles font partie de ceux qui chuchotent dans nos pensées des messages positifs et nous guident quand on le veut vers des meilleurs moments.

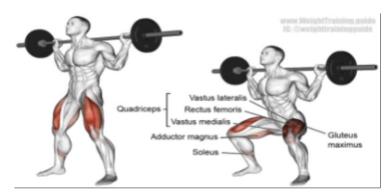
Les fées n'appartiennent pas qu'à l'imagerie populaire et fantastique des légendes. Sinon pourquoi on en parlerait tant.....

Roland DENSPAEL & MB



Training personnel

L'entraînement, les mouvements et exercices fonctionnels Quels sont les bienfaits du training fonctionnel?



S'il est pratiqué de façon régulière, avec une technique correcte et une approche réfléchie, l'entraînement fonctionnel offre de nombreux avantages:

- la prise harmonieuse de masse musculaire, l'augmentation de la force,
- l'amélioration de la capacité aérobique, une plus grande souplesse,
- une meilleure posture et mobilité, une augmentation des calories brûlées.

C'est donc une diminution de la graisse corporelle.

Voici quelques exemples de mouvements et exercices fonctionnels:

- les burques, les squats, les fentes, les exercices pilométiques, les exercices avec kettball,
- les exercices d'haltérophilie (snatch, clean et jerk).

Vous pouvez retrouver ces méthodes sur TMC et la RTBF 2 de 8 à 9 heures.

C.K.

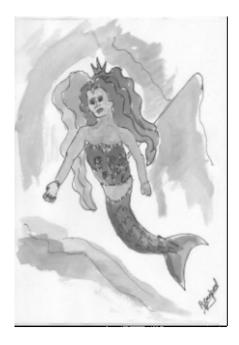
Apprendre à mieux s'aimer

L'amour est plus fort que tout 7 conseils de Mister Amour

- Nous sommes tous uniques avec nos qualités et nos défauts.
- ♥ L'idéal est d'apprendre à s'aimer avec nos différences, de se comprendre à travers ceux-ci et les utiliser comme une force.
- Avoir la pensée et la parole positive et constructive.
- ♥ Remise en question quotidienne sur soi-même et sur sa vie avec les autres. Avant de pouvoir aimer les autres, apprendre à s'aimer soi-même.
- ♥ L'amour à la magie de récolter l'amour, la confiance contre la confiance et ainsi de suite.
- ♥ De cette façon, en agissant positivement nous pouvons enrichir nos relations. L'inverse serait destructeur.
- ♥ S'aider au lieu d'être égoïste, car dans le partage quelque chose prend corps et les personnes impliquées doivent être reconnaissantes.
- ▶ L'amour a la force de pouvoir tout guérir, mais aussi de nous libérer des erreurs et souffrances passées pour vivre le présent et construire notre avenir sur du roc.

L'art-thérapie : créer pour se recréer

L'art-thérapie c'est accompagner une personne ou un groupe afin de trouver l'expression de soi, ses pensées, ses émotions et ses conflits dans un processus de création artistique.





A la prison de St Hubert nous utilisons le médium « arts plastiques ». Nous mettons à disposition des participants une boîte à outils afin de se familiariser avec différentes techniques (peinture acrylique, encre, crayons, feutres, gouache, brou de noix, aquarelle...)

Les quelques notions de base permettront de se situer dans un espace personnel de création. Le choix de divers médiums offrent des possibilités de s'exprimer de manière tout à fait personnelle. Puisque nous n'avons pas les mêmes talents, les mêmes affinités il est bon d'exploiter les différentes expressions selon ses envies.

Il se passe un dialogue entre le créateur et son œuvre. La personne produit des œuvres qui les renvoient à lui-même. Notre groupe permet des échanges avec les autres membres et permet d'avancer dans sa démarche artistique.

L'art-thérapeute est là pour soutenir l'action et l'engagement de la personne qui crée. La personne est encouragée dans sa créativité et elle voit la transformation de son œuvre grâce à sa motivation et son engagement. Cette prise de responsabilité permet d'exercer des choix, de mieux maîtriser des situations difficiles et d'exploiter des moyens pour résoudre des difficultés.

Lorsque la personne crée des formes, des images ou qu'elle s'inspire d'une œuvre qu'elle a choisie, qu'elle utilise des couleurs ou des symboles, elle apprend à traiter, à modifier, à peaufiner ou ajuster l'objet qu'elle crée. C'est à travers ce contact direct avec la matière qu'elle apprend à donner un sens positif à son travail et à construire une image positive de soi.

Créer demande de penser autrement et d'inventer des nouvelles manières d'être.

En résumé l'art-thérapie conduit la personne vers une transformation positive de lui-même et favorise la relation à soi et aux autres. L'atelier est un endroit sécurisé, cadré et permet la libre expression en toute discrétion.

C'EST UN ENDROIT POUR SE FAIRE PLAISIR.



Histoire de la Belgique

Les premiers drapeaux arborés par les émeutiers à Bruxelles étaient des drapeaux français symbole de la liberté politique d'aspiration sociale et de sympathie française (malgré le lourd passé Napoléonien). Renforcé par le chant de la marseillaise et des affiches demandant l'attachement de la Belgique à la France. Selon certains historiens l'adoption des couleurs française par les ouvriers et les sans travail ne reflétait pas des sentiments francophiles, mais représentait une aspiration vers la liberté et un certain progressisme dont les 3 couleurs n'étaient que le symbole.

Tous n'étaient pas d'accord.

A Bruxelles les notables Ducprétiaux et Jonttrand remplaçaient partout les drapeaux français par l'étendard orange de la famille royale hollandaise.

Le mot d'ordre des révolutionnaires n'était pas encore l'indépendance, mais la séparation administrative.

Ailleurs dans le pays le drapeau français est aussi remplacé par les couleurs locales :

A Verviers, ce sont les couleurs vert et blanc franchimontois qui flotte au vert tandis que dans toute l'ancienne principauté de Liège le drapeau jaune et rouge de l'ancien état ecclésiastique est mis au-devant des bâtiments publics. A Mons et Tournai, ce sont les drapeaux blanc et rouge avec une tour blanche qui sont placés pour empêcher les rattachistes d'y placer un drapeau français.

Dans le feu de l'action les volontaires Liégeois arrivent à Bruxelles avec leur drapeau jaune et rouge. C'est alors qu'à Bruxelles et dans d'autres villes on commence à exhiber les couleurs Brabançonnes « noir, jaune et rouge ». Autour de cet emblème créé le 26 août par l'avocat Lucien Jonttrand, rédacteur du journal « Courrier des Pays-Bas » et le journaliste Edouard Ducpétiaux est confectionné en quelques exemplaires par Marie Abts une commerçante, un sentiment national vit le jour. Notre drapeau Belge vient de naître dans sa première version.

Pour se distinguer du drapeau du royaume des Pays-Bas, les bandes furent placées verticalement sur les exemplaires suivants, avec le rouge du côté de la hampe (en effet les couleurs des lignes horizontales des drapeaux belges et du drapeau officiel du royaume pouvaient se confondre).

C'est donc pour des raisons militaires qu'on inversa le drapeau belge.

En 1831 (le 23 janvier) on décida de reconnaître officiellement ce drapeau comme celui de la Belgique indépendante dans la constitution. Dès le 12 février de cette même année le drapeau fut inversé : la bande noire fut placée à la hampe, suivie du jaune puis du rouge.

Cette dernière version représente toujours la Belgique, devenue entre-temps un état fédéral sur les restes de la monarchie.

МВ



Infos sur le Centre de détention de Saint-Hubert



C'est en 1906 qu'une ferme a été construite pour offrir des locaux de travail à l'école de

bienfaisance de l'État qui hébergeait des jeunes placés par les juges des enfants au centre de la ville de Saint-Hubert. En 1933, l'exploitation agricole fut cédée à l'Administration pénitentiaire.

Jusqu'en 1993, année où fut abrogée la loi sur le vagabondage, le Centre de détention de Saint-Hubert a accueilli essentiellement des vagabonds et des condamnés à de très courtes peines.

Actuellement, la capacité est de 216 places. Il n'y a jamais de surpopulation. Il s'agit d'hommes majeurs dont 31 sont âgés de plus de 60 ans. 17 détenus sont placés en surveillance électronique et dépendent toujours de l'établissement.

Population carcérale: sont classifiés à Saint-Hubert :

Les condamnés à des peines de moins de 5 ans.

Les condamnés non en ordre de séjour condamnés à des peines de moins de trois ans et dont la date de libération provisoire est fixée dans les 3 mois

Des détenus peuvent aussi être transférés sur base de propositions faites par la direction de l'établissement où ils se trouvent et pour lesquels le transfert en milieu ouvert pourrait être une progression dans leur parcours carcéral.

Les contre-indications sont :

Le risque de soustraction à l'exécution de la peine

Le comportement incompatible avec le régime communautaire

La non-acceptation des règles de base d'une détention en milieu ouvert

Centre semi ouvert à régime communautaire

La loi de principes du 12 janvier 2005 tente de limiter les effets préjudiciables évitables de la détention en axant la détention sur 3 fondements : la réinsertion, la réparation et la réhabilitation. Ces 3 piliers sont mis en avant dans le régime de détention.

Le Centre de détention est composé d'une partie cellulaire (le B6) et d'une partie communautaire. Le bloc 6 est réservé aux détenus entrants, aux punis et aux détenus en attente d'un transfert vers un établissement fermé. Les entrants sont soumis à une évaluation au terme de 15 jours. Si leur comportement est adéquat, ils peuvent passer dans le communautaire. Le bloc 8 est réservé aux détenus âgés et/ou ayant des problèmes de santé, il peut accueillir des personnes à mobilité réduite.

Régime pénitentiaire

Le Centre de détention de Saint-Hubert est destiné aux détenus aptes à un régime ouvert et communautaires. Cela demande une autodiscipline et des habilités sociales. Une grande liberté de mouvement leur est accordée ainsi que la possibilité de pouvoir respirer le grand air. Plusieurs activités se pratiquent en commun (travail, repas, loisirs, etc.).

L'autogestion implique que le cadre de vie soit intériorisé par le détenu : se rendre d'initiative durant les heures d'ouverture à l'infirmerie pour prendre ses médicaments, se présenter toutes les heures à l'appel dans son bloc... Les détenus ont une autonomie de mouvement à l'intérieur de la clôture d'enceinte et peuvent circuler librement dans leur bloc ou dans l'enceinte selon certaines plages horaires. Les portes des cellules sont ouvertes quasiment toute la journée.

L'autodiscipline est importante parce que les contacts entre détenus sont nombreux. Il ne leur est pas possible de s'isoler pendant de longues périodes, ils doivent donc posséder des capacités d'adaptation et de communication avec les autres ainsi que les habilités sociales nécessaires à la vie en société.

Activités

Le régime de détention devrait permettre aux détenus de vivre une transition entre la vie artificielle du milieu carcéral cellulaire et le retour à l'état de liberté._Ainsi le travail, la formation et les activités socio-culturelles et sportives occupent une place importante dans les préoccupations du personnel.

Travail

Différents postes de travail sont proposés :

ferme: 6 - élagage: 6 - fromagerie: 4 - jardin: 4 - plan vert (entretien des pelouses, ramassage des feuilles, déblayage de la neige): 2 - service technique: 8 - vestiaire: 2 - buanderie: 2 - services généraux (bibliothèque, chapelle etc...): 8 - cuisine: 12 - messe: 1 - cantines / visites: 2 - atelier menuiserie: 15 - atelier palettes: 8 - servants (dont 2 pour le sport): 20 Un total de 100 détenus sont occupés par du travail.

Il faut savoir que ceux séjournant au bloc 6 (+/- 50 détenus) y ont plus difficilement accès vu que le travail est attribué en fonction d'une liste d'attente et que ce bloc est réservé aux entrants et aux punis.

Par ailleurs, le bloc 8 (32 places) héberge des détenus plus âgés ayant souvent des problèmes de santé. Ceux qui y séjournent sont rarement aptes au travail. Pour information l'aîné est âgé de 86 ans...

Enseignement et formation

Les formations proposées pour l'année académique 2019-2020 sont les suivantes : le français, l'accompagnement pédagogique personnalisé, l'informatique, l'anglais, la gestion, l'horticulture, l'électricité, l'horlogerie, la formation cariste. 45 détenus sont actuellement en formation.

Activités culturelles, sportives et de détente

La prison dispose d'une bibliothèque et d'une vidéothèque et des accords de coopération sont régulièrement pris avec des partenaires externes. Ainsi s'est créé un journal « Hubert Mag » en collaboration avec le CAL/Luxembourg ASBL.

Des animateurs de la bibliothèque de Marche proposent une fois par mois une rencontre « jeux de société ». Une artiste extérieure anime de manière hebdomadaire un atelier d'art-thérapie.

Des activités spécifiques sont organisées au bloc 8 avec les détenus plus âgés en collaboration avec la Croix-Rouge dans le cadre de la lutte contre l'isolement et la solitude, avec NATAGORA pour un projet « Nature pour tous » ainsi qu'avec le Service d'Education pour la Santé de Huy pour la promotion de la santé via une alimentation saine.

Des activités culturelles ponctuelles (théâtre, concert, etc.) ont lieu régulièrement.

Des fêtes familiales sont organisées à Pâques, à la fête des pères et à la Saint-Nicolas.

Une fois par mois, des visites pères-enfants sont organisées par le Service d'Aide aux Détenus en collaboration avec le service itinérance de la Croix-Rouge.

Outre la mise à disposition d'une salle de sport, des activités sportives sont organisées régulièrement au sein de l'établissement : mini foot, yoga, athlétisme, stages de remise en forme, tennis de table, pétanque.

Des activités sont aussi organisées en dehors de la clôture d'enceinte : marches, VTT, kayak, pêche, ski de fond, natation à la piscine de St Hubert qui nous est réservée à certaines plages horaire,... Madame LOOP



Un homme arrive au commissariat et demande à parler au cambrioleur qui s'est introduit chez lui 2 jours avant, « c'est impossible » dit le policier de service, « il est en garde à vue » - mais j'ai juste une chose à lui demander, je voudrais savoir comment il a fait pour rentrer dans notre maison à 2h du matin sans réveiller ma femme, moi ça fait 15 ans que j'essaie.

La réinsertion

On en parle peut être pas assez dans la société, là où se trouve notre liberté. Le pire, c'est qu'il n'y a pas assez d'actions concrètes.

Et c'est vrai que cela n'est pas facile à mettre en place.

Pourtant, avec beaucoup de bonne volonté, on peut redresser la situation positivement et qui sait, je crois même rentabiliser le système (de réinsertion)... Les premiers pas doivent se faire en prison, là où le prisonnier a le temps pour se remettre en question et évoluer dans la bonne direction pour déjà éviter le récidivisme et avoir une vraie nouvelle chance de se réinsérer convenablement dans la société.

Pour cela, un travail sur soi est la meilleure arme pacifique avec en plus un accompagnement par des thérapeutes, animateurs ou autres professionnels avec des programmes de réinsertion évolutifs. Une aide sociale, facile, lors de la sortie de prison avec droit au logement (location facile) et (décente) dans un milieu social non défavorisé + un suivi et plan d'emploi dans des secteurs en pénurie...

Ainsi, chacun retrouvera plus aisément une dignité humaine et une fierté d'être à l'œuvre pour lui et la communauté sociale qui lui a ré-ouvert les bras.

MB

Philosophie: Savoir-être



Le relaxer en prison (avant d'un jour y méditer) est un bienfait accessible pour tous ceux qui souhaitent améliorer positivement au quotidien le stress et la tension intérieure dus à sa situation le lieu où il se trouve, etc.

Et là je vous entends penser : « Il est fou, on ne peut pas se relaxer en prison. D'un large sourire je réponds : Oui on le peut si on le veut.

Bientôt l'isolement total est idéal, mais on est capable de le faire presque partout. Qu'on soit dans un duo, trio, quatuor, salle commune, en plein air dans la foule et même où il y a du bruit.

Il est clair que la qualité de l'exercice s'améliorer selon les conditions qui nous entourent. Sachez qu'on peut même puiser dans des désagréments une source qui aide à mieux méditer.

Voici un exemple très pratique à utiliser en prison à partir des sons présents :

On s'assoie simplement sur une chaise ou sur le bord de son lit (sans chercher une position inhabituelle) un banc ou autre support, les mains posées sur le haut des jambes ou vos genoux.

On respire 5x de suite et chaque fois plus longuement tout en inspirant par le nez et en expirant par la bouche tout en continuant de respirer ainsi on ferme après la 5ieme fois les yeux et on ne respire et expire uniquement par le nez.

On prend conscience de ce qui nous entoure sans chercher leur origine. Puis on se concentre sur chacun d'eux quelques secondes. Ensuite on se déplace sur des bruits plus lointains, sans les juges. On choisit un son qu'on y entend en permanence (cela peut être notre respiration, un bruit sourd d'un moteur, etc...).

On laisse s'évanouir ce son après s'être concentré quelques minutes déçu tout en continuant de respirer / expirer lentement. Pour quitter cette petite médiation agréable et apaisante on bouge lentement les doigts et on ouvre les yeux... Pratiquer ainsi des que vous le pouvez et le souhaitez cet exercice qui aura de plus en plus d'effets positifs sur vos pensées et actes. Vos journées en tout lieu s'en amélioreront.

La relaxation vous apporte de l'apaisement une prise de conscience posée, une réflexion stimulée intitulée, une quiétude et une sérénité dans votre corps et votre esprit.

Vous vous offrez ainsi du bien-être qui prendra une belle ampleur dans votre vie ici et ailleurs...

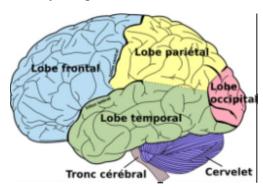
La relaxation et aussi le point de départ d'autres bienfaits comme la médiation et la contemplation.

(A suivre ...)



MB

Psychologie: Existence de l'inconscient



L'inconscient se révèle par des interruptions de notre discours conscient.

Les rêves:

Quelle est la signification des rêves? Les rêves apparaissent souvent de façons incohérentes. Ils sont pourtant, la manifestation de nos désirs, parfois inavouables.

Dans nos rêves, peuvent aussi se manifester des moments que nous avons vécus la veille. Ceci est possible si la partie affective se présente avec une signification différente de l'état conscient.

Les lapsus et les actes manqués

Eux aussi, se manifestent par des oublis et des interruptions du discours conscient.

Ils ont toujours une signification profonde car ils font apparaître nos désirs les plus regardés.

Prenons l'exemple du film «Ça» (Stephen King).

Cinq jeunes adolescents qui, suite à une tragédie, décident de faire un pacte de ne plus parler de celle-ci.

Malheureusement, chaque adolescent, au moment des faits, subit de terribles névroses (obésité, agression, maltraitance, hypocondrie, malaise familiale, exclusion ethnique) ce qui alimente le «Ça».

Il faut savoir que toutes modifications psychologiques sont reliées par un fil conducteur qui pourrait être assimilé à l'effet déclencheur. Que le «Ça» revienne au galop et se métamorphose en psychose, le moi. Mais dans ce cas, le pacte établi plusieurs années avant de se révéler être une psychose collective, la pire que l'on peut subir.

Il faut absolument s'unir et surmonter chacun sa névrose «son Ça» et combattre la psychose envahissante qui pourrait se terminer par des actes irréparables tels que le suicide et tromperies, etc.

Dans ce cas, suite au pacte, le «Ça», la tragédie se manifeste de façon collective.

L'inconscience se révèle être très cruelle avec la conscience complètement refoulée, par un individu, qui entraîne d'autres consciences faibles.

Plus clairement, le «Ça» est un ensemble des pulsions et le moi permets d'éviter l'angoisse existentielle.



Lors d'une messe d'enterrement, le curé prononce l'éloge du défunt :

 nous pleurons aujourd'hui un homme exceptionnel, courageux, travailleur, respecté de tous, un ami fidèle et un père exemplaire,...

A ce moment la veuve se penche à l'oreille de son fils :

- va discrètement regarder dans le cercueil, je voudrais être sûr qu'il s'agit bien de ton père...

"Si un jour, je voulais me suicider, je me pendrais à un noyer, ce serait mon dernier jeu de mots ». (Philippe GELUCK)



Trace - Une Histoire à suivre...

Cet homme de 76 ans avait la patience du loup dans ses yeux bleu-gris qui pouvaient fixer pendant des heures le même point sans cligner ni desserrer sa mâchoire pourtant d'ordinaire nerveuse. La concentration rythmait sa respiration lentement et péniblement quand soudain, un léger tressaillement traversait son corps engourdi au même moment qu'une sonnette résonnait dans la maison. Sans bouger l'homme cria « Entrez », d'un doigt rude il éteignit la radio avec sa télécommande et on perçut le bruit d'une clé dans la porte d'entrée suivi d'un pas léger dans un couloir et la porte s'ouvrit sur une jeune femme à la mine souriante portant deux sacs bien remplis et une petite robe fleurie d'un rose de roses roses sous un manteau rose ouvert. Elle portait dans ses cheveux une rose de soie assortie au rouge de ses bottes. Un « Hello, hello » mélodieux accompagna cette entrée qui arracha un bref sourire à notre vieux solitaire qui reprit sa surveillance, en grognant un « bonsoir » comme un mot perdu. Il était trop concentré sur ce qu'il se passait dehors. Sept camions d'une société de transport hongroise dévalaient devant sa porte. Cette route conduisait au parking d'une surface commerciale en constante construction depuis deux ans. Du coin de l'œil il les aperçut prendre place en U autour d'une dizaine de grosses camionnettes blanches sans nom. Tout alla très vite, les camionneurs ouvraient leurs portes arrières avec hâte, des clarks arrivèrent de nulle part déchargeaient une partie du chargement et les transportaient dans les camionnettes qui ne traînaient pas une seconde sur place. A vive allure elles repassaient devant la fenêtre de l'observateur qui nota scrupuleusement les numéros d'immatriculation.

La jeune femme curieuse se mit à rigoler devant l'entrain du septuagénaire concentré. « Dites monsieur Jacques, excuser mon rire, mais à quoi vous servent toutes ses notes. Cela fait des jours que vous ne quittez plus votre fauteuil en soirée, votre TV en rouiller et vous rouillerez avec. C'est quoi tout ce cinéma ? On se croirait dans un long-métrage d'espionnage. Et regarder moi ça, vous n'avez à nouveau rien mangé. Je vais finir par croire que ma cuisine est immangeable comme la cantine d'une prison. Faites-moi un effort s'il vous plaît, ce n'est pas avec des biscuits chocolatés que vous allez soigner vos problèmes de santé! Allez à table, je vais vous réchauffer ce plat! Notre homme sans tourner la tête, lui répondit gentiment : « c'est ça, occupe-toi de ma cuisine pendant que je surveille le danger qui nous guette depuis des semaines.

Je n'ai peut-être plus l'air lucide, mais sachez que je ne suis point stupide.

Tu verras, le dénouement approche j'ai cerné la situation. Dis-moi ce que m'as-tu préparé de bon ?" La moue boudeuse de la femme lui répondit avec espièglerie : « une gâterie : du lapin aux pruneaux avec une purée de pommes de terre et des poires cuites au vin rouge. D'un « humm », l'homme approuva et quitta sa place en même temps que les camions qu'il surveillait. Pensif il se mit à table, la faim et l'inquiétude au ventre, il attendit son repas dans cette pièce qu'il quittait si peu.

MB

Les minéraux

Dans toutes les régions de la terre, on trouve des minéraux de toutes beautés, de toutes couleurs certains de très grandes valeur (diamants, émeraudes, etc...).

D'autres passant quasi inaperçus, pourtant au-delà de leurs valeurs et de leurs beautés, nombres d'entre-eux possèdent des vertus insoupçonnées permettant bien souvent de soulager maux, douleurs, tant psychique que psychologique. Bien évidemment, à l'instar des plantes ou autres médecines non conventionnelles, les minéraux ne remplacent pas la médecine traditionnelle, cependant à titre préventif ils peuvent très souvent suffire à arrêter une douleur (rhumatisme, arthrose) ou une maladie naissante (ex : la dépression). Si l'on s'en sert pour les soins on entre alors dans ce que l'on appelle la lithothérapie. Mais loin de s'arrêter à cette médecine préventive, les minéraux peuvent aussi être utilisés dans d'autres domaines tels que la relaxation, le réalignement des chakras, etc... (ésotérisme) Mais nous nous arrêterons ici outre à leurs descriptifs et provenances à leurs effets curatifs (relatifs à la guérison d'une maladie). Dans le prochain numéro du journal, nous ferons la description de deux d'entre-eux (provenances, couleur, famille, propriété, etc., ...) et ainsi de suite à chaque parution vous voyagerez ainsi dans un monde parfois fragile mais combien merveilleux qu'est le monde des minéraux





Instruments de musique: Le Djembé

Le Djembé est né en Afrique dans l'empire MANSINGUE, dit empire du MALI: KANKAN-MOUSSA. Le processus de son invention fait l'objet de plusieurs mythes et histoire «Le Djembé voudrait dire «instrument de Spiné». Il existe énormément d'essence de bois pouvant servir à la fabrication d'un Djembé. Les meilleures essences de bois, pour des Djembés de qualité normale à grande qualité, sont :le linké (lenke), le bois de balafon (il en existe beaucoup d'appellation), liroko. Il est toujours bon de demander la nature du bois avant tout achat, même si la plupart des vendeurs ne sauront pas vous répondre. Inspecter le pied du Djembé afin de repérer la présence ou non de fissures dans le bois.

<u>La taille</u> du Djembé est importante. Dans tous les cas, optez pour des Djembés de taille normale (environ 60 cm) sauf s'ils sont destinés à des enfants bien sûr.

apera pour votre évolution et ne sert pas à grand-chose dans tous les cas! Oubliez: «débutant =

petit Djembe» c'est partaitement faux!

<u>La forme</u>: Dirigez-vous vers des formes relativement «harmonieuse» environ 60 cm de haut pour un diamètre de 35 cm environ (ces mesures peuvent varier à plusieurs cas selon les envies et les préférences de jeux).

Le pied et le haut du Djembé auront sensiblement la même taille (là aussi on peut avoir des différences de 5 à 10 cm en plus pour le pied ou pour le haut du Djembé).

<u>Le montage</u> du Djembé: Vérifier l'état du cordage et son diamètre (5 mm est un bon diamètre qui tiendra la tension). Vérifier si le Djembé est déjà rempli de nœuds de tension sur tout le haut de l'instrument, auquel cas vous n'aurez plus beaucoup de marge de tension. C'est en plus un signe que la peau est là depuis bien longtemps. Vérifier aussi les cercles qu'ils soient restés droits (à peu près) malgré la tension est un signe de bon montage.

<u>La claquée</u>: Elle se joue un peu plus haut que la tonique (la hauteur des mains sur le Djembé peut varier selon les préférences, les régions, etc.). En plus des phalanges, on va monter la main d'un centimètre environ. Ici, on va chercher à faire claquer la peau du Djembé grâce aux bouts de ses doigts. On le conseille généralement aux débutants.

<u>La basse</u>: Elle se joue en plein milieu de la peau, sans coller la main à la peau. Avec le temps, on utilise beaucoup plus la basse dans le son jeu.

Pour ces trois techniques, les bras seront légèrement écartés du corps de manière naturelle. L'épaule va faire un mouvement de rotation, ce qui amène la main sur le Djembé.

Pour reprendre une phrase de MAMADY Keita, la frappe doit être comme un clin d'œil.

Pour les débutants, allez voir la technique de MAMADY Keita ou Famoudou KONATE!).

Mike BIONGO & Mister Magoo

Slam: Une larme à l'œil

Je slam, une vague à l'âme s'enflamme, s'étale sans s'éteindre, m'atteint dès le matin, j'ai faim de liberté!

Bientôt, je serai en vacances, la vie sera à nouveau sourire, je retrouverai les plaisirs sans en faire des délires.

Je slam, une vague à l'âme s'enflamme, s'étale sans s'éteindre, m'atteint dès le matin, j'ai faim de liberté!

Des erreurs, j'aurais dû m'abstenir. J'étais révolté, trompé, séduit, sans affinité avec ce qui m'a fait tomber. J'avais oublié mes priorités.

Je slam, une vague à l'âme s'enflamme, s'étale sans s'éteindre, m'atteint dès le matin, j'ai faim de liberté!

Ici, j'ai compris que rien n'est banal, quand on longe un canal à l'aveugle, on se fait mal et paye, rien à voir avec Starflam.

Je slam, une vague à l'âme s'enflamme, s'étale sans s'éteindre, m'atteint dès le matin, j'ai faim de liberté!

Je me répare, je me prépare pour un nouveau départ. Je n'irai plus au hasard. Je ne vivrai plus dans le bazar.

Je slam, une vague à l'âme s'enflamme, s'étale sans s'éteindre, m'atteint dès le matin, j'ai faim.

Ma liberté fait grise mine, mon train de vie se veut déprimée.

Une larme à l'œil perle portant ma foi en moi et l'avenir me fait grandir.

Je sais qu'un jour, j'aurai à nouveau le fou rire.

Je slam, une vague à l'âme s'enflamme, s'étale sans s'éteindre, m'atteint dès le matin, j'ai faim de liberté!

MB



Courrier du lecteur

Vous avez un coup de gueule censé ou une remarque opportune ou des idées de rubriques, écrivez- nous sous un pseudo et nous y répondrons selon nos possibilités. (Feuille rapport vers Justine GROSJEAN)



Pas drôle...

Mon chéri,

Ne t'étonne pas si tu trouves le canapé totalement recouvert de papier bulle, posé au milieu du salon, c'est normal. Une entreprise va passer le prendre pour le livrer chez son nouveau propriétaire, car je l'ai vendu cette après-midi. Te souviens-tu quand tu m'as dit qu'en plus de gérer la maison, l'entretien, les papiers divers et les trois « nains » que tu m'as faits, je devais trouver un emploi ?

Et bien, comme je ne trouvais pas le temps de travailler, j'ai trouvé un moyen de faire de l'argent rapidement sans sortir de chez soi ou presque : eBay! Ne cherche plus tes veilles baskets répugnantes que tu ne voulais pas jeter, un collectionneur les a achetées, à moins que ce soit un fermier pour faire du fumier. Mais revenons à eBay, c'est vraiment merveilleux de pouvoir enfin se faire un peu d'argent de poche en vendant des choses dont nous n'avons plus besoin surtout depuis qu'à cause de la « crise » tu m'as supprimé mes rares sorties avec mes copines, mon rendez-vous annuel chez le coiffeur et les visites chez mes parents sous prétexte que cela consomme de l'essence!

Te souviens-tu de ce joli sac à main dont tu me demandais très inquiet, si je ne l'avais pas payé trop cher ? C'est ta collection de verre à bière qui l'a sponsorisé. Je me suis dit que tu serais d'accord, toi qui ne penses jamais à mon anniversaire ou ne sais jamais quoi m'offrir!

J'ai aussi vendu la tondeuse, la perceuse, le taille haie puisque de toute façon tu ne t'en approches jamais. Tes polards sont partis comme de petits pains, ainsi que toutes tes chemises que tu ne portes plus depuis que tu as de l'embonpoint. Enfin tu vois, je suis de nouveau « rentable » puisque j'arrive à gagner de l'argent! Le seul hic c'est que je me suis laissé emporter et j'ai malheureusement vendu ta chère télé.

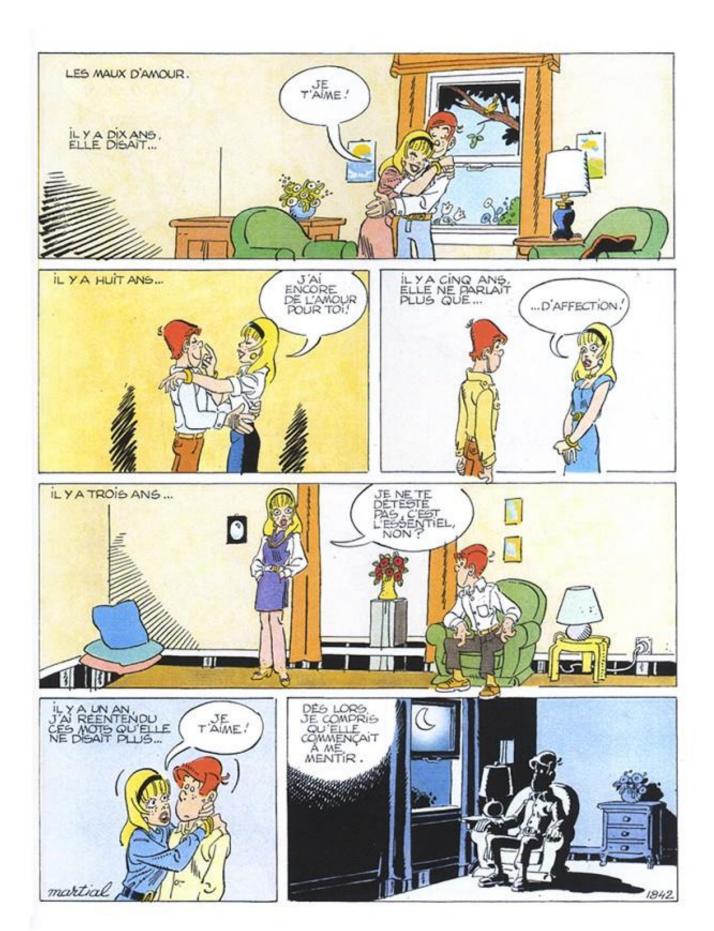
Depuis 15 ans que je te supporte, pratique, je sais qu'à ce stade de la lecture tu fulmines et cherche ta batte de baseball pour m'administrer la correction méritée. Ne cherche pas plus loin, je l'ai vendue aussi et ne me cherche pas, je suis avec le postier! Le charmant monsieur que j'ai vu tous les matins depuis six mois que je vends sur eBay. Il adore les enfants et a déjà demandé sa mutation pour que nous nous rapprochions de chez mes parents. Je te laisse tout ce qui reste dans la maison à l'exception de l'ordinateur, dont je vais avoir besoin pour aider mes parents à se débarrasser de tout ce que tu as entassé dans leur grenier parce que le nôtre était trop petit.

Je te souhaite tout de même une très belle vie et si toutefois tu cherchais une autre bonne femme pour t'accompagner dans tes vieux jours. Dans ma grande mansuétude et comme je sais que tu n'as pas l'habitude, j'ai placé une annonce pour toi. « Gros porc, aucune hygiène personnelle, incapable de faire fonctionner un appareil électroménager, légèrement obtus et carrément macho cherche compagne : bonne cuisinière, ménagère et économe n'aimant ni le romantisme ni les restaurants, encore moins les activités en dehors de la cuisine et du lit conjugal ? »

Je te souhaite bien du courage pour réapprendre à faire cuire des pâtes, trouver où est planqué le supermarché dans notre village, comprendre comment fonctionne la machine à laver.

Si je n'étais déjà comblée par l'amour de mon postier, rien que l'idée de ta tête, à poil devant la machine à laver lorsque tu auras compris que cette satanée machine ne te rend pas les habits secs, pliés et repassés, me rend folle de joie. Adieu!

« Source Contact Célibataire Magazine n°26 »



Extrait d'un album de Sylvie de de MARTIAL.



CONCOURS

Dans chaque numéro, nous vous proposons un jeux concours où vous pourrez gagner plusieurs prix en répondant à quelques questions. Vous devrez nous envoyer vos réponses par fiche rapport adressée auprès de Madame Justine GROSJEAN avant le mercredi 26 février 2020.

Les gagnants seront tirés au sort et prévenus lors du prochain numéro.

Dans ce 2ème numéro, les prix sont de:
5,00 € pour le troisième prix,
10,00 € pour le deuxième prix,
15,00 € pour le premier prix.
Ce crédit sera versé sur votre compte personnel et pourra être utilisé pour la cantine ou le téléphone.

Résultats du concours du « Hubert Mag 1 » :

le troisième prix : 5,00€ - Steve LAMBERT Bloc 7

le deuxième prix: 10,00 € - Jean-Marc ROSENHOLTZ Bloc 7

le premier prix: 15,00€ - Kevin ORBAN Bloc 2

Questions concours Hubert Mag 2

- 1. En quelle année a eu lieu la bataille de l'écluse (Guerre des cent ans) ?
- 2. Quel est le nom du groupe rap Belge cité dans le slam?
- 3. De quelle fleur parle l'auteur d'un des poèmes ?
- 4. Combien y a-t-il de places disponibles au bloc 6 et au bloc 8 ?
- 5. A quel type de détenus est destiné le centre de détention de Saint-Hubert ?

Bonne chance à tous!



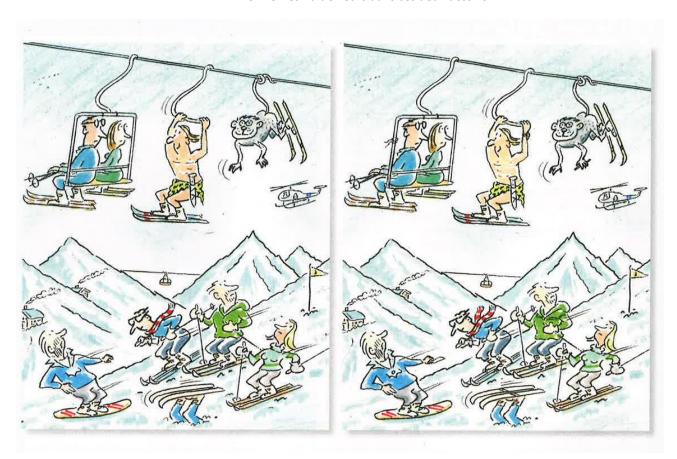
Un touriste se promène à la campagne et croise une jeune femme qui conduit une vache au bout d'une corde. Il lui dit: "où allez-vous avec cette belle vache, Mademoiselle?"

"Je l'emmène au taureau, Monsieur...".

" Mais votre papa ou votre mari ne pourrait le faire ?
"Oh! Non, il faut un taureau pour ça...



Devinez les huit erreurs dans ces deux dessins.



Le mot mystérieux

Tous les mots se retrouvant dans cette grille peuvent y figurer en tous sens : horizontalement, verticalement, en diagonale, de haut en bas et vice-versa, de droite à gauche et inversement. Les mots se croisent et donc une lettre peut être commune à plusieurs d'entre eux. Les lettres inutilisées au final formeront le mot mystérieux défini comme suit : vent du Midi.

A	E	E	T	R	A	F	I	C	R	0	S	S	E	L
1	N	31	N	1	A	V	1	R	C	E	U	I	R	E
1	N	T	E	R	P	R	E	T	E	U	R	E	N	N
D	0	S	D	T	-	U	R	1	A	E	.1	T	0	R
E	R	E		E	H	T	E	S	L	Z	M	S	-	E
S	A	D	R	P	F	E	1	0	I	L	1	R	S	T
U	В	0	T	T	I	E	R	D	N	A	E	M	R	E
E	A	M	E	C	S	D	R	E	R	P	M	R	0	C
T	S	E	Н	S	H	A	E	E	E	1	T	0	T	N
U	M	S	C	A	S	A	D	D	R	D	E	N	I	E
Н	A	T	1		R	1	D	A	C	E	E	U	S	S
A	T	1	U	C	R	1	C	1	C	R	G	S	S	S
Н	I	Q	G	E	S	U	E	R	E	N	E	G	E	E
C	A	U	D	A	L	В	0	T	A	N	I	Q	U	E
M	M	E	L	E	Н	C	A	S	A	N	1	E	R	S

ABSCISSE ANESSE BARONNE BASMATI BOTANIQUE BOTTIER CADASTRE CASANIERS CHAHUTEUSE CHELEM CIRCUIT CIRIER CROSSE CUISSE DEFERER DEPERIR **DERAISON** DERIDER DERRIERE DESUET DOMESTIQUE DROLERIE **ECRIVAIN ESSENCE** ETERNEL ETHEREE **FARDEAU** FARTEE **GENEREUSE**

GUICHET INSIPIDE INTERPRETE IRIDACEE LAPIDER MAQUISARD MEANDRE MIRACULE MODESTIE NARCISSE NOMINATIF PETRIR PRETEUR RIEUSE ROTISSEUR SANGUIN SARDINIER SIAMOIS SOURICEAU SUGGERER SURIMI **TCHADIEN** THEIERE TITRER TORSION TRAFIC TRIADE TRIDENT VEILLER

E BON COMPTE

JUNIORS

Utilise les 4 opérations

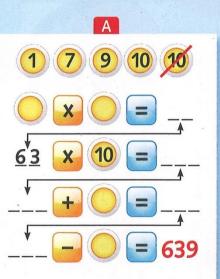


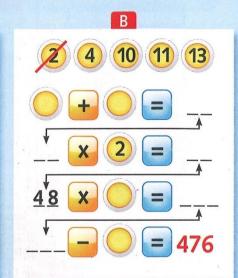


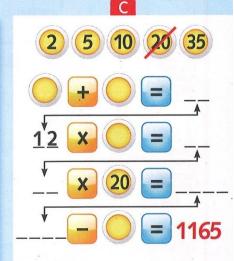


pour obtenir le résultat indiqué.

Chaque chiffre n'est utilisable qu'une seule fois. Pour t'aider, un nombre est déjà placé.







Complète les grilles afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque rectangle de 6 cases contienne tous les chiffres de 1 à 6 une seule fois.



1	FOI	RCE	1		
	3		2		4
		6		3	
	4		3	6	
	6	5			2
			5		
		4		2	

FOI	RCE	2			
4			2		
		5	6	1	
3			4	6	5
				2	
	2	3			6
1					



TÉLÉ 7 JEUX. HORS-SÉRIE 2019 N°103

Jeu : Quel héros de légende êtes-vous?

Une vieille dame se fait bousculer dans la rue et tombe. Que faites-vous?

- A. Vous l'aidez à se relever tout simplement.
- B. Vous courez après le fautif pour qu'il s'excuse.
- C. Vous relevez la vieille dame et appelez les secours.

Vous croisez dans la rue une jolie femme/un bel homme.

- A. Vous ne la/le remarquez même pas.
- B. Après réflexion, vous lui demandez son numéro de téléphone.
- C. Vous croisez son regard avec plaisir.

Vos vacances idéales se dérouleraient:

- A. Dans un parc d'attractions féériques.
- B. Dans une forêt avec tous vos amis.
- C. Dans un hôtel digne d'un palais des Mille et Une Nuits.

Petit, quel objet auriez-vous aimé trouver dans le grenier?

- A. Une carte au trésor.
- B. Un arc et des flèches.
- C. Une lampe magique.

Le/La célibataire que vous êtes est invité(e) à une soirée:

- A. Vous rêvez déjà du prince charmant de la Belle au bois dormant.
- B. Vous déclinez l'invitation.
- C. Cela ne vous emballe pas, mais vous vous efforcez d'accepter avec amabilité.

Une personne passe devant tout le monde à la caisse du supermarché.

- A. Aucune importance! Vous prenez votre temps.
- B. Vous allez voir le malotru et lui expliquez gentiment qu'il faut faire la queue.
- C. Cette attitude vous énerve, mais vous savez vous pondérer.

Quand vous étiez encore enfant, quel genre d'histoire préfériez-vous?

- A. Les histoires de mondes imaginaires et de créatures merveilleuses.
- B. Les aventures dans lesquelles les «gentils» finissent toujours par battre les «méchants».
- C. Les contes de fées dont le héros prend son destin en main.

Quel était votre jeu favori lorsque vous étiez enfant?

- A. Cache-cache.
- B. Gendarmes et voleurs.
- C. Prince et princesse.

Quand vous jouez à un jeu de société...

- A. Vous laissez gagner volontiers vos adversaires.
- B. Vous ne vous laissez pas faire et tentez de remporter la victoire à tout prix.
- C. Vous aimez gagner, mais vous savez aussi perdre.

Si vous jouiez dans une équipe de football, vous seriez:

- A. Défenseur.
- B. Attaquant.
- C. Milieu de terrain.

Côté écologie, quelle est votre attitude?

- A. Quoi que vous fassiez, il est déjà trop tard.
- B. Vous êtes un écolo pur et dur.
- C. Vous faites des efforts: tri sélectif, covoiturage...

Au volant, vous êtes plutôt...

- A. Rêveur: et même dans les embouteillages!
- B. Intransigeant: si quelqu'un vous joue un mauvais tour, vous le lui faites remarquer et le lui faites payer!
- C. Modéré: les mauvais conducteurs vous insupportent, mais vous vous obligez à vous contenir.



A peine inscrit à ses cours de musique, votre enfant manifeste l'envie de les arrêter quelques semaines plus tard.

- A Vous acceptez: il ne faut pas forcer à faire des choses qu'il n'aime pas.
- B. Vous refusez catégoriquement: il a choisi de commencer, il terminera son année.
- C. Vous lui proposez de persévérer rien qu'un petit mois de plus.

C'est votre anniversaire...

- A. Vous espérez secrètement une belle surprise.
- B. Vous apportez tout ce qu'il faut au bureau pour arroser cela avec vos collègues.
- C. Vous avez prévu un repas très simple entre amis.

Bilan :

<u>Vous avez un maximum de A:</u> Nostalgique de sa petite enfance, l'enfant qui sommeille en vous ne souhaite pas vraiment grandir. Toujours empli de joie, de jeunesse, vous avez conservé une certaine fraîcheur et avec elle l'envie de vous amuser, de prendre les choses comme viennent... simplement. Peter Pan dans l'âme? Sans doute! Vous compliquer la vie n'est pas votre tasse de thé et le choix de «faire simple» s'adapte à votre ligne de conduite. Vous arrondissez les angles, vous calmez les situations épineuses et vous allégez les débats houleux par des réactions qui détendent d'un coup d'un seul l'atmosphère alourdie. Vous n'êtes pas compliqué et votre bien-être passe d'abord et avant tout par celui des autres. La générosité est une de vos vérités. Bravo!

<u>Vous avez un maximum de B</u>: Le protecteur de la veuve et de l'orphelin, c'est vous! Robin des Bois, le justicier, n'a jamais besoin d'aller chercher bien loin pour se révolter et combattre l'injustice, l'intolérance, la mesquinerie... Vous savez exactement ce que vous cherchez et vous ferez tout, vraiment tout, pour arriver à vos fins. Pas question de baisser les bras, vous êtes un battant et votre mission est d'aller jusqu'au bout pour n'avoir jamais rien à regretter. Ne le niez pas, vous faites partie de ces rêveurs qui, par idéalisme, iraient jusqu'à vous attirer les foudres des plus fâcheux. Foncer est votre devise. Vous êtes le d'Artagnan de vos mousquetaires.

<u>Vous avez un maximum de C</u>: Vous êtes un romantique, un doux rêveur. Vous êtes Aladin sur son tapis volant qui prend la vie comme elle vient. Modéré dans votre façon de penser, vous n'êtes pas de ceux qui se mettent trop en avant. Plutôt discret, vous recherchez une vie calme, toujours en quête de sérénité, sérénité à partager avec celle ou celui qui a fait ou fera chavirer votre cœur. La révolte ne gronde guère en vous, mais vous n'êtes pas pour autant ce que l'on appellerait un passif. Vous savez prendre votre destin en main sans que l'on vous y pousse. C'est parfait.

Détente - Ed. du 3 août 2019





Bonne Saint-Valentin à tous !!

Le cœur humain ne fait qu'un tour quand l'amour frappe à la porte.

A chaque seconde, surpris et d'un sourire, l'humain répond toujours.

C'est ça la magie, c'est ça l'amour. On court parfois pour le trouver, quand sans loin aller, il est devant nos pieds.

MB

Le comité de rédaction se compose :

C.K.; Roland DESPAEL; M.L.C.; A.L.; Mohamed; Philippe; Lucrèce; M.D.V.; Rubens; Eric; Mister Magoo; Nicolas; Gaël; M.B.; Mike BIONGO; Rachid; P.J.

Avec la collaboration pour les dessins : Tip Top ; M.L.C. ; Nicolas.



Ne pas jeter sur la voie publique.