

Libre Marche

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTE



Le Préau



Maison de Justice
Mesure alternative

Huile essentielle - Marjolaine



La vaccination



Bien porter son masque



CONSULES p.46.

5 Gagnants recevront 15 euros chacun.

Bonne fête de Pâques



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,

Avec ce numéro, nous allons franchir la fête de Pâques. Enfin, fête pas si sûr car la vie en détention devient comme la vie à l'extérieur de plus en plus difficile pour chacun. On espère en tout cas qu'un peu de lecture vous changera un temps les idées.

La rédaction remercie les personnes qui ont participé quasiment à distance ; ce n'est pas du télétravail, mais c'est comme si. Nos rédacteurs ne se sont plus rencontrés depuis plus de 7 mois et pourtant grâce au Cal/Luxembourg, à la bibliothèque de la prison de Marche et à notre rédacteur en chef, le journal reste publié et au soutien de la direction.

Certains détenus que nous rencontrons nous ont demandé d'indiquer comment joindre des permanences à l'écoute des détenus et cela pour toutes les confessions philosophiques ou pour d'autres services. Nous détaillons aussi l'utilité de la Commission de Surveillance, de la Commission des Plaintes, du fonctionnement des Maisons de Justice, de la vaccination... Et pour ceux qui aiment les jeux, vous pouvez demander par mail à la bibliothèque qu'on vous les imprime.

La direction a décidé de récompenser les lecteurs qui participent au concours, il y aura 5 gagnants qui recevront chacun 15 euros.

Bonne lecture à tous, courage et bonne fête de Pâques. Prenez soin de vous.

La rédaction

Sommaire

Bien porter le masque	3
Poème – Écoutez jeunes gens	3
Space of life.....	4
Commission de surveillance - Interview	6
Commission de surveillance - Rapport annuel	8
Poèmes	9
Dessin.....	9
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (12).....	10
Commission des Plaintes - pour les nuls.....	12
Le préau des pas perdus	13
La Probation	14
La mesure Alternative à la Détention Préventive - ADP	14
Covid en prison – La double peine.....	15
Libre d'apprendre – Le Mot "Tout".	17
Lancer son entreprise en 10 étapes.	18
La Main.....	18
Pause Santé – Gare au virus	19
Dessin et poème	21
Engorgement des prisons et des maisons de justice...	23
Le permis de conduire gratuit.....	24
Vaccination Covid19	25
Zoothérapie: quand les animaux vous aident à aller mieux	28
Poème	30
Un jour, un destin, une tragédie (fin)	31
Les maisons de Justice	32
Bonnes fêtes de Pâques.....	33
Conte: La légende de l'âne et du puits.	34
Libre d'apprendre - correction	34
Coolio	35
C'est pour rire	36
La Brèche – Magazine belge sur les prisons... ..	38
Numéros de téléphone utiles	39
Infos pratiques	39
Assistance morale par téléphone	40
Mandala	41
Jeu – Mots Mêlés	43
Jeu - Sudoku	44
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	45
Concours	46



Bien porter le masque

Encore faut-il savoir comment bien porter un masque ?

7 manières différentes, que l'on observe souvent autour de nous, et pourtant le masque vous protégera si vous le portez comme sur la première ou dernière image ci-dessous



Poème – Écoutez jeunes gens

Écoutez, jeunes gens, qui croyez savoir vivre;
enfermés dans les murs d'une morne prison,
vous claironnez que, vieux, j'ai perdu la raison
à prétendre que seul l'amour vous en délivre.

Je suis allé vers vous, esprit et cœur ouverts;
vous m'avez accablé de sottises railleries,
et n'avez vu dans mes propos que de vieilleries,
dont vous faites l'objet de vos rires pervers.

Je regrette pour vous cette fière ignorance
qui vous fera passer à côté d'un trésor
plus riche que tout autre où vous cracherez de l'or
amassé dans le cours d'une pauvre existence.

Je le regrette aussi pour les hommes de cœur
qui cultivent le rythme et sa sœur l'harmonie
car votre vanité, qui critique et qui nie
ne produira jamais que discorde et rancœur...

Si tu ne sais aimer, comment veux-tu que l'on t'aime ?
sois capable d'offrir afin de recevoir.
il n'y aura rien celui qui cherche à tout avoir.
pour moissonner de beaux épis, il faut que l'on sème.



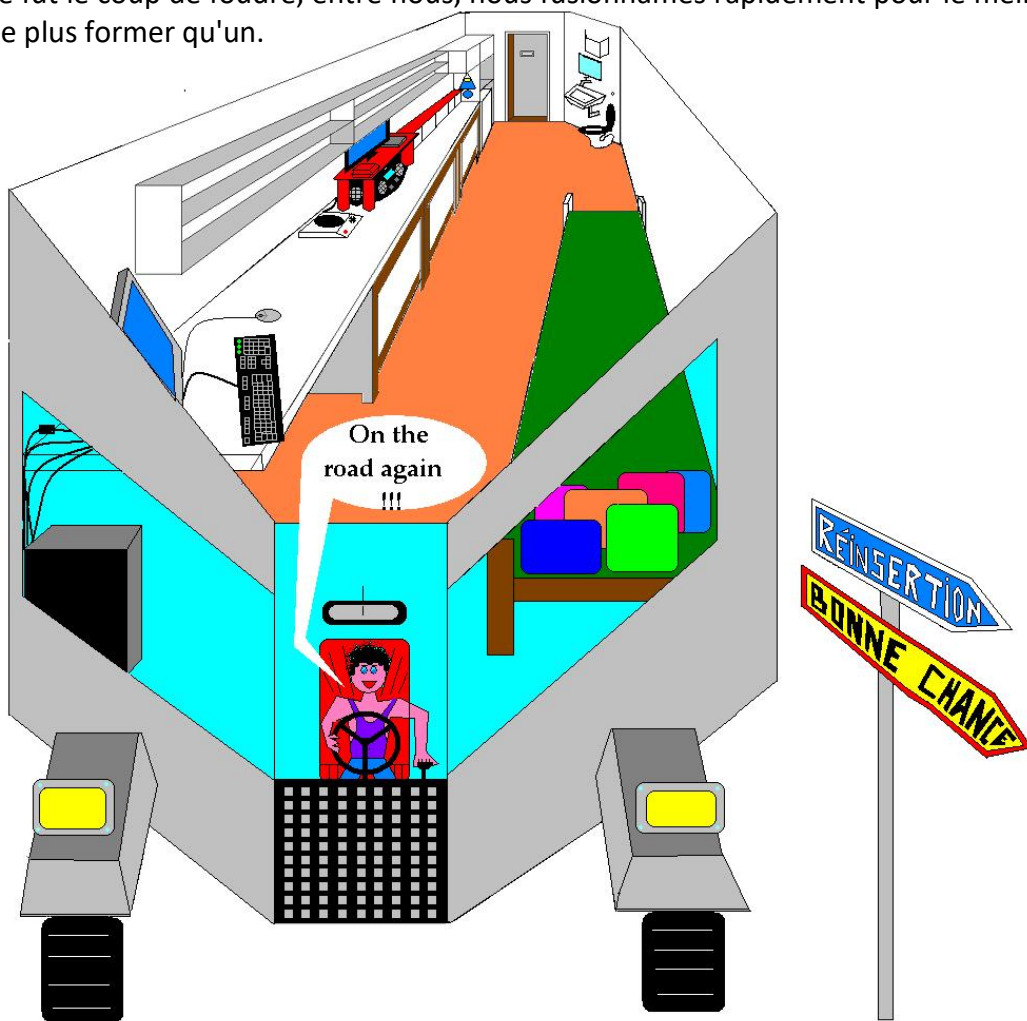
Écoutez donc, ô jeunes gens, écoutez-moi;
écoutez les propos d'un vieux qui inspire l'âge.
vous pouvez entendre enfin son doux message,
vous cesserez de rire et vous saurez pourquoi,
Malgré votre ironie et malgré sa vieillesse,
il voudrait vivre encore pour répandre l'amour,
il voudrait vivre encore pour qu'on l'aime en retour
et l'aide à rendre vie à la terre en détresse.
je voudrais vivre encore pour répandre l'amour;
je voudrais vivre encore pour qu'on m'aime en retour.

Le Pensionnaire

Space of life

En 1975, Roger TAYLOR, batteur blondinet du groupe Queen, s'égosillait, sur le splendide album "A Night At The Opera", avec ce titre "I'm in love with my car". Bien, perso, je tenterais bien de chanter « I'm in love with my cell » ! Sérieux ! Comme je l'aime, comme j'y suis bien, vraiment. Je me suis approprié cet espace, comme un affreux American Staff, sa niche de chez Brico. C'est mon *chez moi à moi*, mon *Home Sweet Home*, *ma brique dans le ventre*. Alors, la première impression du lecteur ayant déjà eu le courage de franchir les références discographiques devrait être que cette personne, heureuse d'être incarcérée dans un 9m²/30m³ est juste folle à lier, ou bien s'exprime en duplex, de l'annexe psychiatrique ...

Que nenni ! Maison de peines de Lantin, bail 3-6-9-12 ans, entamé au premier quart. J'en ai visité, des appartements similaires avant... Et mon coté Stéphane PLAZZA pointilleux, né sous le signe du jamais-content ascendant casse-couilles, trouvait toujours quelque chose à redire ; jacuzzi trop bruyant, pas de double vasque, pas de hotte aspirante bref... Et puis un jour je rencontrais la 36234 et ce fut le coup de foudre, entre nous, nous fusionnâmes rapidement pour le meilleur et le meilleur, ne plus former qu'un.



Fred-K-Net

Je l'embellissais de jour en jour, comme ma dulcinée, à qui on offre des perles de pluie, venues d'un pays, bref. Tentures de tulle grenats, ameublement sur mesure, recouvert de feuilles de cannettes, comme chez Maison du Monde, drapé pudique, bleu azur, sur le vilain néon psychotique, agressif de sa fréquence 50 Hertzienne, en mode « Shinning », une applique lumineuse, marocaine, faite maison, comme sur la Place des Ferblantiers de Marrakech, avec des plaques de cannettes coté métal, cette fois, percée trou par trou, à la pointe de vis, pour diffuser la lumière du plafonnier du « lave à beaux », une lampe de chevet conique de 50 cm de haut, dans le même style aussi, et enfin une petite lampe de chevet bleu Mogador de chez Ikea, incongrue, car suspendue dans les airs, à la Magritte.

Le décor lumineux est planté. Mon coin : High-tech avec PC Windows 10, PS2, Wifi, chaîne Hi-Fi, casque sans fil, tous connectés à la Tv, elle-même à la parabole collective, elle-même au satellite Trucmuche. Mon coin cuisine : ici à la batterie de cuisine à faire pâlir un chef étoilé, de la couscoussière, au plat géant à paella (offerts par blindés de frères libérés), ce n'est plus Roger TAYLOR mais moi-même, ou je rythme des opéras-menus 5 services, pour une demi-section. Et je dirais sans ambages que mon coin cuisine, c'est là où je fais l'amour, tous les jours, pour un maximum de personnes, de préférence. Comprenez le sens premier, faire à manger pour les autres, c'est donner de l'amour. L'amour des beaux produits, cultivés à l'activité bio, qui n'intéresse personne, car « c'est pas payé » ! Tarés. J'ai redécouvert et découvert, le vrai goût des « coeur-de-bœuf », « grosse-blonde-paresseuse », « Frisée de Namur » etc... De ce modeste coin cuisine, qui me sert de piano, je sors des pastillas au poulet, des tartes tatin crème pâtissière, avec boule de glace à la cannelle, escalope de poulet, au lait de coco, piment d'Espelette, copeaux de coco effilé, risotto basmati safrané, aux raisins blonds de Corinthe ... Ragoût d'agneau, amandes & pruneaux. Tout ce que l'imagination d'un fou peut matérialiser !

Et puis mon lit, c'est mon ami, ainsi que les 6 coussins, faut bien cela, pour donner l'illusion de remplacer une compagne douce et complice. Je ne m'étendrai pas davantage sur ma couche !

Mes murs re-plafonnés à neuf par le propriétaire, avant ma venue, d'un blanc pétant, qui rendrait fou un cocaïnoman abstiné, et sur lesquels il est totalement proscrit par moi-même, d'y afficher des photos de motos, de limousines, de joueurs de foot ou de femmes dévêtues ; j'exècre les 3 premiers concepts « testostéroniens », et je respecte trop le 4^e, pour lui infliger ma tronche en permanence. Mais à la place, des photos plastifiées format A3, de certaines de mes maquettes en canettes (une vespa, un biplan, un dragster, une roulotte ...) exhibées de temps à autres dans des expositions jalonnant le Royaume. Cela flatte mon égo d'éboueur d'aluminium et me fait gagner de la place en cale, en sortant les originaux aux prohibés, même si cela les emmerde grave, c'est pas mon problème ! Dans l'étagère murale, mes tenues de soirées, mes armures délicates, bref, tous classés dans 8 cageots en carton de nectarines, venues d'un pays où il ne pleut pas (Ta Gueule!) superposés en deux colonnes et frontalement étiquetés de leur précieux contenant ! Me rappelant une fouille, quand ils vont vu cela, ils sont partis dégoûtés de tant d'ordre et de méthode ! Comme les trois semi-remorques, qu'il faudrait pour vider ma cellule, pourtant bien rangée, à peine surchargée. Si à ma libération, je pouvais y mettre quatre roues, un moteur, et un volant devant la fenêtre ! La fenêtre ... Je ne vous ai pas encore parlé d'elle, gardant le meilleur pour la fin. La seule fenêtre double vitrage, cadre en bois, double, avec de vrais joints hermétiques aux vents du nord, de ses tempêtes et ses pluies drues, la seule pour les 1000 détenus ! C'est le point noir ici, les cadres métalliques des années 70 ont perdu leurs vieux joints mousses, usés, vidés, fumés, comme le mastic ; pour donner une idée, par grands vents, un rideau en essuie éponge, sous les fuites venteuses de la fenêtre, se tient à 45°, voir même horizontal ! Mais la mienne pourrait être utilisée, dans un sous-marin ! Et à travers la vitre, un champ bio, des vraies vaches. Voilà pourquoi les préaux, les activités, la salle de body et la chapelle, m'emmerdent prodigieusement, car je suis loin d'elle, ma tendre cale.

Et quand d'autres détenus sont admiratifs ou jaloux de mon mode de vie, je leur réponds naïvement que la prison n'a pas le droit de nous abîmer. Qu'il ne faut pas la laisser faire, en baissant les bras, d'un coup de « Kharfa ». Qu'il faut en sortir plus fort, plus instruit, comme faire soi-même les citrons confits, ou savoir dire bonjour et merci, que sais-je? Et que sa propre cale, c'est sacré, propreté, identité et pas futilité, espace privé par nécessité, mais obligé de se l'approprier. Cela ne m'empêche pas, chaque soir, les yeux fermés, tous mes souvenirs et mes projets se mélangeant, sans amertume, pour cette justice supplique, juste l'amertume d'un bon café gourmand, à l'Océan Vagabond, sur la plage d'Essaouira sur un air de « *Bohemian Rhapsody* »...

Fred-K-Net

Commission de surveillance - Interview

Nous remercions M. Riguelle Luc, juriste, Président de la Commission de surveillance pour ses réponses à nos questions.

1. Qu'est ce que la Commission de surveillance ?

C'est une commission de personnes désignées par le Conseil Central de surveillance pénitentiaire qui lui-même est nommé par le parlement. Les membres sont très peu rémunérés.

Le Président du Conseil Central est Maître Marc Neve, avocat.

2. A quoi sert ce service ?

La commission surveille le fonctionnement de la prison, pour ce que les détenu.e.s soient traité.e.s correctement en se souciant de leur bien-être. Elle procède par médiation avec la direction et les différents services de la prison, pour résoudre les problèmes personnels que les détenus lui soumettent. Lorsqu'un détenu a introduit un recours devant la Commission des plaintes, celle-ci peut charger la Commission de surveillance d'une médiation spéciale entre la direction de la prison et le détenu.

3. Qui peut faire appel à vous ?

Tout les détenus, éventuellement d'autres personnes (famille, proches...).

4. Quelles sont les qualifications d'une telle équipe qui est pluridisciplinaire ?

Il faut soumettre la réponse à un questionnaire et un extrait de casier judiciaire au conseil central. La Commission de surveillance doit être composée d'un médecin et de deux juristes. À Marche-en-Famenne, elle peut compter jusqu'à 18 membres. Elle est incomplète actuellement. Les membres sont désignés par le Conseil Central sur base volontaire.

Concernant la Commission des plaintes, elle se compose de 3 membres effectifs. Ces membres ne rendent pas visite aux détenus, ils ne s'occupent que des recours à la Commission des plaintes. Elle est présidée par un juriste. Les membres sont désignés par la commission de surveillance. Le secrétaire a son bureau à Bruxelles, la Commission des plaintes dépend du Conseil Central.

5. Comment s'adresser à vous ?

On le fait soit via un billet de rapport (mail) sur "Prison-Cloud", soit par écrit sous enveloppe dans la boîte aux lettres orange (avant-dernière en bas) qui se trouve au rez sur votre section.

6. Qu'est ce qui vous motive dans votre rôle au sein de la CDS ?

Elles sont variables et dépendent très fort des compétences de chacun.

7. Avez-vous parfois eu des craintes à travailler en milieu carcéral ?

Non jamais, nous n'avons pas de peur ni de craintes à l'égard des détenu.e.s.

8. Avez-vous des retours de détenu.e.s par rapport à votre mission ?

Oui, ils sont souvent positifs, mais parfois aussi négatifs.

9. Jouez-vous parfois un rôle "plus actif", par exemple lorsque vous êtes en présence du détenu ?

Oui, je joue souvent le rôle de conseiller, soit pour introduire un recours devant la Commission des plaintes, soit pour lui conseiller de consulter un avocat.

10. Le confinement a compliqué les choses, il semble plus difficile pour vous rencontrer, est-ce que cela fragilise les démarches ?

C'est effectivement plus difficile, mais on a maintenu une visite par semaine. La loi prévoit le même commissaire pendant un mois. En réalité, à Marche, c'est une tournante par semaine, car plusieurs commissaires travaillent et n'ont pas le temps de consacrer un mois entier à la prison.

11. Que peut attendre le détenu de votre service ?

On peut par exemple servir d'intermédiaire pour le service médical.

On peut donner d'autres conseils, ou effectuer une médiation avec la direction pour résoudre un problème particulier.

12. La démarche peut-elle être anonyme ?

Elle peut l'être à l'égard de la direction. Mais jamais vis-à-vis de la Commission de surveillance car on doit tout simplement pouvoir rencontrer la personne concernée.

13. Les entretiens sont-ils confidentiels ?

Oui, il en est de même que toute la correspondance (mails, courriers).

14. Avez-vous des réunions avec la direction par rapport aux demandes des détenus ?

La loi prévoit une réunion mensuelle entre la direction et le président de la Commission de surveillance. Concrètement en temps normal, je rencontre souvent des directeurs et le chef d'établissement, pour des sujets brefs. Malheureusement, depuis la crise sanitaire c'est plus rare. En général, le commissaire de service rencontre le directeur ou la directrice concernée par le problème soumis par le détenu, si le service compétent ne peut pas le résoudre.

15. Trop souvent, les détenu.e.s se plaignent de la lenteur du système. Et vous, pensez-vous pouvoir améliorer cette situation ?

Non, et ce n'est pas normal. Mais le système est lent, tout cela est lié au manque de budget !

16. Vous êtes à plusieurs, y a-t-il certaines personnes qui ont des tâches plus spécifiques ? Comme le TAP, la gestion du retard des demandes PS, CP, DL, SE, LC...

Le médecin attaché à la commission, quand il est disponible s'occupe de l'aspect médical. Parfois, lorsqu'il y a du retard dans les procédures, lorsque les délais ne sont pas respectés, on intervient. Mais sur le fond, comme pour ce qui concerne le TAP ou les sanctions disciplinaires c'est à voir avec l'avocat.

17. Aimerez-vous être plus souvent en contact avec les détenus ?

J'aide tout ceux qui me le demandent, pas plus.

18. Avez-vous parfois des frustrations lorsqu'après un travail conséquent dans le traitement d'un dossier d'un détenu et que ça coince ?

Oui, mais c'est un travail souvent bref et ponctuel.

19. Aimerez-vous participer à une réunion de l'OCD Organe de Concertation des Détenus ? Par exemple pour communiquer sur votre travail.

Non, car l'Organe de Concertation des Détenus concerne uniquement les détenus. Par contre, je trouve intéressant de recevoir le procès-verbal de la réunion.

20. Avez-vous parfois eu des difficultés avec des détenus ?

Effectivement, parfois des détenus sont mécontents car ils n'obtiennent pas ce qu'ils souhaitent.

21. Intervenez-vous (parfois) auprès du TAP, de la direction, du SPS, pour débloquer une situation dans laquelle un détenu n'obtient rien de concret (PS, CP...) ?

On n'intervient jamais auprès du TAP, avec la direction souvent, avec le SPS rarement.

22. Pour conclure, le mot de la fin ; avez-vous quelque chose à ajouter, d'autres questions ?

Concernant la Commission des Plaintes, elle pourrait avoir le pouvoir de réduire des peines en compensation d'une mesure qui a porté préjudice au détenu.

Interview réalisée le 14/01/2021.

Daniel

Commission de surveillance - Rapport annuel

Résumé du rapport annuel de la commission de surveillance de Marche-en-Famenne

La direction a mis un local et un ordinateur à la disposition de la commission de surveillance. Les informaticiens locaux sont très serviables.

Il y a environ 4 ou 5 visites/semaine. En moyenne, par semaine un détenu renonce à rencontrer la commission. Par semaine, il y a à peu près 5 ou 6 plaintes adressées par les détenus à la CS. Il y a à peu près 3 ou 4 médiations tentées par semaine. Le nom du plaignant n'est pas toujours indiqué lorsqu'il s'agit d'une difficulté touchant un grand nombre de détenus.



Le nombre de détenus varie entre 300 à 310 environ. Environ 295 hommes et 15 femmes. Le total n'est pas en surpopulation, mais seulement la section féminine.

Au grès des plaintes des détenus, la Commission a constaté le malaise souvent provoqué par des fouilles à corps maladroites ou inspirées - selon les détenus - par un acharnement. À cet égard, les constatations du médiateur fédéral se retrouvent dans les plaintes, notamment le caractère systématique de certaines fouilles et la très grande fréquence de validation à posteriori de la direction.

Des plaintes récurrentes reviennent sur le prix du téléphone et des cantines, la lenteur, la mauvaise volonté, l'incompétence ou la méchanceté du service psychosocial (moins qu'il y a 4 ans) et/ou de la direction pour constituer le dossier en vue des libérations temporaires ou conditionnelles (PS, CP, SE, LC). La Commission s'en occupe peu et renvoie aux avocats, qui gèrent ces matières assez techniques.



Parmi les bonnes pratiques, figure l'ouverture des cellules permettant aux détenus de se livrer à quelques activités à l'intérieur de leurs sections respectives, notamment à la cuisine, la buanderie et la salle de musculation. Plus le bavardage entre détenus. Cette faculté figure dans les caractéristiques de la prison. Il serait intéressant de préciser :

- que tout le mérite en revient à Monsieur le Directeur de Thier, dirigeant de la prison,
- que cette méthode n'a pas entraîné d'incidents majeurs,
- mais se révèle inadaptée à de rares prisonniers que les frictions avec les autres détenus indisposent.



Il est à noter que la prison de Marche reçoit un bon rapport par rapport à d'autres établissements beaucoup plus critiques. Pourvu que cela continue, quitte même à améliorer les quelques lacunes.

Source : CCSP - Conseil Central de surveillance Pénitentiaire.

Le Pensionnaire

Poèmes

POUDRES OU POUSSIÈRES

Cauchemar de bébé
Trop faible pour résister
Sur d'anodines fesses roses
Poudre de talc s'y dépose

Vite, vite manger, ingurgiter
Surconsommer, déshydrater
Sans réels coups de foudres
Pour ces lactoses en poudres

REFRAIN Poudres ou poussières
Est-ce là, tout notre univers ?
Poudres ou poussières
Sans croyances, sans mystères

Pas de fleurs pour les ados
Dans la rue, dans le métro
Ils ne seront jamais étanches
À la mortelle poudre blanche

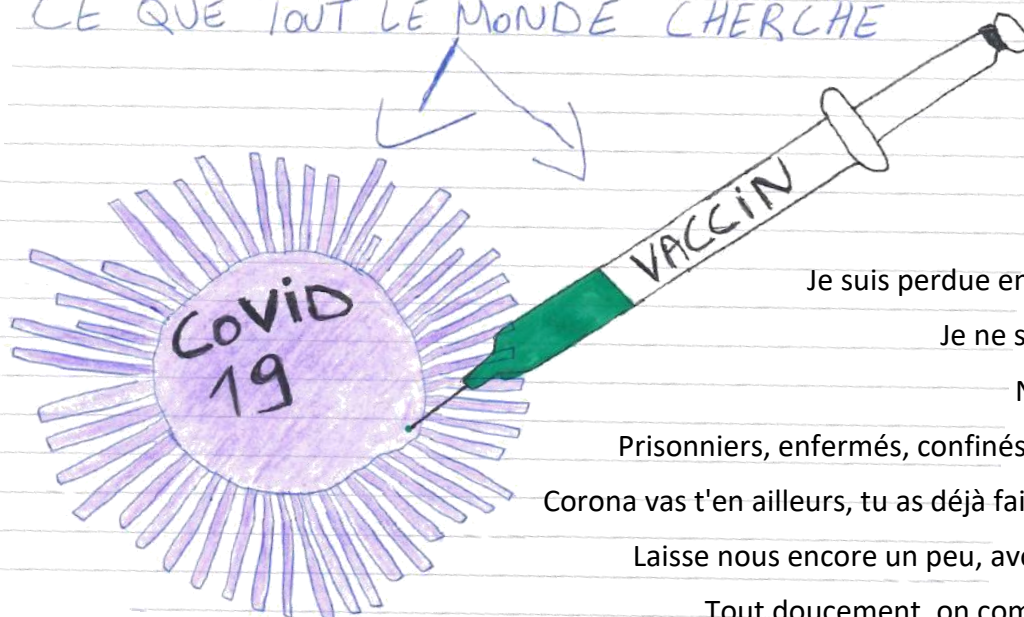
Certains échouent au pénitencier
Bâtiments qui partent en poussières
Et justice en poudre aux yeux
Réinsertion ? Pétage de feu !

Les retraités en fin de vie
Passent des poudres aux comprimés
Mais quand le marchand de sable arrive
Poudre de riz, une dernière fois sur le nez
REFRAIN

Fred K-Net

Dessin

CE QUE TOUT LE MONDE CHERCHE



Je suis perdue entre ses quatre murs.

Je ne sais plus quoi penser.

Nous a-t-on oubliés ?

Prisonniers, enfermés, confinés, n'est ce pas assez ?

Corona vas t'en ailleurs, tu as déjà fais assez de malheurs.

Laisse nous encore un peu, avoir droit au bonheur.

Tout doucement, on commence à avoir peur,
car on n'a tous un coeur ou un proche qui meurt...

Adeline

Pour toi j'pourrais prendre une balle,
même si tu m'as fais du mal.
N'oublie jamais ça mon coeur,
tu es mon seul bonheur

Adeline

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (12)

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 126167 Huile de Tournesol PB 1L - 1,06 €) Retenez dans tous les cas, les huiles essentielles sont à éviter les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

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

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

Abréviation HE = huile essentielle

PLU 500287 HE LENTISQUE PISTACHIER 5ml 29,90€



Provenance: Maroc, obtenue à partir de la distillation à la vapeur d'eau des rameaux et des feuilles du lentisque pistachier.

Odeur: forte et intense, comme la térébenthine.

Avantage: Elle reste tout simplement indispensable au traitement de tous les problèmes de circulation du sang.

Propriétés:

- Décongestionnant veineux, lymphatique, prostatique.
- Antispasmodique.
- Stimulante, régénérante.

Indications:

- Jambes lourdes et troubles circulatoires (mineurs ou importants - varices, hémorroïdes, drainage lymphatique).
- Congestion de tous types: utérus, prostate, etc.
- Problèmes de prostate (difficultés à uriner).
- Douleurs digestives spasmodiques: aérophagie, ulcère d'estomac, colite, crampes abdominales.

Utilisations:

➤ **Jambes lourdes:** massez 2x/jour matin et soir, 5 gouttes de lentisque + 50 gouttes d'huile végétale sur la zone concernée.

➤ **Hémorroïdes:** appliquez et massez doucement l'hémorroïde après chaque toilette et chaque selle.

➤ **Prostate:** massez le bas ventre, et le bas du dos, 5 gouttes de lentisque + 5 gouttes d'huile végétale (mélange 50/50).

Vous pouvez aussi laisser fondre 3x/jour, 1 goutte sur un comprimé neutre ou un morceau de sucre ou avec 1 càs de miel.

➤ **Douleurs digestives:** massez 2x/jour matin et soir, 3 gouttes de lentisque + 30 gouttes d'huile végétale sur le ventre.

➤ **Sinusites:** massez 3x/jour, 3 gouttes de lentisque + 30 gouttes d'huile végétale sur le front et les tempes. L'effet décongestionnant apaise très rapidement.



PLU 500288 HE MARJOLAINE 5ml 10,30€

Provenance: Chypre, Turquie, Egypte (Est du bassin méditerranéen), obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs blanches ou mauves.

Odeur: Puissante, chaude, d'herbe forte et enivrante.

Avantages: Elle est extraordinaire dans tous les cas de problèmes d'origine nerveuse.

Propriétés:

- Anti-stress, apaisante.
- Anti-fatigue, redonne du tonus.
- Extra-calmante sexuelle, anti-aphrodisiaque.

Indications:

- Arrêt du tabac.
- Coupe-faim (boulimie).
- Stress, nervosité, angoisses, anxiété, agressivité, obsession sexuelle.
- Douleurs d'origine nerveuse (contractures ou crampes musculaires, toux, spasmophilie)
- Douleurs digestives (ulcère d'estomac, ballonnements).
- Très grande fatigue (burn-out).

Utilisations:



➤ **Anti-tabac, boulimie, stress:**

Massez 3 à 4 gouttes HE pures sur le plexus solaire, la colonne vertébrale, la voûte plantaire. Renouvelez matin et soir.
Ou en inhalation, respirez durant 5 minutes, 3 à 4 gouttes HE dans un bol d'eau chaude avec une serviette couvrant la tête.

➤ **Douleurs liées au stress:** massez 2 gouttes HE + 20 gouttes d'huile végétale sur la zone douloureuse matin et soir.

➤ **Douleurs digestives:** dès que la douleur apparaît (si ponctuelle) ou avant chaque repas pendant 3 semaines (si chronique).

➤ **Fatigue exagérée:** avalez 2 gouttes HE pures sous la langue, 2x/jour durant 3 semaines.

Massez 2 gouttes HE + 20 gouttes d'huile végétale le long de la colonne vertébrale. Renouvelez matin et soir.

➤ **Chagrin:** Appliquez 1 goutte HE sur la face interne de chaque poignet et respirez à fond.

➤ **En cuisine:** 1 ou 2 gouttes HE pour aromatiser en fin de cuisson vos plats.

Conseil:

Attention, cette HE est assez forte et peut être irritante pure sur la peau. Il est préférable de la diluer à 50%, p.ex. 1 goutte de marjolaïne + 1 goutte d'huile végétale.



Daniel

Commission des Plaintes - pour les nuls



1. Qu'est-ce que la Commission des Plaintes ?

C'est une juridiction officielle, qui permet de recueillir les plaintes des détenus afin de changer la décision individuelle que la direction a prise à l'égard d'un détenu ou d'y remédier par une médiation.

2. Qui est le Président de la commission ?

Il s'agit automatiquement d'un membre de la Commission De Surveillance ayant une formation de juriste ou d'avocat.

3. Quand introduire une plainte ?

Si vous avez reçu une décision de la direction qui vous semble incorrecte, infondée, que les délais ne sont pas respectés, etc.

4. Qui peut introduire une plainte ?

Uniquement le détenu.

Vous devez introduire votre plainte par courrier ou via le Cloud (onglet : Commission De Surveillance - droit de plainte). Vous devez l'introduire dans les 7 jours maximum de la prise de décision de votre directeur. Passé ce délai, votre plainte ne sera plus recevable.

Ensuite la commission vérifie si votre demande est recevable et fondée. Si c'est le cas, la commission propose une médiation à la direction.

La commission vérifie :

1. Si la décision respecte la loi,
2. Si la décision est proportionnelle aux faits reprochés.

La commission peut :

1. Annuler la décision,
2. Annuler et ordonner une nouvelle décision,
3. Annuler et prendre une nouvelle décision.

Aussi bien le détenu que la direction peuvent faire appel de cette décision.

En cas d'annulation, la commission peut demander une compensation non financière :

Exemples :

- Favoriser le travail,
- Élargissement du régime carcéral,
- Octroi de PS supplémentaires,
- Octroi de faveurs,
- Etc...

Attention, il ne s'agit pas d'une plainte pénale. Pour cela vous devez passer par la police.

Le Pensionnaire

Le préau des pas perdus



Au préau, à Marche, on marche, on tourne, on longe les murs et les grilles, on avance, seul, à deux, à trois, on marche. Sans vraiment de but. Serait-on dans la salle des pas perdus d'une grande gare ? Où on remplit le temps qui sépare du départ du train en flânant de boutique en boutique, ou en déambulant çà et là.

Ici pas de but ? Pas de sens ? La simple volonté de se dérouiller les jambes est déjà un but valable ; sortir de sa cellule, respirer l'air extérieur, retrouver quelques copains d'infortune sont des vrais motifs aussi ! Mais la marche n'a-t-elle pas un sens en elle-même ? Oui, marcher a du sens ! On peut donner du sens

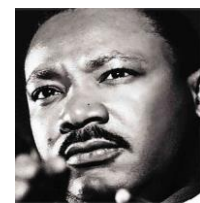
à la marche. On connaît les marches des jeunes pour le climat et les marches blanches à la suite de drames ; on sait le succès des pèlerinages pédestres sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle et du Mont Saint-Michel ; on se rappelle des marches parrainées des enfants à l'école ; on aime les marches gourmandes dans les villages où on associe la promenade et la gastronomie ; on connaît les parcours balisés à la découverte des villages ou de la nature, que l'on suit en marchant en famille ou entres amis (toutes les maisons de tourisme offrent des promenades sur carte avec des points à découvrir) ; on comprend les manifestations syndicales pour soutenir les grandes causes du progrès social où l'on marche dans des endroits symboliques ; on se rappelle de l'importance pour la santé que les médecins donnent à la marche.

Bien sûr la pandémie actuelle prive notre société de tout regroupement et de tout déplacement ; mais quand le virus sera endormi, on retrouvera le sens de la marche. Marcher, ce n'est pas seulement aller d'un endroit à un autre ; marcher, c'est se mettre en chemin, c'est prendre la route, c'est partir à l'aventure, c'est se mettre en mouvement.



Certaines marches ont changé le monde ! En 1930, l'Inde alors colonie britannique est le lieu de la marche du sel. Le 12 mars, 78 indiens vêtus en simples paysans et emmenés par un certain **Gandhi** entament une longue marche ; partis du Nord-Ouest de l'Inde, ils doivent rejoindre Gandhi au bord de l'Océan Indien pour recueillir une poignée de sel, monopole de l'Etat ; le sel fait alors l'objet d'une lourde taxe et est ainsi réservé aux riches. Gandhi veut se réapproprier dans la non-violence les ressources de son pays dont on le prive. Le 6 avril, à l'issue d'une traversée de 390 kilomètres, ils seront des milliers à rejoindre les premiers participants. Ce mouvement de désobéissance civile fera date : les dirigeants abolissent le monopole sur le sel et Gandhi devint un fédérateur pour l'indépendance de son pays qui sera effective en 1947.

En 1963, la marche pour les droits civiques va changer les Etats-Unis : pourtant aboli depuis près d'un siècle, l'esclavage a toujours une certaine vigueur à travers la discrimination et la ségrégation raciales dans les Etats du Sud. Le 28 août, à Washington, environ 300.000 personnes marchent pour réclamer l'égalité pour les Noirs ; la foule se retrouve au pied du mémorial dédié à Lincoln pour écouter le discours de **Martin Luther King**. Avec son fameux "I have a dream" (Je fais un rêve), le pasteur bouleverse l'opinion ; quatre mois plus tard, des lois contre la ségrégation sont votées pour l'accès aux universités, aux transports en commun, aux élections, ... Ce fut une étape cruciale dans l'histoire des Afro-américains.



Oui mais marcher en prison, direz-vous, n'a pas la même importance : cela n'a aucun sens ! Pas sûr ! Un exemple : cette grand-mère impotente qui marchait dans les couloirs de son home pour soutenir de loin ceux qui ont des difficultés : "Si je reste assise, disait-elle, rien ne bougera ; si je marche certains auront des ondes positives" ; autre exemple : cet enfant qui marche sur le chemin de son école et qui se motive en se disant qu'il marche aussi pour donner de la force à tous les enfants qui n'ont pas la chance d'aller à l'école ; ou

cet accidenté en revalidation qui à chaque pas gagné sur son infirmité se réjouit que le monde soit plus beau.

C'est l'effet papillon : petite cause, grands effets. A chacun de réfléchir à cette phrase de Neil Armstrong, premier homme à marcher sur la lune : "Un petit pas pour l'homme, un grand pas pour l'humanité !"

Le marcheur

La Probation

Voici encore une des missions de la maison de justice : la probation.

Même si le suivi de cette mesure est assuré par ce qu'on appelle les agents de probation, ce sont les assistants de justice qui s'en occupent. La mesure n'a rien à voir à ce qu'on voit dans les films américains où les agents de probation sont armés et débarquent à tout moment à domicile. En Belgique, le suivi se fait 9 fois sur 10 à la maison de justice et au moins une fois à domicile.

L'assistant de justice a des comptes à rendre la **Commission de probation** (CP) qui se compose d'un président, d'un Procureur du Roi, d'un avocat et d'un assesseur.

Contrairement au TAP, la **Commission de probation** ne travaille pas à temps plein. Elle se réunit généralement une fois par mois pour examiner les dossiers qui posent problèmes. Il peut s'agir de sursis probatoire et de suspension probatoire. La suspension probatoire, contrairement au sursis probatoire, ne s'affiche pas dans votre certificat de bonne vie et mœurs. Il s'agit souvent de faits "moins graves".

La mesure est censée être une mesure de faveur. Elle peut être proposée par le juge du Tribunal ou par l'inculpé. Il faut que la peine prononcée soit de moins de 3 ans. Cela concerne des faits "moins graves", et c'est une mesure plus simple que la libération conditionnelle.

Toutes sortes de faits peuvent faire l'objet d'une probation : le vol, le viol, les faits de mœurs, la dégradation, le harcèlement, les coups et blessures, la non-assistance à personne en danger, la violence conjugale, la drogue, la criminalité en col blanc...

La mesure de probation peut s'accompagner d'un emprisonnement préalable ou pas. Le but est de respecter ses conditions qui seront vérifiées par l'AJ et la police. S'il y a récidive durant le délai d'épreuve ou un non-respect des conditions, la mesure peut être révoquée par la **Commission de probation**. À ce moment-là, elle renvoie le dossier au Parquet et un nouveau jugement sera appliqué. Elle peut aussi faire une admonestation ou modifier les conditions à respecter. Elle les adaptera et ne les aggravera pas.

Il n'y a pas de limites, une mesure de probation finie peut être suivie par une seconde et ainsi de suite.

Arnauld

La mesure Alternative à la Détention Préventive - ADP

Elle s'applique à des personnes inculpées mais présumées innocentes.

Il s'agit d'une mesure prise par un Juge d'Instruction. La décision peut se faire au moment de l'arrestation (il n'y a dès lors pas de prison), ou pendant la détention préventive, ce qu'on appelle une main levée. La durée est de 3 mois, renouvelable.

L'assistant de justice fera rapport sur les conditions au Juge d'Instruction avant les 3 mois pour permettre au juge de prolonger ou pas la mesure avant qu'elle ne soit terminée.

Il s'agit d'une mesure alternative à la prison (détention préventive, donc avant jugement). Elle pose un problème éthique : est-ce juste d'imposer une mesure judiciaire à des gens présumés innocents ?

En plus, il s'agit de nouveau d'une extension du filet : sans cette nouvelle disposition légale, des gens qui ne sont pas dans les conditions légales de la détention préventive, auraient été remis en liberté sans mesure de contrainte telle que l'ADP...

Arnauld

Covid en prison – La double peine



Combien de temps encore continuerons-nous à penser la prison comme un endroit "hors monde" qui sert de parking pour des individus dangereux alors qu'il faut profiter de ce temps de retrait pour mettre en place des plans de vie nouveaux.

Une famille ordinaire

Christine et Jean ont deux enfants de 7 et 5 ans. Depuis 4 ans, Christine vit seule car Jean est détenu et les perspectives de son retour en famille sont incertaines. Christine tient à Jean. Elle sait qu'il a commis une erreur et Jean le sait aussi. Christine pense à demain et souhaite que son mari voie grandir ses enfants. Aussi chaque samedi, elle prend le bus, qu'il pleuve ou qu'il vente pour arriver à la prison à l'heure. Le trajet de 40 minutes est une vraie expédition.

Arrivée à la porte de la prison, elle patiente souvent. Il faut suivre la procédure d'enregistrement. Il lui est aussi arrivé de venir pour rien, apprenant au seuil de la prison que les visites sont annulées. Les agents pénitentiaires (anciennement appelés gardiens) sont accueillants. Enfin, cela dépend ! Parfois elle a le sentiment de déranger, d'être regardée de travers. C'est vrai que certains agents pensent que les visites ne servent qu'à passer de la drogue. Il serait intéressant dans le cadre de la formation des agents pénitentiaires, de se poser la question du pourquoi de cette opinion ! Christine, elle, n'y pense même pas. Ce qu'elle veut c'est voir le visage de Jean qui s'éclaire dès qu'il l'aperçoit. Les visites se passent dans une grande salle avec une vingtaine de tables et récemment des séparations en plexiglas. Les enfants restent tranquilles quelques minutes puis s'égayent entre les tables, ce qui n'amuse pas l'agent pénitentiaire installé à un bureau surélevé comme l'étaient les enseignants au siècle passé. Jean suit ses enfants d'un regard un peu mélancolique. Il tente bien de les calmer. Alors ils reviennent près de lui mais cela ne dure jamais longtemps.

Le Covid s'installe

Et puis le Covid est arrivé en Belgique au mois de mars 2020. En raison du confinement, les visites ont été suspendues. Il y a bien le téléphone mais ce n'est pas pareil. Rien que la voix et pour autant que la liaison téléphonique soit bonne. C'est évidemment mieux que rien... Jusqu'à il y a peu, Jean devait téléphoner à partir d'un appareil situé dans son aile de prison. Pas facile d'être discret ni de raconter ce qui se passe, ou de parler en vérité, un agent pénitentiaire ou un codétenu n'étant jamais loin... Aujourd'hui Jean a le téléphone dans sa cellule mais le système n'est pas encore tout à fait au point. Les appels sont parfois bloqués et il faut du temps pour régler le problème. D'autant que Jean n'a plus beaucoup d'argent sur son compte car le travail est réduit, plusieurs firmes ayant renoncé à la main-d'œuvre pénitentiaire. Des clients de ces firmes ont appris que leurs produits étaient réalisés dans une prison... Aujourd'hui cela fait plus de six mois que Christine et ses enfants n'ont plus vu Jean, qui vit cela très difficilement. Il recevait aussi la visite de son père qu'il sait gravement malade. Il n'est pas sûr que sa famille lui donne les nouvelles exactes de l'état de santé de son père.

En septembre, Christine apprend que les visites vont pouvoir reprendre. En même temps elle entend à la radio que les agents font grève à cause de cette reprise des visites et des risques que cela comporte pour l'expansion du virus. Avec le paradoxe de quelques agents qui ne portent pas le masque en prison. D'où l'idée de certains que ceux-ci ne seraient pas mécontents que le virus entre en prison car il y aurait confinement et donc moins de travail pour eux. Heureusement, tous ne réagissent pas de cette façon ! Christine s'inquiète, elle, de la possibilité de revoir Jean.

Elle reprend son périple du samedi. Bus et attente, et elle revoit enfin Jean. Il a changé. Il a maigri. Et mauvaise mine. Elle s'en inquiète mais Jean essaye de rassurer son épouse bien qu'il ne puisse pas cacher combien la situation, la sienne et celle de tous les autres détenus, est difficile. Et puis voilà que l'épidémie du Covid reprend de l'ampleur et qu'à nouveau les visites sont suspendues. C'est très difficile à vivre pour Christine mais aussi pour ses enfants qui comprennent mal de ne plus pouvoir aller voir leur père. À l'intérieur de la prison les agents portent le masque, enfin, pas tous ! Une autre maman a pu constater que les agents se faisaient la bise avant de mettre leur masque et d'entrer dans l'établissement pénitentiaire. Cela lui paraît une curieuse conception des gestes barrières...



Cette histoire est évidemment imaginaire, car Jean et Christine n'existent pas, enfin, pas complètement. Mais partiellement, ils sont des centaines à vivre une partie de ce que vit ce couple. Des centaines à supporter de plus en plus difficilement le confinement, à être confrontés à des agents pénitentiaires qui parfois les regardent de haut, à apprendre devant la prison que les visites n'ont pas lieu car il manque d'agents. Certains agents pensent que tout cela est bien fait pour Jean et sa famille. Ce genre de réflexion dit quelque chose du manque de formation du personnel pénitentiaire. Mais il y a heureusement des agents qui par un sourire, une parole, réconfortent.

Quelle politique ?

Les histoires de Christine et Jean et toutes celles qui leur ressemblent, n'émeuvent pas vraiment le monde politique. Il est vrai que ces familles ne constituent pas une masse électorale significative qu'il faut ménager ou flatter... Et pourtant ces histoires disent une cruelle réalité que le monde politique ne veut pas voir, considérant les questions pénitentiaires comme marginales invoquant, pour se défaire, le manque de budget. Le dernier ministre de la Justice n'a géré que les grèves des agents pénitentiaires. Quelques années auparavant un ministre libéral n'hésitait pas à résumer les questions des prisons à la nécessité d'installer des filets au-dessus des préaux pour éviter les évasions par hélicoptère ! Le programme du nouveau gouvernement Vivaldi maintient les objectifs quasi exclusivement sécuritaires. Espérons que nous n'irons pas vers le système caricatural américain des prisons privatisées où la violence est extrême. Il serait utile d'aller faire un tour en Suède, si proche de nous, pour voir une tout autre organisation qui donne des résultats satisfaisants. Donner du sens au temps pénitentiaire, plutôt que considérer la prison comme un parking, serait tout bénéfique pour les détenus mais aussi pour la société car celui qui a fait un séjour utile en prison, pourra en sortir meilleur qu'il n'est entré !

L'attitude politique se marque aussi par les quinze années qu'il a fallu attendre pour que le droit de plainte des détenus, inscrit dans la loi de 2005 sur leur statut, devienne effectif à partir du 1er octobre 2020. Les détenus pourront désormais s'adresser à une **Commission des Plaintes** créée dans chaque prison pour contester une décision de la direction qui leur paraît injustifiée (voir article p12).

L'avenir nous dira si ce fonctionnement leur permettra d'avoir des droits effectifs.

Thierry Marchandise, juge de paix émérite

Libre d'apprendre – Le Mot "Tout".



Le mot "**Tout**", peut être un adjectif, un pronom, un adverbe ou un nom.

1. Tout = adjectif

Il accompagne le nom, est remplaçable par les mots "chaque, plein, entier".

Il varie en fonction du nom qui le suit "tout, toute, tous, toutes".

exemple 1: À tout instant, ... à toute heure, la météo peut changer.

↳ chaque fém.sing

↳ chaque masc.sing

exemple 2: Toutes les solutions conduisent à tous les résultats.

↳ fém.plur

↳ masc.plur

2. Tout = pronom

Il est remplaçable par les mots "tout le monde, toute chose".

Il varie en fonction du genre et du nombre qui le suit "tout, toute, tous, toutes".

exemple: Tous et toutes admirent ce magnifique coucher de soleil.

↳ tout le monde masc.sing + fém.sing

3. Tout = adverbe

Il est remplaçable par "tout à fait, entièrement" et il est invariable sauf devant un mot féminin commençant par une consonne ou un "h" aspiré.

exemple 1: Les réverbères sont tout contre le mur.

↳ tout à fait

exemple 2: La ruelle toute hideuse dans ce taudis.

↳ fém. sing

4. Tout et tous = nom

C'est un nom qui représente "un ensemble de".

exemple 1: Ces données sont un tout dans ce bilan.

↳ masc.sing

exemple 2: Les analyses sanguines sont des tous distincts de votre biologie.

↳ masc.plur

Exercice pratique:

Orthographiez correctement le mot "tout".

Il peut passer ici à [tout] heure, et [tout] ensemble nous allons le recevoir. [Tout] ce qu'il faut entendre c'est que [tout] honte est bonne à dire même si [tout] ne pensent pas cela. Cela reste un [tout] de sa personnalité. [Tout] ces choses sont à prendre en considération.

Corrections en page 36.

Réalisé en collaboration avec



Daniel

Lancer son entreprise en 10 étapes.

6^e étape – S'enregistrer auprès de la TVA.



En tant qu'entreprise vous devez être assujéti à la TVA si vos activités le nécessitent. Votre numéro de TVA est unique et indispensable pour la facturation de vos produits ou services.

Les guichets d'entreprise se chargent de l'activation de votre enregistrement à la TVA. Vous devez faire activer ce numéro avant de démarrer vos activités.

Il est possible de vous charger personnellement de cette démarche en demandant un formulaire au bureau de contrôle de la TVA le plus proche. Vous pouvez aussi déléguer cette étape à votre guichet d'entreprise.

Waly Dj

i 7^{ème} étape: Se mettre en règle avec la sécurité sociale (à lire dans le prochain numéro)

La Main

Parmi les différentes mesures prises pour lutter contre l'épidémie du coronavirus, il est demandé de ne pas se serrer la main.

Par contre, il est possible, et même recommandé, de se serrer les coudes.

Il ne faut donc plus tendre la main, ne plus faire des pieds et des mains, seulement des appels du pied afin de garder les mains libres.

Si vous êtes à la tête d'une association et que vous vouliez vous retirer, impossible de

passer la main ; certes, il reste la solution de vous faire sortir à coups de pied dans l'arrière-train, mais ce n'est pas très élégant et on peut très vite en venir aux mains.

Pour les amoureux qui ont le coeur sous la main, il est illusoire de le donner, ni même de le partager : les mariages vont tomber en désuétude car plus personne ne fera une démarche pour demander la main de l'être aimé.

Autre conséquence grave pour la démocratie: désormais la politique de la main tendue est vouée à l'échec, être pris la main dans le sac sera moins grave que de donner un coup de main.

Bien sûr, la main gauche doit ignorer ce que fait la main droite mais si elle a donné de l'argent de la main à la main, il sera nécessaire de lui passer un savon.

C'est dans la tribulation qu'il convient d'être fort, l'épidémie génère un sentiment de peur. La solution ? S'en laver les mains (au gel hydroalcoolique ou à l'eau et au savon) et prendre son courage à deux mains, mais surtout en mains propres.

Au revoir et à deux mains.



Proposé par Loretta Facchin

Pause Santé – Gare au virus

HISTORIQUE

Début décembre 2019, à Wuhan en Chine apparaît une nouvelle forme de syndrome respiratoire.

09 janvier 2020, on identifie la pneumonie de Wuhan causée par le SRAS CoV-2 et la communauté scientifique est immédiatement alertée que ce virus à 6 génomes est très pathogène. La maladie est apparue chez des clients du marché aux poissons où l'on vend aussi des oiseaux, des serpents et des lapins.

23 janvier 2020, en Europe, on en parle pour la première fois. À Wuhan, des centaines de personnes infectées et 17 décès sont recensés.

25 janvier 2020, seulement 2 jours plus tard ; 1.384 personnes infectées et 41 décès sont recensés. La contamination est exponentielle !

30 janvier 2020, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) parle d'un état d'urgence mondiale.

03 février 2020, les Belges découvrent la flambée de l'épidémie en Italie.

4 février 2020, le premier cas positif au Covid-19 était officialisé par Maggie de Block (ministre fédérale de la Santé).

11 mars 2020, 3 décès sont confirmés en Belgique.

18 mars 2020, 1er confinement strict imposé dans le pays.

9 novembre 2020, BioNTech et Pfizer annoncent l'aboutissement d'un candidat vaccin contre la Covid-19.

4 février 2021, après une année de pandémie on compte déjà plus de 21000 décès (chiffres Sciensano)

Le corona virus fait partie d'une famille de virus très répandus, surtout en hiver ou au début du printemps responsables aussi bien de petits rhumes que d'infections respiratoires très graves (pneumonie). Une personne ayant des problèmes de santé aura plus de mal à guérir qu'une personne en bonne santé.



Ce virus est de type ARN, au microscope il a la forme d'une couronne. Il est constitué d'une protéine désignée par sa localisation sur son enveloppe. Ici, "S" (à protubérances) avec une liaison spécifique à une enzyme qui lui permettra d'avoir un point d'entrée dans la cellule qu'il va infecter.

Le coronavirus animal infecte essentiellement les voies digestives et respiratoires des oiseaux et des mammifères. La souche de virus qui infecte secondairement l'homme est le SRAS (Syndrome Respiratoire Aigu Sévère).

Il entraîne des infections aux voies respiratoires inférieures et supérieures en plus de la possibilité d'une gastro-entérite.

Le virus ne peut se reproduire qu'en contaminant une cellule. Il se transmet d'un individu à un autre par voie aérienne (les gouttelettes d'une toux, d'un éternuement, des postillons d'une personne qui parle fort ou crie...) ou manuelle (au contact d'un objet touché par un malade).

Les ANTIBIOTIQUES n'ont aucun effet.

Pour info: Une épidémie c'est la propagation massive et rapide d'une maladie infectieuse. Une pandémie est une épidémie qui s'étend à un ou à plusieurs continents.

La contamination

La période d'incubation peut aller jusqu'à 14 jours, sans réellement d'apparence de symptômes. La moyenne tourne entre 5 et 6 jours.

Le coronavirus est plus contagieux que la grippe saisonnière. Ainsi si en moyenne une personne qui a la

grippe contamine un peu plus qu'un autre individu, le coronavirus va contaminer 3 à 4 personnes. Voilà pourquoi si vous avez un doute, il est de votre devoir de prévenir le médecin. Le test PCR confirmera ou non de votre positivité au Covid19 et préventivement vous serez mis en isolement médical au moins une semaine.

Pensez aux autres avant de râler, dès la confirmation du test PCR négatif, l'isolement sera levé.

Les symptômes

Fièvre >37,5°C (interne/rectale).

Toux fréquente par quinte, essoufflement.

Courbatures dans le dos, douleurs thoraciques.



➤ Contagiosité

Le malade devient contagieux simultanément avec l'apparition des symptômes (ou pas), mais en général dès le 5^e jour de sa contamination.

La personne qui tousse fait courir un grand risque à sa famille !

Pour protéger ses proches (enfants, conjoint), il y a lieu de porter le masque tout le temps en leur présence, d'aérer les pièces.

➤ Population à risque

Personnes âgées >65 ans.

Personnes à risque, les 45-64 ans porteurs d'une des maladies suivantes: diabétique de type 1 et 2, obèse (IMC supérieur à 30), problèmes cardio-vasculaires, trouble respiratoire chronique, hypertension artérielle, cancer.

Egalement les 18-64 ans porteurs d'une des maladies suivantes: cancer du sang, maladie rénale chronique, maladie chronique du foie, système immunitaire affaibli, sida ou VIH, maladie rare officiellement diagnostiquée, receveurs de greffe d'organes ou personnes sur la liste d'attente.

Évolution des personnes à risques avec les différentes variantes britanniques, sud-africaines qui touchent davantage les jeunes 25-35 ans. Et moins connue la variante colombo-brésilienne qui a déjà tué 30.000 personnes de moins de 20 ans dont des enfants du Brésil et de Colombie.

➤ Pronostic vital

Dans l'évolution aggravée du patient en détresse respiratoire, l'air ne rentre plus suffisamment dans les poumons, cela se voit sur les images ci-dessous. Le malade est intubé (sous respirateur); suivent des complications d'insuffisance rénale aiguë, de défaillance du foie, du pancréas... Le respirateur ne suffit plus, il faut placer le patient en CEC (circulation extra corporelle pour oxygéner le sang) ce qui entraîne de nombreux risques qui peuvent conduire au décès.



➤ Traitement

Les médicaments soulagent uniquement des symptômes, seule la vaccination permettra de protéger l'homme du virus en stimulant son immunité.

➤ Prévention

Tous les médecins sont d'accord sur les gestes barrière déjà bien connus: le lavage des mains plusieurs fois par jour pour freiner la transmission virale, l'utilisation de mouchoirs jetables, tousser/éternuer "dans son coude".

➤ Vaccination

Pour éviter un accroissement des décès, la vaccination est à privilégier pour atteindre une immunité collective "rapide". (voir page 25)

Daniel



Dessin et poème



La détention me permet de me poser une multitude de questions sur moi-même.

Et les autres ?

Ça me fais mûrir, grandir.

Ça m'apprend à vivre en communauté.

Car c'est si dur d'être menotté.

Privé de liberté, privé des gens qu'on a tant aimés.

Assise sur ma chaise, j'y vois plus clair.

Par le préau, je contemple la vie extérieure, la vie où tout le monde meurt,
qu'est ce que j'ai mal au coeur.

Le corona est là, il nous lâche pas, nous empêche de vivre, et finira par nous faire mourir.

Courage à tous les détenus, nous sommes tous égaux.

Adeline

Écoutez jeune gens

Écoutez, jeunes gens, qui croyez savoir vivre;
enfermés dans les murs d'une morne prison,
vous claironnez que, vieux, j'ai perdu la raison
à prétendre que seul l'amour vous en délivre.

Je suis allé vers vous, esprit et cœur ouverts;
vous m'avez accablé de sottises railleries,
et n'avez vu dans mes propos que de vieilleries,
dont vous faites l'objet de vos rires pervers.

Je regrette pour vous cette fière ignorance
qui vous fera passer à côté d'un trésor
plus riche que tout autre où vous cracherez de l'or
amassé dans le cours d'une pauvre existence.

Je le regrette aussi pour les hommes de cœur
qui cultivent le rythme et sa sœur l'harmonie
car votre vanité, qui critique et qui nie
ne produira jamais que discorde et rancœur...

Si tu ne sais aimer, comment veux-tu que l'on t'aime ?
sois capable d'offrir afin de recevoir.
il n'y aura rien celui qui cherche à tout avoir.
pour moissonner de beaux épis, il faut que l'on sème.



Écoutez donc, ô jeunes gens, écoutez-moi;
écoutez les propos d'un vieux qui inspire l'âge.
vous pouvez entendre enfin son doux message,
vous cesserez de rire et vous saurez pourquoi,
Malgré votre ironie et malgré sa vieillesse,
il voudrait vivre encore pour répandre l'amour,
il voudrait vivre encore pour qu'on l'aime en retour
et l'aide à rendre vie à la terre en détresse.
je voudrais vivre encore pour répandre l'amour;
je voudrais vivre encore pour qu'on m'aime en retour.

Proposé par Le Pensionnaire



Je suis sur le sentier de la peur et l'oubli,
comme un coyote qui hurle en pleine nuit,
car comme lui je suis un peu paumé et égaré,
je me suis perdu sur le fil de mes pensées,
et je cherche en vain ma route mais je ne vois rien,
je ne sais plus trop quel est le vrai chemin,
personne pour me guider et me montrer,
vers quel endroit je dois me diriger ,
alors en attendant je traverse de ville en ville,
en essayant de ne pas mettre ma vie en péril,
jusqu'au jour où enfin je rentrerai chez moi,
là où je trouverai un véritable toit,
où je pourrai me restaurer et me reposer,
après avoir tant trimé et galéré,
être enfin avec tous les miens,
et me préparer pour un meilleur lendemain.

Michel

Engorgement des prisons et des maisons de justice

La loi qui réforme l'application des peines a été votée en 2006. Cette loi a permis de mettre en place les TAP pour les peines de plus de 3 ans.



Au centre des réformes, les peines de moins de 3 ans et l'usage du bracelet électronique.

Par contre, pour les peines de moins de 3 ans, là on attend toujours, la réforme arrive...

Du côté flamand, la loi est la loi ; et les peines doivent être appliquées. La région flamande avait prévu que la loi devait se concrétiser en avril 2020. Mais à cause du Covid19 tout fonctionne au ralenti.

Du côté de la Fédération Wallonie Bruxelles, la loi devrait entrer en vigueur d'ici octobre à la fin de l'année 2021.

Actuellement, les personnes condamnées à une peine inférieure à 3 ans, ne rentrent pas en prison. Cela va changer dans moins de six mois, avec probablement un accroissement considérable de plus de 2000 détenus qui vont venir gonfler les chiffres de la surpopulation carcérale.

Les répercussions sur les Maisons de justice et le centre de surveillance électronique de la Fédération Wallonie Bruxelles seront aussi inévitables. La ministre des Maisons de justice, **Valérie Glatigny**, devrait avoir 5,8 millions d'euros pour pouvoir mettre en place cette grande réforme.

Actuellement, les personnes qui ont été condamnées à des peines de moins de 3 ans doivent attendre de recevoir un bracelet électronique et purgent leur peine ainsi ; elles ne rentrent pas en prison, sauf exception pour les faits de terrorisme, de mœurs, de crime de sang.



Etant donné qu'il y a pénurie des bracelets électroniques, ceux-ci sont attribués au compte goutte et pour une durée limitée car en général au tiers de peine le bracelet sera enlevé aux non-récidivistes puisqu'ils auront une libération provisoire sans beaucoup d'autres formes de suivi.

Ce qui va changer avec la nouvelle loi, le sort des condamnés de moins de 3 ans sera comme tous les autres condamnés dans les mains du JAP (juge d'application des peines). Ils devront aussi passer par la case prison avant que le JAP se prononce sur le maintien de la détention ou pas. Une enquête sociale externe sera réalisée par la Maison de justice pour que le juge détermine les conditions à respecter dans le cas où une libération est envisagée.

C'est ici que les choses se compliquent pour les Maisons de justice et le CAPREV (centre de surveillance électronique) car il faudra des moyens financiers (4,354 millions d'euros) pour mettre tout cela en place !

Pour les Maisons de justice, il faudra recruter 35 assistants de justice à temps plein + 2 directeurs adjoint. Pour le centre de surveillance électronique, il faudra recruter 9 agents monitoring.

Les Maisons de justice craignent le même effet pervers que l'on connaît déjà pour les condamnés à plus de 3 ans, c'est-à-dire que les personnes une fois incarcérées fassent le choix de **purger à fond de peine** pour ne pas avoir à rendre des comptes à la justice une fois dehors. Cette réforme semble déjà mettre à mal le suivi des condamnés pour une meilleure réinsertion ! Et alors qu'on connaît déjà une importante surpopulation carcérale, on s'en doute avec ces nouvelles incarcérations les chiffres risquent de monter en flèche de plus de 2000 unités.

Trois conséquences majeures de cette réforme:

➤ Pour les prisons.



Comment ajouter 2000 détenus en plus dans les prisons ? Les solos vont-ils devenir des duos ? Les duos vont-ils devenir des trios dans un espace de 8m². Là ça craint. Comment vont réagir les directions des prisons ? Comment vont réagir les agents pénitentiaires ? Grèves en perspectives ? Mécontentement et râleries des détenus ?

Un casse-tête où il sera urgent de trouver une solution.

➤ Pour les maisons de justice.

On estime que 1000 guidances avec conditions particulières devront être réalisées par les assistants de justice. Ces conditions seront décidées par le JAP. Ces guidances qui n'existaient pas auparavant devront aussi être complétées par des aides aux victimes assurées par ces mêmes assistants de justice. Tout en sachant que la durée des surveillances électronique aura tendance à s'allonger vu la suppression du mécanisme de libération provisoire. Et si le JAP supprime le bracelet, il y aura des conditions supplémentaires à contrôler par ces mêmes Maisons de justice. Comment sera la cohabitation du nouveau et de l'ancien système ?

➤ Pour le monitoring (centre de surveillance électronique).

Il y aura une surcharge de travail. Des frais de fonctionnement important (paiement d'allocations d'entretien aux détenus sous surveillance, frais logistique, frais informatique, achat et location de matériel, achat de bracelets...). Budget prévu: ±1.250.000 euros.

Sources: Vers L'Avenir - 04/02/2021

Daniel

Le permis de conduire gratuit

Pour les détenus qui bénéficient ou qui vont bénéficier de sorties, ou qui vont être libérés, et qui sont inscrits au Forem comme demandeur d'emploi ; il y a possibilité pour 3800 personnes de bénéficier de la gratuité pour passer votre permis de conduire.

Le Forem délivre un "Passeport Drive" d'une valeur de 2.099,50 euros qui vous permettra de suivre les cours théoriques, les cours pratiques et de payer les frais d'inscription.

Cette mesure est proposée aux demandeurs d'emplois inoccupés et qui remplissent les conditions liées, par exemple, suivre une formation.

Mais attention, dès que vous avez votre "Passeport Drive" l'inscription à une auto-école agréée est indispensable endéans les 30 jours !

Sources: www.leforem.be



Daniel

Vaccination Covid19



➤ Début janvier 2020, Ugur Sahin et Özlem Türeci, les chercheurs immigrés turc en Allemagne travaillent sur la mise au point d'un vaccin Covid-19.

➤ Depuis mi-janvier 2021, on a commencé à vacciner en Belgique. Cette vaccination attendue soulève aussi beaucoup de méfiance des détenus et de questions.

Quels sont les taux d'efficacité ?

Cela fait de nombreux mois que les chercheurs virologues mettent tout en œuvre pour fabriquer un vaccin le plus efficace et le moins dangereux pour tout le monde. Même si plusieurs vaccins existent on peut espérer être vacciné par le vaccin qui assure la meilleure couverture immunologique. En

haut de classement, il y a le vaccin Pfizer (immunise à 90%), ensuite le vaccin Moderna (immunise à 94,5%), le vaccin Astra Zeneca (immunise à 76%).

Ainsi, une personne vaccinée par Pfizer a 9,5 chances sur 10 de ne pas développer la maladie. Ce qui est encore indéterminé aujourd'hui, c'est la durée de l'immunité développée par le vaccin. Il faudra sans doute se revacciner chaque année comme pour la grippe. Cela se précisera avec le suivi de la pandémie au fil des mois.

Quels sont les types de vaccins ?

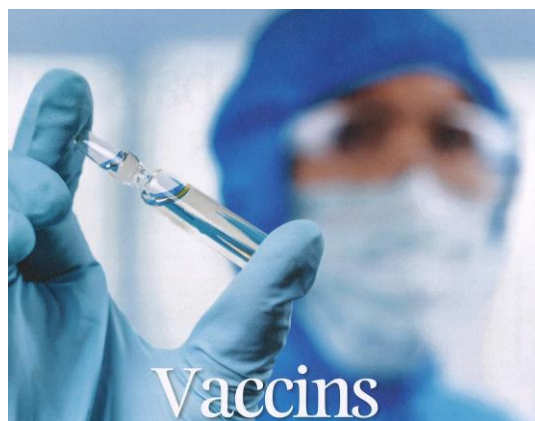
Les vaccins, Pfizer, Astra Zeneca sont des vaccins de type ARN messenger. On ne les a pas découverts en 9 mois, mais on est arrivé à maîtriser une technologie issue de 15 années de recherche ; ce qui peut garantir un haut niveau de sécurité pour les personnes vaccinées. Le vaccin Johnson & Johnson sera livré vers le 19 avril en Europe.

En fait, on va injecter en intra musculaire, dans le muscle du bras gauche (si vous êtes droitier) des fragments de l'ARN du coronavirus SRAS-CoV-2 (Syndrome Respiratoire Aigu Sévère). Les virologues rassurent, ce fragment d'ARN ne peut pas modifier votre code génétique. Il ne va pas amorcer une mutation ou un cancer, etc. Il déclenche uniquement la fabrication par nos cellules de protéines du SRAS-CoV-2 puis se dégrade. Ces protéines vont être reconnues comme des "ennemies" par notre système immunitaire. Cela va entraîner la fabrication de lymphocytes T spécifique qui dans le cas où vous rencontrez une personne contaminée au Covid19 vous serez armé pour empêcher sa prolifération.

Ouf ! Ces vaccins sont efficaces mais hélas doivent être conservés à des températures très basses.

Il existe aussi des vaccins basés sur des adénovirus comme la grippe. Ici, c'est le virus de la grippe Influenza qui est modifié génétiquement en lui insérant le gène du SRAS-CoV-2. On peut ainsi vacciner en introduisant le virus non dangereux de la grippe porteur de l'ARN messenger et qui déclenchera aussi la fabrication de lymphocytes T (anticorps).

Et puis, il y a les vaccins classiques, plus lents à produire car ils doivent contenir les protéines qui stimuleront l'immunité, comme dans le cas du SRAS-CoV-2 où les protéines sont fabriquées et purifiées en laboratoire. Cette technologie de production est déjà bien maîtrisée puisque c'est le principe des vaccins contre la diphtérie, le tétanos, l'hépatite B, la rougeole, la varicelle, le SRAS, l'Ebola, le HPV, etc.





Ces vaccins sont-ils sûrs ?

Oui ils sont sûrs, même si cela semble rapide. Mais rappelez-vous qu'on étudie les coronavirus depuis plus de 15 ans.

Aucune des règles obligatoires pour le développement de ces vaccins n'a été négligée. Ils ont tous été testés sur des souris, puis chez l'homme, en passant par trois phases successives incluant de plus en plus de participants aux essais cliniques (des milliers

aujourd'hui). Si des effets secondaires apparaissaient à l'une des 3 phases, le vaccin à l'étude était recalé (bloqué). Les industriels du domaine médical qui produisent ces vaccins ont dû fournir des dossiers présentant toutes les garanties sur leur tolérance par l'organisme comme sur leur efficacité. Ensuite, d'autres experts indépendants et les agences européennes du médicament ont pu étudier dans le détail ces dossiers pour ensuite délivrer une autorisation d'utilisation.

Pour garantir la sécurité sanitaire et la transparence, l'agence de sécurité du médicament, la sécurité sociale, un comité scientifique sont chargés du suivi de la vaccination.

Quels sont les effets secondaires?

D'abord ne pas être malade au départ, comme par exemple avoir de la fièvre avant la vaccination. Cela semble logique.

1er jour de la vaccination: l'ensemble des personnes vaccinées ont toutes eu mal dans le haut du bras à l'endroit de l'injection. Et c'est normal, c'est le muscle qui réagit, il est plus chaud, un peu gonflé ; inutile d'appuyer dessus. En général, rien d'autre.

2è jour: de nombreuses personnes signalent avoir passé une mauvaise nuit, douleur dans le bras, frissons ; bref un peu comme si on avait attrapé la grippe.

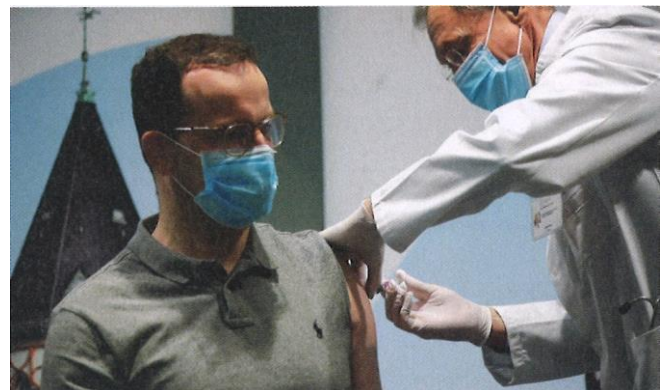
3è jour: ces signes vont aller en diminuant. On observe chez la plupart un petit suintement laiteux à l'endroit de la piqûre et une petite croûte. C'est l'accumulation des anticorps dans le muscle qui produit cela ; rien de grave.

Après 21 jours, lors du rappel de vaccination (Pfizer), le seul signe apparent est la douleur modérée dans le bras. Bref, rien de trop désagréable, et d'un autre côté, félicitations pour votre responsabilisation de vous être fait vacciner.

Quand serais-je protégé, immunisé ?

La vaccination n'entraîne aucun effet les 2 premières semaines ; c'est-à-dire qu'on reste toujours susceptible de se faire infecter par le Covid19. A partir de 28 jours, là votre immunité est suffisamment active pour vous protéger.

N'oubliez surtout pas, qu'en étant vacciné, vous avez toujours une grande quantité de virus accumulée dans les voies aériennes supérieures (bouche, gorge, nez) ; et dès lors vous êtes un porteur sain du virus et donc contagieux les 5 premiers jours.



VOILÀ POURQUOI IL EST TOUJOURS NÉCESSAIRE DE PORTER LE MASQUE !

La vaccination sera-t-elle obligatoire ?

Actuellement elle ne l'est pas, mais fortement recommandée. C'est votre décision. N'hésitez pas à demander conseil au médico. Après la vaccination des personnes âgées, elle sera étendue au personnel médical, aux personnes fragiles (maladies chroniques, immunodéprimés, obèses, cardiaques, diabétiques), et puis aux personnes incarcérées.

Les détenus sont considérés comme des personnes fragilisées et donc à risque. La vaccination devrait se faire d'ici avril.

Comment préparer son immunité ?

Le SRAS entraîne une réaction inflammatoire au niveau des tissus du poumon, le vaccin au niveau de l'endroit d'injection. Dans son alimentation, l'apport d'Omega3 est bénéfique puisqu'il joue le rôle d'anti-inflammatoire bien connu. Absorbent des fruits pour la vitamine C. Si vous en avez les moyens de suivre une petite cure de vitamines, notamment de Zinc car il bloque la multiplication des virus dans l'organisme.

La supplémentation de vitamine D est très utile car elle active les cellules immunitaires et permet de lutter contre les infections respiratoires. Des études ont démontré un lien entre la forme sévère du Covid-19 et le déficit en vitamine D. Dans la pratique médicale, l'apport en vitamine D permet de réduire la probabilité d'entrer en soins intensifs. Dans certains pays elle est devenue un geste barrière. On conseille une flaque D-cure chaque quinzaine (à demander au médico - c'est gratuit). Ou à défaut, il y a de la vitamine D dans le beurre, le jaune d'œuf. Toutes les prises de sang des détenus révèlent un déficit de vitamine D.

Est-ce que je pourrai reprendre une vie "normale" ?

La vaccination ne va pas nous permettre de retrouver d'un seul coup nos "libertés" et nos habitudes (activités, sport, cours...).

Le respect des gestes barrière restera indispensable un certain moment pour plusieurs raisons:

- le vaccin ne protège pas immédiatement après l'injection intramusculaire ;
- l'ensemble de la population ne sera pas tout de suite vaccinée ;
- la durée de protection n'est pas encore scientifiquement établie, les études cliniques ont montré une efficacité au-delà de 140 jours. On estime aujourd'hui probable que le vaccin sera efficace pour un à trois ans. Cette efficacité sera mesurée tout au long de la vaccination.
- la contagiosité d'une personne vaccinée est toujours en cours d'étude.

Sources: Immunomed 10/10/2020 - Pr Brigitte Autran – immunologue

Le Vif 26/11/2020 Pr Etienne Cavalier - Chimie Clinique ULiège

Daniel

Pâques 2021



Zoothérapie: quand les animaux vous aident à aller mieux

Zoothérapie ? Voilà un mot que l'on n'utilise pas souvent ou que l'on ne connaît pas du tout. Pourtant, il s'agit d'une méthode qui allie plaisir, aide et mieux-être. Pour plus de facilité, nous parlerons de **Médiation Animale**.



Nous, les personnes incarcérées, nous nous plaignons souvent de nos conditions de détention, de l'éloignement de nos familles, de l'infantilisation que nous subissons, du non-respect de nos droits, et j'en passe. Certains se réfugient donc dans la drogue, la violence et d'autres s'isolent complètement en restant tout le temps dans leur cellule et ne parlant à personne.

Lorsqu'on prend la peine de parler avec ces personnes, on s'aperçoit très vite que derrière cette souffrance se cache quelqu'un qui a des sentiments et qui est en manque d'amour et de reconnaissance. Certes, nous avons commis des faits graves qui nous ont amenés à la prison. Cependant, cela ne veut pas dire que nous sommes condamnés à aller de plus en plus mal sans que rien ne soit mis en place pour nous aider.

C'est ici que la **Médiation Animale** peut devenir un moyen de voir les choses différemment. Vous l'avez compris: zoo=animaux et thérapie=soins. Ne croyez pas que ce sont des animaux qui vont vous soigner ; non. Ils sont présents et servent de vecteur pour faire passer vos émotions et vos contrariétés. La présence d'un animal lors d'une thérapie facilite le contact entre le patient et le thérapeute et stimule l'attention.

On peut également parler de A.A.A. : Activités Assistées par les Animaux, que l'on peut considérer comme une force de **Médiation Animale** récréative. Ce sont des activités visant la détente et la rupture agréable dans nos habitudes de vie et de soin. Ces activités peuvent toucher aussi bien les enfants en difficultés, les personnes âgées dans les maisons de repos et, bien sûr, les personnes en milieu carcéral.

Il faut cependant faire attention, avant de commencer un programme que la personne ne suive pas un traitement médical incompatible avec la présence d'animaux ou même allergique à l'animal, ce qui serait un peu gênant. Il ne faut pas non plus que le patient soit trop agressif car un animal est comme une éponge et un comportement agressif pourrait le rendre, lui aussi, nerveux.

Les A.A.A. sont en plein essor.

Depuis quelques années notamment pour les jeunes en décrochage social ou scolaire, chez les seniors en maison de repos qui sont le plus souvent isolées et auprès de la population carcérale avec laquelle on peut observer des progrès importants, surtout sur le côté affectif et responsable.

Prison: des chiens pour s'évader



A la prison d'Angoulême, les détenus apprennent à s'ouvrir grâce au contact régulier avec deux chiens. Des visites qui aident à préparer leur retour à la vie civile. Ils apprécient. Page 7



Pendant l'activité, le fait d'avoir un animal près de soi qui vous fait confiance et qui ne porte pas de jugement sur ce que vous avez fait, ne peut être que bénéfique pour le patient-détenu.

Apaiser, diminuer l'anxiété, plaisir, relation d'intimité, estime de soi, développer des capacités cognitives, développer le sens des responsabilités, stimuler sont toute une série de bénéfices psychologiques et cognitifs de la **Médiation Animale**. Mais ce n'est pas tout !

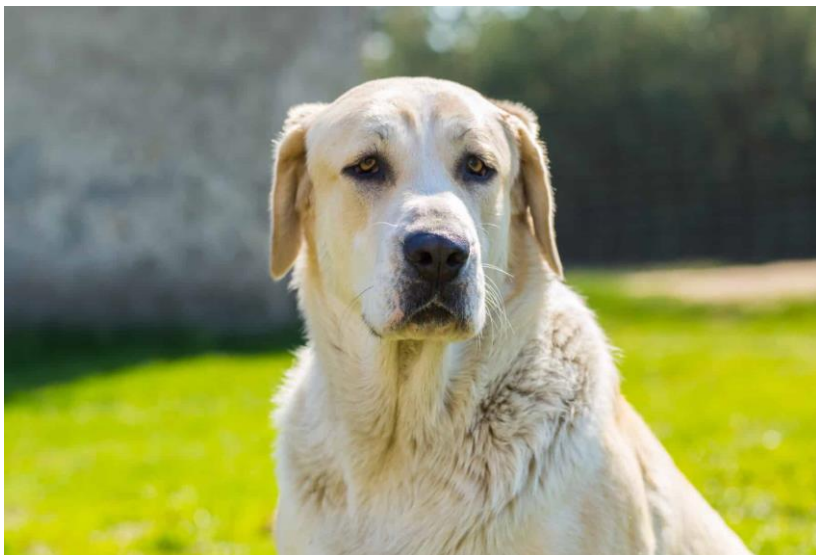
Il existe aussi des bénéfices physiques comme la stimulation des sens, la prise de conscience de son corps, une meilleure maîtrise de ses mouvements, une meilleure orientation et mobilité. Et si vous en voulez encore, je vous cite quelques bénéfices sociaux qu'engendre cette Médiation: réhabilitation sociale, augmentation du nombre et de la qualité des interactions, création de lien



et diminution des conflits, apprentissage des limites et comportements plus attentifs et protecteurs sont là, une belle preuve de ce que les animaux peuvent nous apporter.

Tout cela est bien joli, mais vous vous demandez très certainement pourquoi je décide de vous en parler dans le "Libre Marche"... Tout simplement car depuis un certain temps je travaille sur un projet de **Médiation Animale** au sein de l'établissement.

J'espère qu'après le confinement, vous pourrez vous inscrire à une activité qui vous permettra d'être en contact avec des animaux. Rien ne vous empêche de réfléchir à ce fabuleux projet.



Toutes vos suggestions seront les bienvenues et vous pouvez me les adresser sous pli ouvert à Wintgens Jeremy (4208) ; cela me servira pour compléter vos attentes afin de cibler au mieux en quoi cette activité vous sera utile. Merci pour votre collaboration.

Je terminerai par cet adage "Plus je connais les hommes, plus j'aime les animaux !" J'ajouterai que plus on connaît les animaux, plus on se comprend entre êtres humains.

Le Zoomorphiste



Poème

Alors on sourit, pour ne plus être triste.
Mais on est tous des artistes.
Artistes, enfermés, isolés, jamais consolés.
Perdus, oubliés, on finit par en pleurer.
C'est si dur d'être isolés, sans personne à qui parler.
Garder sa souffrance en soi; heureusement
que j'ai la foi.
Dur d'avancer, d'imaginer la liberté.
Quand on ne sait pas pour combien d'années.
Heureusement que Dieu est à mes côtés,
il m'a aidé à me retrouver.
Lui seul sait qui sera condamné.

Adeline



Un jour, un destin, une tragédie (fin)



Voici enfin la libération; le 6 juin 1944 les Alliés débarquent enfin sur les plages de Normandie et vont entamer la route vers la conquête de l'Allemagne; sur le front les soldats russes font reculer les lignes ennemies dans une terrifiante bataille faisant encore plus de morts dans les deux camps.

Pendant ce temps en Allemagne les bombardements s'intensifient et plusieurs villes comme Berlin, Munich sont dévastées laissant place à des vastes champs de ruines.

Hitler qui s'est réfugié dans son bunker avec son chef de propagande Joseph Goebbels. Ensemble ils continuent de croire en la victoire finale malgré la trahison de certains de ces généraux comme le maréchal Hermann Goering. Hitler donne l'ordre d'évacuer les camps de concentration et d'extermination et ordonne également d'entamer la marche de la mort avec tous les juifs et tous les tziganes qui étaient encore valides. Cela signifie que ces hommes, ces femmes, ces enfants vont réaliser une marche de plusieurs kilomètres jusqu'à ce qu'ils meurent presque tous d'épuisement.

Les jours passent et les Russes commencent à libérer certains camps de concentration. Ce qu'ils y découvrent avec effroi dépasse l'imaginable. Les rescapés de ce terrible holocauste sont beaucoup trop affaiblis par toutes ces années de tortures et de barbarie. Ils n'arrivent pas à expliquer l'horreur qui a eu lieu ici !

Lorsque le camp d'Auschwitz Birkenau est enfin libéré à son tour, les victimes se comptent par centaines de milliers et l'inconcevable laisse place à l'horreur de la découverte des chambres à gaz que les Allemands ne sont pas arrivés à détruire. Certains fours crématoires étaient encore chauds.

La vision de monceaux de cadavres entassés les uns sur les autres, calcinés ou presque ; cette barbarie aura coûté la vie à plus de 6.000.000 d'êtres humains.



Tandis que la France, la Belgique et leurs pays voisins sont progressivement libérés, les russes eux arrivent au bord d'une Allemagne détruite. Mais ils espèrent toujours pouvoir capturer le Führer. Hélas, ils arriveront un peu trop tard car Adolf Hitler s'est donné la mort, de même que son épouse Eva Braun et toute la famille Goebbels. Ils ont préféré mourir plutôt que de vivre dans un monde sans leur Führer.

Quelques mois plus tard l'Allemagne nazie signe sa capitulation sans condition. Cela mettra un terme à plusieurs années de barbarie et de morts inutiles.

CONCLUSION, pour un monde meilleur et en paix dites:

NON AU RACISME ET NON À L'ANTISÉMITISME
NON À LA HAINE ET AUX GUERRES INUTILES
MAIS, OUI À LA PAIX ET À UN AMOUR FRATERNEL
POUR TOUS LES PEUPLES DE LA TERRE
PEACE AND LOVE IN THE WORLD

Michel

Les maisons de Justice

On a tous entendu parler des Maisons de Justice (MJ) notamment parce qu'elles s'occupent de libération conditionnelle. Par ailleurs, il y a 20 ans les TAP n'existaient pas encore, c'étaient les "Commission de Libération Conditionnelle".

Pourtant elles s'occupent de nombreuses autres missions. Il y a 20 ans, les missions dont s'occupaient les maisons de justice étaient seulement la probation et la libération conditionnelle. C'est pour ça que les assistants de justice étaient appelés des assistants de probation. Bien que parfois encore utilisé, ce terme d'assistant de probation n'existe plus au profit d'assistant de Justice.

Aujourd'hui, il y a deux nouvelles fonctions qui ont été attribuées aux MJ :

➤ **Les mesures alternatives à la détention préventive:** sorte de libération conditionnelle pour les personnes en détention préventive ou inculpées mais pas encore jugées.

➤ **Les enquêtes civiles:** où il fallait éclairer le juge de la jeunesse ou le juge des référés sur le milieu qui est le plus dans l'intérêt de l'enfant en cas de séparation des parents (appelé maintenant Tribunal de la Famille).



Les MJ n'existaient pas encore, on disait "bureau de probation", puis "service social d'exécution des décisions judiciaires". On dépendait du ministère de la justice et des prisons. Lorsqu'on avait besoin d'un bic, d'un crayon, de papier, de billet de train... on devait "chiner" à la prison.

Ensuite, les MJ grandissant : LC, probation, bracelet, PTA, missions civiles, défense sociale, ADP, enquête sociale... elles sont devenues indépendantes en ayant une direction propre au sein du Ministère de la Justice. Enfin, maintenant, suite à des manœuvres politiques, les maisons de justice ont quitté le Ministère de la Justice pour être divisées en deux : une direction Communauté Flamande et une direction Communauté Française (Fédération Wallonie Bruxelles).

Il existe une Maison de Justice par arrondissement judiciaire. Si vous devez vous y rendre, vous dépendez de la MJ de l'Arrondissement dans lequel vous résidez, donc pas nécessairement ou vous êtes domicilié.




Les assistants de justice (AJ) sont à la base des assistants sociaux, des psychologues, des criminologues... L'AJ est indépendant, il n'est pas votre avocat ni Procureur du Roi ni juge. Il est là pour vous aider à respecter vos conditions. Il doit rendre des comptes à l'autorité qui l'a mandaté (TAP, juge d'instruction, juge d'application des peines (JAP) - commission de défense sociale-, commission de probation, juge de la famille...) Il bénéficie d'un greffe et d'un directeur pour tout ce qui est administratif. Il n'a pas de secret professionnel par rapport à son autorité.

Maintenant avec la probation autonome, l'AJ peut lui-même fixer les conditions.

Arnauld

Bonnes fêtes de Pâques

-voulez-vous que le père du bébé soit présent durant l'accouchement ? 

-non, il s'entend pas très bien avec mon mari.



Bon, quel vin va le mieux avec les carottes en purée!!



Conte: La légende de l'âne et du puits.

Un jour l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement pendant des heures et le fermier se demandait quoi faire.

Finalement il a décidé que l'animal était vieux et que le puits devait disparaître. De toute façon, ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne. Il a invité tous ses voisins à venir l'aider. Ils ont tous saisi une pelle et ont commencé à boucher le puits.

Au début, l'âne a réalisé ce qui se produisait et se mis à crier terriblement.

Puis à la stupéfaction de chacun, il s'est tu.

Quelques pelletées plus tard, le fermier a finalement regardé dans le fond du puits et a été étonné de ce qu'il a vu.

Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de surprenant : il se secouait pour enlever la terre de son dos et il montait dessus. Bientôt, chacun a été très étonné que l'âne soit hors du puits et se mis à trotter !

Réflexion:

La vie va essayer de t'engloutir de toutes sortes d'ordures. Le truc pour te sortir du trou est de se secouer pour avancer.

Chacun de nos ennuis est une pierre qui te permet de progresser dans la vie.

Tu peux sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais. Oui, ne jamais abandonner !

Secoue-toi et fonce !

Proposé par Loretta Facchin.



Il y a 5 règles à suivre pour être heureux:

1. Libère ton cœur de la haine.
2. Libère ton esprit des inquiétudes.
3. Vivre simplement.
4. Donner plus.
5. Attendre moins.

Libre d'apprendre - correction

Voici l'exercice corrigé:

Il peut passer ici à [toute] heure, et [tous] ensemble nous allons le recevoir. [Tout] ce qu'il faut entendre c'est que [toute] honte est bonne à dire même si [tous] ne pensent pas cela. Cela reste un [tout] de sa personnalité. [Toutes] ces choses sont à prendre en considération.

Coolio



Coolio, de son vrai nom **Artis Leon Ivey Jr.**, né le 1^{er} août 1963 à Compton, en Californie, est un rappeur et acteur américain. Son nom de scène lui provient d'une remarque d'un de ses amis, qui lui disait qu'il ressemblait à « Coolio Iglesias » lorsqu'il chantait à la façon d'un crooner. Il s'est fait connaître dans le monde entier grâce à la chanson *Gangsta's Paradise*.

Carrière musicale

Avant de se populariser dans la scène hip-hop, Artis devient membre d'un gang de Los Angeles, les Baby Crips. En 1994, il signe un contrat avec le label Tommy Boy Records, et y publie son premier album solo *It Takes a Thief* le 19 juillet la même année. *It Takes a Thief* atteint la huitième place du *Billboard* 200 et devient certifié disque de platine.

En 1995, il publie la chanson *Gangsta's Paradise*, classée pendant 13 semaines à la première place. La chanson est un succès social qui parle de la vie dans les ghettos. Tommy Boy

empêchera Coolio d'inclure le titre dans l'un de ses albums, et l'encourage plutôt à l'inclure dans le film *Esprits rebelles* avec Michelle Pfeiffer. La chanson devient un succès international, devenant même la première chanson uniquement centrée sur le ghetto à atteindre les classements britanniques. Le 2 octobre 1995, Coolio publie son deuxième album solo, *Gangsta's Paradise*. L'album contient des singles à succès qui atteignent le top 10 en 1996, et l'hymne *Too Hot*. Entretemps, Coolio se lance dans une tournée internationale.

Le 27 août 1997, Coolio publie son troisième album solo *My Soul*. Avant publication, l'album devait être un succès, mais les choses changent drastiquement en été 1997 : le spectre des assassinats de 2Pac et Biggie Smalls pèse encore lourdement dans la scène hip-hop et Puff Daddy devient populaire à la place de Coolio parmi la jeunesse. Il contient le single *C U When U Get There*, qui reprend le titre de Pachelbel, *Canon in D*, qui semble satisfaire le public de l'époque. Mais fin 97, sa vie se complique avec des démêlés judiciaires, Coolio et sept membres de son entourage sont appréhendés pour avoir pillé un magasin de vêtements et agressé son propriétaire.

Télévision

Coolio fait un bon chemin dans la musique puis décide d'arrêter et de poursuivre une carrière d'acteur en 1996. Il fait sa première apparition télévisée dans la série *Phat Beach*. Il obtient également un petit rôle dans le film *Batman et Robin* l'année suivante. En début 2009, Coolio rentre dans le loft pour célébrités anglaises, avec comme autre participant, la sœur aînée de Michael Jackson, LaToya Jackson. Il participe plus tard à l'émission *Ultimate Big Brother* en 2010. En 2011, il apparaît dans la deuxième saison de l'émission de NRJ 12, *Les Anges de la télé réalité*. En janvier 2012, il participe à l'émission de télé-réalité *Rachael vs. Guy: Celebrity Cook-Off*, représentant l'organisation Music Saves Lives. Coolio participe le 5 mars 2013, à l'épisode du programme *Wife Swap* et sa compagne de l'époque le quitte une fois le programme terminé. Faisant suite à la chaîne *CookinWithCoolio*, diffusée sur YouTube, dans laquelle le rappeur présente une émission de cuisine, il sort un livre de recettes.



Vie privée

Dans les années 2000, il vit en couple pendant plusieurs années avec la chanteuse française Lesly Mess (connue par la suite sous le nom de Afida Turner). Le 1^{er} avril 2013, Coolio est arrêté pour avoir frappé sa petite amie, Anabella Chatman. Il serait rentré au domicile qu'il partageait avec Anabella tard dans la nuit, accompagné d'une autre femme ; une violente dispute aurait éclaté. Selon le site américain TMZ, qui s'est procuré le rapport de police, le rappeur aurait roulé en voiture sur sa compagne après l'avoir jetée à terre, frappée et insultée. Le fils d'Anabella était présent tout au long de la dispute et a assisté aux violences subies par sa mère. Le 17 septembre 2016, Coolio est arrêté à l'aéroport de Los Angeles en possession d'une arme à feu chargée. L'arme s'est avérée être volée.



Le Pensionnaire

C'est pour rire



Un nouveau détenu, Kevin, arrive pour la première fois en prison. Il fait connaissance avec son duo, Léon, 132 Kg, une montagne de muscles, au grand cœur, qui essaye de lui remonter le moral:

Léon: Mais il faut pas t'en faire hein, la prison c'est pas si terrible que ça !

Kevin: Oui, mais j'ai tout perdu, mon emploi, ma maison, ma femme, mes amis...

Léon: Mais tu t'en feras d'autres des amis ici ! Regarde, tu aimes le foot ?

Kevin: Ben oui, un peu...

Léon: Parfait ! Ben ici, tout les lundis, on fait un tournoi entre les sections !

Kevin: Ah ? Cool !

Léon: Et le cinéma tu aimes ?

Kevin: Oui, pourquoi ?

Léon: Parce que tout les mardis, il y a une projection d'un film récent à la salle en bas.

Kevin: Oh, c'est chouette ça !

Léon: Et les pizzas, tu aimes ?

Kevin: Ben oui comme tout le monde.

Léon: Génial, le mercredi, jour de cantine, c'est moi qui fais les pizzas pour tout le monde !

Kevin: Super !

Léon: Et la sodomie, tu aimes ?

Kevin: Ben non, pourquoi ???

Léon: Ben parce que tu ne vas pas aimer les jeudis alors...

Un détenu arrive à l'infirmerie...

Détenu: Docteur, j'ai mal au ventre au niveau du nombril. J'ai l'impression qu'il s'enfonce !

Docteur: Ah, je vais vous ausculter. C'est bizarre, on dirait que votre nombril se visse et s'enfonce. Vous n'auriez pas un tournevis par hasard ?

Détenu: Pas ici, ni en cellule, mais à l'atelier oui !

Docteur: Désinfectez-le bien, et essayez de dévisser un peu votre nombril, on verra bien si le mal au ventre disparaît.

Le lendemain matin au médico...

Docteur: Et alors, ça va mieux ?

Détenu: Ben, j'ai fait comme vous avez dit, j'ai dévissé...

Docteur: Et puis ?

Détenu: Ben j'ai encore dévissé.

Docteur: Et puis ?

Détenu: Ben, y'a mon cul qui est tombé !



Il faut le croire, F.D.P. sont les même initiales que Fond De Peine ou Fils De P...



Un détenu est exceptionnellement autorisé à se rendre à l'hôpital de Marche. Il est menotté et conduit par la police pour assister à l'accouchement de sa femme. Vu la Covid, il attend devant la salle d'accouchement.

Infirmière: Félicitations Monsieur, c'est un très beau bébé, il est en pleine forme, 3kg800, la maman se porte bien et...

Détenu: Bah c'est normal, t'as vu mes pecs ! T'as vu mes biceps ! Et t'as pas vu ma buse ? Une autre infirmière sort de la salle d'accouchement : Bravo Monsieur, c'est des jumeaux !! En pleine forme tous les deux...

Détenu: C'est normal, t'as vu mes abdos ! T'as vu mes tablettes ! Et t'as pas vu ma buse ? Enfin, le gynécologue sort de la salle d'accouchement : Voilà, l'accouchement est terminé Monsieur. Et ce sont de très beaux triplés qui...

Détenu: C'est normal, t'as vu mes muscles ! T'as vu les tiens ? Et t'as pas vu ma buse !!
Le gynéco: Bon justement, ta buse, tu ferais bien de la ramoner, car c'est trois bébés noirs !!

Fred-K-Net

La Brèche – Magazine belge sur les prisons...

Depuis le printemps 2019, le GENÉPI (lire encadré ci-dessous) diffuse sa nouvelle revue "*La Brèche*".

Ce magazine se veut une réelle plate-forme d'expression. Il n'a pas pour vocation de démêler le vrai du faux, mais bien d'élargir les perspectives pour briser progressivement les tabous et le silence qui entourent la prison. Les articles du magazine sont écrits par des spécialistes sur un sujet précis, des détenus, mais aussi la famille des détenus.

Que retrouve-t-on ? Dans chaque édition, un dossier thématique qui constitue une bonne partie de la revue. Le reste des articles sont des témoignages de détenus, de familles, d'associations...

Voici les dossiers principaux des trois premiers numéros de "*La Brèche*" :

Genres et sexualités en prison. Le dossier parle du sujet souvent tabou d'avoir une sexualité en prison. Il appuie principalement sur la violence faite aux détenus LGBT. On y retrouve un état des lieux de la lutte contre la construction de la prison de Haren.

Des peines et du travail. Tout commence par un comparatif du travail en prison dans différents pays. On y découvre la difficulté d'obtenir du travail et surtout les conditions qui sont loin d'être dans la lignée d'un travailleur extérieur. Un article de l'OIP sur le service minimum indispensable en cas de grève. Sans oublier la problématique du casier judiciaire à la libération. Et toujours divers témoignages.

La spatialité de la peine. Prisons fissurées, vécus emmurés. Confiné en détention. Un portfolio de vu de prison depuis une fenêtre. Et toujours des témoignages de détenus et de famille.

Le prochain numéro aura pour thème : la lutte contre le terrorisme/le radicalisme, le lien avec la religion, le lien entre les quartiers populaires, la violence policière, le lien avec les personnes sans papiers, la lutte antidrogue. Si vous souhaitez écrire ou témoigner sur ce sujet ou sur un autre. Envoyez vos articles sous enveloppe à la bibliothèque avec la mention : CAL-Luxembourg / Libre Marche (La Brèche).

GENÉPI se définit comme le Groupement Étudiant National d'Enseignement aux Personnes Incarcérées. Il propose des formations à destination des personnes incarcérées en vue de favoriser leur réinsertion.

Pour GENÉPI, quels que soient notre origine, niveau d'instruction, connaissance ou absence de connaissance du monde carcéral, la prison en tant que citoyennes et citoyens nous concerne tous.

La vocation du GENÉPI Belgique est de participer au décroisement de la prison en établissant un lien entre les personnes incarcérées et le monde extérieur.

Si vous souhaitez un abonnement gratuit au magazine "*La Brèche*", faites-en la demande au secrétariat du Libre Marche – Daniel Casier (2015) courrier interne, enveloppe ouverte.

Nom : Prénom : Cellule:

Le Pensionnaire

Numéros de téléphone utiles



Face aux répercussions de la pandémie sur l'état psychologique de certains, voici quelques numéros de téléphone 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, n'hésitez pas à retéléphoner car l'aumônier est peut-être encore dans la prison où il lui est interdit d'avoir son GSM.



CULTE JUDAÏQUE

Téléphone: 0498/777.393

Pour toute personne désireuse de parler avec le rabbin Mr 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

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:

Visite à table: avec visiteur autorisé, tous les jours à 9H, 10H30, 14H30, 15H45, 17H ou 18H30, durée 1 heure.

ATTENTION, pas de consommation possible sur place, et il n'y a pas de visite le lundi !

VHS: non autorisées actuellement (mesure Covid)

Visite interne: non autorisées actuellement (mesure Covid)

Visite virtuelle: par vidéo avec visiteur autorisé ; de 9H à 11H30, de 13H à 16H ou de 16H30 à 19H30.

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 la visite à table uniquement (mesure Covid)

Passez votre commande 48 heures avant la visite par mail (billet de rapport) [Comptabilité] => [Cantine Visite]

Assistance morale par téléphone



Nous restons à votre écoute !

Service **gratuit, confidentiel.**

Vous souhaitez nous parler,

✚ Entrez le code **09** pour **Loretta FACCHIN** disponible : (tapez le zéro et le neuf)

Le lundi de 10h00 à 18h00,

✚ Entrez le code **42** pour **Jean LEFORGEUR** disponible :

Le jeudi de 13h30 à 17h00.

✚ Entrez le code **25** pour **Isabelle RENSON** disponible :

Le mardi de 10h à 13h

Le mercredi de 10h00 à 18h00

Le jeudi de 10h à 13h.

Un message enregistré vous informera si la ligne est occupée et vous invitera à **rappeler + tard.**

*Prenez soin de vous !
Au plaisir de vous parler prochainement.*

Loretta, Jean, Isabelle.



FAMD: Fondation d'Assistance Morale aux Détenus.

CAL-Luxembourg: Centre d'Action Laïque pour la province du Luxembourg.

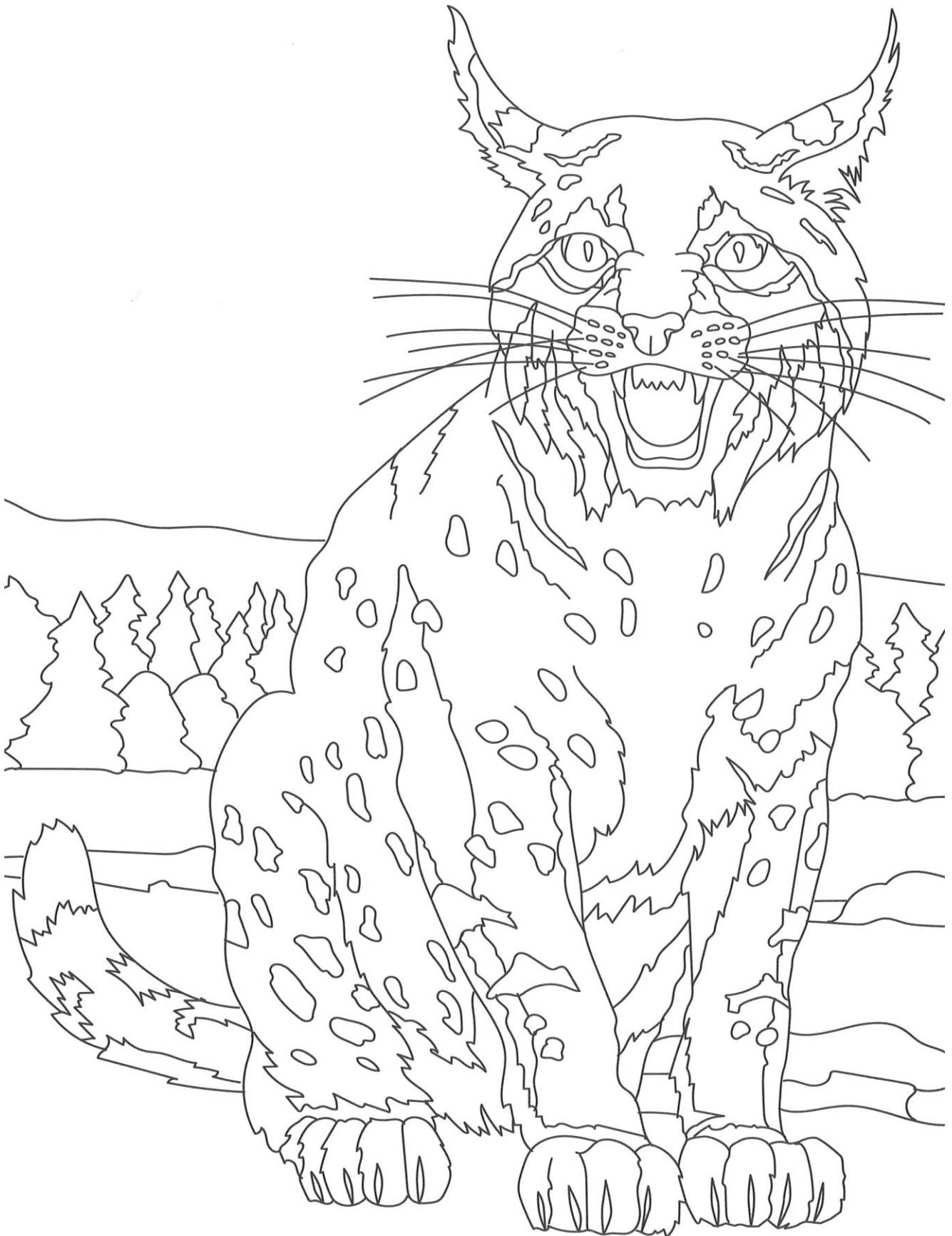
Mandala

Si vous aimez le coloriage...



Mandala

Si vous aimez le coloriage...




Jeu – Mots Mêlés

ACCELERE	COCORICO	GRACIER	OMETTRE	PROHIBE
AIRE	DEGELEE	HYPNOSE	OMOPLATE	RAVALER
AMIE	DELIVRE	INSIGNE	ORVET	REPARLER
ANALOGUE	EBRANLE	LACHAGE	OVATION	SAUVEUR
BETA	ENSERRE	LOBE	PAIN	TACTILE
BRONCHE	EQUIPEE	MAZURKA	PARTANTE	TARI
CHANTIER	FRACTURE	NEBULEUX	PIVOTER	TEINTURE
COALISER	GLANAGE	NETTOYE	POINTEE	THEIERE



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

Classe des mollusques les plus évolués. Il s'agit des _____.

AERIENNE	DODU	HORRIFIE	PADDOCK	REARME	SOLITUDE
ARTICLE	DOUCHEE	IMMACULE	PARI	RECUPERE	SORCIERE
BADIGEON	DRUE	LAMA	PIVOT	REFLETER	SPONTANE
BAGARRER	ENFONCE	LIBELLER	POLO	REINE	
CAMBRER	FRONDER	MAGOT	PROMESSE	RELAXANT	
CHIPEE	GAEЛИQUE	MARIEUR	QUECHUA	REPERER	
DERAPER	GRANDIR	NOUS	RAYE	SALON	
DESPOTE	HOQUETE	NUANCEE	REALITE	SAVETIER	

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

Arbre hybride du bigaradier et du mandarinier : Le _____.

Jeu - Sudoku

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

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

Correction SUDOKU LM n°30

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

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

Correction du concours LM n°30

Réponse 1 = Il y a 5 parties dans l'atmosphère.

Réponse 2 = C'est vrai.

Réponse 3 = Il est moins médiatisé et plus authentique.

Réponse 4 = Avec la neige, il **avança** doucement, car les rues **s'enneigent** vite. La commune **déploie** les moyens, mais en rentrant je **m'essuierai** les pieds que je ne **sème** pas de sel à l'intérieur. Ainsi, tu **restreins** les dégâts...

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)

AAAL- LPPR	APR	EILSUV	EORS	ABO	ARSST
AAFIRS	AEIM	AEE- GNRR	OPST	AIPRSV	
			EEEINRS		
AAEEP- RRSSS	P	A	R	E	S
ILP			S	E	R
		EGIRU			AETU
		CEU			
AEEMNR				ERV	
**				AABRZ	
○	ABCE- ILST				
	AERRS				
ELRU			AANS		ACRV
ACR			AIRV		
		AEVZ		**	
		EFIRSSU		AACT	
AAIIPS	**		ACER		DE- MORU
	EFINPS		AERSSU		
				AAMR	
				AEILP	
EEISSU					COT
**					EELL
U	**		AEPU		
	EOT		**		ARS
CIL- ORSU				**	
AAEII- LMRRT				**	
EEFS			AEERS		

Concours

Question concours:

- 1/ A la Commission des Plaintes, le détenu et son avocat peuvent introduire une plainte. Vrai ou Faux ?
- 2/ Quand a débuté la vaccination en Belgique ?
- 3/ Depuis combien d'année on étudie les coronavirus ?
- 4/ Accordez le mot "Tout" correctement.

À [Tout] heures de la nuit, l'obscurité et la prudence forment un [tout] dont il faut tenir compte en conduisant. [Tout] les personnes ne respectent pas toujours [tout] ces règlements pour mieux rouler. Pourtant, [tout] le monde le sait, au coin de [tout] ruelle il peut y avoir un piéton et en cas d'accident [tout] honnêteté est bonne à dire.

La somme de 15 euros est offerte à chacun des 5 gagnants du concours au Libre Marche !



Répondez via «Prison Cloud» par mail à la bibliothèque

AVANT LE 30 avril 2021.

Bonne chance !

Félicitations aux gagnants du concours du Libre Marche n°30:



- 1^{er} prix: Chouchariere Max
- 2^e prix: Decossaux Marcel
- 3^e prix: Herman Serge

Anagramme
Solution n°30

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



ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N°31: ADELINE, ARNAULD, DANIEL, WALID DJ, FRED-K-NET, LE PENSIONNAIRE, LE ZOOMORPHISTE, MICHEL, GILBERT.

AVIS: Le journal "Libre Marche" (complet), ou le dessin, ou les jeux sont également disponibles en version papier. Vu le confinement, vous pouvez le demander par mail à la bibliothèque.

Précisez ce que vous voulez: le journal Libre Marche complet, ou le dessin ou/et les jeux, ou les jeux. Merci.

Solution : Mots mêlés = les céphalopodes, le clémentinier