Juillet 2020 – N°28

Libre Marche

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTE

mediante
Service de médiation entre auteurs et victimes d'infraction

L'interview p 4

Frank Sinatra p 8

Les huiles essentielles p 6

La règle de 3 p 11

Les anti-dépresseurs p 14

NAC – Le terrarium p 12

Lancer son entreprise p 21

p 22

Concours p 32

Gagnez 20, 10 ou 5 euros…

Dessiner le confinement p 25

EDITEUR RESPONSABLE: F. De Thier, Directeur, chaussée de Liège 178 - 6900 Marche-en-Famenne
Contact: Bibliothèque de la Prison de Marche
Interdit à la vente - Tous les dessins et photos présents dans ce numéro sont libres de droits pour une utilisation non commerciale
Retrouvez ce journal sur: www.cal-luxembourg.be - www.caap.be

Editorial

Bonjour à toutes et à tous,

Et voilà, après cette longue période de plus de 12 semaines de confinement sanitaire, où nous avons fini déconfis, il y a une sorte d'espoir qui me permet de pouvoir dire à l'unanimité: je déconfine, tu déconfines, nous déconfinons…

La rédaction est restée omniprésente en participant à cet effort national comme d'apprendre ce que signifie ce nouveau terme "mesures de distanciation sociale" en les respectant et en les appliquant dans cette micro société que représente l'établissement pénitentiaire de Marche.

Aux médias qui nous lisent (peut-être), qui ont fait de nous les "oubliés" de la patrie ; nous voulons leur dire qu'il y a aussi en prison des femmes et des hommes qui y vivent, qui y travaillent et qui restent des êtres humains.

Préparons nous à l'idée que le Covid-19 ne disparaîtra plus jamais, on devra apprendre à vivre avec. Un virus ne s'éteint pas du jour au lendemain. L'après Covid-19 et la fragilité de notre santé montrent que nous devons toujours en prendre soin, pour ainsi prendre également soin des autres.

Au travers de nos articles, nous tâchons de vous divertir comme de montrer que nous pensons à vous.

Bonne lecture, la rédaction

Sommaire

Ce que les médias nous cachent ! 3
Médiante: L'interview 4
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (9)..... 6
Découverte: Frank Sinatra 8
Expression artistique, le confinement…**Erreur ! Signet non défini.**
L'arme absolue pour vaincre la solitude..... 14
Libre d'apprendre – La règle de trois..... 9
NAC – Le terrarium (1è partie) 10
Pause Santé – Les anti-dépresseurs 12
Recette facile – ..... **Erreur ! Signet non défini.**
Le vieux et internet!..... 14
Info pratique – visite virtuelle..... 15
Info pratique – Aide Pédagogique Personnalisée . 15
Sondage sur le confinement des détenus 16
Un jour, un destin, une tragédie (2è partie) 18
Lancer son entreprise en 10 étapes. 19
Les années phares du rap (2è partie) 20
Pensées… 21
Poèmes 21
C'est pour rire ! 22
Expression artistique, le confinement…**Erreur ! Signet non défini.**
L'instant Zik – À nos héros 23
Numéros de téléphone utiles 24
Infos utiles..... 24
Jeux croisés 25
Jeux – Mots Mêlés 26
Jeu - Sudoku 27
Jeu – Anagrammes alphabétiques..... 28
Concours 29

Ce que les médias nous cachent !

Corona par-ci, Corona par-là. Je n'en peux plus du Corona. Cela fait plus de 3 mois que les médias en parlent. À croire qu'ils sont sponsorisés pour en parler.

Il y a quelques années, on en parlait très peu et personne n'en faisait la publicité gratuitement.

Je suis étonné du nombre de personnes qui en meurent. Les gens sont fous. Comment ne font-ils pas plus attention ?

De plus, je ne comprends pas, les médias disent que Corona vient d'Asie, de la Chine précisément. Et c'est faux, il provient au départ du Mexique. Mais de cela, personne n'en parle. L'hypocrisie fait croire au gens qu'on ne sait pas qui l'a créé. Moi, je le sais, c'est Cerveceria Modelo qui créa cette merveille en 1925.

Et ce n'est ni à cause de la chauve-souris et encore moins du pangolin.

Cela a été fabriqué avec du houblon, du maïs et du riz. D'ailleurs, savez-vous que le taux d'alcool de la Corona Extra est de 4,6° (degrés).

Je serais curieux de savoir combien AB InBev (multinationale premier producteur de bières) a payé en communication pour faire ce véritable buzz, à tel point qu'on doive rester chez soi, et qu'il faut la boire à distance par écran interposé (coronapéro). Je trouve que l'état devrait interdire ce genre de pratique commerciale déloyale.

Toutefois, sur quoi les médias ne mentent pas, c'est sur l'utilisation des rayons ultraviolets. L'exposition des ampoules fluorescentes, comme celles utilisées dans les présentoirs réfrigérés altèrent de manière significative son goût. Donc, en effet, si vous voulez arrêter la Corona, les UV sont un bon début. À votre santé!

Le Pensionnaire

Soyez vigilant ! La santé de tous, c'est aussi votre santé !

Protégez-vous ! Portez-votre masque !

Lavez-vous les mains !

Prévenir vaut mieux que guérir…

Médiante: L'interview

Un service qui a souvent une place importante dans son plan de réinsertion, c'est "Médiante".
Me **Marie Cécile Collard** a accepté de nous le présenter en détail.

1. Quelles sont vos qualifications?

Le dernier diplôme obtenu est un post-graduat il y a presque quinze ans. Je travaille comme médiatrice à l'asbl depuis 12 ans.

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

Le sentiment que notre service est complémentaire aux différents services existants, et apporte ce qu'aucun autre service ne permet ni la procédure judiciaire. Or, cet espace de communication que notre service offre peut être précieux aussi bien pour les détenus que pour les victimes.

Il permet aux parties de s'exprimer et de s'expliquer sur les faits et sur leur vécu de façon confidentielle. Ceci est d'autant plus vrai que la démarche est volontaire.

Par l'intermédiaire de "Médiante", l'indemnisation des parties civiles est également possible.

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

Les retours sont toujours très positifs quand le processus a abouti. C'est-à-dire quand un échange direct ou indirect se met en place et que chacun a pu s'exprimer et a été écouté.

La démarche étant volontaire, ce n'est pas toujours le cas. Il peut arriver que la victime ne soit pas réceptive à la demande d'un détenu. D'autre part, il peut arriver aussi que le détenu ne soit pas réceptif à la demande d'une partie civile.

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

Ecouter sa demande et évaluer si elle entre bien dans notre mission d'aide à la communication.

Lui expliquer clairement ce que nous pouvons faire et ce que nous ne faisons pas.

Lui expliquer que sa demande à lui ne correspond peut-être pas avec les réelles préoccupations de la victime. En tant que service présent pour les deux parties, nous devons être attentifs à ce que les attentes de l'une et de l'autre partie soient entendues et prises en compte.

5. Que peut apporter, espérer, attendre le détenu du service Médiante? Doit-il préparer des documents, une lettre pour la/les victime(s)?

Au niveau des documents, si un jugement est intervenu, il est utile que le détenu le prenne avec lui pour le premier entretien. Il n'est pas judicieux de prévoir un courrier pour la/les victime(s) sans connaître d'abord leurs besoins.

Quant à ce que le détenu peut attendre de "Médiante" ? Nous lui offrons un espace de communication au sein duquel, de façon confidentielle, il peut :

a) En rapport avec la procédure judiciaire et en rapport avec le TAP ou la commission de probation:

- Négocier une indemnisation ;
- Préparer son plan de reclassement de façon plus adéquate par rapport à la partie civile en négociant avec elle par exemple au sujet d'une mise à distance ou au comportement à adopter en cas de rencontres fortuites…

b) De façon plus personnelle?

On sait que le procès ne résout pas tout, ni pour les auteurs, ni pour les victimes.

Il peut alors ressentir le besoin de, notamment :

- S'exprimer sur les faits avec la ou les parties civiles;
- Exprimer ses regrets, présenter ses excuses de façon personnalisée;
- Se rendre compte, en dehors de tout enjeu judiciaire, des conséquences de ses actes sur les personnes;
- Avoir des nouvelles de la santé des personnes, lorsqu'il y a eu coups ou blessures;
- -Connaître l'état d'esprit de la victime à son sujet…

L'échange peut se faire de façon directe ou indirecte. Si des accords utiles pour la procédure sont signés, ils sont envoyés à l'autorité judiciaire avec l'autorisation des deux parties.

6. Quand peut-on faire appel à vous ?

A tout moment de la procédure, même des années plus tard…

7. Comment peut-on faire appel à vous ?

Par téléphone : il suffit de nous laisser un message au 0495/18.93.44.

Par billet de rapport via [Prison Cloud] : rédigez votre message.

Vous pouvez également vous adresser au SAD à Me Tosberg, ou à la Direction à Me Jacob.

8. A propos des victimes collatérales?

Nous pouvons intervenir auprès de toute personne ayant été impactée par l'infraction, par votre emprisonnement. C'est-à-dire, l'auteur direct, mais aussi ses proches (conjoint, parents, enfants).

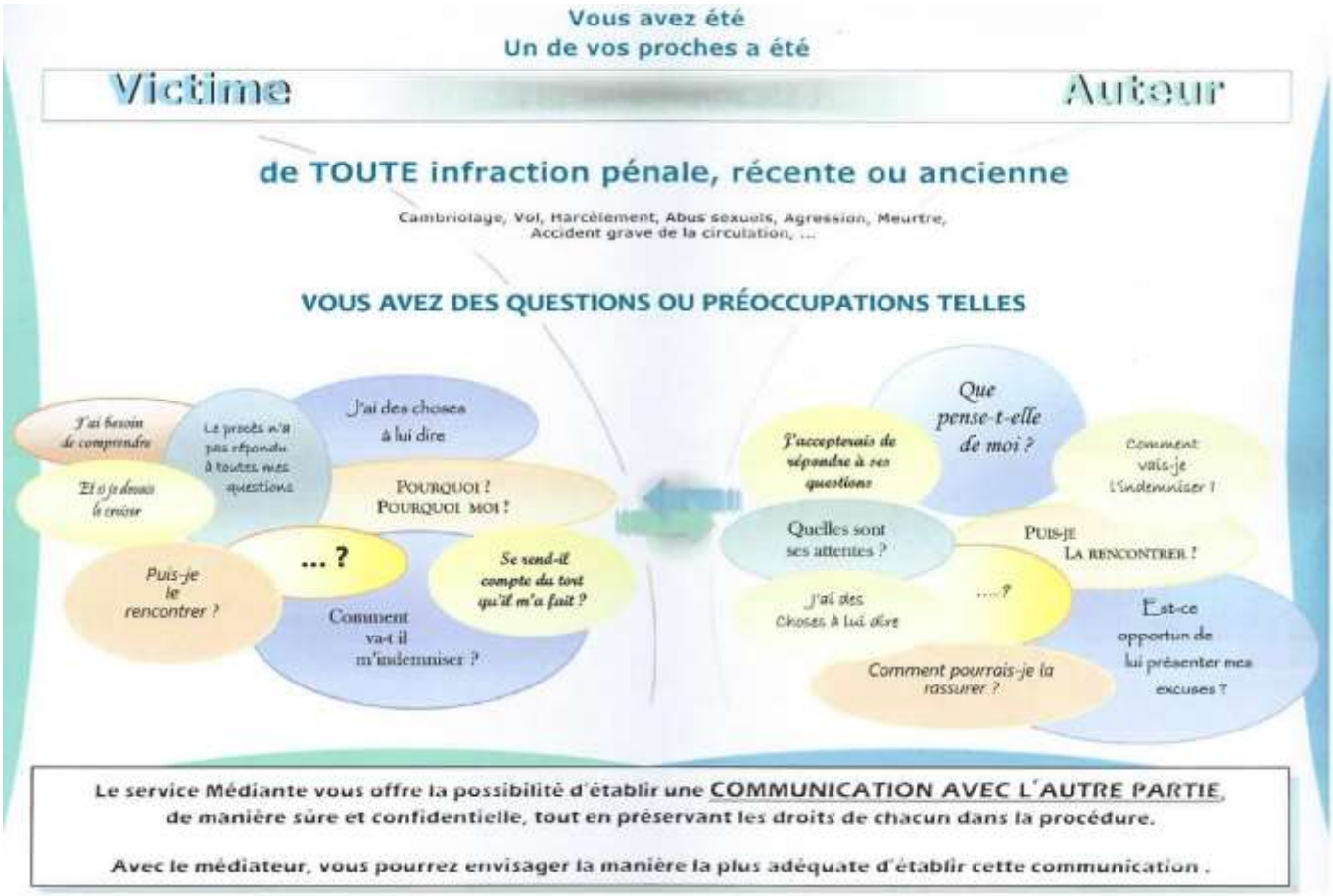
Même chose pour les victimes et leurs proches.

9. Y a-t-il des obligations à tenir lorsqu'on fait appel au service "Médiante"?

La démarche est volontaire et le reste jusqu'au bout.

Les protagonistes peuvent donc arrêter la démarche quand ils le veulent sans que cela ne leur porte préjudice.

***Interview préparée par* Daniel**



BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (9)

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 que dans tous les cas, les huiles essentielles sont à éviter les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.
Sources: Guide de poche d'aromathérapie (D. Festy - I. Pacchioni) Leduc. S Editions 2007 France.
Ci-dessous : la présentation de certaines HE vendues en cantine dans le catalogue – catégorie : Parapharmacie ou Santé

PLU 505246 HE BOIS DE SANTAL 10ml 7,53€

Provenance : Inde (la meilleure).
Obtenue par distillation à la vapeur d'eau du coeur d'arbres indiens de plus de 30 ans.
Odeur : orientale et doucement boisée. Très utilisée en tant que parfum et encens.
On l'emploie depuis plus de 4000 ans à des fins médicinales et religieuses.
Avantage : Tonique pour tout le corps.

Propriétés :

- antiseptique urinaire puissant
- antibactérien
- répulsif des insectes
- cicatrisant des blessures
- anti-inflammatoire
- anti-dépresseur
- aphrodisiaque

Indications et utilisations :

- affection de la peau (peau sèche, crevassée, psoriasis, acné, eczéma, rougeurs) : ajoutez une à 2 gouttes d'huile essentielle à votre crème (p.ex. Nivea) et massez la peau. Son action sera apaisante (anti-chatouille) et réhydratante de la peau.
- en massage contre le stress : mélangez 5 gouttes d'huile essentielle avec 1 càs d'huile neutre (amande douce ou tournesol) et massez doucement votre dos, votre ventre...
- comme cicatrisant des plaies : imbibez un mouchoir en coton d'eau tiède, versez dessus 4 gouttes et appliquez sur la zone sensible.
- comme anti-infectieux urinaire (cystite) : comme ci-dessus, imbibez une compresse posée 15 minutes sur la vessie.
- en inhalation pour faciliter la respiration (bronchites, toux sèche, laryngite) : versez 4 gouttes dans un bol d'eau très chaude, recouvrez-vous la tête d'une serviette et respirez profondément 10 minutes.
- en gargarisme pour soulager les maux de gorge : 4 gouttes dans un verre d'eau chaude, bien mélanger et se gargariser 10 minutes. Le goût est amer. Ne pas AVALER.
- pour la relaxation, les troubles de la libido car stimule l'appétit sexuel : 5 à 10 gouttes dans l'eau du bain.

Conseils :

- Le bois de santal se mélange bien avec la lavande, l'ylang-ylang, la rose, le géranium, la camomille, le Tea Tree, la bergamote, le patchouli.
- Contre les coups de soleil : 3 gouttes de santal + 4 gouttes de camomille + 3 gouttes de lavande
- Pour renforcer votre immunité : 4 gouttes de sauge sclarée + 2 gouttes de Tea Tree + 4 gouttes de lavande.

PLU 505248 HE SAUGE SCLARÉE 10ml 8,90€

Provenance : Italie, Syrie, France (midi) ; obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs et des feuilles.

Odeur : noisette.

Avantages : non toxique, euphorisante.

Propriétés :

- antidépresseur et même euphorisante.
- apaisante en agissant sur le système nerveux.
- puissant relaxant musculaire.
- digestive.
- anti-convulsivante.
- antibactérienne.
- antihypertension.
- facilite la menstruation.
- aphrodisiaque (frigidité, impuissance).

Indications et utilisations :

- pour la plupart des problèmes physiques et émotionnels, elle abaisse la tension artérielle (5 à 10 gouttes dans l'eau du bain, max 4 gouttes pour les enfants).
- contre le stress, l'anxiété, la dépression, les maux de tête : 10 gouttes dans l'eau de votre diffuseur.
- pour les troubles de la digestion (nausées) et les règles douloureuses, les maux de tête : imbibez un mouchoir en coton d'eau tiède, versez dessus 4 gouttes et appliquez sur la zone douloureuse (estomac, ventre, front).
- pour l'infection de la gorge : 4 gouttes dans un verre d'eau chaude, bien mélanger et se gargariser 10 minutes. Ne pas AVALER.

Conseils :

- la sauge sclarée peut entraîner de la somnolence, parfois provoquer des cauchemars. Elle est déconseillée durant la grossesse.
- la sauge sclarée se mélange bien avec la lavande, l'ylang-ylang, l'orange, le citron, le bois de santal, la bergamote.
- contre l'anxiété : 4 gouttes de sauge sclarée + 3 gouttes d'ylang-ylang + 3 gouttes de lavande
- comme aphrodisiaque : 4 gouttes de sauge sclarée + 4 gouttes de bois de santal + 2 gouttes de poivre-noir.

Daniel

Découverte: Frank Sinatra

Je vous invite à partager avec moi ce plaisir de découvrir parmi d'anciens artistes d'excellentes mélodies comme "Stranger in the night", "My Way", "New York, New York". Encore une fois, laissez-vous bercer par ces chefs-d'œuvre pour oublier un instant le Corona virus…

Je veux ainsi vous transmettre ma passion pour mon pays de Sicile, d'Italie, car Frank Sinatra, dont beaucoup pensent qu'il est américain, a surtout été imprégné de la vie italienne, sicilienne.

Né le 12 décembre 1915 à Hoboken (USA), il est chanteur, acteur et producteur de musique. Sa ville natale est marquée par le mélange de cultures irlandaises et italiennes souvent à l'origine de frictions dans le New Jersey. Frank est fils unique, sa famille typique de la bourgeoisie américaine. Sa mère Natalie, sage-femme italienne auprès des mères immigrantes, pratique à l'occasion des avortements clandestins. Son père Anthony, sicilien, illettré, a immigré sous le nom irlandais de Marty O'Brien car à l'époque les migrants italiens sont mal considérés. Frank découvre la chanson en écoutant à la radio Bing Crosby. Il sera comme lui un crooner américain qu'on surnomma "le gangster d'Hoboken" en raison de ses liens avec la mafia.

A 20 ans, il chante dans un petit groupe "The Hoboken Four". En 1938, il se produit à la "Rustic Cabin" (salon restaurant) et le spectacle est diffusé sur les ondes de la radio New-yorkaise "WNEW". Harry James l'entend à la radio et l'engage dans son orchestre de Jazz. Il a 28 ans et sa carrière est bien lancée car en 1943 il fera un véritable triomphe au "Paramount Theatre" à New-York. En 1945, il joue le personnage principal d'un court métrage de 10 minutes contre l'antisémitisme et sur la tolérance religieuse "The house I live in". Le film est inspiré des événements de la seconde guerre mondiale et lui permet d'obtenir un Oscar. En 1946, il sort son premier album chez Columbia Records, "The Voice". En même temps, il joue des petits rôles comme acteur et sera révélé au public dans le film "Reveille with Beverly" où il joue son propre rôle et chante "Night and day" de Cole Porter. Il remporte l'Oscar du meilleur second rôle en 1953 dans "Tant qu'il y aura des hommes".

En 1966, Sinatra a 51 ans et enregistre ses deux plus grands succès, "Stranger in the night", "My Way". En 1968, c'est "My Way" qu'il reprend à partir de la chanson française "Comme d'habitude" de Claude François et qui, grâce à cette adaptation, deviendra un succès planétaire. Ensuite, c'est plus ou moins le silence radio jusqu'en 1973 où il connaît à nouveau la gloire en interprétant "New York, New York", thème musical du film de Martin Scorsese. A cette période, Frank est installé à Las Vegas, il s'y produit chaque soir dans des casinos. Il réalisa de nombreuses tournées partout dans le monde jusqu'en 1995 où il mit un terme à sa carrière. Il a également été dirigé par les plus grands réalisateurs de l'âge d'or hollywoodien, dont John Huston, Frank Capra, Vincente Minnelli et Joseph Mankiewicz.

Frank Sinatra, ce sont 60 années consacrées à la musique populaire américaine. Il aborda tous les styles : le registre crooner classique, le jazz, la variété, le blues, le swing et la bossa-nova. Frank Sinatra était aussi un grand amateur de boxe et de football et il fut un fervent supporter de l'équipe italienne du Genova.

Marié à 4 reprises, notamment avec les actrices Ava Gardner et Mia Farrow, l'une de ses filles est la chanteuse Nancy Sinatra. Il a eu des liens avec Carlo Gambino, Sam Giancana et Lucky Luciano, des pontes de la mafia italo-américaine. Il reste l'un des chanteurs du 20e siècle le plus connu au monde avec plus de 150 millions d'albums vendus. Il décède à l'âge de 82 ans, en 1998.

Gaby

Libre d'apprendre – La règle de trois

Cette méthode de calcul vous permet de trouver à partir de trois données une qua
en utilisant le principe de la proportionnalité. Le terme de "règle de 3" provient du fait qu'elle fait intervenir 3 nombres. On peut dire que deux mesures sont proportionnelles quand on peut passer de l'une à l'autre en multipliant ou en divisant par un nombre identique.

Exemple: Pour faire un gâteau au chocolat pour 1 personne, il faut : 50 g de beurre; 60 g de chocolat; 45g de sucre; 30g de farine; 1 œuf.
Le tableau ci dessous détaille les quantités pour 2, 3, 4 et 10 personnes.

Personnes	Beurre	Chocolat	Sucre	Farine	Oeufs
1	50	60	45	30	1
2	100	120	90	60	2
3	150	180	135	90	3
4	200	240	180	120	4
10	500	600	450	30	10

La règle de 3 est très utile dans la vie courante : son principe consiste à ramener le calcul à l'unité.
1. On écrit les données de la situation.
2. On calcule pour une unité.
3. On calcule pour le nombre demandé.

Solution : Notre voiture consomme 6 litres d'essence pour 100 km. Combien va-t-on consommer pour parcourir 425 km?
étape 1. 100 km ⇨ 6 L
étape 2. 1 km ⇨ 6 L : 100 = 0,06 L
étape 3. 425 km ⇨ 0,06 x 425 = 25,5 L

Exercices :
1) Michel pèse 3 ramettes de feuilles 7,5 kg. Combien va t-il peser pour 4 ramettes?
2) Geoffrey achète 5 bandes dessinées de son héros favori. Il paie 15€. Combien coûtent 3 BD?
3) Hervé se connecte sur Internet dans un cybercafé. Le jeudi, il est connecté 5 heures. Le vendredi, il s'est connecté 3 heures. En tout, il a payé 12€. Combien a t-il payé le jeudi? Combien a t-il payé le vendredi?
4) Chris achète 17 jeux PSII pour 204€. Les jeux sont au même prix, quel est le prix de 10 jeux?
5) Lors d'une tempête de neige, Samir a roulé à 72 km/h pendant 6 heures et quart pour faire le trajet Middelkerke/Marche-en-Famenne. Aujourd'hui, il fait beau, il quitte Middelkerke à 8H30 et il roule à 90km/h. En combien de temps va-t-il faire le trajet et à quelle heure va t-il arriver à Marche?

Solution des exercices :
1) 3 ramettes ⇨ 7,5 kg
1 ramette ⇨ 7,5 kg : 3 = 2,5 kg
4 ramettes ⇨ 2,5 kg x 4 = 10 kg

2) 5 BD ⇨ 15€
1 BD ⇨ 15€ : 5 = 3€
3 BD ⇨ 3 x 3 = 9€

3) Durée connexion internet: 5 + 3 = 8 heures
8 heures ⇨ 12€
1 heure ⇨ 12€ : 8 = 1,5€
5 heures jeudi ⇨ 1,5€ x 5 = 7,5€
3 heures vendredi ⇨ 1,5€ x 3 = 4,5€

4) 17 jeux ⇨ 204€
1 jeu ⇨ 204€ : 17 = 12€
10 jeux ⇨ 12€ x 10 = 120€

5) 6H15 = 6 x 60 min + 15 min = 375 minutes.
60 minutes ⇨ 72 km
1 minutes ⇨ 72 km : 60 = 1,2 km
375 minutes ⇨ 1,2 x 375 = 450 km
Samir a parcouru 450 km.
90 km ⇨ 60 minutes
1 km ⇨ 60 minutes : 90 = 0,66 min
450 km ⇨ 0,66 x 450 ⇨ 300 minutes
soit 5 heures (5 x 60 min)
En quittant à 8H30, il arrivera à 13H30.

Réalisé en collaboration avec **Daniel**

NAC – Le terrarium (1è partie)

Il ne faut pas négliger le terrarium et le considérer comme un simple conteneur où l'on peut placer des reptiles sans précaution particulière.

Il s'agit d'une véritable installation où tous les équipements doivent fonctionner et être bien étudiés afin de reproduire au mieux les conditions de vie du pays d'origine.

Il existe 2 climats de terrarium les plus utilisés pour les reptiles :

- **Le terrarium désertique**

Les conditions climatiques sont caractérisées par une hygrométrie faible ou moyenne de 40 à 60 % et des écarts de température importants entre le jour 30 à 32 °C dans la partie chaude et la nuit, la température baisse de 20 à 25 °C. Un substrat de copeaux de bois sec offre un bon compromis entre le côté pratique, l'hygiène et l'esthétique.

- **Le terrarium tropical (type jungle)**

Les facteurs climatiques typiques d'un terrarium tropical sont des températures constantes entre 25 et 30°C, un faible rafraîchissement la nuit et une humidité relativement élevée, entre 70 et 90%. Le niveau de température et d'humidité nécessaire peut varier en fonction des espèces. Les terrariums tropicaux doivent être ornés de nombreuses plantes.

On trouve dans les animaleries spécialisées une gamme de terrariums fabriqués en règle générale au moyen de vitres siliconées. Ils peuvent s'ouvrir à l'aide de vitres coulissantes sur le devant. Certains modèles ont une double porte battante qui s'ouvre par l'avant. Le choix du système de vitre coulissante ou battante est une question de gout... sauf qu'on a plus facilement tendance à oublier de fermer une vitre coulissante qu'une porte battante ! De plus, la vitre coulissante est plus facile à ouvrir pour un serpent, surtout s'il n'y a pas de serrure, de cale ou de crochet de sécurité.

Dans tous les cas, un système de fermeture est indispensable pour éviter les évasions. Vous pouvez ajouter une double protection, en y ajoutant une petite alarme de porte.

Si vous êtes bricoleur, il est possible de fabriquer un terrarium sur mesure. Il est parfaitement adapté pour les terrariums désertiques. Il doit être parfaitement ventilé avec une aération en partie haute et une en partie basse. Le terrarium doit pouvoir se nettoyer facilement pour une hygiène parfaire. Le choix des matériaux à utiliser aura donc une grande importance.

Il existe également des terrariums en matière plastique de dernière génération. Ces terrariums moulés en polyéthylène sont évidemment les meilleures. Ils sont conçus pour une sécurité optimale et dotés d'une structure ultra rigide qui permet le chauffage par lampe sans risque de brûlure. Ils permettent une hygiène parfaite grâce aux coins arrondis et aux surfaces lisses. De plus, ils sont très légers et solides. Ce type de terrarium est assez cher, mais la qualité vaut largement le prix, pour répondre aux besoins des terrariophiles qui souhaitent maintenir leurs reptiles dans des conditions optimales. Ces terrariums résistent aux attaques corrosives des urines et des désinfectants. Ils tiendront des années.

Terrarium en kit

Le transport des terrariums en verre pose problème, non seulement à cause du volume, mais aussi de la fragilité d'un terrarium monté. La solution, c'est le terrarium en kit à monter soi-même. Ces terrariums peuvent être démontés puis remontés, ce qui est très pratique en cas de déménagement ou si votre terrarium doit voyager. Si vous souhaitez faire un paludarium ou si vous avez un système de brumisation, vérifiez que le terrarium est étanche une fois monté, sinon il faudra siliconer les parois, ce qui le rendre plus difficile à démonter par la suite.

Terrarium de marque ou de fabrication artisanale ?

Les terrariums de marque sont généralement très bien conçus, sûrs pour le terrariophile et les animaux puisqu'ils ont subi des contrôles et doivent répondre à des normes de sécurité. Le seul inconvénient de ces terrariums est que l'on retrouve toujours les mêmes dimensions (héritées souvent des standards américains) et que beaucoup de fabricants proposent des petits terrariums intéressants pour les insectes, de petits amphibiens et des reptiles juvéniles, mais souvent trop petits pour beaucoup de serpents adultes.

Une plus grande diversité de dimensions serait la bienvenue, notamment des terrariums plus profonds, ce qui offre d'une part un meilleur sentiment de sécurité aux reptiles et permet de créer des décors avec des effets de relief plus intéressant, et d'autre part de gagner en volume sans perdre en place dans la pièce d'élevage du salon.

Il existe aussi des terrariums entièrement en verre collé, de fabrication artisanale, que l'on peut trouver dans les bourses ou certaines animaleries. Ils sont nettement moins chers, existent dans plusieurs dimensions et on peut même les faire fabriquer sur mesure. Ils sont évidemment de conception basique et moins pratiques (pas de passe sable, plafond en verre, etc.). Attention à l'épaisseur du verre qui est souvent trop faible et à la qualité des terrariums vendus en bourses.

La forme et la taille du terrarium dépendent du reptile auquel il est destiné. Pour les espèces désertiques, il sera plutôt large que haut. Pour les espèces arboricoles, la hauteur sera privilégiée.

Pour la taille, il est courant de dire que plus c'est grand, mieux c'est. Cela est vrai pour les tortues et les lézards. Pour les serpents, il ne faut pas un terrarium surdimensionné par rapport à leur taille. Pour les serpents juvéniles, cela leur est néfaste. Le serpent aura du mal à prendre ses marques et à localiser ses proies si le terrarium est trop grand.

Le Pensionnaire

Pause Santé – Les anti-dépresseurs

Je fais le constat tous les matins qu'un établissement pénitentiaire est chaque matin comme un véritable hôpital.
Ici, à la distribution des déjeuners, sur une aile comme la F2, on distribue pas moins de 70 piluliers à 75 patients, ou plutôt détenus...
Presque tout le monde reçoit sa petite pilule pour dormir, pour couper son stress, ses angoisses... Ils ont pourtant une réelle utilité, à condition d'être prescrits à bon escient et d'être utilisés correctement.

Le rôle des antidépresseurs :
Il ne faut pas prendre les antidépresseurs à la légère. C'est-à-dire en cas d'une petite déprime ou d'un coup de blues. L'association belge de pharmacologie l'a très clairement rappelé dans ses recommandations : les antidépresseurs ne se justifient qu'en cas de dépression d'intensité modérée à sévère. Un état caractérisé par une association de symptômes quasi permanents depuis au moins 15 jours et qui ont un retentissement important sur la vie quotidienne.

Symptômes:
Un détenu mal dans sa peau, qui n'a pas envie de se lever le matin, avec une perte d'intérêt pour les gens (famille, amis), pour les activités (sport, activités, cours). Bref, on a envie de ne rien faire, et lorsqu'un agent vous demande de faire quelque chose, c'est au prix de gros efforts.

On présente au moins 2 symptômes principaux :

- tristesse, humeur dépressive,
- perte d'intérêt, abattement,
- perte d'énergie, fatigue.

On présente en plus au moins deux des autres symptômes:

- baisse de la concentration et de l'attention,
- diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi,
- sentiment de culpabilité et d'inutilité,
- idées noires, pessimisme pour le présent et le futur,
- idées et comportement suicidaire,
- troubles du sommeil, transpiration (parfois),
- perte d'appétit.

Il faut agir car plus vite le traitement sera mis en place, plus il y aura de chances qu'il soit efficace avec une amélioration de l'état général du patient (détenu). A l'inverse, plus on repousse ce moment, plus la dépression risque de devenir chronique et difficile à traiter. Quelqu'un qui s'enfonce dans sa déprime soit compense par de la boulimie et grossit, soit perd l'appétit et maigrit.

Le traitement :
Quelqu'un de déprimé, avec des symptômes plus légers et qui ne le rendent pas trop mal à l'aise, surmontera cela avec l'aide d'un psychologue ou d'un psychiatre le temps de se sentir mieux. Et dans ce cas, le traitement médicamenteux ne sera pas nécessaire.

Ajuster le traitement :
L'erreur classique: arrêter les antidépresseurs au bout de quelques jours ou en augmenter les doses parce qu'on ne se sent pas mieux. Il faut compter deux à six semaines pour constater une amélioration notable et deux à trois mois pour se sentir mieux, avec la disparition d'au moins 70% des symptômes.

Accepter les effets indésirables du traitement :

Maux de tête, troubles digestifs, somnolence... sont quelques signes apparaissant en début de traitement mais ils sont passagers. Il est important de consulter le docteur au médico chaque semaine pour évaluer le traitement. S'il n'y a pas de résultats ou qu'ils sont insuffisants au bout de deux mois, voire avant si la dépression s'aggrave, plusieurs options sont possibles :

- le docteur suivant la situation peut augmenter les doses,
- ou choisir une autre famille d'antidépresseurs dont le mode d'action est différent.

Il faut parfois essayer plusieurs traitements avant de trouver celui qui sera à la fois efficace et bien toléré. Si la dépression résiste, le médecin n'hésitera pas à prendre l'avis d'un psychiatre qui pourra mettre en place d'autres stratégies thérapeutiques.

Gérer le traitement dans la durée :

Lorsqu'on va mieux, il ne faut surtout pas laisser tomber ses antidépresseurs au risque de faire une rechute. S'il s'agit d'un premier épisode dépressif, le traitement doit être poursuivi six mois à un an après que les symptômes se sont nettement améliorés, et jusqu'à deux ou trois ans s'il y a déjà eu d'autres épisodes par le passé.

Risque de dépendance, faut-il s'inquiéter ?

Les antidépresseurs n'entraînent pas de dépendance, ni physique ni psychique contrairement aux drogues, à l'alcool, ou aux anxiolytiques (benzodiazépines) qui n'ont pas les mêmes indications. Il ne faut donc pas s'inquiéter.

Arrêter en douceur

L'arrêt du traitement doit être très progressif, car sinon on s'expose à un syndrome de sevrage qui peut associer troubles digestifs, irritabilité, insomnies, sueurs, tremblements, troubles du rythme cardiaque et de la pression artérielle.

Le médecin connait bien cela. Il réduira le traitement par paliers progressifs, selon un protocole personnalisé et en fonction du médicament prescrit.

Généralement, on attend 3 semaines à un mois entre chaque palier, on surveille ce qui se passe, et si les symptômes réapparaissent, le docteur va revenir à la dose du palier supérieur.

(Remerciements au Dr Coppe)

Daniel

L'arme absolue pour vaincre la solitude

Vous avez déjà cette arme, elle est dans votre porte-monnaie! Réfléchissez! Et si vous ne voyez pas, ouvrez votre porte-monnaie et prenez une pièce. En l'observant, vous verrez tout de suite qu'elle a deux côtés: Pile ou Face. Vous commencez à comprendre ?

C'est bien. Désormais vous pouvez faire de cette pièce votre Talisman personnel. Dès que vous avez un moment de doute, regardez-la, et demandez-vous : quel côté je choisis ?

De votre choix dépendra votre avenir.

Si vous choisissez le côté Pile, vous arrêtez tout. Si vous choisissez Face, vous choisissez de faire Face et vous continuez votre recherche malgré les petits problèmes passagers.

Il y a ceux qui abandonnent toujours et ceux qui font toujours face aux événements parce qu'ils savent ce qu'ils veulent. Et ne se laissent pas détourner par les inévitables aléas de la vie.

Décider de retrouver l'amour est un engagement adulte. Certains prennent cet engagement, mais ils baissent très vite les bras. Ceux-là ont toujours un bon prétexte. C'est comme si ces personnes étaient restées enfants. Elles prennent des résolutions qu'elles oublient aussitôt. Un peu comme un enfant dirait à sa maman qui l'amène à un goûter chez un petit camarade : *"Je te promets, maman, je serai très sage…"* Et que deux heures plus tard, il transforme le goûter en champ de bataille.

Pourtant il avait juré avec sérieux!

Et vous, allez-vous faire Pile ou Face ?

Promettre et ensuite oublier votre décision ?

Pour vaincre, il faut connaître l'ennemi numéro 1.

Connaissez-vous son nom ? …

Il s'appelle l'apathie.

C'est-à-dire le sentiment confus que les choses ne servent à rien.

Pour beaucoup d'entre nous, la tentation est forte de dire : *"À quoi bon…"*

Et, certains ne s'en privent pas. N'avez-vous jamais entendu: *"De toute façon, cela ne servira à rien"* ou encore "*Il y a plus malheureux que moi*".

Pour résister aux personnes négatives qui cassent le moral, savoir ce que vous voulez est d'une grande utilité.

Si vous avez pris le temps de réfléchir sur les bienfaits que votre nouvelle vie vous apportera, vous serez comme propulsé intérieurement. Vous aurez une énergie nouvelle. Rien ne vous arrêtera. Et cela se verra.

N'avez-vous jamais observé quelqu'un qui marche dans la rue ?

En une fois, vous décelez des traits de son caractère : énergie, noblesse, sérénité, joyeux, maussade… Certains marchent d'un pas décidé alors que d'autres marchent mollement en se dandinant, donnant l'impression qu'ils ne savent pas où ils vont ou en tout cas qu'ils ne sont pas pressés d'arriver.

C'est un fait. Lorsque l'on sait où l'on va, la démarche est plus assurée. **Surtout si le pourquoi l'on y va est motivant.**

Avez-vous décidé quand vous voulez vivre cette nouvelle vie ?

Maintenant tout de suite, le plus tôt possible ? Ce sont trois bonnes réponses.

Pourquoi remettre à plus tard ? Si vous avez lu cet article jusqu'au bout, c'est que votre désir est présent. Alors, allez-y, vous avez tout à y gagner!

Le Pensionnaire

Le vieux et internet!

Un grand-père vient d'acheter un ordinateur, et après avoir suivi une formation, il arrive à envoyer des mails. Un jour il reçoit un message de Xavier, son petit-fils de 14 ans.

"Mon cher papounet, j'espère que tu vas bien. C'es trop génial que tu aies internet, on peut se contacter par mail. Je n'aurai plus besoin de venir chez toi pour avoir de tes nouvelles! En plus, tu pourras me verser mon argent de poche via ton Pc banking. Voici mon numéro de compte. C'est top, non ? Je te fais un gros bisou virtuel. Xavier qui t'aime de tout son cœur".

Voici ce que le grand-père a répondu :

"Mon petit fils adoré, je vais très bien, merci de t'en inquiéter. Pour ton argent de poche, ne te tracasse pas, je prendrai un billet de 50 euros en photo, que je t'enverrai tous les mois par mail. Ainsi, quand tu auras le temps, tu pourras passer me voir à la maison et je te donnerai le vrai billet. Je t'embrasse, ton grand-père virtuel".

Pensionnaire

Info pratique – visite virtuelle

Bonne nouvelle, Mr de Thier nous informe qu'en ce qui concerne les visites virtuelles, elles seront maintenues après le déconfinement du Covid-19.

Cette belle initiative permettra à tous ceux qui ont des proches à l'étranger ou pour qui il est difficile de se déplacer pour venir à Marche de conserver cette possibilité de voir leur famille.

Rappel : avant de vous déplacer jusqu'au parloir pour la visite virtuelle, n'oubliez pas le casque micro de votre cellule pour éviter de perdre du temps. Pensez également à désinfecter la table et la chaise avec le vaporisateur mis à votre disposition, puis essuyez avec les serviettes en papier. Merci pour le détenu qui vous suit...

Info pratique – Aide Pédagogique Personnalisée

Rappel : Vous pouvez tous faire appel à l'aide pédagogique spécialisée APP. Il suffit d'adresser un mail sur Prison Cloud sur l'icône [Cell Learning] ➔ [A P P].

1. Dans quel but peut-on faire appel à cette aide ?

Lorsqu'on envisage de suivre une formation (gestion, français, math, langues, préparation au jury central CEB, CESS…). Pour compléter et/ou renforcer son apprentissage durant une formation en cours. Pour favoriser et/ou permettre une remise à niveau des connaissances de certaines matières.

2. Comment cela se passe-t-il ?

Me Hayen vous fixera un premier rendez-vous de ±20 minutes. Cela permettra de répondre à votre demande, voire de fixer d'autres rendez-vous par la suite.

-

Sondage sur le confinement des détenus

D'ici quelques semaines, et probablement lorsque vous lirez ce journal, la vie sera quasi redevenue normale. Je veux dire que le déconfinement sera généralisé. Il fait suite à cette longue période difficile pour tous, et aussi pour les détenus où durant 3 mois tout a fonctionné au ralenti.

J'ai réalisé durant les activités un petit sondage en posant quelques questions aux détenus qui ont pris la peine de me répondre comment ils ont vécu ces 3 derniers mois enfermés, isolés dans leur cellule avec la seule possibilité de sortir 1 heure par jour au préau et par étage… J'ai posé également ces questions à deux personnes de l'extérieur, ma petite sœur Aurélie et un agent pénitentiaire qui est resté anonyme.

Michel Burton

1. Comment as-tu vécu ce confinement ?

Titil : Je l'ai ressenti comme une punition, ça a été très dur pour moi.	**Hervé :** Pour moi, être enfermé ou confiné, c'est la même chose.	**Serge :** Difficile, car on n'avait accès à plus rien, et quand ils organisaient quelque chose, les heures ne me convenaient pas…	**Daniel :** Trop difficile à vivre, on a été privés de tout contact avec les détenus, la famille qui ne pouvait plus venir, on avait l'impression d'être enterrés…
Bruno : Ce fut un véritable problème, et surtout le manque d'info à la TV concernant la situation des détenus.	**Marcel :** Franchement on n'avait juste pas assez d'infos via les agents…	**Aurélie :** Plutôt bien car j'ai pu aller travailler durant toute cette période.	**L'agent :** Ici, ça n'a rien changé ! C'était un peu plus embêtant lorsqu'on devait faire ses courses à l'extérieur.

2. Quelles étaient tes occupations durant cette période?

Titil : J'étais le plus souvent devant la TV, je m'amusais aux jeux sur 'Prison Cloud'.	**Hervé :** Je gérais mes affaires professionnelles, ou je jouais à la PSII et je téléphonais beaucoup à Isabelle (rires).	**Serge :** Les jeux sur 'Prison Cloud', la guitare, lire, écrire, dessiner ; et également téléphoner souvent à ma sœur.	**Daniel :** Préparer le Libre Marche, le cours de gestion, regarder les séries TV médicales, téléphoner à mon ami, prier…
Bruno : Continuer mes études sur l'astronomie ou téléphoner à ma mère, ma tante…	**Marcel :** L'écriture, le dessin dont certains réalisés sur le confinement, et bien sûr la TV.	**Aurélie :** Le boulot, la console de jeu et la TV.	**L'agent:** J'ai beaucoup jardiné, bricolé. Mais les magasins fermés, cela n'était pas évident.

3. Allais-tu souvent au préau, ou dehors ?

Titil : Non, cela ne m'intéresse pas trop.	**Hervé :** Non, je n'y suis jamais allé depuis que je suis à Marche.	**Serge :** Parfois lorsqu'il y avait du soleil.	**Daniel :** Je suis sorti 5 fois, surtout pour accompagner mes amis.
Bruno : Oui, moi j'y allais tous les jours, j'en ai besoin.	**Marcel :** Non, cela ne m'intéresse pas.	**Aurélie :** Oui, je sortais pour aller travailler dans une maison de repos.	**L'agent :** Dehors oui, mais sans pouvoir parler à personne.

4. Es-tu content que le confinement soit enfin fini ?

Titil : Oui, mais je le serai encore plus lorsque tout redeviendra normal!	**Hervé :** Heu… ce n'est pas encore terminé, mais je suis content que tout recommence ± normalement.	**Serge :** Oufti, oui, les activités ça m'a manqué bien qu'en tant que servant ma porte restait ouverte chaque matin.	**Daniel :** Tout à fait, le confinement n'est pas fait pour l'être humain, cela a permis aux gens de prendre conscience ce qu'on vit ici.
Bruno : Oui, c'est un soulagement.	**Marcel :** Evidemment, de pouvoir reprendre une détention quasi normale, ça fait du bien.	**Aurélie :** Oui, mais ce n'est pas encore fini, j'ai des craintes car tout va trop vite…	**L'agent :** Oui, le prob, c'est que les infos restaient vagues, on ne savait pas trop comment réagir.

5. Es-tu content de revoir tes amis ?

Titil : Je respire enfin, c'est un moment de 'liberté' qu'on partage avec ses amis.	**Hervé :** Je suis en joie de pouvoir redéconner vachement avec mes amis car c'est ce qui m'a manqué le plus.	**Serge :** Quel soulagement de pouvoir à nouveau rire avec mes frère chrétiens, mais il y a juste un ch'ti bémol, c'est le fonctionnement par étage du préau.	**Daniel :** Oui, de pouvoir les revoir, les écouter, et partager ces moments de convivialité si précieux, et parfois de se confier.
Bruno : Très content de ça, de pouvoir se déplacer à d'autres étages…	**Marcel :** Magnifique !	**Aurélie :** Oui, j'ai pu revoir des amis que je n'avais plus vus depuis 3 mois.	**L'agent :** Pas personnellement, je sais me satisfaire avec mes contacts sur internet ou au téléphone.

6. Comment cela se passait pour ceux qui sont en duo ?

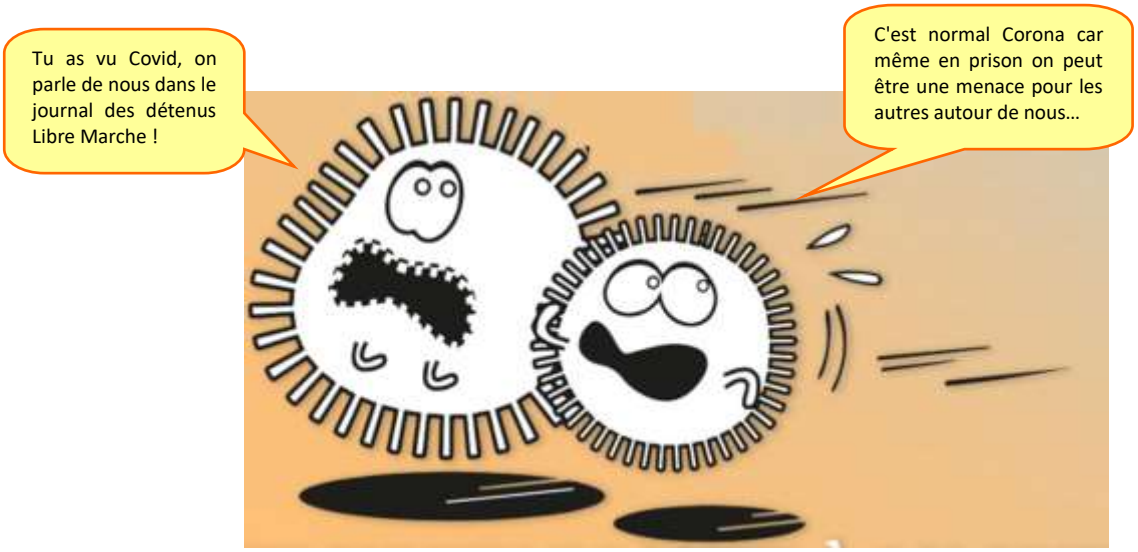
Titil : C'est très positif, car on a beaucoup de points en commun.	**Hervé :** (en solo)	**Serge :** (en solo)	**Daniel :** Je pense souvent à mon duo, car pour lui, ce n'est que du bonheur, il a bénéficié d'une suspension de peine et est en famille…
Bruno : (en solo)	**Marcel :** (en solo)		

7. Comment prévois-tu la suite ?

Titil : Progressivement, car rien ne sert d'aller trop vite.	**Hervé :** Je m'attends à une 2è vague, mais je prendrai toutes les précautions au cas où…	**Serge :** J'espère qu'il n'y aura plus jamais de confinement.	**Daniel :** Tout va trop vite, aucun détenu n'a été testé, rien ne dit qu'une fois le déconfinement total, il n'y aura plus aucun risques. Lavez-vous les mains !
Bruno : Je pense qu'il y aura une 2è vague, il faudra tenir à l'œil les visites.	**Marcel :** Trop rapide sur certains points, zéro personne testée à Marche. Il reste à espérer que les entrants n'amènent pas le virus en prison.	**Aurélie :** J'espère que cela va bien se passer même si j'ai des doutes suite au déconfinement trop rapide.	**L'agent :** Un retour normal vers la fin de l'été sans 2è vague possible, je l'espère. Sinon, on fera avec !

8. Par rapport au travail pour les gens de l'extérieur, aviez-vous une certaine appréhension ?

L'agent : Aucune, j'ai toute confiance en la prudence des gens et des autres intervenants.
Aurélie : Dès que j'ai travaillé à la maison de repos, j'avais des craintes vu les risques de contamination. Mais cela s'est très vite dissipé lorsque j'ai vu la bonne organisation des soins pour respecter toutes les mesures de sécurité.



Conclusion, ne prenez aucun risque et protégez-vous!

Un jour, un destin, une tragédie (2e partie)

Après la nuit "Crystal", Adolf obligea tous les juifs allemands de porter de l'étoile jaune afin que tout le monde puisse les reconnaître.

Mais à ce moment-là, il avait d'autres projets en tête ; son premier but était de devenir le nouveau chancelier allemand. Il entama sa propagande en promettant au peuple de meilleures conditions de vie, du travail pour tout le monde... C'est ce qui a convaincu ceux-ci car en 1933, il fut nommé le nouveau "Kanzler Deutsch" (chancelier allemand). Cela ne fit pas plaisir à Hindenburg car il ne l'appréciait guère.

Hitler ne voulait pas être seulement chancelier, il voulait devenir "Le Führer" (le guide). Et c'est ce qu'il l'obtiendra quelque temps plus tard, lorsque Hindenburg décéda.

Le führer se rendait très souvent dans les Alpes allemandes car dans cette magnifique zone montagneuse, il construisit son Q.G "Le berghof". Bien plus haut, en pleine montagne se trouve le célèbre nid d'aigle, un bunker gigantesque, impénétrable, offrant une vue exceptionnelle sur les Alpes alentours.

C'est aussi de ce Q.G qu'il donna l'ordre de réarmer toutes les forces militaires. Dès ce moment, il décida d'envahir la Rhénanie et organisa l'anchluss (l'annexion) de l'Autriche avec l'Allemagne.

Durant des semaines, il prépara un plan machiavélique pour envahir la Pologne tout en accusant les bolchéviques de ce crime odieux.

En 1939, la France et l'Angleterre y virent une trahison du pacte de non-agression et les deux nations déclarèrent la guerre à l'Allemagne nazie.

Hitler n'en eut que faire car ses projets étaient encore plus grands qu'on ne l'imaginait. En effet, il fit construire deux camps de concentration et d'extermination : le premier à Dachau, le second à Buchenwald.

A partir de là, ses intentions étaient déjà bien claires : lancer l'extermination des races qu'il voyait comme impures… Un grand nombre d'autres camps comme ceux-là seront construits : Treblinka, Bergen-Belsen, Sauchaussen, Chemno, Remno...

Durant l'hiver 1941, à quelques kilomètres de Varsovie, la capitale de la Pologne, le Führer fera construire la pire création nazie, un camp démesuré nommé Auschwitz Birkenau.

Entretemps, partout en Allemagne, les arrestations se poursuivaient sans cesse. Des juifs allemands étaient déplacés dans des ghettos à proximité de Varsovie et de Lodz. Les conditions de vie y étaient épouvantables : pas de nourriture, pas de chauffage, des maladies comme le typhus, le choléra, la tuberculose, l'interdiction de se mélanger avec les habitants polonais.

Je vous expliquerai dans la 3e partie le chapitre le plus difficile à raconter de l'histoire de ce premier génocide mondial : comment les Allemands se sont organisés pour tuer plus de 6 millions d'êtres humains ; juifs, tziganes, homos et tous les opposants au régime nazi, confinés dans des camps de la mort…

Michel Burton

Lancer son entreprise en 10 étapes

4e étape – Obtenir les autorisations et les licences

Pour exercer certaines activités professionnelles (carreleur, restaurateur, boulanger-pâtisserie...), vous devez bien entendu avoir accès à la profession. Dans la plupart des cas, vous possédez un diplôme.

Un guichet d'entreprise pourra régler toutes les autorisations pour vous.

En fonction de l'activité et des caractéristiques de l'entreprise, vous aurez besoin d'un enregistrement ou d'autorisations complémentaires (exemples : permis d'environnement, licence d'exécution, autorisation de fabrication et de commercialisation de denrées alimentaires...).

ⓘ **5e étape: Demander son numéro d'entreprise** (à lire dans le prochain numéro)

Nouveau départ

Après votre libération, vous chercherez un nouveau départ, l'envie de vous lancer dans de nouveaux projets. Dès ce moment, vous accorderez plus de temps à votre famille, vous prendrez du recul et vous pourrez réfléchir à ce que vous souhaitez vraiment faire de votre vie, et surtout pour eux.

Une idée vous revient sans cesse à l'esprit, cela vous préoccupe car vous avez envie de préparer pendant votre détention ou après votre détention. Bref, de créer votre propre entreprise !

Une option que vous n'avez peut-être jusqu'alors jamais osé exprimer de manière claire mais qui vous tracasse depuis un bout de temps. Si c'est le cas, foncez !

Vous devez croire en vous, en votre projet, être visionnaire, sentir les choses. Une fois que vous aurez pris confiance en vous, il faudra vous plonger dans les étapes de préparation qu'on a déjà détaillées dans les numéros précédents du Libre Marche.

Je vous invite à faire des recherches sur des témoignages d'entrepreneurs qui reviennent sur les erreurs qu'ils ont commises pour vous éviter de les répéter. Vous trouvez également des conseils pratiques de l'ordre des experts comptables ou encore les guichets d'entreprise qui ont des agents compétents en la matière. Donc, n'attendez plus et lancez-vous !!

DJ Waly

Les années phares du rap (2e partie)

Rap & Hip-Hop : la différence

La différence entre le rap et le hip-hop est que le rap appartient à la culture hip-hop. Le rap est un moyen d'expression parmi les 4 secteurs qui ont fini par se réunir et qui forme la culture hip-hop depuis les années 70. C'est un état d'esprit de codes de valeurs, attitudes, tenues, façon de penser et de vivre.

Le rap s'exprime par des paroles rythmées, saccadées, avec des rimes, des couplets séparés par un refrain, tant en impro qu'en écriture avec un texte bien travaillé.

Le Deejaying est le DJ qui utilise toutes sortes de techniques comme le scratch, le cutting, baby scratch ou le crab. Il fait des mix ou des instrus pour que les rappeurs posent dessus.

Le graffiti est un art et moyen d'expression, porteur de message par les dessins. Mais le tag représente une signature de lettres d'une seule dimension. Quant au graffiti, il est plus complexe et demande plus de travail, de l'imagination. Au lieu de juste écrire un mot, il y a des dessins mélangés aux lettres, des paysages en plus et sans aucune limite, avec tous les styles de lettres très différents et pour les amateurs, impossibles de décoder.

La danse est l'expression avec le corps : le breakdance, à la base c'est une danse de club qui réunissait les groupes de personnes discriminés comme les minorités ethniques ou les gays... Les B-boys et B-girls s'affrontent en battle.

Il y a encore le Human Beatbox qui est le bruit avec nez et gorge, il y a les Beatmaking, c'est le son à partir de programme uniquement conçu pour des instru pour les rappeurs.

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

Isis

Pensées…

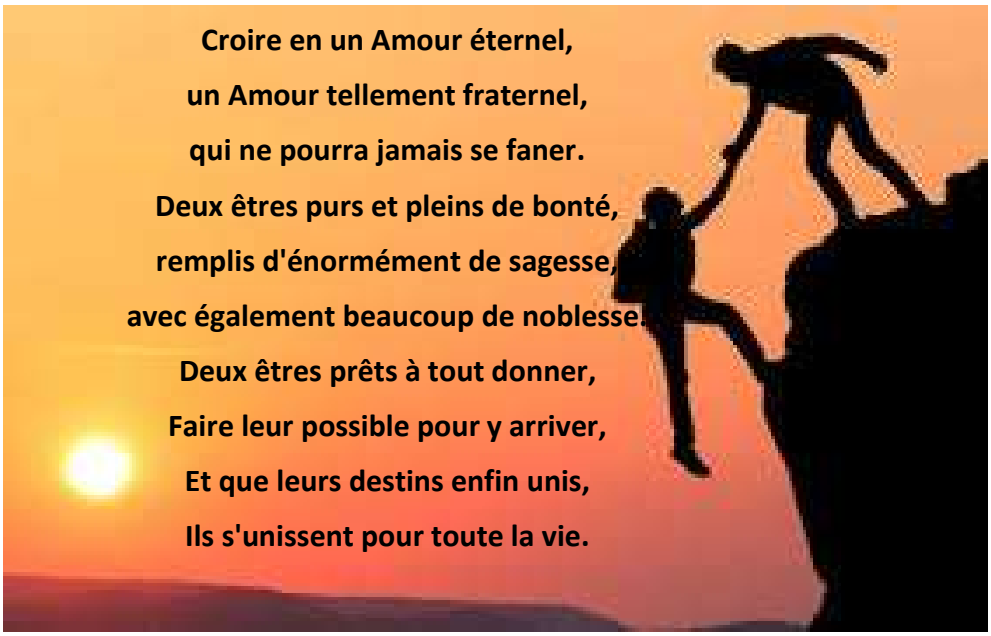
La beauté accroche le regard,
une belle personnalité accroche le cœur.

Travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent,
aime comme si tu n'avais jamais souffert. (Les Bronzés 3)

Quand on n'a pas ce que l'on aime,
il faut aimer ce que l'on a. (Serge Gainsbourg)

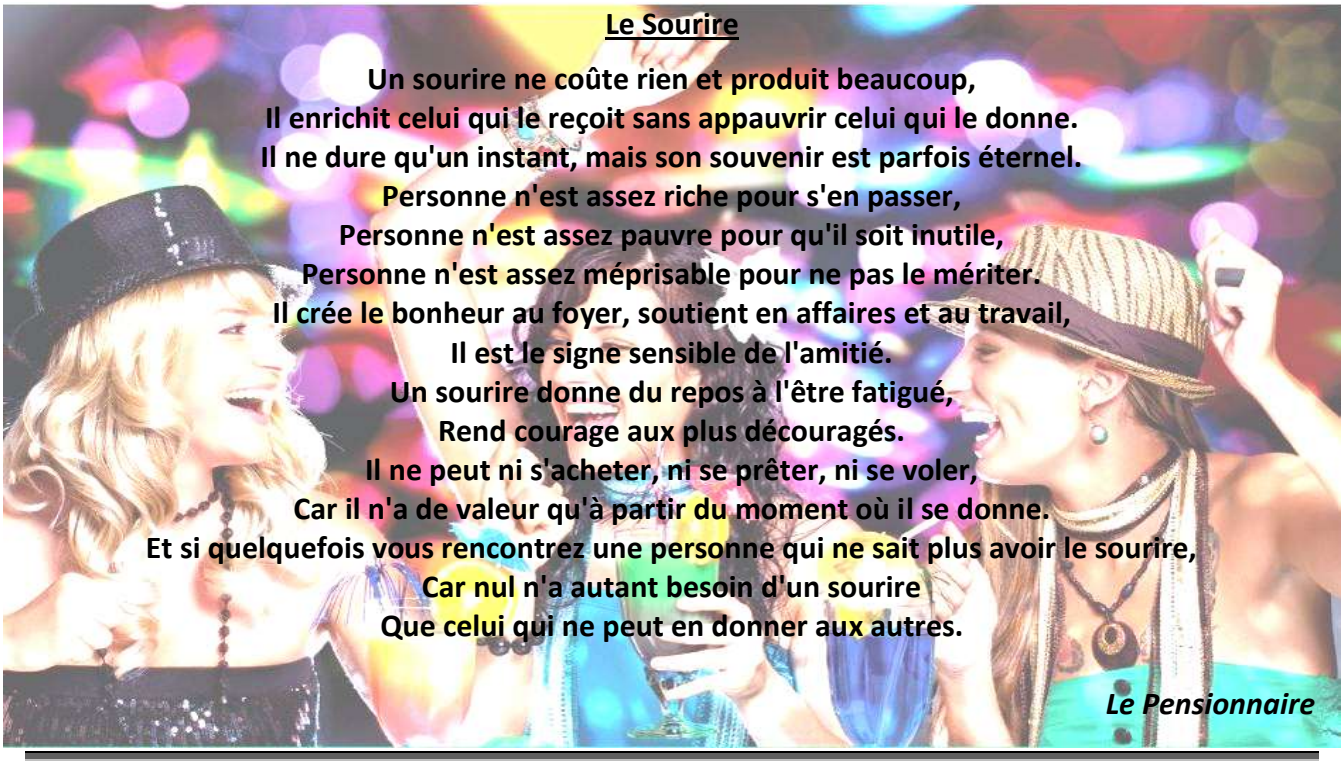
La vie est une fleur dont le fruit est l'Amour.

Poèmes



Croire en un Amour éternel,
un Amour tellement fraternel,
qui ne pourra jamais se faner.
Deux êtres purs et pleins de bonté,
remplis d'énormément de sagesse,
avec également beaucoup de noblesse.
Deux êtres prêts à tout donner,
Faire leur possible pour y arriver,
Et que leurs destins enfin unis,
Ils s'unissent pour toute la vie.

Michel Burton



Le Sourire

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne.
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel.
Personne n'est assez riche pour s'en passer,
Personne n'est assez pauvre pour qu'il soit inutile,
Personne n'est assez méprisable pour ne pas le mériter.
Il crée le bonheur au foyer, soutient en affaires et au travail,
Il est le signe sensible de l'amitié.
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,
Rend courage aux plus découragés.
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,
Car il n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.
Et si quelquefois vous rencontrez une personne qui ne sait plus avoir le sourire,
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut en donner aux autres.

Le Pensionnaire

C'est pour rire !

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 cet 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 moi ou presque ; confinement oblige… : eBay!

Ne cherche plus tes vieilles 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 les 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 verres à bière qui l'a sponsorisée. Je me suis dit que tu serais d'accord, toi qui ne penses jamais à mon anniversaire ou ne sait jamais quoi m'offrir!
J'ai aussi vendu la tondeuse, la perceuse, le taille-haie car de toute façon tu ne t'en approches jamais. Tes polars sont partis comme des petits pains, ainsi que toutes tes chemises que tu ne sais plus porter 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 laissée emporter et j'ai malheureusement vendu ta chère télé.
Depuis quinze ans que je te supporte, je sais qu'à ce stade de la lecture tu fulmines et cherches ta batte de baseball pour m'administrer la correction méritée. Ne cherche pas plus loin, je l'ai aussi vendue et ne me cherche pas, je suis avec le postier! Ce 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'en 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 les pâtes, trouver où est planqué le supermarché de notre village et 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! ***Josiane***

L'instant Zik – À nos héros

On n'se connaît pas mais je voulais vous dire merci
Si vous saviez combien vous avez changé ma vie
Sans vraiment l'savoir, vous avez fait de la magie
Moi qui ne croyais plus en moi ni en l'avenir
Combien de fois ai-je voulu tout foutre en l'air?
J'n'avais plus la force et l'envie d'aller faire ma guerre
J'n'avais plus de souffle pour faire tourner la roue
Jusqu'au jour où le destin vous a mis sur ma route

Oui c'est vous qui m'avez réanimé, eh
Grâce à vous, ma flamme s'est allumée, eh

On a tous un jour eu ce moment de magie
Croisé ce héros malgré lui qui veut sauver une vie
Un mot, un sourire, une histoire et l'espoir fleurit
À tous ces héros malgré eux, j'voulais leur dire merci

On n'se connaît pas mais vous m'avez tellement appris
Vos mots, vos sourires et vos larmes m'ont sauvé la vie
Vos combats m'ont appris à encaisser les coups
Et votre persévérance à me remettre debout
Vos médailles ont redonné vie à mes rêves de gamin
Vos valeurs m'ont appris ce qu'est vraiment être un humain
Vous êtes ce second souffle qui m'a fait tourner la roue
J'remercie le destin de vous avoir mis sur ma route

Oui c'est vous qui m'avez réanimé, eh
Grâce à vous, ma flamme s'est allumée, eh

On a tous un jour eu ce moment de magie
Croisé ce héros malgré lui qui veut sauver une vie
Un mot, un sourire, une histoire et l'espoir fleurit
À tous ces héros malgré eux, j'voulais leur dire merci

La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh
La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh
La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh
La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh

Je n'veux pas vous déranger ni vous embarrasser
J'avais tellement besoin de voir mon héros et de lui dire merci
Ces mots vous sont adressés, peut-être qu'ils feront l'effet
Que vous avez eu sur ma vie

On a tous un jour eu ce moment de magie
Croisé ce héros malgré lui qui veut sauver une vie
Un mot, un sourire, une histoire et l'espoir fleurit
À tous ces héros malgré eux, j'voulais leur dire merci

La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh (j'voulais vous dire merci)
La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh (j'voulais vous dire merci)
La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh (j'voulais leur dire merci)
La la eh, la la eh, la la oh, ooh-ooh (oh yeah)

Soprano

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 Humains
Observatoire International des Prisons O.I.P.
Rue du Boulet, 22
1000 Bruxelles
02/209.62.80 *oip@oipbelgique.be*

FIDH
(Fédération internationale pour les droits humains)
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
- **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 boite aux lettres pour être reçu.

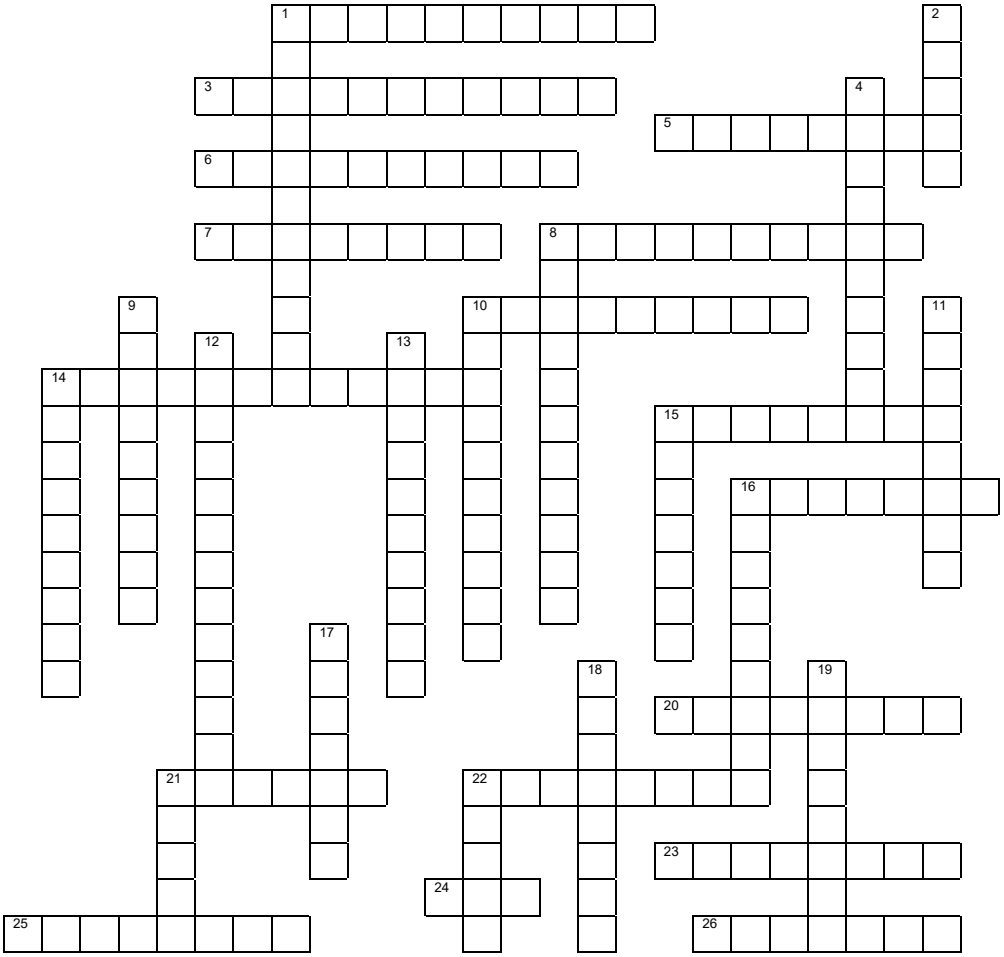
Pour écrire, réagir ou envoyer vos articles pour ce journal Libre Marche :
Adressez votre courrier en le déposant dans la boite aux lettres **OCD / LIBRE MARCHE** sur votre aile

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 1er et 3e 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 croisés



Horizontal

1. n.f. 1.Aptitude à discerner, à juger, à décider. 2. Qualité d'une personne qui sait garder un secret.
3. n.f. 1 Action de distinguer, de faire la différence entre des choses et des personnes. 2. Division, séparation.
5. v.tr. Ne pas obéir, refuser d'obéir à (qqn, un ordre).
6. v.tr. 1. Rebrousser en désordre (les cheveux). 2. fig.fam.vieilli. Stupéfier, ahurir.
7. n.m Plateforme dressée sur la place publique pour l'exécution des condamnés à mort.
8. adj. 1. Qui a le caractère d'un désastre. 2. Cour. Très fâcheux, qui porte tort.
10. v.tr. Relâcher (ce qui est serré).
14. v.tr. 1. Distinguer, marquer la différence entre. 2. v.pron. Se distinguer par un ou des caractères dissemblables.
15. v.tr. Mod., cour. Recréer, amuser. v.pron. S'amuser, se distraire.
16. n.f. 1. Respect que mérite qqch ou qqn. 2. Respect de soi-même.
20. n.m. 1. Personne qui reçoit l'enseignement d'un maître. 2. Personne qui a adopté la doctrine d'un maître.
21. n.m. 1. Puissance, qui selon certaine croyances, règlerait la vie des hommes et le cours des événements. 2. Sort particulier d'une personne ou d'une chose.
22. v.tr. Ruiner, causer de grands dégâts à.
23. v.tr. 1. Enlever le voile qui dissimule (qqn ou qqch). 2. Fig. Découvrir, révéler (ce qui était secret, caché).
24. n.m. MUS. Composition pour deux voix ou deux instruments.
25. n.f. Exemption (de la règle commune, d'une obligation, d'une charge).
26. v.pron. S'amuser, se divertir en se donnant du mouvement. Syn. folâtrer.

Vertical

1. n.f. 1. Collection de disques enregistrés. Endroit, meuble où on les conserve. 2. Etablissement où l'on peut écouter des disques et danser.
2. n.M. 1. Intervalle entre deux choses qu'on écarte ou qui s'écartent. 2. Différence, variation, décalage (par rapport à un point de référence).
4. n.m. 1. Action de se dévouer. 2. Disposition à servir qqn, abnégation de soi en faveur d'autrui.
8. v.tr. Nettoyer à l'aide d'une substance (désinfectant) qui détruit les microbes.
9. v.tr. Retarder, remettre à plus tard.
10. adv. A partir de ce moment, à l'avenir.
11. n.m. (le plus souvent au plur.) Débris, ordures.
12. n.f. Action de désobéir.
13. adj. 1. Dont on ne peut disposer. 2. Qui n'est soumis à aucune sorte d'obligation; qui est exempt de toute contrainte intellectuelle ou morale.
14. I. v.tr. Rendre sec. II.v.pron. Devenir sec.
15.n.f. 1. Mécanisme qui permet de détendre un ressort. 2. Brusque effort musculaire, produisant un mouvement rapide. 3. Fig. Apaisement d'une tension mentale, repos.
16.v.tr. Distribuer.
17. n.m. Ensemble de documents sur le même sujet; carton où ceux-ci sont rangés.
18. v.tr. 1. Provoquer des secousses, des vibrations dans.
19. n.m. 1.HIST Etendue de juridiction administrative ou judiciaire. 2. Par ext. Région.
21. n.f. Ce qu'on doit à qqn. – Spécial. Somme d'argent qu'on doit.
22. n.f. Construction servant à contenir les eaux marines ou fluviales.

8DE1

Jeux – Mots Mêlés

ACIDITE	CONFONDU	ECRETEE	MORALITE	PARE	TAQUINE
AGACERIE	COUSCOUS	EMMENTAL	NEON	PULLULER	TETANISE
AMOCHEE	CREPITER	FRIPIER	NIDATION	RAINURE	THAI
ANONYME	DEMINEE	GALERIE	NOIRE	SOIGNER	
BERCAIL	DENATURE	GUERRIER	NOURRICE	SOLARIUM	
BRASIER	DENONCE	ISSU	OBUS	SOUTENUE	
CHIMISTE	DUPERIE	KARTING	OCTUPLE	STUC	
CHORISTE	DURE	MARAUDE	OTTOMAN	SUEE	

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

Instrument cylindrique qui contient des miroirs. Il s'agit du _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .

AVERTIR	DESOSSER	FUNESTE	PLAN	REPOSER	TRICORNE
BEER	DETERRE	FUSIONNE	PLUS	RUDE	VANTARDE
CENE	ECARTER	GAULOISE	PRECUIT	SEDUIRE	VESTALE
CERNE	EMINENTE	GREFFIER	PRENANTE	SEVICES	
CUIR	EMPETRE	LIERRE	PROFERER	SOLO	
CULTIVE	ENTACHER	MALIGNE	PUGILAT	SOUTIRER	
DEBRIDE	FLAMBEE	NATALITE	RABATTU	TOGE	
DESIGNE	FORT NUEE	RENOUER	TOURTEAU		

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

Mouvement protestant né aux États-Unis en 1906. Il s'agit du _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .

Jeu - Sudoku

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

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

Correction SUDOKU LM n°27

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

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

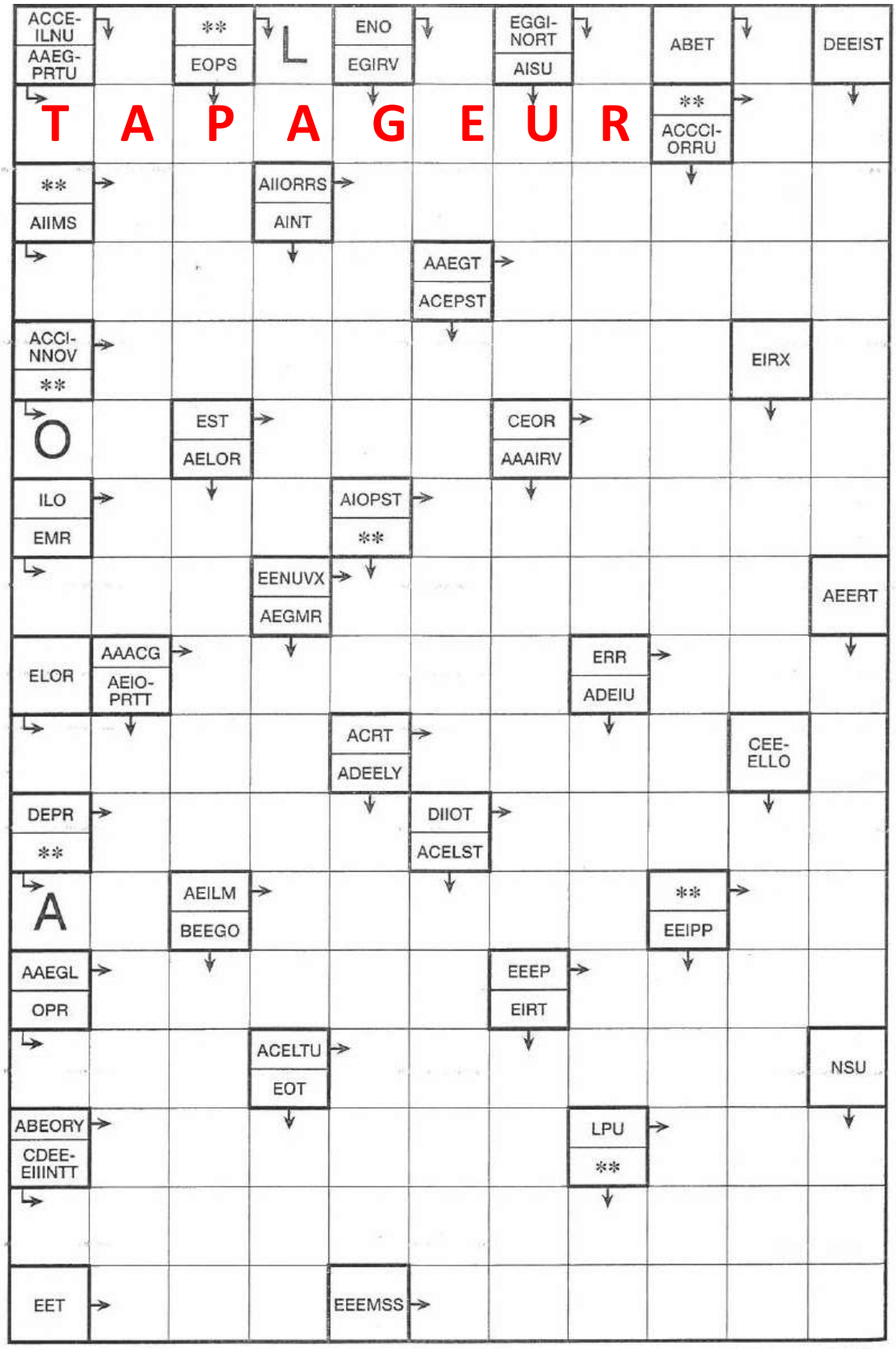
Correction du concours LM n°27

Réponse 1= Le soufre
Réponse 2= Faux, elles proviennent aussi de la moelle osseuse.
Réponse 3= Il s'agit de séparer le blanc du jaune.
Réponse 4= 1. Demain matin j'irai au TAP.
2. Ma famille et moi saurons si je bénéficierai du bracelet électronique.
3. Mon avocate parlera pour confirmer:
4. "Il prendra sa vie en main".
5. Tous, ils pourront être fiers de moi !

Sudoku06 – TP1274a TP1274b

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)



Concours

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

Question concours :

1/ Le service "Médiante" intervient aussi pour les victimes collatérales, comme une médiation avec sa famille. Vrai ou Faux ?

2/ Que représente le 'tag' dans la culture rap ?

3/ Comment s'appelle en français la chanson "My Way" de Frank Sinatra ?

4/ Durant son barbecue d'été, "Sodexo" a servi 87 détenus avec 6 cuisiniers en 55 minutes. Combien aurait-il fallu de cuisiniers pour servir en une demi-heure ?

1er prix = 20 euros - **2e prix** = 10 euros - **3e prix** = 5 euros

Répondez via «Prison Cloud» par mail à la bibliothèque

AVANT LE 31 juillet 2020.

Bonne chance !

Félicitations aux gagnants du concours du Libre Marche n°27:

1er prix Herman Serge (2005)
2e prix Wattiau Jamal (2104)
3e prix Minne Romain (1105)

Solution : Mots mêlés = le kaléidoscope, le pentecôtisme

Anagramme Solution n°27

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

Vos 10 délégués OCD

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.