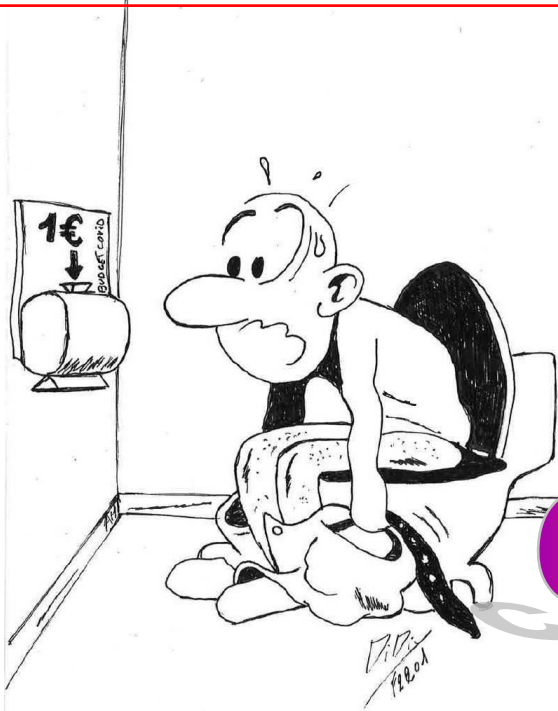


Libre Marche

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTE



DÉCO



Les détenus et le Covid 19

CONFINÉ

FINÉ



Combattre le Coronavirus



Pas de déconfinement !



Concours p 32

Gagnez 20, 10 ou 5 euros...

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,

Dans ce numéro spécialement consacré au confinement et au déconfinement, nous avons rassemblé vos témoignages au travers de vos dessins, vos textes, vos poèmes.

Nous avons tous souffert de ce double enfermement à cause des mesures sanitaires imposées par le Comité National de Concertation.

Restez prudent, je peux comprendre les râleries de certains face à ces mesures, mais il y va de la santé de tous. On doit apprendre à vivre avec la Covid-19. Il ne disparaîtra jamais!

Combien faudra-t-il encore de malades, ou de mort pour vous faire comprendre que votre masque sauve des vies, et peut aussi sauver la vôtre ? Et plus particulièrement les personnes diabétiques, les personnes en surpoids, les personnes de plus de 60 ans.

Yves Van Laethem, porte parole interfédéral de la lutte contre le corona virus précise que la Covid19 tue 5 à 10 fois plus que la grippe !

La variante britannique est plus contagieuse et touche davantage les moins de 25 ans. Les facilités de mouvement reprennent de façon à ce qu'au maximum nous restons protégés. Mais s'il vous plait, en portant le masque c'est avant tout à votre santé que vous veillez.

Faites gaffe à vous ! Les gestes barrière ne valent-ils pas votre vie ou celle de votre compagne ou de vos enfants ? Pourquoi ne portez-vous pas le masque au préau, et vos enfants à l'école oui ?

Bonne lecture, et réagissez à nos articles.

La rédaction

Sommaire

En prison – Au temps du Covid 19.....	3
Poème	4
Poèmes	5
Covid19 - Comment je vis ce confinement ?	6
Ressenti.....	6
Réflexions sur mon confinement.....	7
Pensées	8
Déconfinement, quelle liberté.....	9
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (11).....	10
Le Saviez-vous ?	12
Un Pass Dans L'impasse	14
Paroles de détenus	15
Libre d'apprendre – Règle particulières de conjugaison	16
Coronavirus en prison: s'organiser face aux contaminations ...	17
Pause Santé – Hypo et hyperthyroïdie (suite) ...	18
La Ligue des Droits Humains.....	19
Poème et Dessin	20
Les années phares du rap:	21
Lancer son entreprise en 10 étapes.	22
Le saviez-vous ? (suite)	22
La Terre et ces manifestations atmosphériques et océaniques.	24
La Famille Ovitz	26
Dans la presse: Prison et Covid19.....	27
Libre d'apprendre - correction	27
Conte: On trouve ce que l'on attend.....	28
La médisance de la sagesse.	28
Un monde parfait.....	28
Témoignage de Khaled	29
Confinement et comportement.....	29
La Libération Conditionnelle.....	30
L'étranger	31
La sexualité, on peut en parler en prison	32
Numéros de téléphone utiles	33
Infos pratiques	33
Mandala	34
Jeux – Mots Mêlés	35
Jeu - Sudoku	36
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	37
Concours	38

Prévention = un bon lavage des mains !



En prison – Au temps du Covid 19

En milieu carcéral, la distanciation physique rime avec isolement social.

En Belgique, la lutte contre la pandémie du Covid19 s'axe sur des mesures d'hygiène et de distanciation physique. En milieu carcéral, ces mesures sont difficilement applicables. Et pour cause, vétusté des établissements pénitentiaires, espaces mal et/ou très peu ventilés (Marche), surpopulation carcérale, sanitaires insalubres et accès limité aux soins de santé.

Or, les pathologies somatiques et psychiques sont bien plus fréquentes en détention que dans la population libre faisant des personnes incarcérées une population particulièrement à risque d'infection – et d'infection liée au Covid19. Les lieux de privation de liberté deviennent alors des terrains favorables à une propagation rapide du virus mettant en danger les personnes détenues, les agents pénitentiaires, le personnel soignant et administratif.

Des décisions furent prises par le gouvernement pour endiguer la pandémie, ainsi la distanciation physique a plutôt rimé avec isolement social créant ainsi le sentiment d'une double peine chez une population déjà vulnérable sur le plan psychique. Même si la pandémie n'a pas fait de ravages dans les prisons, derrière les murs la souffrance est bien présente. Les détenus sont souvent en manque d'informations, en manque de contact avec leurs familles, leurs enfants, en manque d'aide psychologique, d'aide sociale, de soins de santé... Et faisant partie de ces publics vulnérables que l'on veut cacher, les médias en ont très peu parlé.



De plus, comme le précise le CPT du Conseil de l'Europe, les mesures de protection ne doivent jamais aboutir à un traitement inhumain ou dégradant des personnes privées de liberté.

Il est absolument nécessaire de respecter les droits fondamentaux, de maintenir les contacts humains, de visites ou de mise en place d'alternatives, d'accès, d'alternatives à la détention préventive, etc.

Il est important de réaliser le dépistage de la Covid19 et l'accès aux soins intensifs si nécessaire. En outre, les personnes détenues devraient recevoir davantage de soutien psychologique de la part du personnel dans cette période.

Des voix se sont élevées pour communiquer leurs inquiétudes quant à la situation des personnes détenues, vivant un double confinement (liste non exhaustive).

- **Le Président du Conseil Central de Surveillance pénitentiaire** dès le 30 mars, sur l'urgence de renforcer les mesures sanitaires et humanitaires.
- **L'Observatoire International des Prisons**, section belge, concernant les visites.
- Le Relais Parents Enfants sur le non accès des enfants à leurs parents, le 2 juin 2020.
- **Carta Académica**, une centaine de chercheurs ont émis des recommandations dont certaines concernent le public détenu (alternative à la détention préventive et transfert de compétences des soins de santé, le 13 mai 2020.
- **La ligue des droits Humains, l'OIP, la CAAP, la Fidex, le Genepi et la Clat** concernant le retour de la surpopulation carcérale, 11 juin 2020.

En Belgique, au 25 juin 2020, 24 personnes détenues ont été testées positives. Aucun n'en est décédé. 7 membres du personnel des prisons ont contracté la Covid19.

Quelques mesures prises:

- La suspension des visites et des VHS dès le 14 mars. Pour pallier la rupture des liens familiaux et sociaux, chaque personne détenue a reçu des crédits d'appel pour pouvoir contacter ses proches.
- La suspension de toutes les activités collectives.
- La mise en place d'un cordon sanitaire dans certains établissements, refusant l'entrée à tous les services externes (aide psychosociale).
- La mise en isolement d'objets entrants, comme le courrier pendant 24 heures.
- Fin avril, le démarrage des visites virtuelles.
- La possibilité d'une suspension de peine **pour une partie** des personnes détenues.
- La limitation des mouvements de masse en limitant le nombre de détenus au préau.
- La mise en isolement préventif des entrants pour des incarcérations, des retours d'interruption de peine, de congés pénitentiaires ou encore de permissions de sortie.
- La mise en isolement et le dépistage des cas suspects.
- Parfois la suspension des audiences au tribunal.
- Les mesures de distanciation physique et le lavage des mains sont semblables à celles conseillées dans la société libre.
- L'ouverture avec au cas par cas des libérations anticipées, et les aménagements de peines, la suspension des petites peines.

Des mesures différentes durant la 1^{ère} vague Covid19 dans les prisons en Europe:

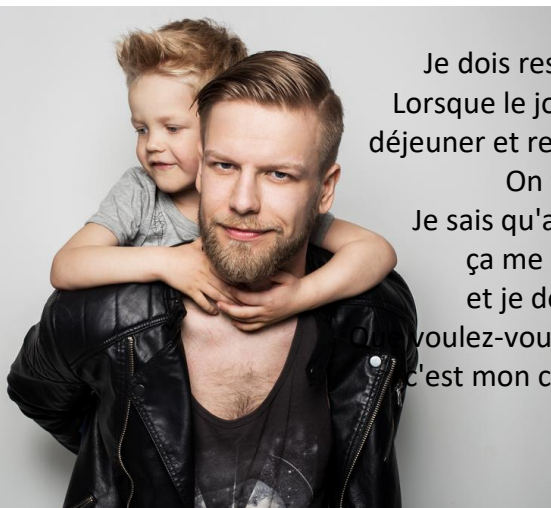
	Angleterre (UK)	France (Fr)	Italie (It)
Conditions sanitaires et accès aux soins	16 suicides depuis la mise en place du confinement isolement des détenus en cellule 23h par jour	pas de masques prévus pour les détenus accès aux soins devient impossible	distribution de masques et de gants distribution de téléphones portables pour les détenus
Principales mesures	suspension des libérations anticipées suspension des audiences aménagement de peine - libérations temporaires et placement des détenus sous bracelets électroniques	25 lois votées pour réguler la population carcérale réexamen des peines suppression de peines libérations anticipées	modification de la réglementation de l'assignation à résidence remise en liberté de près de 3000 détenus

Daniel

Poème

Mon âme d'enfance.

Perdu dans un monde d'adultes,
je n'ai ni dieu, ni aucun culte.
Mon esprit a refusé d'évoluer,
il est enfermé dans mon passé.
Dans mon âme d'enfant.
Cet univers énormément amusant,
je ne veux surtout pas grandir,
sinon je perdrai mes souvenirs.
Je deviendrai trop vieux,
et je ne serais plus heureux.
Alors je m'éloigne de ce monde,
il est laid et trop immonde.



Je dois rester sur le lendemain.
Lorsque le jour annonce le matin,
déjeuner et retrouver mes copains,
On fait rager mon voisin.
Je sais qu'au fond, il adore bien,
ça me manque très souvent
et je déprime énormément.
voulez-vous, je suis nostalgique,
c'est mon côté le plus charmant.

Michel Burton

Poèmes

Persuadé d'être le centre de l'univers,
C'est une catastrophe quand notre monde s'écroule.

Seul coquelicot au milieu d'un champ de pensées,
C'est le reste de notre univers qui vient panser nos plaies.

Et puisqu'il nous reste que cela. Prenons le temps
de remettre les choses en perspective.

Au premier plan il y a les autres.
À nous de les aider si nous le pouvons.

Au centre, c'est nous, et tous les liens
que l'on a tissés.

Ensuite vient l'arrière-plan.

Comme l'océan ce sont les choses que nous ne contrôlons pas
et qui influent sur notre vie.
Il peut nous faire chavirer si nous ne faisons pas attention à lui,
mais dans le cas contraire, il peut nous apporter de quoi vivre pour l'éternité.

Prenons soin les uns des autres,
car ce sont les autres qui rendent notre tableau de vie plus joli.



X. Vg [F3]

Mon frère je t'aime comme personne au monde n'a pu aimer. Pendant trois années on a surmonté toutes les difficultés, on s'est serré les coudes, on était collé ensemble comme des siamois. Tu as refusé de vivre comme un lâche en prenant la fuite, mais pour mourir courageusement comme les 300 spartiates. La vie est une école, elle nous enseigne des leçons au travers des épreuves. J'étais un exemple pour lui, et maintenant c'est lui qui est devenu un exemple pour moi. Toutes les choses que l'on peut voir sont mortelles car elles ont un début et une fin. Et les choses qu'on ne peut pas voir, elles sont immortelles car elles n'ont pas de début ni de fin. Tu étais bon dans tout ce que tu faisais ; un bon ami, un frère, un bon cousin, un bon fils, un bon rappeur, un bon boxeur, un bon footballeur, un bon cuisinier, un conseiller, un bon confident... RAYANE DJINGA tu es un bonhomme.

Murphy B [libéré]

J'ai une tête pour penser,
une bouche pour goûter,
des yeux pour regarder,
et des oreilles pour écouter.

J'ai des mains pour frapper,
des doigts pour claquer,
des pieds pour sauter,
et un cœur pour t'aimer

R. Rubens [F1]

Covid19 - Comment je vis ce confinement ?



Je suis fatigué physiquement et surtout mentalement, on nous a tout enlevé du peu qui nous restait dans notre vie, on se sent abandonnés.

Très peu d'infos circulent sur l'évolution des événements, on parle de tout dans les infos TV et quasi presque pas de nous, on est vraiment le dernier souci de la société, les oubliés, je me sens abandonné, heureusement que j'ai une bonne hygiène de vie et un moral d'acier.

Mais tous ne sont pas comme moi, il y a des gens plus fragiles d'un point de vue santé, mental, etc.

Ce qui manque le plus c'est ma famille, mes visites, ce contact humain, mes relations conjugales,...

Pour d'autres qui n'ont pas de famille, c'est surtout leurs activités sportives, formation, travail, ... on a tous un manque quelque part qui nous permettait d'avancer dans notre détention. Il y a aussi l'angoisse et la peur pour nous et nos familles, peur que ce virus emporte l'un de nous ou de nos proches. L'incertitude concernant nos dossiers en vue d'une permission de sortie, congé, bracelet, conditionnelle, ...

Certes nous avons bien eu quelques privilèges, comme 10€ de crédit téléphone ± 1 fois par semaine ou autres comme les visites vidéoconférence 20 minutes par semaine, un petit préau ± 1 heure le matin et l'après-midi.

Mais cela ne suffit pas, seules les personnes qui savent - c'est quoi la prison - peuvent comprendre, les autres peuvent juste se l'imaginer. Je prie pour que cette crise sanitaire se termine au plus vite, pour pouvoir continuer à imaginer l'avenir en dehors de ces murs. Comment peut-on imaginer un avenir quand la mort et une crise économique nous guette à l'intérieur comme à l'extérieur. Vite un vaccin afin d'éradiquer cette merde.

Un détenu

Ressenti

11 ans, ils savent en donner de la peine ; ces juges ne te connaissent pas. À cause de leur loi je ne suis plus sûr d'être moi !

Ça vous ferait marrer de vivre votre vie dans neuf mètres carrés ?

Dans cette cellule je sens le passé des détenus à travers les écrits sur les murs.

Je tourne et je tourne en rond, voici le chemin de la guérison, ma nouvelle passion.

Il est venu dans ma tête pour y construire une autre vie.

Rien ne met plus précieux que la parole de Dieu.

Pour plusieurs fois, je porte ma croix. Chaque jour la souffrance dans la déchéance me donne de l'espérance.

Les détenus les plus tendus étaient différents de moi car j'ai la foi. La prison et l'abandon ce n'est pas le pire car les rires nous donnent de la bonne humeur dans notre malheur.

J'ai connu la misère au point de me jeter en pleine mer. Voici le final, mon combat infernal de ce supplice.

! Beauté de mon Slam !



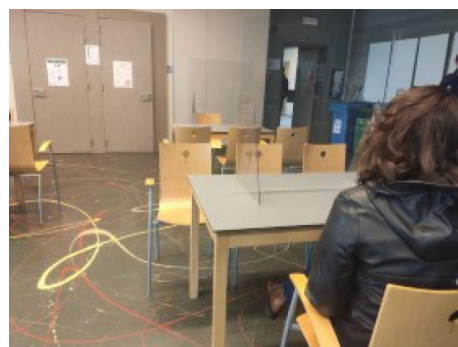
Nathan [F2]

Réflexions sur mon confinement

Quand je remonte de l'atelier ce vendredi de la mi-mars, je suis loin de me douter qu'à partir de ce jour, mon quotidien de détenu va changer complètement...

En quelques heures les activités sont supprimées, les préaux réduits, le travail suspendu, les visites VHS annulées, les PS et CP remis à plus tard, ainsi que toute visite au médico, au SAD et SPS. En peu de temps, je me retrouve seul avec moi-même en cellule avec pour toute compagnie ma télé qui me montre qu'à l'extérieur aussi tout se fige. Je me dis alors que dans les prisons cela va devenir intenable, je m'imagine le personnel pénitentiaire ne voulant plus venir travailler par peur du Covid-19, les détenus devenir fou par manque de contact avec les proches et cassant tout ce qu'ils peuvent en cellule pour être entendus ; les proches morts d'inquiétude qui vont s'inventer des films dans leur tête...

Et puis, petit à petit, des choses se mettent en place, la direction essaie de faire du mieux qu'elle peut pour que nous ne ressentions pas trop les effets de ce confinement. Le ministère débloque des fonds pour pouvoir téléphoner en même temps que des mesures sont prises pour empêcher que le virus rentre en prison. Là, je commence à voir du positif qui ressort de tout cela et, en premier le jour où j'apprends que des détenus, ici à Marche, confectionnent des masques, puis les servants qui continuent de nettoyer les ailes et désinfectent tous les jours les poignées de porte et les guichets. Les cuisiniers continuent de descendre pour faire les repas malgré la difficulté pour eux de respecter tous les gestes barrière. Ensuite quand on regarde, à ce moment-là, les autres prisons, on s'aperçoit qu'à part de très rares problèmes, tout se passe bien et les détenus, comme les gens à l'extérieur, ont bien compris la gravité de la situation.



En ce qui me concerne, j'ai mis ce temps à profit pour positiver et essayer de me recentrer sur des choses importantes. Moi, qui ne téléphonais jamais, grâce aux unités offertes, j'ai repris contact avec des amis à qui, en temps normal, je ne sonne qu'une fois l'an. J'ai pu voir que ces amis m'attendaient et faisaient ce qu'il faut pour que mon retour se passe le mieux possible. J'en ai aussi profité pour remettre de l'ordre en cellule au niveau des papiers, des fardes et des cours en triant sérieusement ; vous ne vous rendez pas compte de tout ce que l'on amasse inutilement durant des années de détention. J'ai aussi beaucoup réfléchi et je me suis aperçu que la routine des jours qui se ressemblent m'avait quelque peu endormi. Finalement ce virus et ses conséquences m'ont permis de me recentrer sur l'essentiel c'est-à-dire mon avenir et ma libération.

Et puis, il y a mon côté fainéant, celui qui apprécie les livraisons à domicile ! Le médecin et l'infirmière en cellule, les DVD et autres jeux amenés par l'agent de la bibliothèque. C'est un peu comme avec les cantines ou au dehors avec Amazon, en quelques clics on est livré !



Une autre chose importante s'est produite pour moi, ce sont les visites virtuelles car je n'ai, en temps normal, pas la chance de recevoir des visites vu que mes amis habitent loin et qu'ils n'ont pas la possibilité de se déplacer pour venir me voir à Marche. Je comprends très bien que pour la plupart des détenus, le manque de contact avec sa famille et surtout avec ses enfants doit être presque insupportable et que pour eux, même la visite virtuelle ne compense en rien la vraie joie de se retrouver assis autour d'une table. Mais pour les gens comme moi, ces visites virtuelles sont une solution pour revoir des gens parfois très éloignés. J'espère que les visites virtuelles seront

maintenues après le retour à la normale...

Et nous voici déjà fin mai, après deux mois et demi de confinement, peu à peu la vie reprend son cours normal. Les activités sont réorganisées, les visites aussi (avec un plexiglas), les intervenants extérieurs reviennent dans

l'établissement et nous allons tous retrouvé nos potes, nos habitudes, nos familles, le travail... Mais pour combien de temps... et dans la crainte d'une deuxième, troisième vague ou pas ?

Sortirons-nous différent de cette période ? Je l'espère et en mieux. En tout cas, j'ai appris que même confrontés à des événements extraordinaires les détenus, si souvent décriés et pointés du doigt dans les médias, sont capables de trouver les ressources qu'il faut pour surmonter cela. Et si, comme pour moi, cela a permis à certains de faire le point et de se relancer, ce n'est que du bénéfice pour le futur. Et si, rêvons un peu, notre Ministre de la Justice et la presse pouvaient parler de nous en bons termes...

RanTanPlan

Pensées

Je vagabonde dans mes pensées comme si elles ne m'appartiennent pas, comme une touriste qui débarque dans un pays qu'elle ne connaît pas.

J'ai l'impression de vivre dans un monde que je ne reconnais pas, un monde où notre propre vie nous échappe, un monde où il faut réapprendre à vivre étape par étape.



Un monde où notre façon de penser se forge sur ce qui se dit durant le journal télévisé.

Un monde où notre consommation dépend du regard des autres.

Un monde où nos désirs sont façonnés par la publicité.

Un monde où la jeunesse prend exemple sur des personnages de télé réalité.

Un monde où l'humanité vit sous le seuil de pauvreté.

Un monde où tout paraît bien codé.

Un monde qui se déchire au lieu de s'unir.

En un rien de temps le monde s'est mis à l'arrêt, c'est devenu viral, corona fait du mal d'une façon magistrale. La tête rivée vers le ciel, en réalisant que ce ne sera plus jamais pareil.

On fait des plans sur la comète, à planifier nos vies pour tout déplanifier, parce qu'on ne s'imagine pas que du jour au lendemain tout peut basculer. On programme notre futur sans pouvoir savourer le présent, de notre vie on en est absent.

Entre quatre murs, écrouée, comment garder le moral quand la une du journal me dit que tout va mal, l'imprévu plonge notre avenir vers l'inconnu. L'humain placé en détention n'est pas fait pour supporter de telles conditions. Il aura fallu qu'un malheur nous touche de près pour conscientiser que c'est une erreur de penser qu'un malheur lointain ne touchera pas un des siens.

L'humanité tente par tous les moyens de s'immuniser, souhaite que l'économie soit relancée, mais on ne peut ignorer ce qui est en train de se passer, les morts se comptent déjà par centaines de milliers.

L'actualité me fait comprendre qu'aucune opportunité de me réinsérer ne me sera octroyée, je mise sur moi, contrairement à elle, je ne véhicule pas un climat de tension au sein de la population publique carcérale, même en ayant un train de vie robotique. J'agis avec autrui d'une façon diplomatique, j'ai ma conscience pour rassurer la leur.

Le monde est mon décor, une animation mise à disposition, j'attends mon tour, vivre ma vie en vaut le détour, chacun détient sa propre définition de la liberté.

La mienne consiste à me sentir libre même si de ma liberté j'en suis privée, j'ai appris à vivre ma vie au sens figuré, en continuant de me répéter que tout fini par passer.

Pendant que l'humanité cherche à s'immuniser contre le corona, je m'immunise contre la connerie humaine, dans le fond, nous sommes tous fait de chair, en résumé, nous sommes tous pareils.

Me Chouchou

Déconfinement, quelle liberté.

Lentement mais sûrement, le monde se déconfinement. Ma Liberté s'est envolée et m'a fait réaliser que sans elle je ne suis pas libre d'être moi.

En étant loin d'elle, je suis loin de moi, comme si en permanence il manquait une partie de moi, loin d'elle et loin de moi, c'est quand je suis dans ses bras que je me souviens parfaitement d'elle.

La liberté, qui est-elle, que représente-t-elle ? Je pense bien avoir mis des années avant de pouvoir la rencontrer et c'est au travers de lui que j'ai appris à prendre goût sur ce que représente le fait de vivre pleinement en liberté et ce même en étant privé depuis des années de ma liberté, deux longues années pour préciser.

Confiné, déconfiné, quelle différence y a-t-il réellement si de sa propre liberté on n'en profite pas vraiment ? En ne prenant pas le temps de vivre et de savourer chaque instant, chaque seconde comme si c'était la dernière, vivre simplement dans le présent.



De notre propre liberté, en quelque sorte nous en sommes tous privés, à quoi nous sert-elle si sa beauté si complexe n'est pas découverte. Que signifie-t-elle si on n'a pas de sens à lui donner et encore moins de réelle attention à lui accorder.

Découvrir ce que représente sa propre notion de la liberté revient pour moi à découvrir ce que contient son cœur secrètement et le cœur ne fait pas semblant, lui ne trompe pas mes sentiments.

Y redécouvrir est simple, préserver les gestes barrières afin que la liberté n'en mette plus, mais en étant privé du droit de vivre en liberté, c'est indirectement notre vie que l'on ne vit pas.

Il aura fallu le temps et les années nécessaires pour que les leçons de la vie m'inculquent la définition de ce que représente La Liberté. Qu'elle soit intérieure ou extérieure, c'est en étant emprisonnée, mise sous scellés que j'ai su réaliser sa valeur.

Que l'univers tout entier soit confiné ou déconfiné, libre ou privé de liberté, cela m'est égal car le contenu de mon cœur représente l'immensité de Ma Liberté.

La Liberté réside en nous, à nous de lui en donner le sens et la valeur la plus haute, car ce qui représente la liberté c'est la vie.

Les dés sont lancés et ma liberté je compte bien la savourer, avec lui à mes côtés.

Me Charchour

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (11)

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. 5 Editions 2007 France.

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

PLU 500289 HE ORANGE DOUCE 10ml 6,40€

Provenance: Obtenue à partir du zeste du fruit, et principalement du Brésil (pas de l'Europe).

Odeur: Caractéristique de l'orange, fruitée, douce, d'agrumes.

Avantage: Son parfum calme les nerfs, incite au sommeil, il est rassurant et apaisant.

Propriétés:

- Calmante, relaxante.
- Favorise le sommeil.
- Ouvre l'appétit et facilite la digestion.
- Purifie et assainit l'air.
- Tonifie la peau.

Indications:

- Stress, nervosité, irritabilité, anxiété.
- Agitation chez l'enfant.
- Insomnies, troubles du sommeil.
- Troubles digestifs liés au stress (nausées, indigestion).
- Désinfection de l'air ambiant.
- Peau relâchée..



Utilisations:

➤ Tout trouble lié au stress:

En bain, mélangez à votre bain mousse 5 gouttes d'HE d'orange + 1 càs d'huile végétale.

À la fin du repas, laissez fondre 3 gouttes sur un comprimé neutre ou 1 morceau de sucre ou 1 càc de miel (p.ex. au moment du dessert).

Avec votre diffuseur de parfum, 4 à 10 gouttes, ou posez sur une soucoupe 4 gouttes près d'une source de chaleur.

➤ Assainissant de l'air: idem ci dessus avec le diffuseur de parfum.

➤ Peau relâchée:

Sur le visage, mélangez 1 goutte d'oranger dans votre dose de crème hydratante (p.ex. Lait hydratant Nivea), appliquez matin et soir.

Sur le corps, mélangez 50 gouttes d'oranger à 100 ml d'huile végétale (1/2 verre) et massez les zones concernées, faites-vous plaisir !

➤ Aromatique: 2 à 4 gouttes pures dans une soupe, une salade ou sa vinaigrette, un risotto, un sorbet, une glace, un gâteau, une salade de fruits...

Contre-indications:

En plus des contre-indications habituelles, comme toutes les huiles essentielles d'agrumes, celle-ci peut provoquer des allergies lorsqu'on l'applique sur la peau. Essayez d'abord sur de petites surfaces et jamais pure.

L' HE d'orange est une photo sensibilisante, ne l'appliquez pas avant une exposition au soleil !

PLU 500290 HE ORIGAN 10ml 8,50€



Provenance: De la région des Balkans. Obtenue à partir de la distillation des boutons fleuris à la vapeur d'eau.

Odeur: Épicée, piquante, lourde.

Avantage: Extraordinairement puissante !

C'est un véritable antibiotique naturel, idéal contre toutes les infections chroniques qui résistent aux traitements habituels ou aux huiles essentielles antibactériennes (gastroentérites, rhumes, gripes).

Propriétés:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Antibactérien, anti-infectieux.▪ Anti-mycoses, anti-parasites. | <ul style="list-style-type: none">▪ Anti-viral, stimule l'immunité.▪ Positivant, stimulant et tonifiant. |
|---|---|

Indications:

- Toutes les infections des voies respiratoires: angine, bronchite, grippe, laryngite, sinusite, trachéite.
- Toutes les infections intestinales: gastro-entérites, parasites, diarrhée infectieuse...
- Toutes les infections des voies urinaires: cystites, prostatites...
- Fatigue profonde, physique, mentale et nerveuse...

Utilisations:

➤ Toute infection:

Laissez fondre 2 gouttes sur un comprimé neutre ou 1 morceau de sucre ou 1 càc de miel 2 à 3x/jour durant 7 à 10 jours. Veillez bien à diluer les 2 gouttes dans le support choisi car cette huile essentielle est particulièrement forte !

En massage, sur la poitrine, le haut du dos, mélangez 1 goutte d'origan + 8 gouttes d'huile végétale durant 7 à 10 jours.

➤ Fatigue :

Laissez fondre, 2 gouttes posées dans 1 càc d'huile d'olive, de miel ou sur 1 sucre 2 à 3 fois/jour durant 2 à 3 semaines.

En massage, sur le plexus solaire, le haut du dos, mélangez 1 goutte d'origan + 3 gouttes d'huile végétale 3x/jour pendant 3 semaines maximum.

Conseils de précaution:

- Cette huile essentielle est TRÈS PUISSANTE. Respectez bien les posologies recommandées. En particulier, ne l'utilisez pas pendant longtemps (jamais plus de 3 semaines d'affilée) et n'augmentez pas les prises ni les applications.

- Pensez aussi à consulter votre médecin. Elle ne doit pas être utilisée d'emblée pour les "bobos du quotidien", mais seulement en cas de problème préoccupant ou "résistant".

Contre-indications:

- Ne l'appliquez jamais pure, surtout si votre peau est sensible.
- Un avis professionnel est obligatoire si vous souhaitez l'employer chez un jeune enfant.



Daniel

Le Saviez-vous ?

PS et Congé

Reprise ou pas ? Une fois de plus, le ministre de la Justice, Vincent Van Quickenborne, a décidé de bloquer toutes sorties jusqu'au 31 janvier 2021 ; et il se pourrait même que la décision se prolonge jusqu'en mars. L'OIP et CCP déplorent cette situation qui met à mal le plan de reclassement des détenus. La CAAP a lancé une lettre ouverte au ministre afin de trouver une solution. Le ministre souhaite mettre en place des congés prolongés, avec des conditions et un suivi strict. Il envisagerait la possibilité de percevoir un revenu spécial.

La Cour Constitutionnelle a reconnu qu'il existe une discrimination concernant l'interdiction de congés prolongés aux peines de 10 ans ou plus, et à certains types de délits. En effet, ce type de congé est donné pour éviter la contamination. La Ligue des Droits de l'Homme représentée par Marc NEVE (cabinet d'avocat Défensio) peut vous venir en aide à ce sujet ; car mettre des conditions signifie tout simplement qu'en fonction des faits et de votre peine, vous n'avez pas droit à protéger votre santé. Il ne faut pas hésiter à aller en référé si vous êtes dans cette situation. Il faut bien évidemment être bénéficiaire de congés.

Revue gratuites

- **La Brèche**: Si vous voulez témoigner au sujet de votre vécu en prison, ou envoyer vos analyses, vos créations (dessins) comme pour recevoir la revue ; il suffit d'écrire à la rédaction: rue du Boulet, 22 1000 Bruxelles.
- **Vivre la Wallonie**: (le magazine de votre région) place Joséphine Charlotte 2 - 5100 Jambes
- **Les nouvelles de l'agriculture**: Abonnement : **publications.environnement@spw.wallonie.be**



- **Athéna**: magazine très intéressant. On y parle de découverte, de sciences, de santé, d'astronomie, de sites internet et c'est bien présenté. En plus c'est Gratuit.

Voiture

Concernant le **Contrôle technique**, dès le 1^{er} janvier 2021 le tarif pour le contrôle périodique de votre voiture sera fixé à 48 € pour les voitures et 62 € pour les camionnettes. Pour les véhicules d'occasion, la redevance sera de 72 € pour les voitures et les camionnettes.

Permis de conduire

Toute l'info concernant les conditions des examens théoriques et des examens pratiques sur **www.monpermisdeconduire.be**

Formations

Horticulture et petit élevage: Cette formation s'adresse aux amateurs. Vous aimeriez vous former en horticulture et en petit élevage ou recevoir des conseils de professionnels en jardinage, élevage de poules, lapins ou pigeons ? La majorité de ces formations sont gratuites. D'une durée de deux heures. Formation dans toute la Wallonie. Liste des formations **www.agriculture.wallonie.be**

Wallangues: c'est la possibilité d'apprendre le néerlandais, l'anglais, l'allemand ou le français gratuitement en ligne. **www.wallangues.be** (disponible également sous forme d'appli)

Vous maîtrisez un métier que vous avez appris "sur le tas" ? Faites reconnaître vos compétences de façon officielle ! **www.validationdescompetences.be** Vous pouvez contacter le SAD.

Surendettement

Vous avez besoin de conseils pour gérer votre budget ? Vous n'arrivez plus à régler vos dettes ? Où vous êtes dépassés par vos dettes. Des spécialistes sont là pour vous aider à y voir plus clair. **www.socialsante.wallonie.be/surendettement**

Ligne "Info Prison" ☎ 0498/515.191

La ligue des droits de l'homme, l'OIP, le Genepi et le collectif de lutte anti-carcérale ont mis en place un numéro d'appel pour recevoir vos témoignages et informations afin de donner une meilleure visibilité de ce qu'est la réalité de vie des personnes incarcérées. Permanence téléphonique le mercredi et le samedi de 10h à 18h. Tout se fait de manière anonyme.

Emploi - recrutement

En Wallonie: Toutes les offres sur le site **www.recrutement.wallonie.be**

Chez LIDL: www.lidl.be rubrique emploi

Chez DHL: on recherche des chauffeurs permis B → rubrique emploi **www.dhl.be**

Logement

La Wallonie peut vous accorder, moyennant le respect des conditions imposées :

- Une assurance gratuite pour le remboursement de prêt hypothécaire en cas de perte de revenus.
- Une allocation de déménagement et de loyer (ADEL) en cas de déménagement dans un logement salubre et adapté. Info : 081/33.23.10 → rubrique "Vivre en Wallonie" **www.wallonie.be**

La gestion et la location des logements aux personnes les plus précarisées et aux revenus moyens sont assurées par les 64 sociétés de logement présentes sur tout le territoire. **www.swl.be**

Logement social: 30 agences immobilières sociales favorisent la mise à disposition d'immeubles à loyer modéré. Elles agissent comme intermédiaires entre propriétaires et locataires en prenant en charge le paiement du loyer au propriétaire et assurent le suivi administratif et l'entretien du bâtiment. **www.fwl.be**

Prêts: Alternatives aux banques traditionnelles, la SWCS propose des crédits hypothécaires pour financer l'achat ou la construction d'une habitation et des prêts à taux zéro pour réaliser des travaux de rénovation. 078/15.80.08 - www.swcs.be

Colocation: À la recherche d'un logement pour vos congés pénitentiaires (CP) ou votre libération conditionnelle (LC° ou définitive ? L'ASBL Fleur propose une colocation sur Liège (quartier St Léonard). Rue Defrêcheux 8 - 4000 Liège 0460/94.24.33

BPost – le courrier devient hors de prix

Dès janvier: vous l'avez peut-être remarqué, le prix des timbres a augmenté de 35%. Un timbre PRIOR coûte 1,65 euro (au lieu de 1,18 euro). Un prix exorbitant, une hausse de presque ½ euro. Ce qui est d'autant plus déplorable que nous n'avons pas la possibilité d'acheter des timbres normaux (non PRIOR), alors que nos lettres n'arrivent plus jamais dans les 24 heures comme le prévoit l'envoi "prior". De plus, nous n'avons pas la possibilité d'envoyer des mails qui sont gratuits et instantanés. La prison devrait envisager un système d'envoi de mail sécurisé par les détenus. Certaines démarches sont mêmes impossibles à l'extérieur sans connexion internet.

Grève de la faim à la prison de Marseille

En France, le 21 août, plusieurs dizaines de détenus ont décidé de se mettre en grève de la faim, pour dénoncer les mauvaises gestions des risques de contamination de la Covid19. Là bas, aucuns masques n'ont été distribués aux détenus malgré différents malaises et passages de détenus à l'hôpital. L'État français et la direction n'ont décidé de prendre des mesures pour y faire face. Espérons que cela a changé depuis ces derniers mois.

Victoire pour l'Organe de Concertation des Détenus

Cantines Carrefour: Vous l'avez constaté, les cantines sont à présent commandées chez Carrefour. Le choix est plus vaste et les prix bien moins chers sur certains produits. Ce fut le combat de plus de 2 ans mené par l'OCD. La preuve que l'OCD peut servir à quelque chose. Certes il faut du temps, mais cela bouge tout doucement. L'OCD propose des changements, mais il n'a pas le pouvoir de décision. Pour certains points, ce n'est pas le directeur qui bloque, mais la Direction Générale à Bruxelles.

D'autres articles en page 22 et 23...

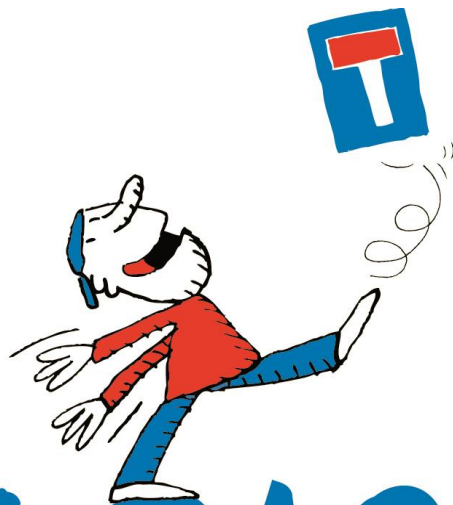
Le Pensionnaire

Un Pass Dans L'impasse

Depuis plus d'un an, le 1er décembre 2019, l'ASBL "**Un Pass Dans L'impasse**" a été reconnue par le Gouvernement wallon pour mener à bien le projet de promotion de la santé et d'accompagnement des détenus en matière de santé mentale, de gestion des assuétudes et de réduction des risques dans les 15 prisons wallonnes.

Pour se faire, l'ASBL a créé un nouveau service, le **Centre de prévention et de promotion de la santé en milieu carcéral**.

Le Centre collabore avec un partenaire stratégique, le **Service Education pour la Santé** de Huy ainsi qu'avec un Comité de partenaires composé d'**I-Care**, de **Modus Vivendi**, du **CRéSaM** et du **Centre de Planning Familial de Namur** – Réseau Solidaris. Il sera également soutenu au niveau méthodologique par un opérateur scientifique, **ESPRist – ULiège**.



UN PASS DANS L'IMPASSE

Durant les 6 mois à venir, le projet consistera à réaliser **un état des lieux** des actions existantes, des manques et des besoins en matière de santé au sein de chaque établissement pénitentiaire.

Sur base des résultats, le Centre proposera ensuite **des actions individuelles et/ou collectives** dans différents domaines : santé mentale, gestion des assuétudes, réduction des risques, prévention du suicide, etc.

Celles-ci visent également à favoriser la continuité des soins ; à améliorer la situation sanitaire des personnes détenues et plus globalement, la réinsertion sociale par la responsabilisation et l'autonomisation.

Le projet s'inscrit dans une **démarche participative**.

C'est pourquoi, depuis décembre de l'année dernière, nous avons sollicité votre collaboration de l'état des lieux. En effet, pour que les actions du projet correspondent au mieux à vos besoins, il est important pour nous de pouvoir récolter votre avis.

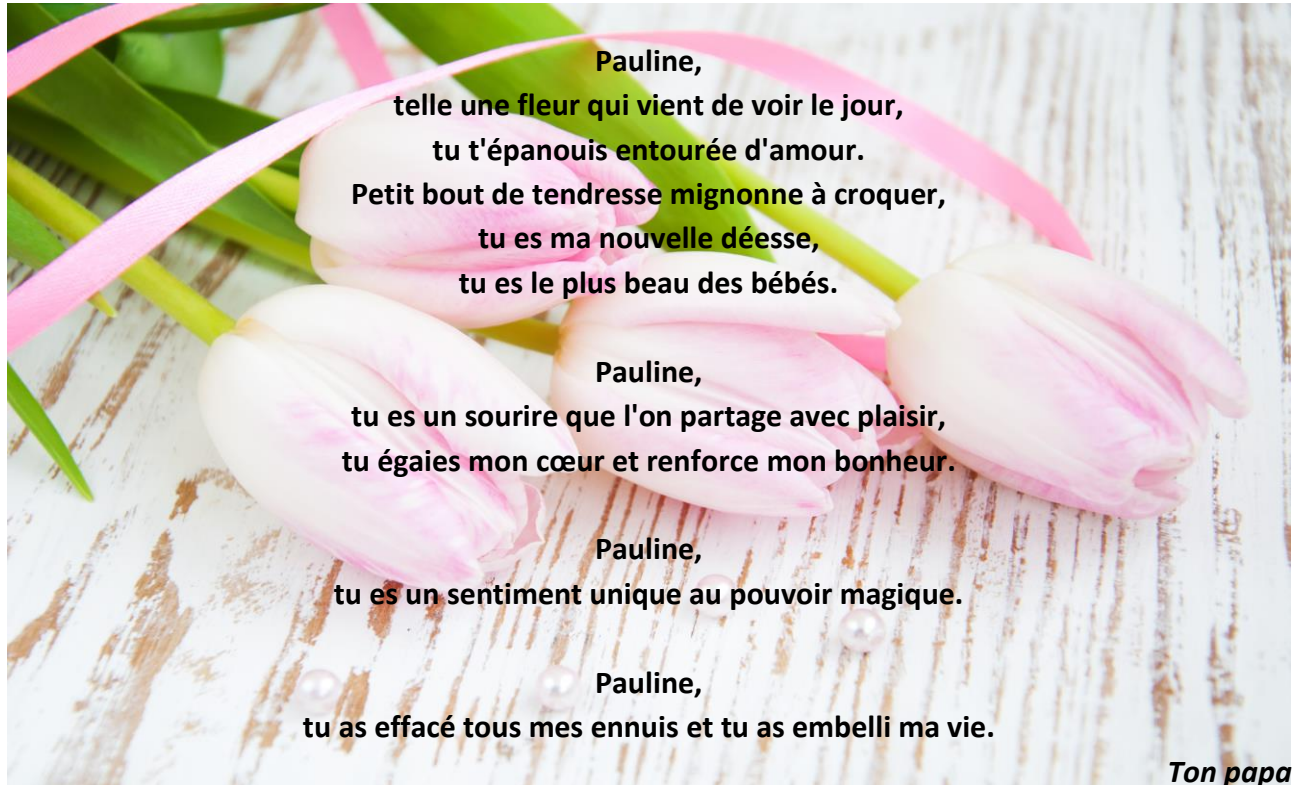
D'avance, nous vous remercions d'avoir participé à notre enquête.

Anaïs & Anthéa

Paroles de détenus

Le virus, voilà un combat de plus à combattre et cela on le fait ensemble, entre nos 4 murs.
Certes, ce n'est pas facile tous les jours, mais la vie continue et nous renforce chaque jour !
Courage tout le monde, c'est bientôt la fin...
Tenez bon.

Gregory De Graef



Corona, Corona,
Tu nous aimes, mais nous on ne t'aime pas.
Retourne voir ta maman pangolin et ton papa chauve-souris.
Je ne suis pas xénophobe, mais retourne dans ton pays.
Ne m'oblige pas à sortir ma plaquette d'hydroxychloroquine,
car Corona tu m'enquiquines !
Prend ton cousin Covid19,
Et va te faire cuire un œuf.
Bientôt le vaccin,
bientôt c'est la fin

Daniel Nogara



Mon corps est enfermé derrière ces murs,
Mais mon cœur et mes pensées sont dehors
Avec ma famille, les citoyens.
On se sent inutile, impuissant et
que le monde entier a besoin d'aide
durant ce coronavirus...

Une détenue



Les verbes terminés en "cer"

Ils prennent une cédille sous le c devant a et o.

Exemple: Nous avançons, il lança.

Les verbes terminés en "ger"

Ils prennent un e après le g devant les voyelles a et o.

Exemple: Je plongeais, nous rangeons, ils logent...

Les verbes terminés en "guer"

Ils gardent le u dans toute la conjugaison.

Exemple: Nous naviguons, il conjuguaît...

Les verbes terminés en "yer"

Ils changent le y en i devant un e muet. (pour ceux terminés par ayer ce n'est pas obligatoire.)

Exemple: AYER → je paie ou je paye, il balaiera ou il balayera...

OYER → tu envoies, tu te noierais...

UYER → j'essuie, tu appuieras, vous vous ennuierez...

Les verbes qui ont un "E" muet à l'avant dernière syllabe de l'infinitif

Ils changent ce e en è devant une syllabe muette. (selon la nouvelle orthographe, les verbes en "eler" et "eter" suivent également cette règle. Sauf appeler, jeter et leurs composés.)

Exemple: je sème, tu mèneras, mais j'appelle, tu rejettes...

Les verbes terminés en "indre" et "soudre"

Ils ne gardent le d que devant r.

Exemple: je peins, il peindra, tu teins, il craint, je résous, il résoudra...

Exercice pratique:

Hier, il (annoncer - passé simple) l'avis du TAP. Je l' (encourager - imparfait) mais il s' (appuyer - présent) trop sur les autres. Il (craindre - présent) le pire.

Nous (loger - présent) ensemble, et avec l'hiver on (nettoyer - présent) la neige et je la (balayer - présent) souvent.

Si tu (appuyer - présent) ici, tu (résoudre - présent) le problème de la fuite d'eau.

Corrections en page 27.

Réalisé en collaboration avec

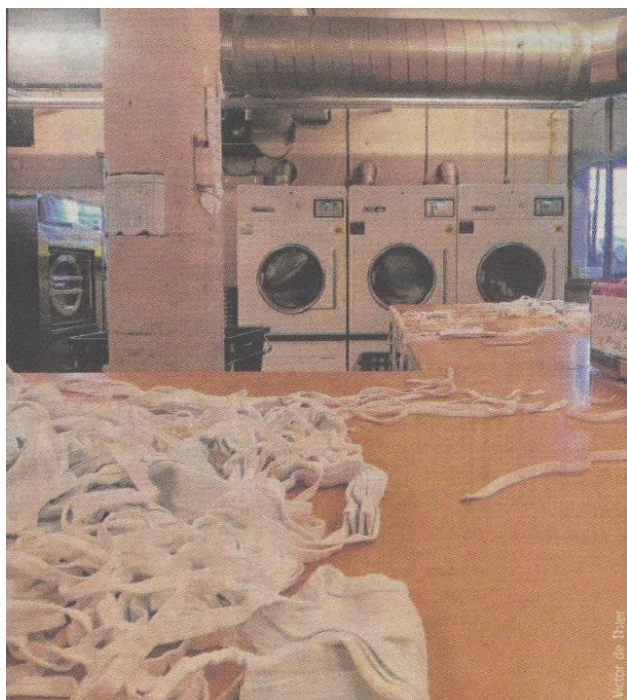


Daniel

Coronavirus en prison: s'organiser face aux contaminations

Les prisons n'échappent pas non plus à la 2^e vague de la pandémie, une organisation rigoureuse doit être mise en place.

En plus des mesures habituelles de contrôle à l'entrée des prisons, sont venues s'ajouter les règles sanitaires : masques, gel désinfectant, et distanciation des personnes. Le masque est donc devenu obligatoire partout, dans toutes les ailes, tous les couloirs, tous les services excepté dans les cellules.



Dans la buanderie de la prison de Hasselt comme ailleurs, les machines à laver tournent à plein régime. Chez eux, un masque propre, désinfecté à 60° est distribué en même temps que le petit déjeuner à chaque détenu. Mais ce n'est pas le cas à Marche.

Dans la salle de visite les règles sont totalement changées, les VHS sont limitées à une seule par mois, les visites à table, derrière un plexiglas avec une seule personne autorisée et donc toujours la même. C'est compliqué car le contact avec nos proches est tout ce qu'il reste au détenu, pour celui qui en bénéficie.

Lorsqu'un détenu arrive, il est automatiquement mis en isolement médical une semaine, et il est contrôlé par un test PSR de dépistage au médico. Certaines prisons ont une aile d'isolement, ce n'est pas le cas ici. En cas de

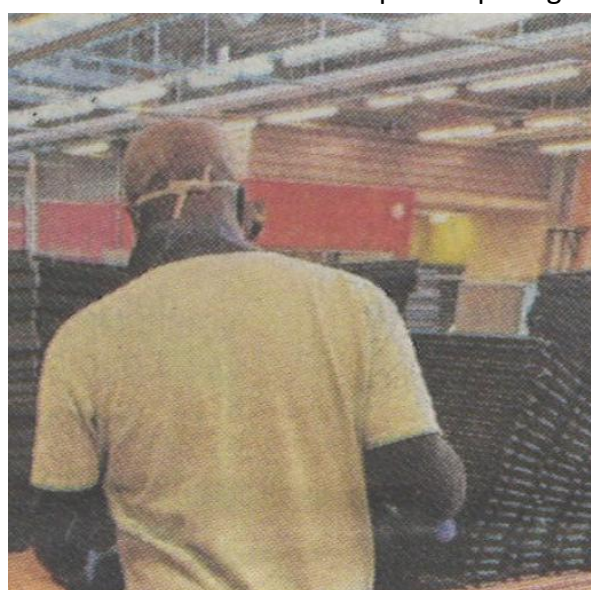
symptômes (température, toux) et si le test est positif, le détenu est transféré au CMC de Bruges. En l'absence de symptômes. Il reste 5 jours sans contact en cellule.

La surpopulation en prison complique cette mise en place d'un isolement efficace, menant à des situations où deux détenus se partagent la même cellule. Ainsi, un entrant qui arrive dans un duo où il y a une place, implique automatiquement l'isolement de l'autre détenu avec qui il va partager cette cellule duo.

Pour le moment, la situation semble rester sous contrôle, si le virus entre, ce sera sans doute à cause d'un agent ; moins d'un détenu puisqu'il n'a aucun contact avec l'extérieur. Tout le monde a conscience que la crise est loin d'être terminée, pire qu'une troisième vague se profile à l'horizon.

Sources: [Vers l'Avenir](#) – 3/12/2020 V. de Thier

Daniel



Pause Santé – Hypo et hyperthyroïdie (suite)

Anatomie: La thyroïde est collée sur la trachée au milieu du cou, c'est une glande en forme de papillon qui régule de nombreux systèmes hormonaux.

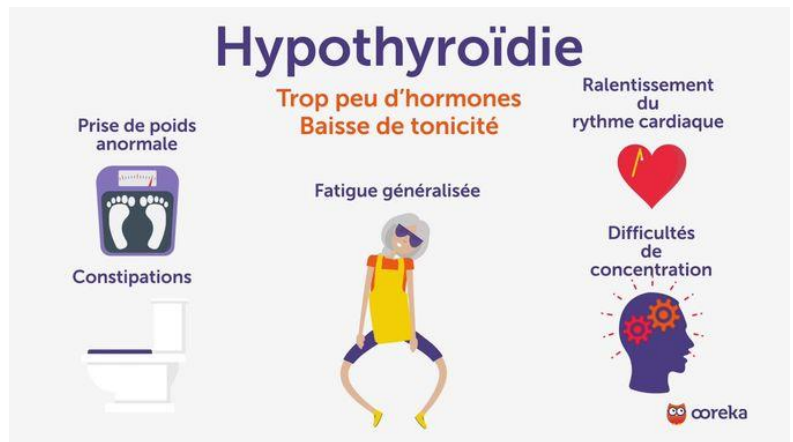
Elle pèse ± 25 grammes, mais sa masse en cas de goitre peut être jusqu'à 6 fois supérieure. Elle est entourée de muscles cervicaux superficiels. La thyroïde est en communication avec de nombreux vaisseaux, 3 veines et 2 artères.

Sécrétion: J'en ai déjà parlé dans l'article du LM n°29, la thyroïde sécrète la T3 (triiodothyronine), la T4 (thyroxine) et la calcitonine. Ces hormones sont régulées par une autre hormone de l'hypophyse la TSH et nécessite un apport d'iode.

Hypothyroïdie:

➤ **Généralités:** À cause d'un mauvais fonctionnement de la thyroïde, ou/et plus rarement d'une carence en iode.

➤ **Observation:** fatigue, somnolence, manque d'énergie qui le plus souvent amène à consulter, frilosité, difficultés de concentration, trou de mémoire, prise de poids malgré un appétit normal, perte de cheveux (chauve), sécheresse et pâleur de la peau, crampes musculaires, douleurs articulaires, insomnies, constipation, ralentissement du cœur, hypotension, voix enrouée, troubles du cycle menstruel, tendance à la dépression.



➤ **Palpation:** La thyroïde est paresseuse et pas forcément plus petite au contraire elle peut grossir (goitre).

➤ **Biologie sanguine:** T3, T4 abaissés, TSH augmenté.

➤ **Prévention:** apport alimentaire en iode (pays peu développés).

➤ **Traitement:** prise quotidienne à vie de médicament (hormones thyroïdiennes de synthèse) par la bouche. CELA EXIGE UN SUIVI MÉDICAL avec un dosage annuel de la TSH.

Hyperthyroïdie:

➤ **Généralités:** Il y a un excès de production d'hormones thyroïdiennes dans le corps qui provoque un hyperfonctionnement de tous les métabolismes. Cette hyper sécrétion est secondaire à une maladie de la thyroïde, dans 70% des cas la maladie de Basedow chez la jeune femme et moins fréquent à cause d'une infection de la thyroïde. Tout fonctionne trop ou trop vite.

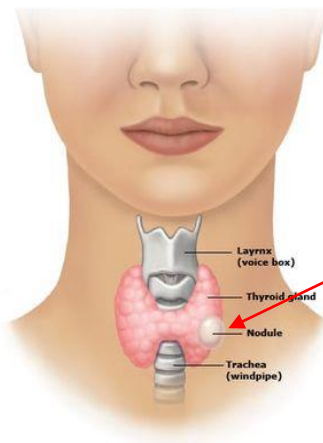
➤ **Observation:** amaigrissement malgré qu'on mange plus, diarrhée, nausées ou vomissements, on boit et on urine en grande quantité, douleur et faiblesse musculaire, hypersudation (on transpire beaucoup), bouffée de chaleur, agitation, anxiété, troubles de l'humeur, accélération du cœur, impuissance et infertilité (diminution des spermatozoïdes), augmentation de la taille des seins, essoufflements, tremblements des mains.

➤ **Palpation:** La taille de la thyroïde est augmentée, il peut aussi y avoir un goitre.

➤ **Biologie sanguine:** T3, T4 augmentés, TSH abaissé.

➤ **Traitement:** prise quotidienne à vie de médicaments antithyroïdiens de synthèse par la bouche réduisant le taux de T3, T4. Chez les moins de 40 ans, on peut aussi par chirurgie enlever une partie ou la totalité de la thyroïde.

Examens réalisés:



- **La palpation du cou:** C'est le 1er examen pour détecter éventuellement un goitre ou des nodules.
- **L'examen biologique:** Pour un bilan thyroïdien standard qui consiste en une prise de sang pour doser la TSH, la T3 et la T4. On peut aussi détecter trop de cholestérol (hypothyroïdie).
- **L'échographie du cou:** Elle permet d'en savoir plus sur d'éventuels nodules et les ganglions alentours. La ponction avec une aiguille fine qui est un geste peu douloureux pour prélever des cellules dans un nodule.
- **La scintigraphie:** uniquement pour l'hyperthyroïdie qui consiste à injecter par voie veineuse un produit radioactif pour visualiser les différents tissus.

Daniel

La Ligue des Droits Humains

Les associations demandent une autre politique face à la pandémie.

Pour une capacité de 9400 places, il y a plus de 10.000 personnes détenues en Belgique. Le Ministre de la Justice, Van Quickenborne a pris certaines mesures pour faire face à cette surpopulation bien connue depuis des dizaines d'années ! Notamment, comme la prolongation du CP congé pénitencier de ± 70 jours pour certains détenus, lors de la 1^{ère} vague. Pourquoi cette différence ? Tous les détenus ne sont-ils pas égaux devant la loi ? Que donnera cette 2^e vague ?



Plusieurs associations estiment cela insuffisant comme le dit Damien Scala, président de la Commission prison de la Ligue des Droits Humains: **"La Belgique n'a pas pris la décision de libérer des détenus par catégorie mais seulement au cas par cas. Résultat, le nombre de libérations est assez faible."**



Il insiste pour qu'on repense le système carcéral: **"Si l'Etat qui enferme n'est pas capable de protéger, alors il faut penser à autre chose."**

On dit les Belges égaux devant la loi, les prisonniers en font partie. Pourtant, il y a bien une forme de discrimination à l'égard de ceux qui n'ont pas bénéficié d'une remise de peine car quoiqu'on en pense, un congé prolongé de 70 jours est en quelque sorte une réduction du nombre de jours à purger.

Sources: L'Avenir 3 décembre 2020

Le Pensionnaire

Poème et Dessin

*Laissez aller vos cœurs,
pour un monde meilleur.*

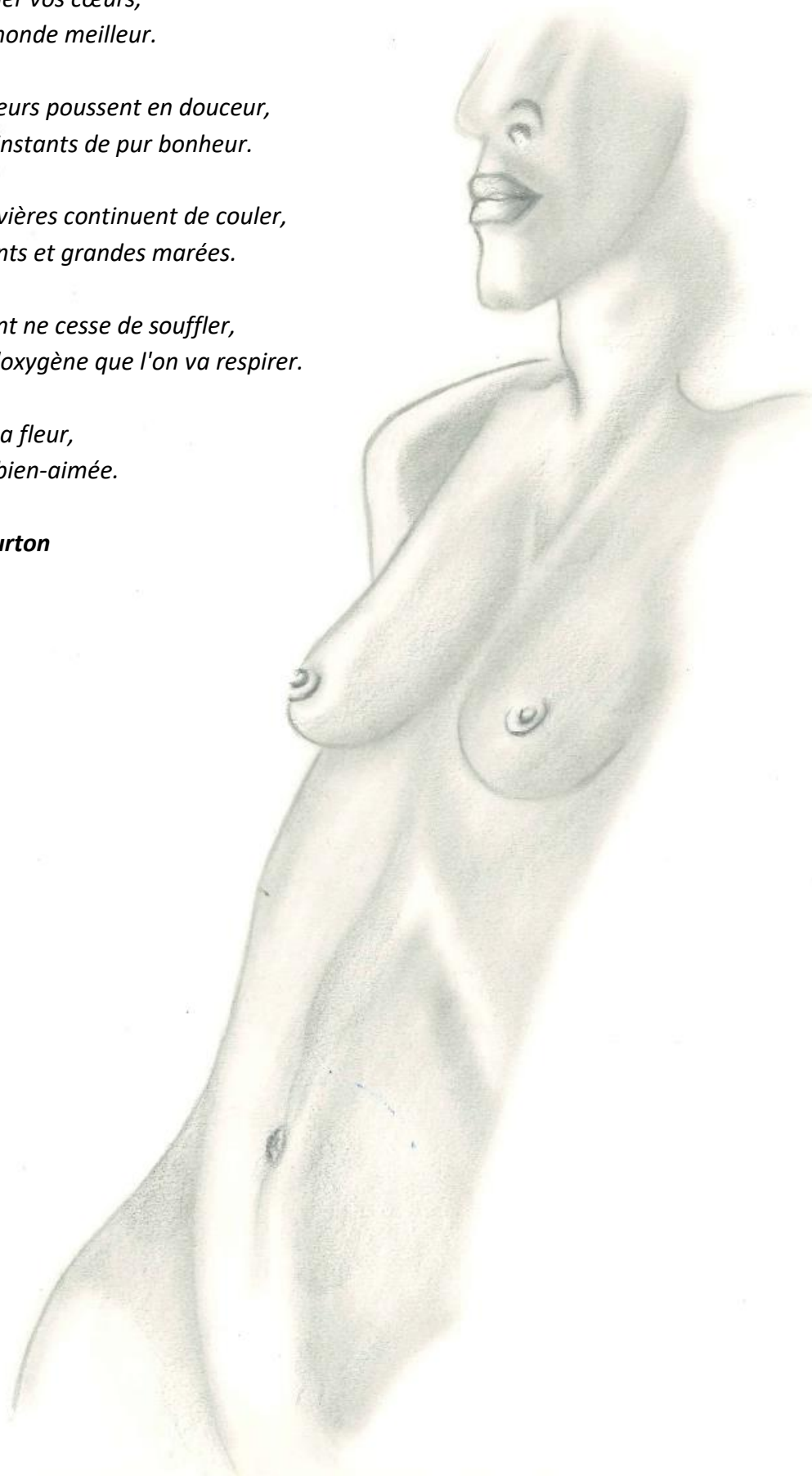
*Que les fleurs poussent en douceur,
pour des instants de pur bonheur.*

*Que les rivières continuent de couler,
contre vents et grandes marées.*

*Que le vent ne cesse de souffler,
Apporte l'oxygène que l'on va respirer.*

*Oh, car ma fleur,
tu es ma bien-aimée.*

Michel Burton



Monchaux

Les années phares du rap



Dernières infos

Le rap au jour d'aujourd'hui à changé de message, il fait souvent rêver, il y a énormément de mélange musicaux du rap ou du rock en passant par du métal ou encore du jump. Les nouvelles idées sont infinies et une évolution technologique et créative font perdre la tête à certains comme Drake qui se lasse même de sa réussite, ou Kanye West qui est un vrai créateur aux multiples facettes.

Le rap d'aujourd'hui demande d'être partout et est devenu hyper commercial comme tout autre style de musique. Mais certains maintiennent l'identité du vrai rap de base ; il est moins médiatisé et plus authentique. Depuis les années 2000 le rap serait considéré par le département d'Etat américain comme un outil diplomatique. En France la société à évoluer et à une étape historique qui se doit au hip-hop avec le 1^{er} animateur noir en France. Il s'agit de Sydney dans l'émission HIP HOP qui est la 1^{ère} émission au monde dédiée à 100% au hip-hop.



Lil'Kim

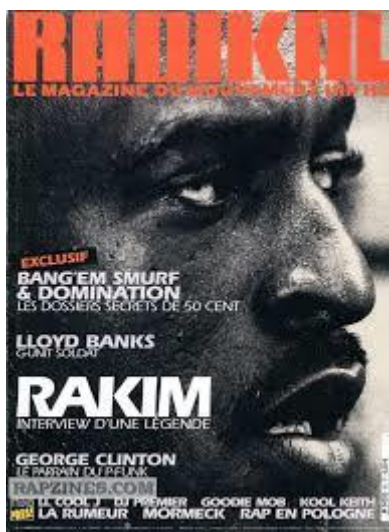
Le rap féminin à quant à lui un tout autre style niveau lyric bien sûr, mais créer aussi une certaine révolution pour l'égalité de la femme dans le monde, la place est encore plus dure à avoir du fait que les femmes en général (clip US) sont habillées sexy et ne sont que des accessoires de plus à leurs voitures de luxe, donc les rappeuses doivent non seulement avoir les tripes, le talent tout en restant féminines.

On peut citer Eve,

Lil'Kim, Missy Elliot, Lauryn Hill, Foxy Brown et dernièrement Nicky Minaj qui sont des exemples que le rap féminin à un avenir et apporte une touche lors de featuring avec des hommes. En France c'est différent du fait que souvent le rap underground à la base parle des femmes comme de leurs frangines, aujourd'hui ça se perd vu qu'il y a des plus en plus de ressemblance avec les US, malgré tout il y a Keny Arkana, Diam's, Princess Anières, Lady Laistee et j'en passe qui prouve que le rap féminin français à sa place aussi, elles ont un style plus garçon manqué qu'aux US et un style beaucoup plus cru.



Nicky Minaj



Il y a toujours eu plusieurs magazines dédiés au rap comme Radikal, Groove, Rap Mag, Rap US, 5styles, Planet Rap, plus aucun n'existe, il y a plus que les webzines RAP RNB et DA VIBE.

Il y avait Radio7 (DJ funk), Carbone14 (Dee Nasty), puis Cut Killer (DJ mondialement connu) et Radio Nova était la référence radio pour le hip-hop, puis Skyrock et maintenant ce sont surtout des émissions comme hip-hop Sessions ou Welcome to the G point qui comme Wave Radio qui sont lancés par des fans de hip-hop tout simplement.

A la télévision c'est surtout Trace Urban, MTV, M6 et Ofive.TV qui sont des chaînes qui concernent le hip-hop mais il manque encore bien une chaîne entièrement 100 HIP-HOP...qui sait elle se créera peut-être un jour...pourquoi pas à la prison de Marche 😊.

Isis

Lancer son entreprise en 10 étapes.

5^e étape – Demander son numéro d'entreprise.

Lorsque vous lancez une entreprise, vous devez vous inscrire à la Banque-Carrefour des Entreprises (BCE) pour obtenir ce que l'on appelait un numéro de registre de commerce. Cette inscription est **OBLIGATOIRE**, et le guichet d'entreprise pourra se charger de votre inscription et de remplir avec vous votre demande du numéro d'entreprise.

La BCE est un registre sécurisé qui reprend toutes les informations des sociétés commerciales belges. Depuis le 30 juin 2009, toutes les "entreprises non commerciales de droit privé" doivent également être inscrites à la BCE.

Autrement dit, les professions libérales et intellectuelles reçoivent également ce numéro.

Ainsi, les services compétents peuvent trouver dans la BCE les informations sur des entreprises, de les identifier à l'aide de ce numéro unique.

Vous devez le mentionner sur tous vos documents.

De même, vous devez faire enregistrer toutes vos activités à la BCE au plus tard le jour du lancement de votre entreprise. Cela vaut également pour chaque activité complémentaire que vous exercerez comme indépendant.

 **6^{ème} étape:** S'enregistrer auprès de la TVA (à lire dans le prochain numéro)

DJ Waly

Le saviez-vous ? (suite)

En Turquie

Des peines de prison à vie pour un putsch: Le tribunal d'Ankara a condamné 337 personnes, dont des officiers et des pilotes de l'armée de l'air à des peines de prison à vie à l'issue du procès concernant une tentative de coup d'État en 2016 contre le président Recep Tayyip Erdogan. Comme quoi dans certains pays les droits de l'homme n'existent même pas. À méditer !

Claude Barzotti

Alcoolique, il ne tient plus debout : depuis son hospitalisation à la suite à une pancréatite provoquée par ses abus d'alcool, le chanteur italo-belge de 67 ans serait de plus en plus mal. Lors d'une interview, Claude explique ne plus avoir touché son piano depuis février 2020, je n'ai plus le goût de chanter, je ne tiens même plus debout. Mes médecins me disent qu'ils n'ont jamais vu ça, et ils ne comprennent pas comment je suis encore vivant.

495.000 euros

C'est le prix auquel se sont envolés aux enchères des objets ayant appartenu à Bob Dylan, dont les lettres et les paroles manuscrites du tube "Blowing in the wind".

Série TV

Madame est servie est de retour : La célèbre série des années 80-90 devrait refaire son retour. Enthousiastes, les acteurs Tony Danza et Alyssa Milano ont annoncé qu'ils reprendraient leurs rôles. Le scénario explorera les relations entre lui, employé de maison désormais à la retraite, et elle, sa fille, devenue mère célibataire.

2

C'est le chiffre par lequel commencent les nouvelles plaques d'immatriculation depuis janvier 2021.

L'araignée sous le sapin

Dans certaines régions d'Ukraine, les sapins de Noël sont décorés avec des toiles d'araignées afin de s'assurer chance et prospérité pour l'année à venir. Une légende raconte que, durant la nuit de Noël, une gentille araignée se mit à tisser une toile scintillante sur le sapin d'une famille trop pauvre pour le décorer. À leur réveil, les enfants furent émerveillés...

L'ex-député Laurent Louis impliqué dans une méga-arnaque aux crypto monnaies

L'ancien parlementaire fédéral est au cœur d'une vente d'une mystérieuse crypto monnaie, le "one-coin". Cette monnaie virtuelle, qui ressemble au "bitcoin", cache une gigantesque arnaque aux ramifications internationales. Le fondateur du "one-coin" a été arrêté l'année passée aux Etats-Unis et a plaidé coupable pour blanchiment d'argent et fraude.

En Belgique, Laurent Louis continue en pleine crise du coronavirus, à faire la promotion de cette soit disant "**opportunité financière unique**" via les réseaux sociaux. Des centaines d'investisseurs ont placé des sommes parfois astronomiques dans cette monnaie. La plupart ont perdu l'intégrité de l'argent investi. Cette histoire nous prouve comme toujours que les politiciens ne sont jamais punis !

L'ex-ministre wallon Di Antonio a payé 5000 euros de transaction pénale pour enterrer une enquête judiciaire concernant l'expropriation. Il n'y aura jamais de procès, ni de vérité judiciaire...

Rapport 2019 du Conseil Central des Prisons

Le CCP vient de sortir son rapport annuel. Les chiffres établissent encore une fois les sommes folles dépensées par l'État pour le non-respect des droits en prison. Plus accablant, il s'agit pour la plupart de condamnations qui ont lieu chaque année où l'État ne fait rien pour éviter ces amendes et ces condamnations qui visiblement n'ont aucun effet. Les citoyens sont-ils informés que ces amendes sont payées avec leurs taxes ?

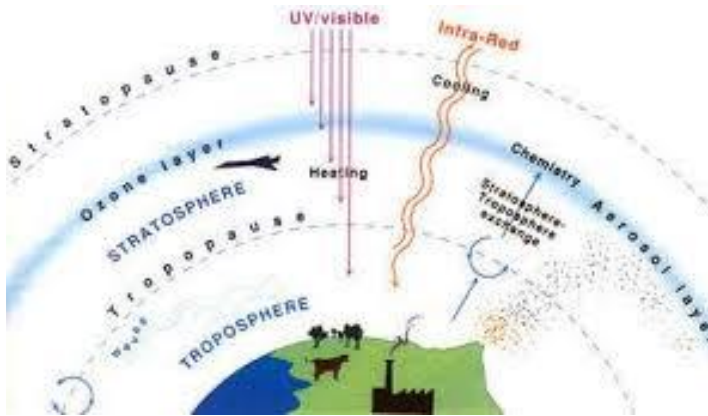
De façon répétée, la Cour Européenne des Droits de l'Homme (CEDH) a condamné l'État belge pour avoir violé l'article 3 de la convention qui interdit toute forme de torture ou de traitement inhumain ou dégradant ; à l'égard de détenus ayant eu à subir des conditions de détention inacceptable. Selon la Cour, nos conditions de détention sont le résultat combiné de la surpopulation carcérale structurelle, de bâtiments pénitentiaires vétustes et de problèmes d'hygiène.

Quelques exemples récents:

- **25 novembre 2014, 16 mai 2017**, Condamnation par la CEDH de la Belgique pour les conditions de détention intolérable, qualifiée d'inhumaine et dégradante liées à la surpopulation carcérale.
- **9 octobre 2018**, le tribunal de 1^{ère} instance de Liège retient la responsabilité de l'État belge de la surpopulation carcérale de l'établissement pénitentiaire de Lantin.
- **9 janvier 2019**, le tribunal de 1^{ère} instance de Bruxelles déclare l'État belge responsable de la surpopulation carcérale des établissements pénitentiaires de Saint-Gilles et Forest.
- **28 mai 2019**, Condamnation par la CEDH pour traitement dégradant de détenus à Ittre lors d'une grève des agents pénitentiaires en 2016 les privant de leur douche quotidienne, d'une sortie quotidienne au préau et de la visite de leur proches, etc.
- **4 juin 2020**, Condamnation par la CEDH pour mauvaises conditions de détention infligées à des détenus durant la grève des agents pénitentiaires au printemps 2016.

Le Pensionnaire

La Terre et ses manifestations atmosphériques et océaniques.



L'atmosphère terrestre:

L'atmosphère originelle de la Terre était probablement constituée d'hydrogène et d'hélium, tout comme la nébuleuse primitive dont le système solaire est issu.

Ces gaz légers se sont rapidement dissipés laissant place au gaz issu du dégazage volcanique: CO_2 + vapeur d'eau + ammoniac + méthane.

D'autres composés organiques seraient également arrivés par le bombardement météoritique: vapeur d'eau + constituants volatiles.

À mesure que la température a chuté, la condensation de la vapeur d'eau a recouvert la planète d'une couche nuageuse. Cela a provoqué un déluge qui a formé les premiers océans. Les premiers organismes unicellulaires ont eux aussi joué un rôle important dans la régulation du climat en produisant du méthane, un gaz à effet de serre.

L'évolution dans une atmosphère plus moderne a débuté lorsque les bactéries et les algues se sont mises à briser les molécules d'eau en captant l'énergie du Soleil (photosynthèse).

Actuellement, elle est constituée essentiellement de 99% d'azote et d'oxygène. En très faible proportion, on trouve le CO_2 , le méthane, la vapeur d'eau et l'ozone.

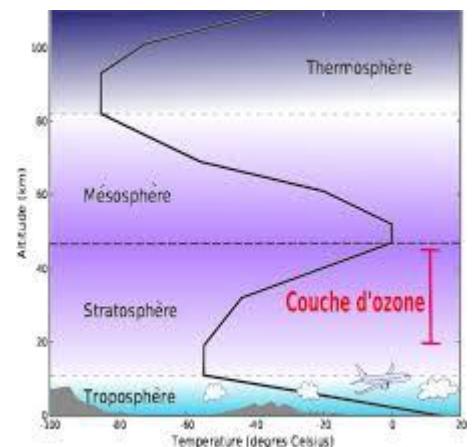
L'atmosphère est divisée en 5 parties:

- La troposphère (0 à 7 km): couche dans laquelle nous vivons, c'est à peu près la hauteur des nuages.
- La stratosphère (7 à 20 km): où à une altitude de 10.00m volent les avions de ligne.
- L'ionosphère (20 à 1000 km): elle même divisée en 3 zones:
 - La mésosphère (20 à 70 km).
 - La thermosphère (vers 200 km).
 - L'exosphère (500 à 1000 km).

Pour donner quelques exemples : un saut en parachute se fait à 6.000 m d'altitude, un ballon sonde évolue au-dessus de 20.000 m et les avions supersoniques vers 40.000m, le satellite circule vers ± 400 km.

En ce qui concerne la variation des températures, c'est assez étrange puisqu'elle passe de 20° à 30°C (0 à 10 km), elle descend entre 0°C et -90°C (mésosphère), remonte vers 40°C et plus (> 100 km).

Il y a encore beaucoup de choses à expliquer sur l'atmosphère, mais ce sera dans un prochain article.



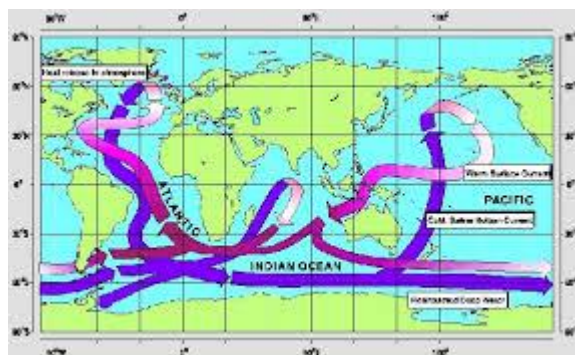
Les courants océaniques.

Un des principaux moyens de transmission de la chaleur en provenance des tropiques est constitué par les courants océaniques chauds. Ces canaux d'eau en surface montrent des différences prononcées de température et de salinité par rapport à l'océan qui les entoure.

L'eau plus froide ou plus salée est plus dense et a tendance à s'enfoncer. Les courants chauds sont reconnaissables à leur élévation, les courants froids à la dépression qu'ils forment à la surface de l'océan.

Les courants se propagent dans le sens des aiguilles d'une montre dans les océans de l'hémisphère nord, et dans la direction opposée dans l'hémisphère sud à la vitesse de 0,4 à 1,2 mètre par seconde. Cela correspond de 35 à 105 km par jour.

Les courants chauds réchauffent l'air circulant au-dessus d'eux. Les effets sont très importants aux latitudes moyennes. L'exemple le plus connu est le "Gulf Stream" qui convoie des courants marins chauds depuis le golfe du Mexique jusqu'aux côtes de la Norvège.



Les courants marins froids se déplacent depuis les hautes latitudes en direction de l'équateur et refroidissent les côtes. Les régions les plus brumeuses de la Terre se situent là où les courants chauds et froids se rencontrent ; par exemple au large des côtes de Terre-Neuve avec de 150 à 200 jours de brouillard par an.

Le refroidissement et l'immersion de l'eau froide dans les régions polaires régissent une circulation globale très profonde.

Cette circulation "thermohaline", ou tapis roulant océanique, consiste au transport des eaux chaudes vers de plus hautes latitudes où la chaleur est stockée et relâchée dans l'air. Tandis que les eaux se refroidissent, elles deviennent plus denses.

C'est pareil pour les régions où la mer est très salée comme dans l'Atlantique Nord, les eaux denses coulent vers le fond. Elles voyagent en profondeur autour de l'Antarctique, vers les bassins Indiens et Pacifiques avant de revenir à la surface.

Le dioxyde de carbone est également transporté pendant cette circulation. L'eau froide absorbe le CO² présent dans l'atmosphère et une partie est entraînée vers les grandes profondeurs. Lorsque l'eau profonde revient à la surface, le CO² est libéré dans l'atmosphère.

Je pourrais aussi vous parler d'El Nino et la Nina, mais ce sera aussi dans un autre article du Libre Marche.

Bruno

La Famille Ovitz

Les Lilliputiens du Docteur Mengele...



Je vais vous raconter l'histoire extraordinaire de sept personnes de petite taille.

Il était une fois en Roumanie, dans le petit village de Roz Elvea où vivait une famille hors du commun, les Ovitz.

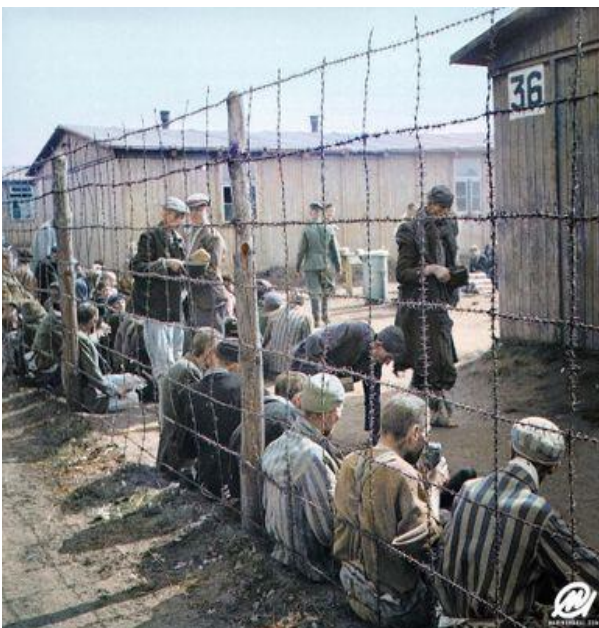
Certaines personnes étaient atteintes de nanisme, mais cela ne les empêcha pas d'être paisibles, heureuses et également appréciées par leur communauté.

Hélas la guerre nazie fut déclarée. Et la traque des juifs d'Europe fut très vite organisée en Roumanie. Tous les juifs furent conduits dans les ghettos de Tara.

Le 15 mai 1943, ils sont tous rassemblés et dirigés vers la gare où des reporters se moquèrent d'eux. Puis on les enferma dans des wagons à bestiaux où ils restèrent enfermés pendant 3 jours avant d'arriver à leur destination finale, le camp d'Auschwitz-Birkenau.



La famille Ovitz regardait l'horreur qui se passait devant leurs yeux. Puis ils ont vu de grandes cheminées qui crachaient une épaisse fumée noire avec une odeur nauséabonde. Ensuite arriva l'effrayant, le terrifiant Docteur Mengele qui les emmena vers le bloc expérimental où pendant 9 mois ils subirent un prélèvement de moelle osseuse et régulièrement des prises de sang ; et certainement encore d'autres atrocités dont personne n'est au courant...



En 1945, voyant que le vent tourne, le Docteur Mengele décida de s'enfuir.

Le 27 janvier 1945, le camp d'Auschwitz-Birkenau fut libéré par les forces russes.

La famille Ovitz fut la seule famille juive libérée sans avoir perdu aucun autre membre de leur famille.

Avant de partir vers Israël, la famille Ovitz fera un bref passage dans plusieurs centres dont un en Belgique.

Aujourd'hui encore, cette famille est appréciée à travers le monde, la nouvelle génération des Ovitz perpétue leur descendance et sont l'exemple vivant de leur tragique destin.

Michel

Dans la presse: Prison et Covid19

Le Soir 06/04/2020: La prison face au Covid19 - Zoom sur un angle mort de la démocratie.

La prison s'invite de manière régulière au cœur de l'actualité pour dénoncer un état de crise permanente. Le refrain ne change pas : les conditions de détention sont désastreuses, les infrastructures vétustes, le personnel pénitentiaire en sous-effectif chronique et les moyens pour la réinsertion manquent cruellement. La loi pénitentiaire elle-même est l'aveu de l'échec de la prison. Dès lors que l'une de ses principales finalités est de limiter les effets préjudiciables de la détention, en d'autres termes: réduire la casse...

Le Vif 18/04/2020: Appel exceptionnel à l'amnistie, en raison du coronavirus.

Cinquante-quatre personnalités de quatorze pays européens appellent les présidents des institutions européennes à une large amnistie des personnes faisant l'objet d'une mesure de privation de liberté. Du jamais vu...

Surpopulation carcérale: des effets inattendus de la pandémie.

Pour la première fois depuis des décennies, le taux de surpopulation carcérale en Belgique a sensiblement baissé. Conséquence d'une crise sanitaire sans précédent, ce qui était hier impossible est devenu réalité aujourd'hui: ce que les ministres de la justice successifs n'ont jamais réussi à faire, malgré les multiples condamnations internationales, malgré l'indignation des ONG, malgré les alertes lancées par les professionnels concernés, malgré les condamnations judiciaires, malgré les constats académiques, malgré les appels désespérés des familles concernées, la pression sanitaire y est parvenue en quelques petites semaines.

La fièvre des prisons : surpopulation, manque de personnel, manque de soins. En temps normal, les prisons sont déjà au bord de la rupture. Alors, quand s'ajoute le coronavirus, la situation ne peut que devenir explosive avec des détenus confinés depuis plusieurs mois dans une situation d'angoisse importante...



Sources: MursMurs n°8 - Juin2020

Daniel

Libre d'apprendre - correction

Voici l'exercice corrigé:

Hier, il **annonça** l'avis du TAP. Je l'**encourageais** mais il s'**appuie** trop sur les autres. Il **craint** le pire.

Nous **logeons** ensemble, et avec l'hiver on **nettoie** la neige et je la **balaie** souvent.

Si tu **appuies** ici, tu **résous** le problème de la fuite d'eau.

Conte: On trouve ce que l'on attend.

Il était une fois un homme assis près d'une oasis, à l'entrée d'une ville du Moyen-Orient.

Un jeune s'approche et il demanda: je ne suis jamais venu ici. Comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?



Le vieil homme lui répondit par une question : comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?

- Égoïstes et méchants. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je suis bien content de partir.
- Tu trouveras les mêmes ici, répondit le vieillard.

Un peu plus tard, un autre jeune homme s'approcha et lui posa la même question: je viens d'arriver dans la région. Comment sont les gens qui vivent dans la ville ?

Le vieil homme répondit de même: dis-moi mon garçon, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ?

- Ils étaient bons, bienveillants, accueillants, honnêtes. J'y avais de nombreux amis et j'ai eu beaucoup du mal à les quitter.
- Tu trouveras les mêmes ici, répondit le vieil homme.
- Un marchand qui faisait boire ses chameaux avait entendu les deux conversations.

Dès que le second jeune homme s'éloigna, il s'adressa au vieillard sur un ton de reproche: comment peux-tu donner deux réponses complètement différentes à la question posée par ces deux personnes ?

- Mon fils, dit le vieil homme, chacun porte son univers dans son cœur... d'où qu'ils viennent. Celui qui n'a rien trouvé de bon dans son passé, ne trouvera rien ici non plus. En revanche, celui qui avait des amis dans l'autre ville trouvera aussi, ici, des amis loyaux et fidèles. Car vois-tu, les gens sont vis-à-vis de nous ce que nous trouvons en eux.

La médisance de la sagesse.



Le vieux sage parle peu. Il sait que ce qui sort de notre bouche est toujours susceptible de nous causer des déboires.

Aussi, il a toujours des noix de Kola dans la poche. Et lorsqu'un interlocuteur veut s'engager dans la médisance ou dans une conversation inutile, il en sort une qu'il partage avec lui, et lui dit: "mon fils, il n'est pas bon que la bouche soit inoccupée. Donnons lui du travail, sinon elle est susceptible de nous attirer des ennuis".

Un monde parfait

Criez à la révolution ! À mort toutes ces institutions qui nous méprisent et qui croient qu'elles nous maîtrisent, telle une soumission. Elles nous mettent une grosse pression, histoire de ne pas oublier que l'on est des toutous bien dressés. Prêts à écouter et à obéir à leurs moindre désirs et plaisirs. Elles peuvent même nous incarcérer et croire que l'on va la fermer ; mais tôt ou tard, tout va se payer et la note sera salée. Elles auront beau se cacher, on saura comment les débusquer.

Elles vont regretter tout ce pourquoi on a dû tant trimer et galérer afin de subsister dans un système complètement corrompu. Alors le côté obscur mourra à l'usure pour un meilleur futur.

Mais il va falloir se bouger et œuvrer si l'on veut y arriver car tout est possible si l'on y croit. Gardons la foi ! La tâche va être longue et compliquée à réaliser. Et pour avoir un monde tel qu'on l'avait imaginé ; il ne suffit pas juste d'en rêver, mais il faudra se battre pour le modeler afin de pouvoir vivre LIBRE et s'épanouir en toute sécurité.

Michel Burton

Témoignage de Khaled

Retour à la case prison. Ma semi-liberté venait de se concrétiser et je commençais tout juste à profiter pleinement de la vie auprès de mes enfants, de mes petits-enfants et de mes amis lorsque Corona arriva, l'alien microscopique du XXI^e siècle!

Il a complètement bouleversé et déstabilisé la société et le microcosme de la prison. Ennemi invisible, impalpable, passe-muraille, presque virtuel mais qui tue, qui lamine, qui ronge et qui fait de plus en plus peur. Une peur nouvelle dans ce siècle, celle du migrant microscopique.

Me voilà confiné dans une cellule. Hier, enfermé dans une cellule: cherchez l'erreur! Durant la semaine une dérogation m'est donnée pour exercer mon emploi de chauffeur livreur. Cet après-midi au préau, un préau d'à peine 15 mètres sur 3,50 mètres, nous étions 15 détenus, sans aucune possibilité de respecter la distance sanitaire d'1,50 mètre préconisée et relayée sans cesse dans les médias par les professionnels de la santé.



Ayant pris conscience du risque éventuel d'une contamination, j'ai très peu circulé et je suis rentré au préau intermédiaire. Lors des repas, je me retrouve avec mon codétenu qui n'est pas non plus trop loin de moi, et surtout on ne porte pas de masque pour manger. La proximité avec les surveillants pose également un gros problème. N'étant pas confinés, ils peuvent sans le savoir, disent les infectiologues, propager le virus à l'intérieur comme à l'extérieur puisqu'ils ne portent pas leur masque en continu. Je suis très inquiet de voir que les règles sanitaires imposées à l'extérieur ne s'appliquent pas ou que très partiellement intra muros.

A l'heure où j'écris, un grand nombre de détenus bénéficient de sorties, et se sont confinés chez eux. J'ai aussi une pensée toute particulière pour les quelques détenus qui ont contracté le virus et qui luttent, seuls, dans un CMC. Force et courage à tous et à toutes! Restons solidaires. "L'Espérance est une vertu héroïque" nous rappelle Bernanos.

Khaled

Confinement et comportement

En France, un directeur de prison déclarait *"On reconnaît l'état de démocratie à l'état de ses prisons"*.

Lors de la 1^{ère} vague, après 2 semaines de confinement, les gens "normaux" enfermés chez eux, et donc dans un cadre agréable, entourés des personnes qu'ils aiment, arrivent à ne plus se supporter l'un et l'autre, voire pire ! On en parle beaucoup, les violences intra-familiales sont en augmentation, de même la consommation d'alcool, comme des signes de surmenage (burn-out). Les gens adoptent un comportement qui était jusqu'alors inhabituel, ils s'échappent dans la rue alors que c'est interdit ou très limité, ils dévalisent les magasins, même le papier WC !

Étonnamment, ces comportements, on les attribue à la population carcérale. Et pourtant, on a bien l'air sage, comme des coqs en pâte, ou plutôt des poules en batterie enfermées 22h sur 24 dans une cage d'à peine 8 m². Parfois à 2, à 3 ou même à 4, pendant des mois, des années pour certains, avec des gens que nous n'avons pas choisis.

Certes on n'est pas là pour rien, la société y trouve une sorte de remboursement de notre dette. Mais nous confiner de la sorte nous rend inadaptés à y vivre un jour. Comme votre confinement, notre peine se terminera un jour et si on ne met rien en place pour nous venir en aide, cela stimulera la récidive. En prison, le confinement ajouté au désespoir de l'emprisonnement fait que le taux de suicide est « officiellement » 8 fois supérieur à la normale ! Je connais une infirmière psychiatrique qui me confirme que parmi la population, depuis la pandémie il y a 10 fois plus de suicide qu'à l'ordinaire. Le psychiatre établit que pas mal de patients sortis de justesse de la maladie vivent comme un choc post-traumatique.

Avant d'être détenu, nous étions comme vous les gens de l'extérieur, des gens "normaux". Et ce qui se passait en prison ne nous a jamais intéressés auparavant.

Maintenant que les citoyens testent la vie confinée, ils ont peut-être une petite idée de notre vécu à nous. Il ne faut jamais dire jamais, la détention, ça peut arriver à tout le monde. Ce jour-là, vous serez content si les conditions de détention sont plus humaines, et si on prend plus en considération les demandes de l'octroi de faveurs comme les permissions de sortie, les congés, ou la libération conditionnelle.

[Propos recueillis](#) de Laurent (Ittre)

Le pensionnaire et Daniel

La Libération Conditionnelle

La libération conditionnelle est une forme d'exécution de la peine de prison. Vous êtes admissible au 1/3 ou au 2/3 de votre condamnation suivant que vous êtes récidiviste ou non. Vous avez la date précise sur votre billet d'écrou.

Comme vous le savez, elle n'est pas un droit, c'est le Tribunal d'application des peines (TAP) qui l'accorde ou non. Ils se basent sur : le dossier psychosocial, l'avis du directeur, la condamnation, les PS et les congés pour prendre leur décision.

Souvent, il faut passer plusieurs fois devant le TAP avant de l'obtenir. Ce qui fait que beaucoup de détenus arrivent à la fin de leur peine et choisissent d'aller jusqu'au bout afin de n'avoir plus de compte à rendre à personne. Oui, il faut savoir que la LC dure plus longtemps que la peine. La durée du délai d'épreuve varie en fonction de la condamnation. Son maximum est de 10 ans. Une fois que vous avez votre LC, vous êtes libre mais avec des conditions. Les conditions sont personnalisées. C'est-à-dire qu'en fonction de différents paramètres vous avez des conditions à respecter, différentes d'un autre détenu.

Le TAP est constitué d'un magistrat (Le Président) et de deux assesseurs. Le Procureur du Roi est là aussi malheureusement. Mais le TAP n'est pas obligé de le suivre. Il faut au moins deux avis positifs sur trois pour avoir une LC.



La LC est à la fois une aide et un contrôle. Ce qu'on appelle l'aide sous contrainte. Mais d'une manière générale, la LC est là pour vous réinsérer. Il est communément admis qu'une personne bien réinsérée ne commettra généralement pas de nouveaux faits.

Il y a 2 sortes de conditions :

- **les conditions d'obligations**: travail, formation, suivi psychologique...
- **les conditions d'interdiction**: débit de boisson, territoire, contact avec d'anciens détenus, contacts avec les victimes... D'une manière générale, votre assistant de justice vérifie les conditions d'obligations et la police les conditions d'interdictions.

Votre assistant de justice travaille dans une maison de justice située dans l'arrondissement où vous résidez. C'est la courroie de transmission entre vous et le TAP. Vous devrez le rencontrer en moyenne une fois par mois. Un peu plus en début de mesure et un peu moins en fin de mesure si toutes les conditions sont respectées.

En cas de non-respect des conditions. Votre assistant de justice est obligé de le signaler au TAP. Le TAP, en fonction de la gravité peut suspendre la LC, la révoquer, la relancer et même modifier des conditions. Par exemple: si vous et votre psy estiment que le suivi n'est plus nécessaire.

En cas de non-respect de condition, mieux vaut ne pas le cacher. Par exemple: si vous avez perdu votre travail et que vous montrez que vous faites tout pour en retrouver un, vous n'aurez pas de problème. Mais il ne faut pas prendre la LC à la légère. Autre exemple: si vous avez une interdiction par rapport à l'alcool et que la police vous trouve imbibé en train de faire du scandale en rue, le Procureur du Roi peut vous renvoyer sans délai en prison !

Une bonne relation avec votre AJ est capitale et un atout car c'est lui ou elle qui se présentera au TAP avec vous en cas de problème et c'est lui que le TAP écoute vu qu'il est sur le terrain.

D'une manière générale, il faut se dire qu'une LC est là pour vous réinsérer et que vous devez simplement faire ce que tout un chacun doit faire. Par exemple: il est dans l'intérêt de n'importe qui d'être obligé de travailler ; ou encore comme n'importe qui à l'interdiction de se promener avec une arme sur lui.

Arnaud

L'étranger



Moi je suis français, et fier d'être français.

Mon nom à moi, je m'appelle Boula Stierzinsky du côté de ma mère, et Cozanno Banditi du côté de mon père.

J'aime pas les étrangers, ils viennent manger le pain des français.

Dans le village où j'habite, on a un étranger.

Quand on le voit passer, "on dit tient, ça là, c'est l'étranger".

Comme un objet, on a pas de respect.

Quand on a du respect pour un être humain, on dit pas ça, c'est pas ça, non non, on dirait: "ce monsieur".

Quand sa femme passe, l'étrangère, baissant la tête, on dit: "celle-ci c'est l'étrangère, ils viennent manger le pain des français".

Le dimanche, à la messe de 10h, j'avais été communié. Au café d'en face, l'étranger a voulu me parler. Moi j'ai autre chose à faire, j'avais un tiercé à faire, alors heu.

Mais enfin, je suis douanier, je ne suis pas un imbécile. Enfin du haut de ma grandeur, étant fonctionnaire, j'ai daigné l'écouter, cet imbécile.

Il est étranger forcément.

Il m'a dit, "mais ne pensez-vous pas, que vous êtes ridicule, à notre époque, de, de ne pas aimer les étrangers, hein ? Réfléchissez, quand un chirurgien vous opère un cœur humain, que ce soit à Pékin, Stockholm, Moscou ou Washington, il s'y prend de la même manière. Nous sommes tous égaux".

J'ai rien compris à ce qu'il a voulu me dire. J'en ai conclu qu'il était bête.

En effet, lorsque quelqu'un s'exprime, et que je ne comprends pas, ce qu'il dit, c'est qu'il est bête. Et moi je ne peux pas être bête, je suis douanier.

J'aime pas les étrangers, ils viennent manger le pain des français.

Il m'a répondu, "j'en ai ras-le-bol moi, de votre pain et de votre France, je m'en vais". Il a pris sa femme, ses enfants, sa valise, il est monté sur un bateau, et il est parti loin au-delà des mers.

Et depuis ce jour-là, dans notre village, nous ne mangeons plus de pain, il était boulanger.



(texte de Fernand Raynaud)

#Morpheus

La sexualité, on peut en parler en prison

Lovespot est un groupe de travail qui se réunit 2 fois par mois dans la prison de Berkendael avec la participation d'I-Care, de la FLCPF, de personnes sensibilisées à la promotion de la santé sexuelle et reproductive des détenu(e)s.

Leur principale mission est d'améliorer l'accès à l'information, l'éducation et les soins de santé sexuelle des hommes et des femmes en prison.



Actuellement limité à la prison pour femmes, **Lovespot** répond à des attentes qu'on rencontre pourtant partout, même à Marche. C'est parce qu'il manque de littérature sur l'état de santé sexuelle des détenus et sur les besoins criants d'accès aux soins, à l'information et au matériel de prévention que des permanences ont été mises en place.

Ce dispositif, garant de confidentialité, permet peu à peu de dresser un état des lieux de la santé sexuelle des détenus.

Grâce aux compétences de ce groupe spécialisé en santé sexuelle, en conseil de vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) ; en entrant en prison, ils nous donnent l'occasion de nous rencontrer malgré la méfiance que nous avons à l'égard des institutions de santé.

I-Care identifie les besoins, assure le suivi du projet, mobilise les acteurs de la prison et relaye l'actualité de la vie carcérale.

Avec **Lovespot**, un espace de parole durant sa détention a été ouvert. Les détenues qui en font la demande peuvent ainsi participer à ces consultations individuellement 2x par semaine durant 45 minutes. Il ne s'agit pas de consultations thérapeutiques et ne se substitue pas au service médical de l'établissement.

Les objectifs sont multiples: récolter les besoins, informer sur vos droits sexuels et reproductifs, et pour ceux qui bénéficient de sorties organiser des relais avec des centres de planning familial. On veille à ce que les demandes soient suivies d'effets. On y aborde les aspects préventifs et psychosociaux de la santé affective et sexuelle en

renforçant l'estime de soi. Grâce à la collaboration de la direction et des agents pénitentiaire à Berkendael, un local a été mis à disposition, équipé d'outils pédagogiques (planches anatomiques et reproduction en 3D de l'appareil génital, mallette de contraception, dépliants d'information sur les IST, la grossesse, la ménopause, les violences, le plaisir, etc.) et de matériel de prévention que l'on peut emporter en cellule (préservatif, lubrifiant, brochures).

Aujourd'hui, près de 30% des femmes ont participé au premier entretien, 10% ont sollicité d'autres entretiens.

Les sujets abordés sont nombreux: relations familiales (couple, maternité, grossesse, avortement) ; violences et traumatismes sexuels ; problèmes gynécologiques et/ou sexuels (troubles du cycle, douleurs et sécheresse vaginales, dépistage des IST et du cancer du sein) ; contraception, perte de libido ; anatomie et fonctionnement des organes génitaux, prise en charge et suivi médical à la sortie, etc.

Les absences à certaines séances par les détenues ont été justifiées par la timidité, la difficulté de savoir de quoi parler ou l'envie d'aborder certaines questions.

Même si les entretiens apportent un plus dans la vie sexuelle des détenues, il reste le problème de l'application du principe de l'équivalence des soins de santé pour les femmes détenues. Ce constat est également dénoncé par KCE dans son rapport "Soins de santé dans les prisons belges, 2017". Ce qu'on peut espérer c'est de voir s'appliquer à Marche la mise en place de **Lovespot**.

Sources: Chaïmae Darmouch (I. Care asbl), Noémie Schonker (Fédération Laïque de Centre de Planning Familial), Aimer à l'ULB.

Daniel

Numéros de téléphone utiles



Face aux répercussions de la pandémie sur l'état psychologique de certains ; voici quelques numéros de téléphones utiles:

- 107** **TÉLÉ-ACCUEIL**
Besoin de parler, 7j/7 24h/24
- 0800/32.123** **SOS SUICIDE**
- 081/777.150** **UN PASS DANS L'IMPASSE**
Idées suicidaires
- 0471/414.333** **SOS PARENTS**
Épuisement parental ?
- 0800/303.30** **SOS SENIORS**
- 0800/352.47** **SOS RÉFUGIÉS**
(arabe, farsi, dari)
- 02/227.52.52** **INFOR-DROGUES**
- 1718** **URGENCE SOCIALE**
Aides sociales (logements, crédits, alimentaires?)



CULTE MUSULMAN

Numéro vert: 0800/117.85
Chaque jour de 11h à 17h
L'Imam de Marche, Mr Belkadi Abdelhafid assure la permanence chaque mardi



CULTE PROTESTANT

Téléphone: 0498/777.393
Lundi à vendredi de 18h30 à 20h
En cas d'absence, essayez encore car il est possible d'être empêché de répondre au portable étant interdit en prison

CULTE JUDAÏQUE

Téléphone: 0498/777.393
Pour toute personne désireuse de parler avec le rabbin Nejman Joshua

Infos pratiques

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

① **En communication** : Nom et prénom
+ Date de naissance du détenu.e.

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

Vous devez faire une fiche message papier à déposer dans la boîte aux lettres pour être reçu.

Horaire des visites:

Mardi, Jeudi, Samedi et Dimanche de 8 H 30 à 11 H 30 et de 14 H 30 à 19 H 30

Mercredi et Vendredi de 14H30 à 19 H 30.

Les 1^{er} et 3^e 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 !

VHS: 2x/mois ; après le 20 de chaque mois, on peut faire une demande pour une 3^e VHS s'il y a de la place.

Visite interne: Mardi, Jeudi de 9H à 10H30 (non travailleurs) de 17H à 18H30 (travailleurs). Elle passe à 90 minutes.

Visite virtuelle: 2 visites de 15 minutes / semaine, s'inscrire par mail sur 'Prison Cloud' => [visite virtuelle]



➤ 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.

Cantine extérieure Décathlon: il n'y a pas de catalogue consultable, mais vous pouvez demander par mail à la comptabilité de la documentation sur des articles pour faire votre choix et connaître les prix. Précisez le type d'article: training, short, T-shirt, basket,...

Cantines visites: Elle est autorisée pour toutes les visites (à table, VHS, familiale, virtuelle, à carreau). Passez votre commande 48 heures avant la visite par mail (billet de rapport) [Comptabilité] => [Cantine Visite]



Jeux – Mots Mêlés

ACHETEUR	CERVICAL	DENIGRE	GENEUSE	MELE
ALLECHER	CHANCEUX	DENTELE	IMMISCE	MOME
ARROSAGE	CHERCHER	DILAPIDE	INTESTIN	MOUTARDE
BABA	CLOCHER	EDICTEE	LAIT	OBSTINE
BAIN	CREATIVE	EPARS	LEGATION	PERIR
BOHÉMIEN	CROULANT	EVEILLE	LOUFOQUE	POIGNARD
BRIGUER	CUMUL	EVENTRER	MANCHOT	POLIE
CALVA	DEFICIT	FEMORAL	MEDUSES	PRECHÉE

PREFACE
RAVINER



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

Art de former les caractères de l'écriture : La _ _ _ _ _ .

AIRE	DISCIPLINE	EXHIBER	JAPONAIS	POIVRON	SOULEVER
ACCLAME	CAMPAGNE	DRUE	GUEPARD	REPUTÉE	TERRINE
ADMIRÉE	CANETON	ETAGERE	IRIS	RETENTIR	TIMBRER
AFFAISSE	CONFIER	FATIGANT	LEVE	ROUVRIER	URNE
AGRAIRE	DEBATTU	FINE	MARBREE	SAIGNER	ZIZANIE
ANIS	DEGOURDI	FOREUSE	MEMORIAL	SAUTILLE	
BALADEE	DEMORDRE	FRATRIE	NUAGEUX	SENTIMENT	
BLET	DINETTE	FUSELER	RAMIFIER	TAPOTER	
CAMISOLE	DRESSER	GAIE	RENTIERE	TECK	

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

Action de conférer une capacité juridique. Une _ _ _ _ _ .

Jeu - Sudoku

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

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

Correction SUDOKU LM n°29

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

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

Correction du concours LM n°29

Réponse 1= Vrai

Réponse 2= Ce sont des "chandelles cosmiques" qui permettent de calculer la distance.

Réponse 3= La Willys était un véhicule essentiel dans ses missions de reconnaissance et de commandement.

Réponse 4= Les homophones, Où qu'on aille, c'est) vrai que les décideurs n'ont pas eu le choix ! Ces mesures de confinement sont difficiles pour tous. Se protéger à tout prix avec son masque a déjà sauvé des vies. Quant à ce choix là, il est de votre responsabilité.

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)

ACEH-SSSU		NOT		ADIM		AENRTT		ADEIRRV		ASTU
AACHNT		AERT		EORRST		AEMS		**		
						ENORST				
AAEIR-RSTTT	A	T	T	R	I	S	T	E	R	A
RSU				EEMT				**		
				EEHST				EEFIL-RSTT		
ESST						EFIRT				
**						DENOU				
E		EHN-OORR								BESU
		AALPR								
EENOPR							ABR			
AOSS							AALV			
				AETT					AADE-EGPRT	
				ACIO						
ELT	CERU					DEIV				
	ACEE-HPPR					CEE-LOSU				
				ADEEILS						
				EERST						
AACS						CILP				**
**						**				
A		OOPT					ACT			
		AALSV					ACERS			
AEV				ACERSU						
AEPRS				ILOS						
						ELST				ENZ
						NNO				
EEILNPS								**		
EST								**		
				AEG-LNOS						
ANORT						EIRZ				

Concours

Le journal "Libre Marche" est également disponible en version papier. Vu le confinement, vous pouvez le demander par mail à la bibliothèque.

Question concours:

- 1/ Combien y a-t-il de parties dans l'atmosphère ?
- 2/ Les huiles essentielles ne s'appliquent jamais pure sur la peau. Vrai ou faux ?
- 3/ Quelle est l'identité du vrai rap de base ?
- 4/ Appliquez les règles particulières de conjugaison:
Avec la neige, il (avancer - passé simple) doucement, car les rues (s'enneiger - présent) vite. La commune (déployer - présent) les moyens, mais en rentrant je (s'essuyer - futur simple) les pieds que je ne (semer - présent) pas de sel à l'intérieur. Ainsi, tu (restreindre - présent) les dégâts...

1^{er} et 2^e prix = 20 euros - 3^e et 4^e prix = 10 euros - 5^e et 6^e prix = 5 euros

En cette période difficile, la rédaction remercie la direction d'avoir accordé le double de prix

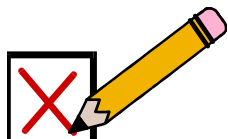


Répondez via «Prison Cloud» par mail à la bibliothèque

AVANT LE 14 février 2021.

Bonne chance !

Félicitations aux gagnants du concours du Libre Marche n°29:



1^{er} et 2^e prix [F2] Devigne Kevin, [F4] Lacroix Robert
3^e et 4^e prix [F2] Wallaer Quentin, Delvigne Benjamin
5^e et 6^e prix [F1] Denis Franck, [F3] Lemaire Quentin

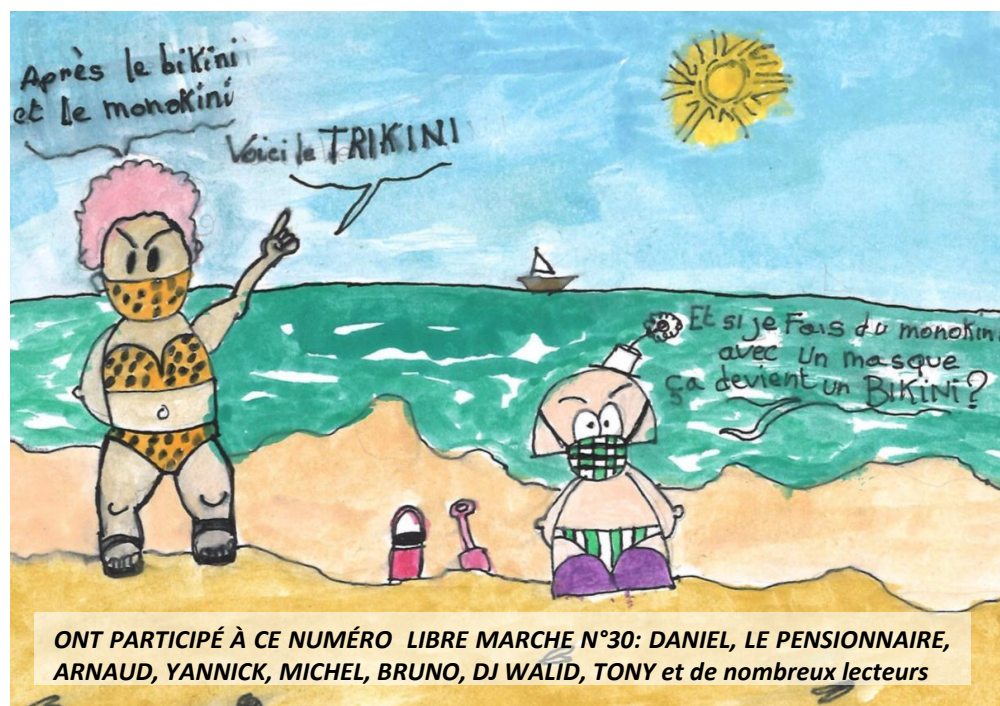
Anagramme Solution n°29

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

Vos 9 délégués OCD

- F1:** Rotella (1109)
F2: Casier (2015)
Boutuil (2119)
F3: Skouti (3001)
Counasse (3006)
Van Damme (3024)
F4: Baudon (4117)
Mosen (4203)
QF: Barbe (5103)

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.



ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N°30: DANIEL, LE PENSIONNAIRE, ARNAUD, YANNICK, MICHEL, BRUNO, DJ WALID, TONY et de nombreux lecteurs

Solution : Mots mêlés = la calligraphie, une habilitation