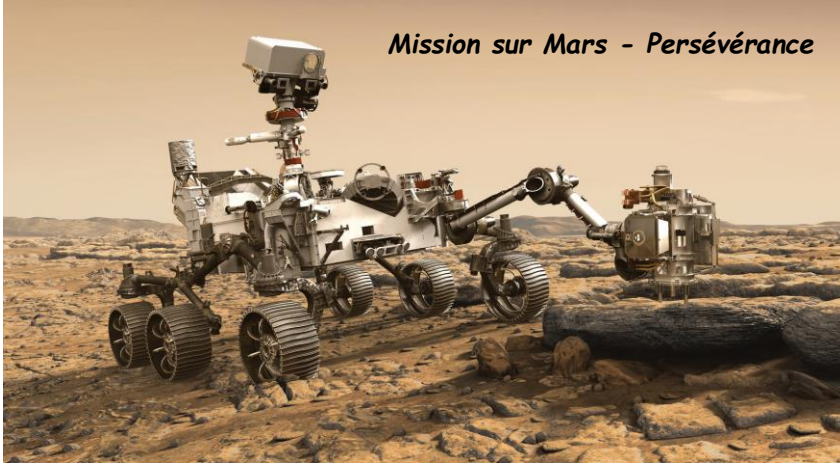


# Libre Marche

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTE

Mission sur Mars - Persévérance



Troubles bipolaires



Drogues - L'heure des constats !



Passer de tatoué à tatoueur



Les lauréats



Devenir auteur



Nouvelle Prison à Haren (Bruxelles)



Concours p50.

5 Gagnants recevront  
15 euros chacun.



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](http://www.cal-luxembourg.be) - [www.caap.be](http://www.caap.be)



# Editorial

Bonjour à toutes et à tous,

Cela devrait être le dernier édito consacré au Covid. On aurait célébré la "liberté retrouvée", le retour des activités, des formations, des PS, des congés...



Le premier ministre Alexander De Croo avait été très clair ; un dernier effort nous promettait un printemps normal !

Toutes fois, force est de constater qu'aucun CNS n'a été consacré aux prisons, pas une fois, le gouvernement n'a parlé publiquement de nous.

Nous avons fait des efforts, nos droits ont été bafouillés à de nombreux points et pourtant aucun incident ni mouvement ne sont à déplorer.

Cela prouve bien que les détenus peuvent aussi respecter des conditions, qui sont encore plus compliquées que celles à l'extérieur. Et pour cela, on peut tous se féliciter pour les efforts consentis.

Le journal continue d'être publié malgré l'absence de réunion du comité de rédaction. Faites-nous part de vos commentaires, idées, ce que vous souhaiteriez lire, ce que vous appréciez ou pas.

Ce journal étant le vôtre, il est important qu'il réponde aux mieux à vos attentes.

Bonne lecture et courage à tous.  
La rédaction.

## Sommaire

Vivre avec le coronavirus.....	3
J'accuse le racisme - Plaidoirie à la manière de Zola..	4
Maisons de justice: interview .....	5
La peine de travail.....	8
Ces fêlés .....	9
Validation des compétences.....	10
Blague - Les variants de la Covid-19 .....	11
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (13).....	12
Pensées .....	13
Devenir Auteur.....	14
C'est pour rire .....	15
Dessin - Manga.....	16
Passer de tatoué à tatoueur .....	17
Lao Tseu disait.....	18
L'aide Pédagogique Personnalisée - APP .....	18
Libre d'apprendre – Nouvelle orthographe.....	19
Méga-coûts pour méga-prison. ....	20
Lancer son entreprise en 10 étapes. ....	21
Pause Santé – Les Troubles Bipolaires.....	22
Dessin.....	24
Poème et Dessin .....	25
C'est pour rire .....	26
Drogues – L'heure des constats.....	27
Les zoonoses .....	28
Réinsertion.....	29
Mission sur Mars – Le Rover Persévérance (1)..	30
Tout savoir sur les selles .....	32
Concours Libre d'écrire.....	33
Comment avoir une relation à long terme avec .....	37
Tourner la page - Zaho.....	38
C'est pour rire .....	39
La réalité est ailleurs .....	40
Le saviez-vous ? .....	41
Numéros de téléphone utiles .....	42
Infos pratiques .....	42
Assistance morale par téléphone .....	43
Libre d'apprendre - correction .....	43
Rappel – Lavage correct des mains.....	44
Mandala .....	45
Jeux – Mots Mêlés .....	47
Jeu - Sudoku .....	48
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	49
Concours .....	50





# Vivre avec le coronavirus.

## La vaccination ne détruira certainement jamais le coronavirus.



Au fil des dernières décennies, on a connu quatre coronavirus (229E, OC43, HKU1, NL63) responsables de nos gros rhumes hivernaux. On a appris à vivre avec, mais ils sont toujours là.

Probablement que le SARS-CoV-2 nous accompagnera aussi jusqu'à la fin de nos jours car il fait partie de notre environnement viral.

La vaccination est indispensable (voir Libre Marche n°31), elle permettra de mettre fin à la pandémie en cours.

Pour autant, nous ne sommes qu'au début de l'histoire car les vaccins n'arriveront jamais à éradiquer totalement le coronavirus car il ne cessera d'évoluer, à l'image des variants "anglais", "sud-africain", "brésilien", "californien", "breton", etc.

Au fur et à mesure que la population se vaccine, elle s'immunise. Mais cela n'empêchera pas que des mutants émergent et résistent aux vaccins. Pfizer annonce déjà qu'il y aura une 3<sup>e</sup> vaccination nécessaire d'ici la fin de cette année.

Il est probable que la vaccination devra se répéter chaque année comme pour la grippe hivernale.

On devra aussi mettre au point d'autres vaccins. Rendre le virus moins contagieux, cerner son mode de duplication, développer d'autres techniques que l'ARN messager ou détruire la protéine Spike.

La population commence timidement à s'inquiéter de l'intrusion du virus sur nos animaux domestiques: chiens, chats, hamsters, furets... même parmi les zoos: gorilles, singes, tigres... ou encore les volailles, les bovins... qui ont déjà été déclarés positifs au Covid!

Voilà pourquoi cela reste essentiel de régulièrement se laver les mains comme de porter le masque correctement car on va devoir vivre avec le coronavirus.

Voir aussi : Les zoonoses- p28.



**Sources:** Science & Vie Mars 2021 - Calepin Mars 2021.

*Daniel*

## J'accuse le racisme - Plaidoirie à la manière de Zola - Affaire Dreyfus

Si l'histoire ne peut-être réécrite. À quoi sert d'en avoir honte ? Ce que je tiens à ce que vous compreniez et finissez par admettre, c'est que chaque nation a un passif. On ne doit pas seulement parler de nos grandes réalisations. Si tout homme naît libre et égal en droit. Sachez que cela n'a pas toujours été le cas. Est-ce la volonté de notre système éducatif d'édulcorer les faits ? D'adopter une position passive ? De n'en parler qu'en se justifiant ? Et bien sûr, toujours, en invoquant quantités de circonstances atténuantes. Je pense donc je suis. Je pense faire partie d'un "nous" mais nous, encore aujourd'hui, nous ne sommes pas traités comme vous.

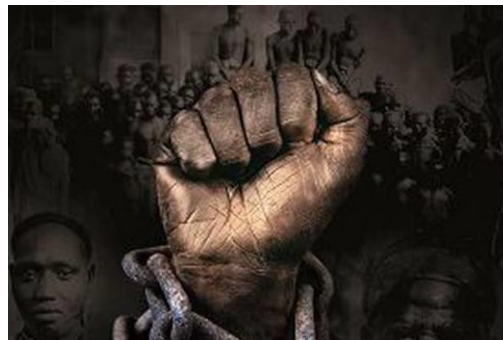


Mesdames et messieurs, aujourd'hui vous l'aurez compris, j'accuse le racisme, celui-là même qui a servi à justifier le colonialisme et fait naître l'idéologie de la suprématie. Soyez donc honnêtes et équitables. Et surtout, ne venez pas me demander de quoi je me mêle. Oui, je n'ai pas vécu à cette époque, fort heureusement pour moi celui que vous auriez nommé le nègre. Sûr qu'en ces temps, dans un

état similaire à celui du Mississippi, ce nègre instruit aurait fini sa vie sur un arbre qui laisse pousser d'étranges fruits. J'accuse les grandes nations de nier aussi farouchement les plus grandes abominations. Mais j'y pense "Ô qu'il est bon cet être, Ô qu'il est humble mon maître".

Et comme si ce n'était pas déjà suffisant de nous avoir spoliés et humiliés. Je les accuse d'avoir joué la carte de l'expérience, la fameuse qui nous ramène à l'humilité. Expansion territoriale, bien sûr ! La survie d'une "race" aux dépens d'une autre était-elle si primordiale ? Je les accuse d'avoir tenter de figer les mentalités au point d'éradiquer tout sens d'humanité. Ah, si je les avais devant moi ! Je leur demanderai : "Conquistador, as-tu trouvé ton trésor ?" et ensuite avec plus de haine encore, j'ajouterai : "Con qui s'adore, pourrais-tu déjouer le mauvais sort ?". Et s'ils étaient repartis sans comploter ? Ils se seraient un minimum blanchi de leur connerie. Puisque des années plus tôt, ils étaient déjà là à parier sur nos frontières comme si cela n'avait pas plus d'importance qu'une simple partie de poker. Sincèrement, je me demande pourquoi. Pourquoi et comment, aujourd'hui encore, ils arrivent à prôner leurs fameuses idées ? Mesdames et messieurs, voilà ce que j'appelle l'ironie de la vie. Ils ont bien vite oublié leurs valeurs, tout ça pour asservir d'autres peuples. Il est immoral de faire subir à autrui ce qu'on ne voudrait pas subir. Alors, j'estime être en droit de poser cette question ; quelles idées avaient-ils en tête lorsqu'ils nous ont privés d'une liberté pour laquelle ils ont tant lutté ?

Et si l'histoire avait inversé les rôles ? Je ne sais pas. Peut-être que nous aurions commis les mêmes fautes. Mais c'est difficile d'imaginer pouvoir faire pire que vous. Vous étiez riches et nous étions heureux. Les mers et les océans nous séparaient. Vous êtes repartis plus riches, nous laissant plus malheureux. Dois-je tout de même vous dire "merci" ? C'est gentil de vouloir nous sortir de la misère dans laquelle vous nous aviez mis. D'ailleurs félicitations pour vos efforts ! Une liberté obtenue en échange de la dette et de la discorde.



À l'école, j'ai étudié les deux grandes guerres. Malgré le sang des hommes objets qui a coulé, nous n'avons rien obtenu. Même si l'Histoire est écrite par les gagnants. Il est difficile de nier que notre présence, dans les grandes lignes de l'Histoire, semblait peu importante. Nous pourrions même dire qu'au fil des années, les perdants y ont plus gagné aux changes que nous. Et celle-là, nous ne l'avons pas vu venir. Alors j'accuse le coup. Et vu l'attitude que vous aviez tendance à adopter

envers nous, je comprendrai que vous soyez tentés d'accuser le contrecoup. En effet, quinze ans après la Seconde Guerre mondiale, il y eut les années soixante, les grandes indépendances, malheureusement suivies d'une longue et lente décadence.

Mais nous sommes au 21<sup>ème</sup> siècle, alors s'il vous plaît, si vous pouvez cessez de "vous arranger" avec des dirigeants corrompus. Personnellement, j'en ai marre, j'en suis repu. Que voulez-vous au final ? Toujours plus de richesse pour toujours plus d'illusions et des déceptions ? Nous, nous voudrions un peu moins de tristesse. Par exemple, nous voudrions ne serait-ce que l'écho d'un véritable "PARDON".

Mais personne ne peut changer l'Histoire. Cette année, j'ai été droit dans mes souliers. Papa Noël et si tu pouvais changer le passé ? Mais même toi, je pense que tu n'as pas ce pouvoir...



Je suis noir et alors ? Nous ne sommes pas les seuls à souffrir ou à garder des cicatrices. J'aurais pu être un amérindien : Cherokee ou Navajo. J'aurais pu naître juif, dans les années trente et finir à Dachau. Franchement dites-moi pourquoi ; pour quels résultats ? C'est juste un constat, mais le monde court à sa perte et personne ne le voit. Et si l'Histoire se répète ? Si tel est le cas, je me demande quel cache-misère les gagnants pourront nous concocter, cette fois, pour garder le contrôle de nos mémoires.

*Dusenge Davis*

## Maisons de justice: interview

Nous remercions Madame Annie Devos, responsable de l'Administration des Maisons de Justice pour ses réponses à nos questions.

### 1. Pouvez-vous vous présenter, ainsi que votre fonction ?

Je travaille pour le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles en temps que responsable de l'Administration des Maisons de justice. Elle regroupe aussi le CAPREV, c'est-à-dire le centre de surveillance électronique et subsidie plus de 130 associations partenaires concernées par l'aide aux justiciables et l'exécution des peines.

### 2. Qu'elle est votre formation ?

Je suis assistante sociale de formation, j'ai complété mon cursus par un master en criminologie.

### 3. Quel est le rôle d'une Maison de justice ?

Créées en 1999 au sein du SPF Justice, les Maisons de justice ont pour objectif de rendre la justice plus compréhensible, plus accessible, plus efficace aussi. Elles regroupent différentes missions, liées à la justice pénale et civile.

Les missions pénales se divisent en enquêtes et en guidances :

- Les enquêtes qui peuvent concerner l'octroi d'une peine de probation ou d'une peine de travail. Avant de rendre son verdict, le juge peut avoir besoin d'informations sur la situation du justiciable. Cela peut aussi concerner le milieu de vie du détenu lorsqu'il arrive dans les conditions pour bénéficier d'un congé pénitentiaire, d'une surveillance électronique ou d'une libération conditionnelle.
- Les guidances, il s'agit de suivis qui se caractérisent par le double aspect d'aide et de contrôle. L'assistant.e de justice en charge de la guidance joue un rôle de soutien et d'aide à la réinsertion mais il doit également vérifier le respect des conditions imposées par l'autorité. Un rapport est fait





selon le cas, au tribunal d'application des peines (TAP), à la commission de probation ou au juge d'instruction (pour les alternatives à la détention préventive).

#### 4. Quelles sont les 3 autres missions des maisons de justice ?

- Les missions pénales, comme la médiation pénale appelée aujourd'hui médiation et mesure. Si les faits commis ne paraissent pas entraîner une peine supérieure à deux ans, le Procureur du Roi peut proposer cette mesure. L'auteur et la victime sont invités à s'accorder sur des conditions censées réparer le dommage commis. Il peut s'agir par exemple d'un remboursement, d'une peine de travail, d'une formation... Si la proposition est acceptée par la victime et l'auteur, et que ce dernier se conforme aux conditions imposées, les poursuites judiciaires sont annulées.
- Les missions civiles, elles sont effectuées à la demande de la famille dans des situations de divorce ou de séparation à propos de l'hébergement des enfants, d'un accord de visite d'un des parents ou d'un grand-parent.
- La mission d'accueil des victimes, il s'agit d'informer les victimes sur la procédure judiciaire et de les accompagner dans les différents moments qui peuvent être très éprouvants et douloureux.

#### 5. Pensez-vous qu'il est possible de réunir toutes les conditions pour être libéré (logement, travail, formation) et si oui, pourquoi cela ne semble plus être suffisant ?

Bien sûr, il est possible de réunir toutes les conditions: il y a encore des surveillances électroniques et des libérations octroyées à des condamnés. Mais il est vrai que comme beaucoup de libérations se passent mal parce que les projets avancés dans le plan de réinsertion ne se concrétisent pas, changent, tombent à l'eau.

Les exigences sont de plus en plus grandes et le temps pour arriver à rassembler tous les éléments nécessaires à l'obtention d'une libération est de plus en plus long.

#### 6. Pensez-vous que le tribunal libère trop vite les détenus ?

Dans l'opinion publique, il y a effectivement l'idée d'une libération quasi automatique au tiers de la peine alors que c'est l'inverse. Il n'y a plus aucune systématisation des libérations pour les condamnés à plus de 3 ans.

#### 7. Pourquoi les tribunaux ne privilégient pas la condamnation probatoire pour éviter la prison ?

Les statistiques le prouvent, l'incarcération au-delà de nombreuses années détruit plus que reconstruit.

Il y a des conditions précises à l'octroi d'un sursis et la gravité des faits et/ou le passé judiciaire de la personne peuvent rendre impossible cette décision par le juge.

#### 8. Pensez-vous que les conditions imposées en cas de libération conditionnelle soient trop laxistes ou au contraire trop contraignantes ?

Les conditions, contrairement aux apparences, sont des aides, des garde-fous, des balises pour réussir à retrouver une place dans la société. Ce qui est important, c'est ce qu'on fait avec ! Ce qu'elles permettent de mettre en place, ce qu'elles permettent d'éviter. Les conditions ne sont pas négatives, même s'il est vrai que trop de conditions peuvent rendre la libération compliquée.

#### 9. Pourquoi le TAP est-il si réticent à libérer les détenus sous conditions ? Est-ce à cause des médias ?

Il est clair que les dossiers très médiatiques ne servent pas la cause...

#### 10. Pensez-vous qu'il est favorable de libérer un détenu sous conditions plutôt que de le laisser aller à fond de peine ?

A fond de peine, le détenu se retrouve sans accompagnement à la sortie. Certains pensent ainsi en avoir terminé avec la justice et avoir la paix, mais le moment de la libération est un moment compliqué : il faut retrouver des repères, reprendre contact avec les proches qui ont parfois pris distance, retrouver une occupation professionnelle ou à tout le moins une source de revenus.

Seul, les obstacles à affronter peuvent être nombreux et le découragement peut se manifester, avec un risque de retomber dans la délinquance et donc de recommencer les ennuis avec la justice. La guidance avec une assistante peut paraître contraignante mais c'est aussi une aide pour s'en sortir et mettre ne place une nouvelle façon de vivre. Les conditions ne sont pas que limitatives de liberté, elles sont aussi un levier très important pour construire une vraie liberté dans la durée.

**11. On rapporte souvent dans les médias que la population se plaint de la libération au tiers de peine des détenus Est-ce la réalité ?**

Depuis 2006, la loi sur le statut juridique externe des détenus est entrée en vigueur. Le nombre de libérations conditionnelles, qui avait déjà fortement diminué en 1999 avec l'instauration des commissions de libération conditionnelle, a encore fortement chuté.

Il y a plusieurs raisons à cela et notamment le fait que l'examen des situations n'est plus systématique: le détenu doit faire lui-même la demande d'une surveillance électronique ou de libération conditionnelle. Mais s'il n'a pas encore eu de permission de sortie ou de congé pénitentiaire, le risque est grand que sa demande soit rejetée !

Et donc, beaucoup de détenus préfèrent attendre leur fin de peine pour sortir sans devoir rendre des comptes à qui que ce soit, même si, comme je viens de le dire, c'est un gros risque de reproduire les mêmes schémas que ceux qui l'ont conduit en prison.

**12. Ces dernières années, avez-vous constaté une diminution voire une augmentation de la durée des peines en général ?**

Clairement un allongement de la durée d'exécution des peines, pour des raisons que j'ai déjà expliquées.

**13. Que pensez-vous du système carcéral actuel ? Y aurait-il des alternatives ?**

Le travail en Maison de justice concerne justement les alternatives au système carcéral: de l'alternative de la détention préventive aux différentes modalités de libération en passant par les peines de travail autonome, les guidances probatoires, les médiations...

**14. Interviewée sur la RTBF vous parliez de la problématique des faits de mœurs, du terrorisme pour obtenir des PS, CP, libération. C'est quoi le problème ?**

Le problème concerne les dossiers pour des faits très graves, très médiatisés qui entraînent un fort rejet dans l'opinion publique et ce sont ces dossiers qui sont systématiquement pris en exemple pour justifier des refus de libération alors que dans toute la grande majorité des situations, même si les faits sont toujours répréhensibles, la libération ou des mesures d'élargissement progressif sont envisageables sans risque majeur pour la sécurité publique.

**15. Quels sont les chiffres exacts des personnes libérées qui s'en sortent et ceux qui récidivent ?**

En Belgique, on dispose d'étude très limitées sur la récidive. Il est impossible de répondre de manière précise à ces questions actuellement.

**16. Quel est votre avis sur les mesures sanitaires liées au Covid19 prises dans les prisons ?**

La pandémie liée au Covid a créé une situation tout à fait inédite à laquelle personne n'était préparé. La société dans son ensemble a été et est toujours pour un certain temps encore bouleversée.

Gérer une telle situation dans le milieu pénitentiaire, en tenant compte de toute la complexité de la surpopulation carcérale, des contacts inévitables entre le détenu et le personnel pénitentiaire, les mouvements,... est loin d'être simple.

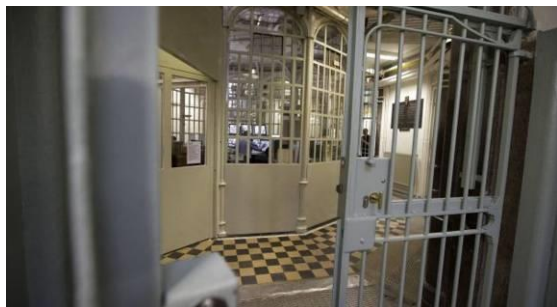
Des initiatives ont été prises, là où c'était possible, pour tenter notamment d'organiser des contacts avec les familles via des "visites virtuelles" grâce à la technologie. Mais cela reste fort compliqué, les contraintes sont très lourdes, à l'extérieur aussi.

***Interview: Le Pensionnaire.***

## La peine de travail

La peine de travail ou peine de travail autonome est encore une mesure relativement nouvelle. Avant on disait "travail d'intérêt général" (TIG), parce que la mesure devait s'accorder dans un dispositif probatoire. Maintenant, la PTA est une mesure indépendante, d'où le terme autonome. Il ne faut pas confondre la PTA avec la médiation pénale où un TIG est généralement intégré à la mesure.

C'est un Tribunal de Police ou Correctionnel qui décide d'une telle peine. La PTA peut varier, en heure, de 1 à 300 heures selon le degré de gravité. Elle n'est jamais obligatoire, d'abord le juge vous demande si vous êtes d'accord de la prêter ou vous pouvez demander à en avoir une. En cas de non exécution s'applique la peine subsidiaire qui est une amende ou une peine de prison. Un avantage de la PTA est que la condamnation ne s'inscrit pas sur votre certificat de bonne vie et mœurs.



Elle a été mise en place pour les justiciables qui ne savaient pas payer d'amende et pour éviter la prison. Toutefois des études ont montré que sans la PTA, beaucoup de dossiers auraient été classés. C'est ce qu'on appelle " l'extension du filet". Par exemple, j'ai déjà eu un dossier d'une personne qui avait 20 heures de PTA pour une crotte de chien laissée sur la voie publique. Sans le système PTA, son dossier aurait été classé...

Une fois décidée la mesure est envoyée à la Commission de Probation pour sa bonne exécution et l'assistant de justice s'occupe de mettre en route la prestation. L'AJ reçoit la personne pour l'informer des modalités et s'informer de la situation du justiciable : quel type de travail, que se passet-il en cas de non exécution, que la PTA doit s'effectuer dans un service public ou une ASBL, jamais dans le privé. En gros, dans un service d'aide aux personnes et à la population.

Il prélève aussi les informations sur le justiciable : au début de l'instauration des PTA, il fallait chercher un lien entre le délit et le lieu de prestation. Par exemple, du roulage sous l'influence de l'alcool devait amener le prestataire à exécuter sa PTA dans un hôpital parmi des accidentés de la route. Ensuite avec l'augmentation des dossiers, on ne cherchait plus de liens entre les faits et la prestation. L'AJ cherche aussi que le lieu de prestation soit dans les cordes du justiciable : un maçon sera plutôt orienté vers le service travaux de la ville. un employé de bureau sera orienté vers de l'encodage dans un bibliothèque ou un musée par exemple.

La faisabilité c'est aussi vérifier qu'une personne ne doive pas s'absenter de son travail pour exécuter sa PTA. Elle la fera les WE ou pendant ses congés. Il y a un délai d'un an pour que la PTA se fasse. Ce délai pour de bonnes raisons, peut être prolongé.

L'AJ oriente alors avec les infos récoltées le justiciable vers un service d'encadrement qui s'occupe concrètement et pratiquement de l'exécution. C'est vraiment ce service qui met la main à la patte: trouver l'endroit où effectuer la PTA, avertir L'AJ en cas de problème. L'AJ doit alors recadrer le justiciable ou trouver d'autres solutions quand en cas de difficultés ou de changement de situation. L'AJ informe la Commission de Probation qui relancera la PTA ou renverra au Parquet pour exécution de la peine subsidiaire. Certain prestataires jouent avec le système. Par exemple s'ils ont 300 heures de PTA ou 3 mois de prison. Ils ne feront pas leur PTA, sachant qu'on n'exécutait pas les peines de 3 mois de prison. Mais cela va changer dès le 1<sup>er</sup> octobre 2021 puisque toutes les condamnations même inférieures à 3 ans passeront par la case prison. (voir Libre Marche n°31)

Parfois certaines PTA ont des fins heureuses : le prestataire se fait engager avec un CDI par son lieu de prestation. Hélas, le système dérape parfois, un prestataire peut poser plein de problèmes et alors que sa PTA n'est pas finie, on reçoit une nouvelle mesure de PTA pour de nouveaux faits. Une fois que la PTA est terminée, l'AJ rédigera un petit rapport avec l'horaire à la commission de Probation. Le prestataire en est quitte et s'en sort sans tache sur son certificat de bonne vie et mœurs.

**Arnaud**



## Ces fêlés

Aujourd'hui, la psychiatrie serait en voie de disparition...

La maladie mentale n'effraie plus autant qu'avant. Mais comment sont traités ces patients qui souffrent mentalement ? Est-ce que la prise en charge des troubles psychologiques s'effectue de manière plus efficace ? Pas forcément lorsqu'on constate que l'hôpital est de plus en plus remplacé par d'autres lieux, totalement inadaptés à la maladie mentale: la rue et/ou la prison.

Il y a environ 25% de la population belge qui souffrirait d'un problème de santé mentale. Autant dire que les difficultés liées à la prise en charge de ces pathologies sont loin d'être secondaires. Dans notre pays, de nombreuses personnes touchées par des troubles psychiques se retrouvent à la rue.

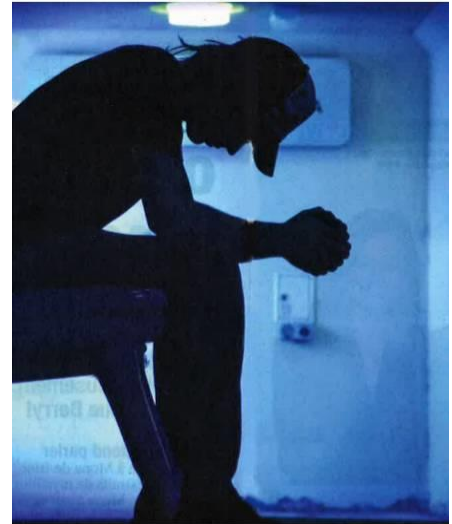
Les enquêtes sociales réalisées auprès des sans domicile fixe (SDF) confirment que plus de 50% sont atteints de psychose. Ces personnes perdent en quelque sorte le contact avec la réalité (troubles obsessionnels, panique...) Chez nous, la durée moyenne d'hospitalisation en psychiatrie est de 2 mois. Elle est inférieure à un mois en Allemagne !

**Réforme 107**, cette loi a été votée en 2010 par le gouvernement pour réformer les soins psychiatriques.

Cette loi devait permettre de désengorger les hôpitaux mais aussi de permettre à ces patients d'une part d'avoir un travail nécessaire à leur réinsertion sociale et d'autre part de continuer à se soigner de manière ambulatoire. Malheureusement, comme souvent, les budgets pour ces services ambulatoires n'ont pas suivis. Aujourd'hui, les hôpitaux universitaires du pays le confirment, "Réforme 107" est un triste constat d'échec. Les objectifs pour ces patients d'une meilleure intégration sociale, d'une qualité de vie supérieure, d'une diminution du taux d'hospitalisation ne sont pas du tout atteints!

**État 100**, c'est ce que l'on qualifie communément "d'internement psychiatrique", ou placement dans une institution de défense sociale. L'état 100 est défini par la loi de défense sociale.

Les juridictions compétentes de notre pays ont donc la possibilité de prononcer une peine d'internement à l'encontre d'un prévenu qui est atteint, au moyen d'un jugement, d'un trouble mental qui abolit ou altère gravement sa capacité de discernement ou de contrôle de ses actes. C'est ensuite la Commission de défense sociale qui se prononce sur le lieu et la durée de l'internement. Mais souvent par manque de place au sein des établissements adaptés aux patients psychiatriques, ce dernier se déroule de plus en plus souvent en prison !



Dr. Caroline Depuydt

En 2014, la Cour européenne de Justice condamnait l'État belge pour ces incarcérations abusives. De fait, mettre derrière les barreaux des personnes malades, atteintes mentalement sans leur prodiguer les soins psychiatriques appropriés. En 2010 il y avait plus de 1200 détenus déclarés non responsables de leurs actes. Aujourd'hui, le nombre de patients psychiatriques en prison est d'un peu plus de 600 prisonniers internés. Pour l'Observatoire international des prisons, on ne peut pas maintenir des personnes qui sont malades mentalement dans les établissements pénitentiaires. D'abord parce que c'est un système purement carcéral et puis parce que les prisons ne sont pas du tout adaptées pour délivrer des traitements et des soins psychiatriques. Preuve en est qu'il n'y a aucune infirmière psychiatrique engagée dans les prisons belges.

**Sources:** Institut psychiatrique Fond'Roy - Psychiatre Dr Caroline Depuydt, Observatoire international des prisons - Présidente Me Marie Berquin.

**Daniel**

# Validation des compétences



Il y a près de deux ans, un nouveau projet a été relancé au sein de la prison de Marche-en-Famenne : la **Validation des compétences**. Nous avons dans ce cadre rencontré Aline Jansen (Le Forem), en charge de développer ce projet.

## En quoi cela consiste ?

Pour rappel, **La Validation des compétences** permet de faire reconnaître officiellement ses compétences, quelle que soit la manière dont elles ont été acquises. Il ne s'agit donc pas d'une formation car il faut déjà maîtriser les compétences d'un métier. Concrètement, il s'agit de passer une épreuve de mise en situation professionnelle dans un centre agréé, devant des professionnels du métier concerné. Dans certains cas et pour certains métiers, les épreuves peuvent avoir lieu directement au sein même de la prison.

**Le Titre de compétence** obtenu en cas de réussite présente de nombreux avantages, principalement celui d'améliorer les chances de **trouver un emploi** à la sortie. En effet, le titre obtenu est une certification officielle des compétences professionnelles et donne donc à l'employeur la garantie que la personne possède réellement les compétences techniques du métier. Le titre de compétence peut aussi permettre d'obtenir des dispenses lors d'une reprise d'études ou de **formation**, d'accéder au jury de la Fédération Wallonie-Bruxelles, d'avoir **accès à la profession** pour certains métiers mais aussi d'augmenter sa **confiance en soi** et sa motivation à construire son plan de réinsertion.

Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de maîtriser l'ensemble des tâches associées à un métier. La majorité des métiers est divisé en plusieurs unités. Cette division offre la possibilité de faire reconnaître toutes ou seulement une partie des compétences liées à un métier et donc de ne passer qu'une seule ou plusieurs épreuves selon ses compétences.

Attention cependant que la Validation des compétences est un dispositif exigeant qu'il ne faut pas prendre à la légère. Il ne faut donc pas sous-estimer les compétences nécessaires pour réussir. Il s'agit encore une fois d'une reconnaissance officielle de compétences professionnelles. Pour cette raison, un **entretien** est proposé au préalable à toute personne qui pense avoir les compétences suffisantes dans l'un ou l'autre métier pour en discuter et ainsi favoriser les chances de réussite de chacun.

## Qui peut faire une Validation des compétences ?

**Tout le monde** sans restriction, pour peu que les personnes aient des compétences professionnelles pour un des métiers existants. Pour les personnes qui ne bénéficient pas de permission de sortie, il est parfois plus compliqué d'entamer les démarches mais il peut quand même être intéressant de se rencontrer pour déjà discuter des possibilités et de la pertinence de faire une Validation des compétences. De plus, pour certains métiers, il est envisageable de réaliser les épreuves directement au sein de la prison.

## Que faire pour être reçu en entretien ?

Aline Jansen est présente une fois par semaine à la prison.

Pour la contacter par mail via: **[Prison Cloud]** ⇒ **[SAD]** ⇒ **[Validation des compétences]**

Elle leur fixera généralement un **rendez-vous** assez rapidement. Au cas par cas, et selon les demandes, elle transmettra également des documents plus spécifiques selon les métiers visés pour bien comprendre les compétences qui seront évaluées lors des épreuves.

Les entretiens sont individuels et confidentiels.

Un **document explicatif** est consultable via:

**[Prison Cloud]** ⇒ **[Formation/Activités]** ⇒ **[Validation des compétences]**.

Vous y trouverez toutes les informations nécessaires ainsi que la **liste des métiers** pour lesquels une validation des compétences est possible.



VALIDATION  
des COMPÉTENCES

## Blague - Les variants de la Covid-19

L'agence européenne du médicament a fait une annonce sérieuse (sic) sur l'efficacité de la vaccination face aux nouveaux variants de la coVid19:

- Savez-vous que le variant Travolta donne toujours de la fièvre, mais uniquement le samedi soir.
- Alors que le variant Suisse reste neutre, quel que soit le test PCR, antigénique ou sérologique.
- Le variant Normand est difficile à prévoir: "p'têt ben qu'oui, p'têt ben qu'non".
- Cependant que le variant Belge serait redoutable, ça finit généralement par une mise en bière.



- Ne craignez plus le variant chinois, il est cantonné.
- Par contre, le variant SNCF arrivera plus tard que prévu.
- Vivement l'arrivée du variant Jamaïcain, ça va vous détendre.
- S'agissant du variant Moscovite, c'est un redoutable viRusse.
- De son côté, le variant Écossais se tient à carreau.
- Pour le Bordelais, pas de soucis on a les Médoc.

- En ce qui concerne le variant Italien, vous en prenez pour Milan.
- Apparemment avec le variant Japonais, il y a du sushi à se faire.
- On parle de l'émergence d'un variant Colombien, mais il semblerait que ce soit de la "poudre" aux yeux.
- Contrairement aux apparences, le variant du Bénin serait dangereux.
- Pour sa part, le variant Corse s'attrape au bouleau et il est transmis par l'écorce.
- Le premier symptôme du variant Breton, c'est quand on commence à entendre le loup, le renard et la belette chanter.
- Après le Nutabreizh, le Breizh Cola, le Covibreizh, v'là le variant Breizilien.
- Le variant Français existe depuis longtemps, il est toujours en grève ! Cocorico !

*texte proposé par Loretta Facchin.*



## BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (13)

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 1L - 1,06 €)

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

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

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

### **PLU 500291 HE PALMAROSA 10ml 8,45€**



**Provenance:** Inde, obtenue par distillation à la vapeur d'eau de l'herbe Palma Rosa.

**Odeur:** discrètement florale, douce et fine "comme la rose".

**Avantage:** elle est la plus adaptée pour les problèmes de la peau en général. Elle peut être appliquée sans danger sur les muqueuses génitales.

#### **Propriétés:**

- Antibactérien, antimycotique.
- Anti-viral, stimulant immunitaire.
- Astringent, stimulant cellulaire, hydratant et cicatrisant.
- Excellent drainant lymphatique.
- Tonifiant, aphrodisiaque.

#### **Indications:**

- Tout type de mycoses (peau, organes génitaux).
- Transpiration excessive (odeurs liées à la sueur).
- Tout types de problèmes cutanés: acné, coupures, crevasses, engelures, eczéma, escarres, plaies.
- Minceur (drainage).
- Soins quotidiens de la peau.
- Manque ou perte de libido.



#### **Utilisations:**

➤ Problèmes de peau en général:

Massez 2 gouttes de Palmarosa sur la zone lésée, ou un mélange 50/50 5 gouttes d'HE + 5 gouttes d'huile végétale sur une zone étendue ou sur les muqueuses.

➤ Comme "déodorant":

Appliquez quelques gouttes du bout des doigts sur les zones malodorantes (aisselles, ventre, pieds).

➤ Pour le drainage minceur:

Massez le mélange de 5 gouttes de Palmarosa + 5 gouttes d'huile végétale sur les zones concernées en partant toujours du bas (chevilles) pour remonter vers le haut (cuisses) ; le but étant d'accompagner par ce massage la circulation de retour.

➤ Soins quotidiens:

À votre crème hydratante de jour et/ou de nuit mélangez 2 gouttes Palmarosa. Ce sera excellent pour tous les soucis de votre peau.

➤ Manque ou perte de libido:

Dans votre diffuseur de parfum quelques gouttes pour se répandre dans l'air ambiant.

Massez le mélange 2 gouttes Palmarosa + 10 gouttes d'huile végétale sur le bas du dos ou à proximité des organes génitaux (aucun danger pour les muqueuses).



## PLU500300 HE BERGAMOTE 10ml 9,79€

**Provenance:** Fruit du bergamotier qui ressemble à une orange verte, cultivé dans la région de Calabre (Italie) et au Maroc. L'huile est contenue dans son écorce qui est pressée. Elle est utilisée dans l'eau de Cologne, en cuisine (thé, tajine, fruits de mer), et même des crèmes solaires...

**Odeur:** fruitée, suave et piquante.

**Avantage:** Accélère le bronzage.

**Propriétés:**

- Antiseptique
- Antispasmodique
- Vermifuge
- Relaxante et sédative



**Indications et utilisation:**

- Troubles intestinaux: En cas de colique intestinale, de digestion difficile ou de perte d'appétit. 3 gouttes sur un morceau de sucre.
- Air irrespirable, odeur de renfermé. 10 gouttes sur son diffuseur de parfum.
- Stress, anxiété: 3 gouttes dans sa tasse de thé.

*Daniel*

## Pensées

*"Écrire, c'est dessiner une porte sur un mur infranchissable, et puis l'ouvrir"*

*C. Robin*

# Devenir Auteur

## Conseils à un auteur débutant

Vous rêvez d'écrire. Vous y pensez sérieusement. Vous vous projetez et envisagez d'écrire un roman, une nouvelle ou autre. N'hésitez plus, lancez-vous! Inutile de vous trouver des excuses, et affrontez les écueils du débutant : écrivez souvent, faites critiquer vos écrits, ne forcez pas votre style.

Vous y pensez depuis très longtemps, mais vous hésitez. L'écriture vous charme et vous attire, mais trop d'obstacles vous barrent la route. Pour commencer, il est temps d'arrêter de se chercher des excuses et de se lancer.

Vous n'êtes pas vraiment équipé pour, il faut d'abord un ordinateur et vous n'avez pas les moyens d'en louer un en prison. Jusqu'à preuve du contraire, pour écrire, un stylo et du papier suffisent.

Le temps vous manque, vous avez trop de choses à faire. Un planning bien établi et le tour est joué. Il suffit de définir ses priorités. Vous manquez de calme ou d'espace pour travailler. La bibliothèque n'est plus accessible depuis un long moment à cause de la Covid19... Tout être humain s'endort un moment. Il y a toujours moyen d'obtenir le silence et un espace de travail agréable.

Vous doutez de votre talent ou votre passion. Qui ne tente rien n'a rien. Avant de vous être lancé et confronté à des professionnels du milieu, vous ne pouvez pas savoir. Écrivez et présentez vos travaux. À ce moment-là, vous pourrez évaluer si vous avez du talent ou non.

Se lancer dans l'écriture est un grand pas à faire, mais c'est le premier si l'on veut tenter sa chance. Être écrivain demande beaucoup de travail et de sacrifices. Mais si on est passionné, ils ne sont rien en comparaison du plaisir que l'écriture vous procurera.

Avant de laisser tomber, donnez-vous une chance de prouver votre talent. Accrochez-vous et attention au danger qui vous guette. Ne vous laissez pas impressionner par la tâche !

## Écrire régulièrement



Une des premières erreurs de l'écrivain débutant est de ne pas écrire. Quel paradoxe, n'est-ce pas? Plusieurs raisons peuvent expliquer ce fait. Certains manquent de motivation, car l'inspiration leur fait défaut. D'autres s'enferment dans leur page blanche qui les paralyse. Il en existe qui ne savent pas par où commencer et d'autres qui manquent de discipline. Définir son blocage est un des premiers pas vers la solution.

Pour écrire, il faut se rendre compte de l'investissement nécessaire et se donner le temps. Aménagez votre emploi du temps en définissant vos activités prioritaires et secondaires. Intégrez-y une activité d'écriture quotidienne. Définissez un moment d'écriture. Idéalement, il doit s'agir d'une heure fixe, qui s'inscrit dans votre emploi du temps. Choisissez également le moment adapté où vous n'aurez pas la tentation de le déplacer ou de l'esquiver.

Il n'y a pas de règle absolue qui définisse l'endroit où on serait bien pour écrire. L'essentiel est de trouver le lieu qui convient à chacun. Pour vous pas d'autre choix que votre espace de séjour... Vous essaieriez de vous sentir bien pour pouvoir vous concentrer et laisser libre cours à votre inspiration.

Fixez-vous des objectifs qui agiront comme un plan de travail, une ligne à suivre lors de vos exercices quotidiens. Pour ne pas vous décourager, choisissez des buts à atteindre réalistes. Par ailleurs, chaque problème a sa solution. Se plier à une discipline est un premier pas. Il est important aussi de s'accorder des moments de détente. Varier ses activités peut pallier un manque de motivation. Lire ou regarder la télé est aussi un bon moyen de débloquer son imagination. Un dernier conseil : ne culpabilisez surtout pas! L'écriture demande du travail, mais doit aussi rester une passion.

## Faire lire ses écrits et accepter la critique

L'écriture est un travail solitaire. Cependant, une fois le travail d'écriture terminé, il est important de le partager et de l'améliorer. Il faut se confronter aux regards des autres, en particulier des critiques les plus objectifs. Privilégiez des personnes capables de vous dire la vérité et non des personnes trop proches, bien





intentionnées bien sûr, mais qui vont généralement plus flatter votre ego qu'apporter des critiques constructives.



On se construit plus souvent sûr des critiques négatives que positives. Il ne faut pas pour autant passer à côté de celles-ci, qui sont encourageantes et motivantes. En prison, difficile de proposer vos écrits à la lecture à des professionnels du métier, peut-être d'autres détenus, ou toute personne susceptible de prendre du recul et de critiquer avec intérêt. Une bonne critique est une critique constructive. Écoutez les commentaires de votre lecteur, ne vous fâchez pas si cela ne correspond pas à vos attentes. Il cherche à vous aider. Il ne faut pas avoir peur de la réécriture. Retravailler son texte est normal et constructif. Parfois même le reprendre à zéro vaut mieux qu'un rafistolage.

### **Ne pas chercher la perfection**

Écrire, c'est bien, bien écrire c'est mieux. Mais attention à ne pas faire dans le trop sophistiqué ou le trop joli. À rechercher la perfection, vous pourriez simplement engendrer une frustration, vous enfoncer dans une chronophage et improductive. Quand on débute, il est particulièrement important d'écrire beaucoup, car c'est par l'entraînement que la fluidité dans l'écriture s'exerce. Vos phrases prendront une tournure beaucoup plus naturelle et esthétique si cela vient par habitude.

Chercher à rendre ses écrits jolis par un vocabulaire qu'on ne maîtrise pas ne fera qu'alourdir votre texte, de plus, cela manquera cruellement de naturel. Il est plus important d'avoir un texte logique, bien construit et intéressant. La forme est ce qui soutient le fond. Il est prioritaire. En tant que débutant, faites la distinction entre qualité et quantité. Il n'y a aucun intérêt pour vous de rester bloqué dès les premiers chapitres. Il est aussi important d'avancer.

Relisez vos écrits. Retravailliez-les. Le travail de réécriture est important. Prendre du recul face à ses écrits permet d'analyser son style et d'envisager comment l'améliorer. Quand ça ne fonctionne pas, n'ayez pas peur de recommencer à zéro et de vous soumettre à la critique, encore une fois. Et surtout, n'oubliez pas : continuez encore et toujours d'écrire.

*Le Pensionnaire*

## C'est pour rire



Dessin - Manga



H.M.S.

## Passer de tatoué à tatoueur

On dit souvent du tatouage c'est risqué, ça s'infecte, ça fait mal, c'est à vie etc...



Oui c'est sûr que pour parler des choses négatives, un tatouage c'est définitif, donc il ne faut pas le regretter et pas le faire n'importe où alors pour ceux qui pensent ça ; ne le faites jamais car le tatoo fait partie de nous.

Même le tatoo ridicule fait sur un coup de tête ou parce que la soirée était trèèèèèssss alcoolisée et ben ça fait partie de notre histoire.

Chaque tatoo est un souvenir d'un événement, une signification ou tout simplement le 1er tatoo fait. Bon pour les noms sur le bras c'est clair qu'après séparation, le prochaine copine sera peut-être jalouse, mais même ça, ça fait partie de l'histoire de chacun.

Pour ce qui est de la douleur, là aussi c'est discutable vu que chacun est différent donc l'un aura mal ou l'autre ne sentira rien du tout, et sinon et ben la douleur fait partie du mérite de se faire tatouer...pour les plus douillets il y a quand même une crème anesthésiante en vente libre, donc même les douillets n'ont plus d'excuse ;-).

Alors pour les infections, risques de maladies, nouveauté à la mode risque de cancer à cause de l'encre...c'est clair qui faut une parfaite hygiène, des accessoires stériles et surtout une bonne encre...pas un truc acheté sur Amazon.com à bon marché parce que là les produits dedans sont toxiques... Mais à part ça je tiens à casser les mauvaises langues pour tous ces mauvais côtés parce que c'est prouvé qu'une personne tatouée a plus d'immunité dans son corps. Le tout premier tatoo fragilise tout le corps, mais pour les suivants ça rend le corps plus fort à tout point de vue, déjà la résistance à la douleur. Mis cela va au-delà de ça, on devient jusqu'à être plus résistant aux bactéries ou virus. Donc, voilà la réponse à dire en cas... je me tatoue pour ne pas chopper la grippe. Aussi cher qu'un vaccin mais beaucoup plus cool. Voilà pour casser les mythes négatifs...

Pour le côté pratique du passage tatoué à tatoueur, par contre là c'est la course aux obstacles. Si on ne veut pas faire partie des moutons encore du 19<sup>e</sup> siècle alors faut s'attendre à ce que personne ne vous aide même pour une simple info, c'est clairement du chacun pour soi-même jusqu'à dégoûter de la profession pour éviter toute concurrence.



A la base, y faut d'abord savoir dessiner, et y faut aimer ça aussi, après y faut au moins deux dermographes (=appareil à tatoo). Il faut toutes sortes d'aiguilles, pour traçage, pour remplissage et ombrage, avec les encres bien sûr et les manchons (=ce qu'on tien en main) et buses (=réserve d'encre) stériles aussi. Les accessoires tatoo sont vendus détachés donc faut bien savoir quoi mettre où et attacher le tout avec un élastique, ensuite brancher le tout sur secteur. À savoir que l'on reçoit l'appareil à brancher et qu'il y a un câble avec 2 tiges qui se placent sur l'appareil, et un autre câble pour la pédale, et oui faut savoir faire 2 choses en même temps, même 3 vu qu'il faut actionner avec la pédale, étirer la peau et tracer le tatoo (-;).

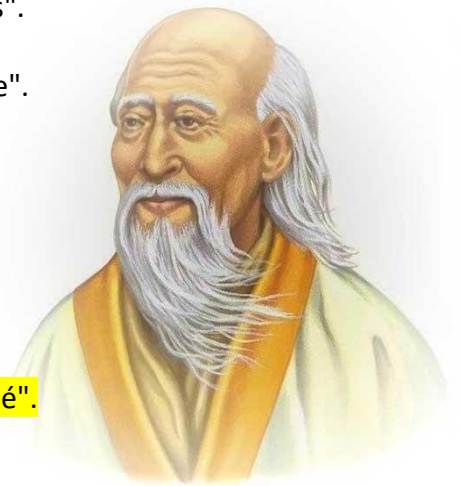
Pour les produits c'est aussi tout un langage à part entre le savon vert (nettoyage du tatoo), la colle pour la peau (pour fixer le décalque du tatoo) et je passe les noms trop compliqués parce je suis sûre qu'avec toutes ces explications vous êtes déjà largués. C'est pour ça que je termine cet article ici.

*Isis*



## Lao Tseu disait...

Il existe un Tunnel obscur dans la Lumière infinie. On l'appelle "Temps".  
Lorsqu'un humain entre dans ce Tunnel, on appelle cela " Naître".  
Lorsqu'un humain marche au long de ce Tunnel, on appelle cela "Vivre".  
Lorsqu'un humain sort de ce Tunnel, on appelle cela "Mourir".  
Considérer que vivre se réduit à évoluer dans un Tunnel obscur, cela s'appelle "Illusion".  
Percer des trous dans ce Tunnel obscur, cela s'appelle " Science".  
Savoir que la Lumière est autour du Tunnel, cela s'appelle "Foi".  
Voir la lumière dans le Tunnel obscur, cela s'appelle "Amour".  
Voir la lumière à travers le Tunnel obscur, cela s'appelle "Sagesse".  
Éclairer le Tunnel obscur de sa propre Lumière, cela s'appelle "Sainteté".  
Confondre la Lumière et le tunnel obscur, cela est au-delà des mots



*proposé par Loretta Facchin*

## L'aide Pédagogique Personnalisée - APP

Bonjour à toutes et à tous!

Certains me connaissent, d'autres pas, c'est la raison pour laquelle je rédige ce petit message informatif afin que vous soyez au courant de mes services.

Je me présente, je m'appelle Méлина Di Nicola et suis professeure de français dans une école à Namur et donne également cours d'APP (atelier de pédagogie personnalisée) de français au sein de cette prison tous les mercredis matins de 8h à 12h.

Je rencontre les apprenants de manière individuelle car les demandes sont propres à chacun.

Je pourrai en outre :

- + vous aider pour revoir le français de base (en conjugaison, grammaire, orthographe),
- + vous donner des exercices supplémentaires à réaliser en cellules,
- + vous aider à réaliser un projet,
- + vous accompagner pour le cell-learning, etc.



**Attention:** Le billet de rapport via le [cell-learning] ⇒ [APP] est en panne depuis des mois...

Donc, adressez-moi un mail via la bibliothèque pour vous inscrire.

N'hésitez pas.

Je vous recevrai dès que possible avec plaisir et j'essayerai de répondre au mieux à vos demandes.

*Me Di Nicola*



## Pourquoi ?

Principalement dans le but de simplifier l'écriture des pays de la francophonie sans toucher au sens de la langue française.

Ce sont des améliorations adoptées par tout les pays enseignant la langue française. Il est à noter que les anciennes orthographe restent admises.

Les rectifications portent sur des familles de mots désaccordées :

- chariot aligné sur charrette devient charriot
- combatif aligné sur combattre devient combattif... etc,

Les orthographe aberrantes :

- oignon devient ognon
- douceâtre devient douçâtre

Les mots comme :

- le gîte, le maître, la maîtresse qui perdent leur accent circonflexe sur le "i".
- août, brûler, brûlure, buche, flûte, goût, mûre, murir qui perdent leur accent circonflexe sur le "u".
- haut-parleur, weekend, kifkif, harakiri, portevoix, portemonnaie, pique-nique, tire-bouchon qui perdent le trait d'union.

Les nombres :

- vingt-et-un, deux-mille-cent ; "et" comme "mille" sont précédés et suivis d'un trait d'union.

La dactylographie :

L'écriture de noms masculin ou féminin change aussi en ajoutant la lettre "e" entre 2 points.

- les détenu.e.s ; les agent.e.s

Exercice pratique:

Voici un petit exercice très facile, vous avez assez d'exemple ci-dessus et cela vous permettra de vous familiariser avec la nouvelle orthographe. Réécrivez ces deux lignes comme une dictée en appliquant la nouvelle orthographe.

- On retrouve sur le chariot du servent, des oignons, accompagnés d'une sauce douceâtre à base de tomates épicées au pili-pili.
- Pour les détenus et détenues combattifs, il n'est pas nécessaire de crier dans les haut-parleurs pour entendre que les 4 week-ends de ce mois d'août l'atelier musique « flûte et guitare » sera réservé moyennant une participation de vingt et un euros au total.

Corrections en page 43.

Réalisé en collaboration avec



Daniel

## Méga-coûts pour méga-prison.



Les travaux d'une méga-prison dans le Nord de Bruxelles, à Haren, ont pris du retard à cause de la pandémie.

Mais, cela ne devrait pas freiner l'achèvement du chantier qui est fixé d'ici une année, en juillet 2022.

Pour cela, des frais supplémentaires viendront s'ajouter pour permettre aux ouvriers et fournisseurs de mettre les bouchées doubles à ces gigantesques travaux.

Déjà, l'acquisition du terrain de Haren s'élève à 53 millions d'euros.

Le consortium privé "DBFM" (Design Build finance and Maintain) va louer jusqu'en 2047 ce complexe carcéral pour la modique somme de 40,2 millions d'euros par an

Cela fera un total considérable de plus d'un milliard d'euros !

Pour rappel, en mai 2019, les députés fédéraux ont dû insister fortement pour obtenir les détails de ce contrat qui lie l'Etat à "DBFM".



Très peu de renseignements détaillés furent transmis à la consultation des députés car une loi de 1994 a permis au gouvernement fédéral d'éviter la publication de certains chiffres qui pouvaient mettre en péril le système et la soit disant sécurité nationale de la population du pays.

Sur base de ce principe de précaution, silence donc, car la sécurité l'emportera toujours sur la transparence des montants engagés.

Aujourd'hui, face à la question parlementaire des surcoûts, la Régie des bâtiments reste très très discrète...

**Sources:** Centre d'Action Laïque.

**Le Pensionnaire**





# Lancer son entreprise en 10 étapes.

## 7<sup>e</sup> étape – Se mettre en règle avec la sécurité sociale.

Affiliez vous à une caisse d'assurances sociales pour indépendants et ce avant de commencer votre activité.

Afin de bénéficier de votre 'couverture sociale', vous devez payer des cotisations sociales, elles vous ouvrent le droit aux allocations familiales, aux indemnités de maladie et d'invalidité, au congé de maternité, à la pension et à l'indemnité de faillite.

### I) Protection sociale pour vous et votre famille :

#### 1/ vos cotisations sociales vous donnent le droit :

- Aux allocation familiale, vous bénéficiez d'une allocation mensuelle pour chacun de vos enfants scolarisés jusqu'à l'âge de 25 ans.
- À l'allocation de naissance et à l'aide à la maternité. Vous recevez une allocation de naissance, ainsi 105 titres-services gratuits à l'occasion de la naissance de votre enfant.



#### 2/ Vous bénéficier également :



- D'une assurance invalidité et d'une assurance maladie : vous recevez des indemnités pour contribuer aux frais liés aux soins de santé ou pour compenser une perte de revenus en cas d'incapacité de travail.
- D'une pension : vous avez droit au versement d'une pension de retraite après votre carrière. En cas de décès, une pension de survie et octroyée à votre conjoint(e) survivant(e).

### II) Protection relative à votre activité :

Vos cotisations sociales vous donnent en outre accès à une assurance en cas de faillite. Autrement dit, si vous devez déposer le bilan, vous pouvez préserver vos droits en matière d'allocations familiales et d'assurance maladie-invalidité. Vous bénéficiez d'une indemnité mensuelle pendant 12 mois.

### III) Paiement de la cotisation des sociétés :

Si votre société possède la personnalité juridique ; que son domicile fiscal se situe sur le territoire belge et que son exploitation a un caractère lucratif. Alors, elle est tenue de s'affilier à une caisse d'assurance sociale et de payer une cotisation annuelle.

Contrairement aux cotisations sociales, cette cotisation à charge des sociétés n'ouvre aucun droit. Il s'agit d'un montant forfaitaire destiné à financer le régime de sécurité sociale des travailleurs indépendants.

Vous devez payer votre cotisation de société avant le 1er juillet de chaque année, ou au plus tard avant la fin du troisième mois qui suit le mois de la cotisation de votre société. Le montant forfaitaire de cette cotisation sociale annuelle est fixé en fonction du total du bilan de votre avant-dernier exercice fiscal.

*Waly Dj*

**i** 8<sup>ème</sup> étape: Effectuer les démarches pour obtenir les allocations familiales (dans le prochain numéro)

# Pause Santé – Les Troubles Bipolaires

Le trouble bipolaire est une maladie complexe, mal connue et souvent diagnostiquée tardivement, on est tantôt en super forme et quelques jours après rien ne va plus...

## 1. Symptômes:

Typiquement, le patient présente des variations très importantes de son humeur, avec une alternance de périodes dépressives et d'autres de bonne humeur.

➤ **La phase dépressive** dure au moins deux semaines, il est triste, pessimiste, n'a plus envie de rien, s'isole, parfois il a du mal à se concentrer et à réfléchir, toujours fatigué.

➤ **La phase maniaque**, il est euphorique, joyeux et optimiste, content de tout, énergique, hyperactif, jamais fatigué.

Mais il est aussi désinhibé avec de nombreuses conséquences comme:

- de boire jusqu'à se saouler,
- de faire des achats compulsifs jusqu'à s'endetter,
- d'élaborer des projets irréalistes,
- de consommer des drogues sans avoir conscience du risque de dépendance,
- de se quereller avec son entourage (famille, boulot).

Il faut aussi savoir que l'alternance n'est pas régulière.

Il peut y avoir deux ou trois périodes de dépression espacées de plusieurs mois avant la phase maniaque qui est parfois fort discrète. C'est ce qui explique le retard de diagnostic d'en moyenne 10 ans car le médecin croit son patient juste déprimé alors qu'il est bipolaire.

L'entourage aussi ne s'en rend pas compte, car on pense que la personne est tout simplement de bonne humeur et plus énergique qu'à l'habitude.

## 2. Signes précoces:

C'est le plus souvent entre 18 et 25 ans que les symptômes se manifestent. Il faut donc être vigilant chez un jeune qui se sent souvent déprimé ou fait preuve d'une hyper réactivité émotionnelle.

Quelques exemples:

➤ lors d'une rupture amoureuse, il sombre dans une dépression sur plusieurs semaines avec des répercussions sur ses études, ses loisirs, ses fréquentations.

➤ lors d'une réussite scolaire, professionnelle, il manifeste une joie démesurée, un investissement disproportionné, des troubles du sommeil sans être fatigué aussi sur plusieurs semaines.

## 3. Diagnostic différentiel:

Contrairement aux patients dépressifs, ici les antidépresseurs n'ont pas d'efficacité, même lorsqu'ils sont pris à justes doses et depuis plusieurs mois, ou même lorsqu'on change le traitement. Cela doit éveiller les soupçons d'une bipolarité du patient.

Ainsi, plus de 50% des dépressions résistantes sont un trouble bipolaire.

## 4. Étiologie (causes):



Les troubles bipolaires ont des origines multiples mais leur mécanisme précis n'est pas encore bien connu. On sait que des facteurs génétiques, environnementaux (pollution) et psychologiques interviennent et peuvent déclencher la maladie. Par exemple: Une mère bipolaire pourrait avoir des enfants bipolaires.



## 5. Qui consulter ?

Il faut en parler au médecin traitant s'il vous connaît bien.

Souvent, il vous conseillera de consulter un psychiatre. Il existe aussi des consultations spécialisées en neurologie/psychiatrie dans les hôpitaux universitaires. La consultation est **INDISPENSABLE**.

## 6. Traitement:



Avec des thymorégulateurs qui donnent 85% de succès. Des médicaments efficaces et très bien tolérés qui régulent et stabilisent l'humeur, permettant ainsi de limiter la fréquence, la durée et l'intensité des périodes de dépression et d'exaltation.

Ces médicaments permettent d'éviter les phases aiguës de la maladie et de prévenir les rechutes. Il peut s'agir de comprimé de lithium, d'antipsychotiques ou d'anti-épileptiques, que le neurologue prescrira au cas par cas.

Souvent, les centres hospitaliers proposent de la psycho éducation qui permettra au patient de comprendre sa maladie et de la surveiller pour mieux la contrôler.

À côté du traitement médicamenteux, il y a la sismothérapie qui consiste en la stimulation du cerveau par des ondes électriques appliquées pour les états dépressifs maniaques aigus et délirants.

## 7. Maladie chronique.

Effectivement cette affection est une maladie chronique. Le traitement est à poursuivre toute sa vie. Il faut savoir que presque 15% des patients bipolaires qui ne suivent pas de traitement se suicident.

Mais, avec une bonne hygiène de vie (qualité du sommeil, activité physique...), si on évite tout ce qui peut déstabiliser l'humeur, comme l'alcool et les drogues, il est possible d'avoir une vie de famille et professionnelle tout à fait normales.

Le traitement est donc à prendre tout le temps.

Généralement le médecin prescrit du carbonate de lithium (Théralite).

## 8. Précaution de la médication.

Puisque ce médicament peut-être toxique, le médecin surveillera régulièrement par une prise de sang et une analyse d'urine pour avoir un traitement optimal et l'adapter. Ces analyses se font une semaine après la mise en route du traitement.

**Sources:** Psychiatre - Dr Olié



*Daniel*



## Dessin

Depuis que le Covid a envahi la Belgique, il nous désole, nous sépare de nos proches de nos familles et il nous empêche de vivre notre vie normalement, mais ont a tous du courage en fait en nous pour résister et pour lutter contre cette pandémie.

Alors tous ensemble battons nous contre le virus pour que l'on puisse enfin reprendre une vie tranquille et paisible



WHO YOURS THE PEOPLE LIFE  
HAPPYNESS AND PEACE



## Poème et Dessin

Un petit rien, c'est dire bonjour,  
À la voisine et aux amis.  
C'est presque rien et c'est facile ;  
Cela rend la vie plus jolie...



Un petit rien, c'est dire merci,  
À celui qui vous rend service.  
C'est presque rien, un petit mot  
De courtoisie, qui rend heureux  
Celui à qui il est dit...

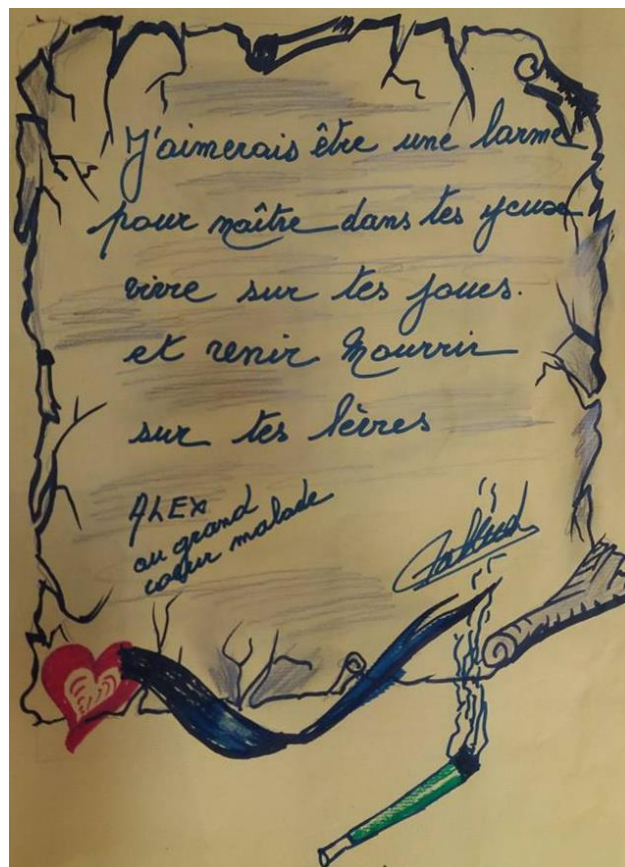
Un petit rien, c'est un sourire  
À distribuer sur son chemin.  
C'est presque rien,  
Mais c'est beaucoup ;  
Cela rend heureux et c'est contagieux...

(...)

Ces petits riens  
Sont peu de choses,  
Mais ils illuminent la journée.  
Ils donnent envie de partager le bonheur,  
Et cela, ça n'a pas de prix...



Marie-France Ferrand





## C'est pour rire



Un jeune médecin décide d'ouvrir un cabinet médical. Il accroche un panneau sur la porte d'entrée avec le texte suivant: "Pour 500 euros, je vous promets de guérir votre maladie ; si j'échoue, je vous donnerai 1000 euros".

Dédé veut prendre le médecin au mot et pour lui c'est une occasion de gagner facilement 1000 euros avec une bonne astuce qu'il a imaginée.

Dédé: Docteur, j'ai perdu mon sens du goût!

Docteur: Infirmière, donnez à Monsieur une cuillère à soupe du médicament 22 ; cela vous guérira!

Dédé: Beurk! C'est de l'essence!

Docteur: Bravo, vous avez retrouvé le goût. Vous me devez 500 euros, s'il vous plaît.

Ennuyé, Dédé paie l'honoraire et s'en va. Mais il refuse de s'avouer vaincu et retente sa chance le lendemain.

Dédé: Docteur, je perds la mémoire, j'oublie tout du jour au lendemain.

Docteur : Infirmière, prenez le médicament 22 et donnez-en une cuiller à monsieur.

Dédé: Ah non, le 22 c'est de l'essence.

Docteur : Bravo, vous avez retrouvé la mémoire! ce sera 500 euros, s'il vous plaît.

Furieux, Dédé paie mais refuse de s'être fait avoir. Il revient le lendemain pour retenter sa chance.

Dédé: Docteur, je pense que je deviens aveugle ; je vois de plus en plus sombre!

Docteur : Là, c'est plus grave. Je n'ai pas de médicaments pour cela. Alors voici vos 1000 euros.

Mais le docteur lui donne 2 billets de 5 euros et Dédé roupète...

Dédé: Eh là, vous ne me donnez que 10 euros.

Docteur : Bravo, vous avez retrouvé la vue. Cela fait 500 euros, s'il vous plaît.

*Le Marcheur*





## Drogues – L'heure des constats

Le trafic de drogue est une véritable industrie... Qui tire les ficelles ?

Avec le Covid comment préserver la jeunesse ?



Alors que le cannabis reste la substance illicite la plus consommée à travers le monde, d'autres sont en pleine expansion. L'Observatoire européen des drogues et toxicomanies (EMCDDA) a publié les chiffres de l'année 2020. Ainsi, on relève la présence de drogues dans les eaux usées de 33 villes européennes. Le bilan est interpellant puisqu'elles contiennent toutes des substances chimiques comme des amphétamines, de la cocaïne, de la MDMA (ecstasy).

En Belgique, principalement à Anvers, Liège et Bruxelles les traces de ces produits sont au fil des années en augmentation. En 2020, 54 tonnes de cocaïne ont été saisies dans le port d'Anvers.

La consommation de cocaïne et de MDMA reste la plus élevée dans les grandes villes comme à Paris, Marseille, Barcelone, Madrid, Amsterdam, Rotterdam, Bruxelles, Londres, Birmingham... Voilà plus de 20 ans que l'on connaît les effets stimulants de la cocaïne et de la MDMA et c'est ce que les jeunes recherchent, dans un monde où la performance est demandée au travail comme dans les loisirs. Cette consommation des psychostimulants n'atteint pas encore le niveau de celle du cannabis, mais il s'agit de produits de plus en plus utilisés.

L'attrait pour ces substances aurait une explication sociétale. Ce sont des drogues de performance. Notre société actuelle, qui recherche la productivité avant tout, impose presque de devenir hyper compétitif, et pas seulement au bureau mais aussi chez soi, en télétravail ! Tout va plus vite, nos loisirs aussi, il faut être à la hauteur devant les copains, les copines et même dans nos loisirs ou lors d'une sortie en boîte où il faut pouvoir danser un certain nombre d'heures, à une certaine cadence, etc. C'est pour ces raisons que certaines personnes, même non-fumeurs vont avoir tendance à consommer des stimulants.



Selon une étude réalisée par l'EMCDDA en 2018, 18,9 millions de jeunes adultes (entre 15 et 34 ans) ont été consommateurs de drogues. En 2019, ce sont plus de 19,5 millions.

En 2020, il y a eu plus de 4 millions d'européens entre 15 et 34 ans qui auraient consommé des drogues. Les produits les plus consommés par les jeunes sont: l'alcool, le tabac et le cannabis.

**Renseignements:** Infor-Drogues asbl - 02/227.52.52.

**Sources:** L'Observatoire européen des drogues et toxicomanies – EMCDDA.

*Daniel*



Observatoire européen des  
drogues et des toxicomanies



# Les zoonoses

Les contaminations par des microbes, bactéries ou virus sont parfois transmises par l'intermédiaire d'un animal. Cela peut venir de son chien, son chat, son hamster mais aussi d'un poisson, d'un oiseau, d'une chauve-souris ou d'un insecte.



Ces animaux sont alors des vecteurs de l'agent infectieux. En quelque sorte ils le transportent. Le microbe se modifie, se développe dans l'animal qui à son tour peut contaminer un autre animal (porcins, bovins, ovins, volailles...) par morsure, piqûre ou contact de produits souillés. Lorsque la maladie touche plusieurs espèces animales on parle d'épizootie. Elle peut être catastrophique comme celle que l'on a connue en 2020 avec la peste porcine où des centaines de milliers de porcins ont dû être abattus.

En 2003, c'est également une épizootie - la grippe aviaire H5N1 - qui fut responsable de la mort de milliers d'oiseaux en Asie et qui avait tué des centaines d'asiatiques. C'est ce qu'on appelle une zoonose lorsque la maladie en se répandant passe de l'animal à l'homme.

On connaît plus de 200 zoonoses. Elles représentent plus de 25% des nouvelles maladies humaines. La plus ancienne, la tuberculose qui s'était propagée à l'humain lorsqu'on a commencé à élever du bétail au Néolithique, la variole et la polio détectée sur des momies égyptiennes, la grippe espagnole arrivée avec les soldats américains à la fin de la 1ère guerre mondiale en 1918. C'est pourquoi l'OMS recommande de bien surveiller les zoonoses pour éviter tout risque d'épidémies humaines.

Les virus ont un fort taux de mutation ce qui peut leur permettre de réaliser le saut d'espèces ou de franchissement de la barrière inter-espèces, de le rendre capable de se multiplier dans l'humain, de le contaminer, de le rendre contagieux et de ce fait, de créer une pandémie.

L'homme a toujours vécu avec les virus, les parasites et les bactéries. C'est la collaboration mondiale qui permettra de maîtriser la pandémie de la CoVid-19. Pourtant, il y a encore beaucoup de gens qui meurent en Afrique subsaharienne du paludisme, en Inde et en Afrique du choléra, toujours en Afrique de la lèpre. La plus vaste pandémie ces 40 dernières années reste le HIV ou après autant d'années avec des moyens tellement insuffisants qu'on n'a pas encore commercialisé de vaccin !

## Perspectives d'avenir...

Pour l'OMS, le risque qu'un nouveau virus de la grippe (transmis des animaux à l'homme) cause une nouvelle pandémie est bien réel. La question n'est pas de savoir si une autre pandémie va survenir puisqu'on en est certain, mais quand ? On doit continuer à tirer les leçons de la pandémie actuelle pour mieux se préparer au futur.

Les épidémiologistes expliquent quels sont les différents facteurs qui favorisent les pandémies:

- L'accroissement de la population mondiale et surtout la densité de personnes dans les grandes villes qui engendre trop de déchets et donc de nuisibles qui en vivent (rats, oiseaux...);
- le manque d'eau potable et d'hygiène (2,5 milliards de gens défèques en plein air!);
- les transports qui favorisent la transmission des maladies;
- la déforestation qui rapproche l'homme des animaux porteur de maladies;
- les marchés d'animaux et de viande de brousse;
- les guerres qui entraînent la précarité, le manque d'éducation qui rend les personnes ignorantes sur leurs comportement à risques;
- le tourisme de masse où se croisent des millions de personnes pas toujours en bonne santé;
- le réchauffement climatique qui accroît l'expansion d'insectes (moustique tigre), la fonte du permafrost (contenant des virus millénaires);



➤ l'accroissement de zoonoses dues à l'élevage intensif de poulets, porcs, vaches, visons ;



➤ les mesures sanitaires trop rarement mise en place dans les pays en voie de développement.

Pour vivre, l'homme a besoin des micro-organismes, il en est baigné depuis sa naissance. Il n'y a pas de vie possible dans un monde stérile, aseptisé. Trop de personnes surconsomment des produits vendus à renfort de publicité comme désinfectant. Vous devez savoir que votre force en santé, c'est aussi d'obliger

votre corps à se défendre contre les germes. Le corps humain a une excellente mémoire pour combattre les infections. Si l'on continue à tout stériliser autour de soi, on risque d'avoir un corps qui n'a plus la capacité de se défendre naturellement. Dans un très grand nombre de situation, se laver les mains avec un savon neutre sera suffisant.

Le dernier G7, du 11 juin 2021 où les 7 puissances économiques ont décidé de commun accord de créer un comité international de surveillance des zoonoses. Une très bonne chose car il faut tout mettre en œuvre pour arriver à une meilleure collaboration mondiale concernant la prévention



des maladies et l'aide à la santé ou un jour l'homme disparaîtra de la planète comme le reste...

**Sources:** Institut de biologie structurale de Grenoble - Pr Drouet Emmanuelle, OMS Données épidémiologiques – Pr Tedros Adhanom Ghebreyesus, Laïcité Brabant Wallon - Béatrice Touaux (2021).

## Réinsertion

### Aides à Libramont



Un service de seconde main, mais pas que puisqu'il peut accueillir des personnes souffrant de solitude ou en situation précaire ainsi que la vente à des prix très modiques de tous les objets nécessaires pour vous installer (vêtements, vaisselle, bibelots, petit électro, meubles, livres, jeux, etc...)

Aux personnes dans le besoin, ils y trouveront tout le nécessaire gratuitement. Les bénéfices de cette asbl servent à des projets sociaux et tous les membres sont bénévoles.

Nous pouvons aussi venir chercher ce dont vous n'avez plus besoin.

Fermé le jeudi et le dimanche.

**Renseignements:** 0477/920.721

**L'Oasis** - Grand rue, 39B  
6800 Libramont (Chevigny)

*Le Pensionnaire*





# Mission sur Mars – Le Rover Persévérance (1<sup>ère</sup> partie)



## 1. Le voyage vers Mars

La mission de Persévérance est de confirmer que la vie a bien existé sur Mars par le passé en forant dans le sol de certains lieux bien déterminés pour obtenir des carottes qui, une fois ramenées sur Terre en 2031, permettront de savoir s'il y a eu des organismes vivants dans le sous-sol martien. Il faut savoir qu'en allant en profondeur, on va ainsi remonter vers le passé.

La sonde a été lancée le 30 juillet 2020 à 11h50 UTS par la Nasa depuis le complexe de lancement de la base de Cap Canaveral, au moyen d'un lanceur Atlas V541, une des versions les plus puissantes de cette fusée. 50 à 60 minutes après le décollage, la sonde se sépare du second étage Centaur à une vitesse de libération de 3,8km/s.

Ensuite, la sonde doit faire un tour autour du Soleil avant d'atteindre la banlieue de Mars.

Dix minutes avant de pénétrer dans l'atmosphère martienne, la sonde largue l'étage de croisière devenu inutile. Mars 2020 doit pénétrer dans l'atmosphère martienne à une vitesse de 12.000km/h.

Au cours des 8 minutes suivantes, Mars 2020 doit annuler cette vitesse et réussir un atterrissage de grande précision.



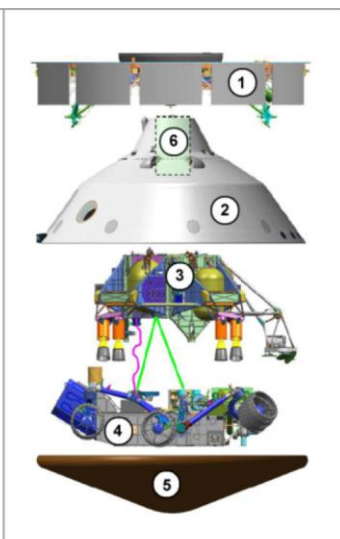
La descente propulsée.

## 2. L'histoire de Mars.

Mars a connue une période chaude et une atmosphère dense durant ses 500 premiers millions d'année d'existence. L'eau a coulé sur la surface de Mars durant 2 périodes distinctes de son histoire: il y a environ 4,1 milliards d'années, des fleuves ont laissé des traces sur les parties les plus anciennes de la surface sous forme de vallées ramifiées comme Nanedi Vallis.

Le deuxième épisode aqueux se situe entre 3 et 3.7 milliards d'années.

Les vallées créés à cette occasion auraient eu pour origine la fonte de la glace stockée dans le sous-sol provoquée notamment par des éruptions volcaniques.



A gauche Mars 2020 en cours d'assemblage final. A droite Schéma 3 : Vue éclatée de la sonde spatiale. 1 - Étage de croisière, 2 - Bouclier arrière, 3 - Étage de descente, 4 - Astromobile, 5 - Bouclier thermique avant, 6 - Logement du parachute.

## 3. Conception et construction de la sonde spatiale – Mars 2020.

➤ L'hélicoptère expérimental MHS: Il pèse 1,8kg et est chargé de tester le recours à des vols de reconnaissance optique. Cette expérimentation doit durer 30 jours.

➤ Assemblage de l'astromobile et test de la sonde:

**Mars 2018:** En Californie, à Pasadena on débute l'assemblage de l'étage de descente dans les locaux du Jet Propulsion Laboratory.

Le parachute testé a résisté à une traction de 37 tonnes à vitesse supersonique.

**Mars 2019:** C'est le début des premiers tests électriques et la constitution des différents composants de la sonde.

**Mai 2019:** Les tests sont effectués sur l'ensemble des éléments dans une chambre à vide. Ensuite, réalisation de tests acoustiques simulant la phase de lancement.

**Juin 2019:** On équipe l'astromobile du mât sur lequel sont fixés la caméra Mastcam-Z, les capteurs de Supercam et la station météorologique. Puis les roues et le bras.

**Aout 2019:** Le dernier composant important de l'astromobile, le système de carrousel qui fournit les forets est à son tour mis en place.

**Décembre 2019:** L'astromobile effectue ses premiers tours de roues. Le véhicule de rentrée développé par Lockheed Martin est de son côté transféré à la base de lancement de Cap Canaveral.

**Février 2020:** L'astromobile est convoyé depuis le Jet Propulsion Laboratory de Pasadena à Cap Canaveral. Il y est assemblé avec l'étage de croisière et le véhicule de rentrée et préparé avant son lancement.

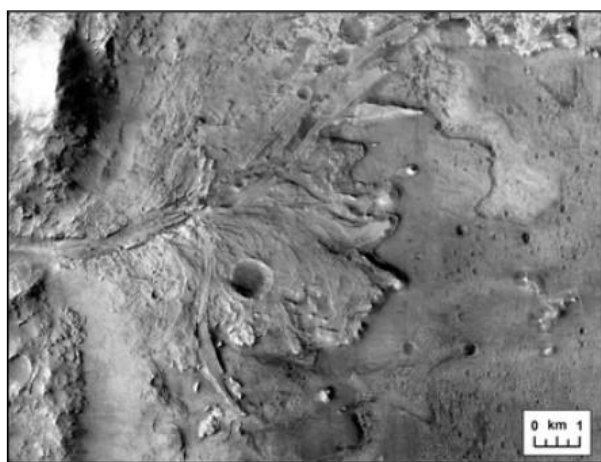
#### 4. Le site d'atterrissage.



Panorama pris depuis le site d'atterrissage par les caméras Navcams situées en haut du mât.

Les critères de sélection du site sont les suivants:

- il doit permettre de remplir les objectifs scientifiques,
- les roches qui s'y trouvent doivent permettre par leurs caractéristiques de déterminer si des formes de vie ont pu apparaître,
- les roches et le régolithe sur le site sont susceptibles de remonter jusqu'à l'époque où l'environnement était favorable à la vie sur Mars.
- les roches présentes ont été altérées par des processus géologiques et environnementaux y compris ceux nécessitant la présence d'eau,
- le type de roche présent a pu préserver les caractéristiques physiques, chimiques, minérales et moléculaires d'une vie passée,
- le site présente un potentiel scientifique important si les échantillons de sol martien peuvent revenir sur Terre,
- le site dispose de ressources en eau que l'astromobile peut étudier pour en comprendre le potentiel dans le cadre des futures missions avec équipage,
- le site doit permettre à l'astromobile d'atterrir et de circuler sans rencontrer des incidents de terrain constituant une menace importante pour la mission de la sonde "Persévérance"



Le cratère Jezero est la destination de Mars 2020.

**Bruno**

# Tout savoir sur les selles

L'excrément, la crotte, les selles, bref le caca est un sujet tabou. C'est oublier qu'il est pourtant une mine d'informations sur notre état de santé. En effet, outre qu'il s'agisse d'un besoin naturel; l'observation de ses selles permet d'un simple coup d'œil de détecter diverses anomalies plus ou moins graves. Voici quelques conseils:

## De quoi est composé un bronze (une selle) ?

Notre corps rejette ce dont il n'a plus besoin. Nos selles sont composées à 75% d'eau et seulement 25% de déchets - fibres non digérées, cellules mortes, bactéries...

## Faut-il faire attention à la couleur ?

Elle est due à la bile, qui accompagne l'expulsion des selles en leur offrant cette teinte brun-marron (jaune au départ, la bile s'oxyde en fonçant de couleur). Mais nos selles peuvent prendre toute une gamme de couleurs, dont certaines doivent nous alerter:

### ➤ Brun marron, on est dans le bon

Brun foncé si vous êtes plutôt carnassier, ou tirant sur le marron, c'est la selle idéale, signe de bonne santé.

### ➤ Jaune, attention !

Une palette jaune clair ou presque blanc est le signe d'un manque de sels biliaires qui fait que la graisse est mal absorbée par notre corps. La blancheur, des selles pâles sont souvent associées à un problème hépatique (hépatite virale) et peut révéler un problème sérieux. Consulter le docteur assez vite.

### ➤ Du vert, pas d'inquiétude !

Le vert est souvent dû à une coloration provenant des aliments (épinard, choux...). Cependant si la bile ne peut pas faire son travail, comme lors d'une gastroentérite ou d'une diarrhée, le vert peut devenir prédominant. Normalement cela ne dure pas.

### ➤ De l'orange, c'est rien !

Carottes, courges ... peuvent teinter les selles du plus bel orange.

### ➤ Les selles noires et très malodorantes...

L'origine peut être bénigne : colorants, médicaments. Par exemple la prise de complément de Fer, ou l'ingestion de comprimés de charbon de bois.

Mais des selles noires comme du goudron, souvent associées à une odeur nauséabonde, font penser à du sang qui a été digéré. C'est que probablement il y a un saignement dans la partie haute du tube digestif (estomac ou intestin grêle). Veuillez consulter votre médecin généraliste ou un gastroentérologue rapidement.

### ➤ Le rouge : du sang ?

Un tube digestif irrité ? Des hémorroïdes ? Si vos selles se teintent de rouge, le sang dans les selles peut être le signe d'une affection plus grave. Il faut toujours consulter, même si cela peut être gênant, les médecins sont habitués et examineront ce souci avec tact.

## Qu'est-ce qu'une crotte parfaite ?

Les petites noisettes nous invitent à manger plus de fruits, plus de légumes. Lorsque la crotte craquelle en surface, il est temps **de boire plus d'eau**. Quand elle est bosselée, un peu de fibres agit comme un bon lifting. La selle molle ou liquide est là pour faire une purge express d'un élément non apprécié par notre corps, ou le signe d'un dérèglement, comme après l'ingestion d'antibiotiques. Cet état requiert de boire beaucoup d'eau, car on peut se déshydrater rapidement. Les écrits sont unanimes : la selle normale doit avoir une forme d'une saucisse d'environ 4 cm d'épaisseur et longue de 15 à 20 cm.

## Y a-t-il une fréquence normale ?

Non, on va à selles chaque jour, et au minimum 3 fois par semaine. Le transit a tendance à ralentir avec l'âge. Si vous faites face à une constipation fréquente, dite chronique, parlez-en au médecin.

Source : Amour et sagesse.

**Le Pensionnaire**



## Mention spéciale oralité

### Il est tard, et si on en reparlait demain matin ?

Et si tout cela n'était pas vrai, que je venais de me réveiller.  
Comme si j'étais amnésique suite à un long coma.  
Et s'ils me disaient : "Ne vous en faites pas Monsieur, ça vous reviendra".  
Je leurs répondrai que je n'en veux pas de ces souvenirs, de ces cauchemars.  
Et si j'avais le choix de tout recommencer.  
Avec pour seule angoisse, celle de la page blanche.  
Mais par où débiter ?  
J'aurais aimé qu'à la naissance, on me lise mon avenir.  
Ma vie aurait été moins palpitante, plus lisse et sans le goût du risque.  
Et si... et si seulement c'était notre destinée de ne pas savoir.  
D'apprendre de nos erreurs, de s'entêter et de s'obstiner.  
Et si j'étais resté là en attendant que ça arrive.  
Et si depuis tout ce temps, c'était là à attendre que j'agisse.  
Et si j'avais eu de l'audace dès le départ ?  
Aurais-je trouvé ma place ou aurais-je tout de même été mis à l'écart ?  
Et si ma place ne se trouvait nulle part ailleurs ?  
Condamné au bagne. Il était temps, à la bonne heure !  
Peut-être qu'il y a un an "plus tard" ?  
Suis-je vraiment plongé dans le coma ou est-ce un cauchemar ?  
Je me rappelle de la vie que j'ai menée, j'étais un solitaire.  
L'embarcation a coulé, plus de signal sur le radar.  
Et si un jour, je refais surface.  
S'offusqueront-ils de me voir ?  
Verrais-je dans leurs regards cet air hagard parce que je reviens d'outre terre ?  
Le torse gonflé, fier.  
Et si leurs teints virent au vert, qu'ils ont des reproches à me faire...  
Avec force, je leur répondrai que si j'avais su:  
L'expérience n'aurait pas valu la peine d'être vécue.  
Et si je ne suis plus l'un des leurs.  
Tant pis, je me ferai une place beaucoup mieux mais ailleurs.  
Dans un endroit où je devrai réellement être qui je suis.  
Pour que plus jamais, mes erreurs ne soient commises.

*Dusenge Davis*





Mention spéciale – Finaliste catégorie Fiction

## Et si le virtuel effaçait le réel...

Le soleil étincelait sur la rue de Sluse, ce weekend ne laissait percevoir aucun nuage et le souffle de vent était absent. Les véhicules se faisaient rares et très peu de personnes osaient quitter son confort muni de leur climatiseur. Malgré cette chaleur, certains courageux promenaient leur chien ou se risquaient à prendre l'air, marchant dans l'ombre des hautes façades. Les plus chanceux pataugeaient dans de luxueuses piscines, un petit cocktail à la main. D'autres ne se contentaient que d'un simple tuyau d'arrosage frissonnant sous le jet bien froid.

C'est alors que, dans le jardin de la maison numéro une, caché à l'affût à l'intérieur d'une haie, deux yeux d'un bleu foncé brillaient dans l'obscurité du feuillage. Observant, prêts à attaquer, tel un animal guettant sa proie. Quand, passant devant sa cachette, ils virent une jeune fille avancer d'un pas timide qui restait sur ses gardes, la mine hésitante.

Elle avait un doux visage muni de deux joues rondes criblées de taches de rousseur, faisant ressortir son teint blanchâtre. Ses cheveux d'un brun foncé, coupés au carré, étaient décoiffés, ébouriffés, coiffés d'un tricorne de pirate sur lequel une tête de mort blanche avait été grossièrement peinte. Une épée d'acier dans sa main droite, son œil gauche dissimulé par un cache noir, pendant que le droit, d'un bleu clair étonnamment brillant, recherchait sa cible prêt à se défendre au moindre mouvement suspect.

"Où te caches-tu" s'écria la jeune fille au tricorne ?

Scrutant chaque recoin du jardin de son œil grand ouvert, regardant derrière arbustes, arbres, allant et venant de tous côtés, cherchant telle une petite étoile qui ne pouvait s'empêcher de filer en tout sens. Elle grimpa sur un portique en forme de bateau pirate dressé au fond du jardin, mit une main sur son front pour cacher son regard du soleil et épia l'horizon.

Ne trouvant rien elle décida de redescendre par l'échelle, lorsque, le pied à peine posé sur le sol, un craquement de branches, des bruits de pas, suivi d'un hurlement de pirate retentirent juste derrière elle.

"Arghhh ! Je vais t'avoir maudit pirate !"

Sortant de la haie en courant et criant, une jeune fille aux yeux bleu foncé surgit. De longs cheveux noirs lui cascadaient librement jusqu'à la taille virevoltant dans son dos à chacun de ses pas. Une écharpe cachait la moitié de son visage laissant entrevoir son regard perçant. Elle brandissait une épée de fer, qui, d'un geste de main, fendit l'air en direction de la jeune fille au tricorne.

"À l'abordage!" hurla-t-elle. "Ton heure est venue de payer tes crimes !"

Un combat acharné commençait entre les deux jeunes filles, le son de l'acier s'entrechoquant résonnait au loin suivi de cris.

"C'est moi qui joue le pirate Maïssane ! Pas toi !", hurla la fille au tricorne en continuant de donner des coups d'épée. "J'ai même le déguisement ! On avait dit que tu serais l'assassin !"





## Concours Libre d'écrire

"Je suis le pirate assassin !" répliqua Maïssane. "Arghhh! Je suis venu m'emparer de ton rafiote", dit-elle les yeux flamboyants de terreur pour intimider son adversaire.

"Pirate assassin !?" s'exclama la jeune fille au tricorne. "Ton heure est également venue de payer tes crimes alors ! Je t'aurai ! Le navire m'appartient ! Je t'en empêcherai."

"C'est ce qu'on verra !" rugit Maïssane qui frappait de plus en plus fort faisant reculer son ennemie qui finit par trébucher.

La jeune fille au tricorne se retrouva allongée sur le sol dur et sec, impuissante, sa poitrine enflait et dégonflait rapidement cherchant son souffle. Maïssane, debout, pointait son épée en direction de sa victime, son regard bleu perçant dominant le petit œil bleu clair scintillant de sa rivale.

"Alors Eather ? C'est qui, qui a eu qui ?" S'exclama Maïssane en retirant l'écharpe pour dévoiler son visage.

D'un simple coup de tête, elle replaça ses longs cheveux de jais dans son dos pour mieux savourer sa victoire.

Elle était d'une ethnie africaine, la peau couleur ébène, et ses lèvres pulpeuses s'ourlèrent d'un sourire rayonnant, ce qui faisait ressortir ses deux petites pommettes rondes et lisses. Ses prunelles azurites. Quant à elle, étincelait sous les rayons chaleureux du soleil jaunâtre, et son front perlait à grosses gouttes brillant d'épuisement.

Dans un ultime effort de victoire, n'ayant d'autre choix, Eather fit appel à son arme la plus puissante qu'elle eut avec elle, ce que tout puissant guerrier aurait fait pour gagner un combat. Elle se mit à hurler de toutes ses forces.

"Papa ! Papa ! Maïssane m'ennuie encore ! Papa vient ici ! Tout de suite ! J'ai gagné papa ! Elle a encore triché ! Allez papa viens voir !"

"Les filles calmez-vous un peu", dit une voix grave et paisible qui se rapprochait d'elles.

"Mais j'ai gagné papa !" Se lamenta-t-elle.

Maïssane leva son arme haut dans le ciel, la lame de l'épée étincela et s'abattit en plein cœur, estoquant Eather. Le sang jaillit à gros bouillons noirs tel un geyser, et devant les yeux d'Eather un gros message s'afficha. "Game over!"

"Tu as osé me tuer ! T'es sérieuse là ! T'es où ?! Allez, montre-toi !"

"Retires ton casque au lieu de râler."

Eather avait complètement oublié qu'elle était dans un jeu. Les avatars étaient leur clone exact et l'univers qui les entourait, grâce à la petite caméra à l'avant du casque virtuel, projetait une copie similaire du jardin devant leurs yeux. Une fois le casque de réalité virtuelle et les gants de données retirés, Eather se retrouvait dans le monde réel allongée contre le sol suite à sa défaite, avec devant elle Maïssane toute fière et rayonnante et à côté de son père.

*H.M.S.*

libre  
d'écrire



# Concours Libre d'écrire

Mention spéciale – Finaliste en poésie

## L'air...

Parler de l'air, comme ;  
l'air de rien, ou  
l'air ne fait pas la chanson, ou  
il a l'air d'être heureux, ou encore  
l'ère du temps, l'aire de jeux...  
me déplaçant d'aire en aire ; c'est que finalement je m'y perd,  
car j'ai perdu bien des repères.

Confiné et sans air,  
comme l'air contaminé qu'on n'ose plus respirer,  
comme l'air vicié puisque Covidié,  
comme l'air masqué et stérilisé,  
comme l'air qu'on n'a jamais eu dans nos cellules,  
comme l'air d'être oublié,  
comme l'air d'être un déchet de la société.

Enfermé et renfermé,  
en prison, tu ouvres la bouche et tu n'es pas entendu,  
en prison, tu masques la bouche et tu es étouffé,  
en prison, tu veux briser les gestes barrière et les barrières te brisent,  
en prison, tu n'as pas d'air que des odeurs de renfermé.  
Avec la pandémie, vous les hommes libres, vous savez aujourd'hui  
ce que c'est que d'avoir été un jour un HOMME à l'air LIBRE...

*Daniel*

**Renseignements:** [www.caap.be](http://www.caap.be)  
[info@caap.be](mailto:info@caap.be)

où aller voir sur internet:

[www.libredecrire.com](http://www.libredecrire.com)  
[www.foiredulivre.be](http://www.foiredulivre.be)

libre  
d'écrire

## Comment avoir une relation à long terme avec une femme ?

Il est important de comprendre que la séduction ne se limite pas à draguer une femme et conclure avec elle. Il faut la garder, peu importe la nature de la relation dont vous avez envie. D'ailleurs, c'est sans doute l'étape la plus difficile dans une relation pour les séducteurs. Comment faire pour la garder pour toujours ?

En effet, beaucoup de séducteurs s'imaginent qu'une fois qu'ils ont conclu, le tour est joué. Ils ne rencontrent aucune difficulté pour les aborder de façon naturelle et pour conclure avec elles, mais souvent, ils ont du mal à la garder longtemps. Il ne s'agit pas là d'une relation sérieuse uniquement, mais même dans le cas d'une relation intense de quelques mois les séducteurs ne réussissent pas à faire perdurer le charme.



Pour garder la femme de ses rêves c'est une toute autre histoire, il est important de garder la flamme qui vous anime allumée. Il est également très important de faire un travail sur vous-même et votre personnalité, sans cela, il sera impossible d'avoir avec elle une relation à long terme. Il se peut qu'elle reste avec vous quelques temps, mais cette relation deviendra platonique et source de tension assez rapidement. Pourquoi est-ce à ce stade que les difficultés se présentent ? Parce que bien souvent les séducteurs oublient que l'effort doit se prolonger sur le long terme et pas seulement au moment de la séduction.

Les séducteurs doivent donc revoir leurs objectifs, car, s'ils aiment la compagnie d'une femme, sa féminité, son charme, ils doivent perdurer dans leurs efforts. Pour établir une relation à long terme, il est important de garder la connexion entre les partenaires que ce soit émotionnelle mais aussi sexuelle. Pour ce type de relation vous devez vous fixer des objectifs clairs.

Effectivement, pour une relation unique, suivie et à long terme il faudra, consacrer du temps et de l'énergie, n'oubliez pas cependant de rester vous-même, avoir une relation suivie ne signifie pas forcément que tout doit tourner autour d'elle, vous devez garder votre indépendance comme elle la sienne, il ne faut pas non plus l'étouffer ! Vous devez l'inciter à découvrir votre monde de façon naturelle et progressive. Vous devez avoir un style de vie qui ne dépend pas de votre relation. Il vous faut être épanoui dans votre vie pour avoir envie de la partager avec une femme. **C'est cet état d'esprit que vous devez adopter si vous voulez avoir une relation à long terme avec une femme.** Le plus important c'est que vous n'ayez pas l'air de jouer un rôle !

Le sexe joue également un rôle très important dans une relation. Il ne peut exister une relation durable et solide sans "sexe" sauf si, cette relation dure déjà depuis plus de 20 ans, mais là encore, il y a exagération lorsque l'on dit que les « vieux couples » ne font plus l'amour. Il ne faut pas lui faire l'amour n'importe comment cependant, il faut la combler, une femme comblée sexuellement est une femme passionnée et ceci consolidera durablement votre relation. Lui faire l'amour permet de faire perdurer la flamme de votre couple ! Avoir un style de vie serein, un physique attirant, un jeu de séduction et une vie sexuelle épanouie sont des gages de durabilité.

La communication joue un rôle très important dans la vie d'un couple, il n'est pas nécessaire de détailler l'ensemble de votre vie, mais dites-lui l'essentiel. Soyez impliqué, il ne s'agit pas uniquement de communication verbale, la gestuelle, le comportement sont des clés essentielles à la durabilité de votre couple.

Œuvrez toujours pour stimuler votre relation ! Tôt ou tard, la routine survient, il faut tout de suite la casser. N'hésitez pas à vivre de nouvelles expériences, lancez-vous des défis, changez de promenades, de restaurant. Il en va de même pour la vie sexuelle, donnez-lui plus de piquant, soyez en tous points créatifs, romantiques et parlez ensemble de vos fantasmes.

*Le Pensionnaire*

## Tourner la page - Zaho



J'ai vu sur ma route plein de paysages  
Avec des mots je peins des images  
Sortie de ma cage, montée d'un étage  
Aujourd'hui je plane dans les nuages  
Et je laisse la vie m'emporter  
Je laisse ma plume me porter  
C'est pas si facile de tourner la page  
Quand le présent m'échappe et que le passé  
me traque  
Je soupire pour dire, dommage  
Je m'arrête un moment, juste pour une  
chanson  
Je rattrape le temps, volage  
Et je laisse la vie m'emporter  
Je laisse ma plume me porter  
Mes joies et mes peines  
Et je laisse la vie m'emporter  
Je laisse ma plume me porter  
J'entends cette vague qui m'appelle  
Pour pardonner les mots muets  
Le temps coule dans le sablier  
Pour oublier, ne pas plier  
J'avance sans savoir où je vais  
J'essaie de tourner la page  
J'essaie de tourner la page  
J'essaie de tourner la page  
J'essaie de tourner la page  
Tourner la page, tourner la page  
J'essaie de tourner la page  
Ivre comme un poète  
Libre comme une mouette  
J'accompagne les solitaires au large  
Dans un océan de rêves  
Sous le beau temps ou l'orage  
Je dépose mon nom, et je nage

Et je laisse la vie m'emporter  
Je laisse ma plume me porter  
C'est pas, c'est pas facile  
De tourner la page  
A ceux qui m'écoutent  
Et qui d'eux mêmes sont otages  
J'écris pour vous dire courage  
A ceux qui m'écoutent  
Même lorsque je doute  
Je chante merci, je vous aime  
Comme je suis lâche  
Et je laisse la vie m'emporter  
Je laisse ma vie me porter  
Mes joies et mes peines  
Et je laisse la vie m'emporter  
Je laisse ma plume me porter  
J'entend cette vague qui m'appelle  
Pour pardonner les mots muets  
Le temps coule dans le sablier



Pour oublier, ne pas plier  
J'avance sans savoir où je vais  
J'essaie de tourner la page  
J'essaie de tourner la page  
Ooh, ooh, j'essaie de tourner la page  
J'essaie de tourner la page  
J'essaie de tourner la page  
Tourner la page  
J'ai vu sur ma route plein de paysages  
Avec des mots je peins des images  
J'ai vu sur ma route plein de paysages  
Avec des mots je peins des visages  
J'ai vu sur ma route plein de paysages  
Avec des mots, je rends hommage

**Zaho**



## C'est pour rire



L'origine des personnages Melon et Melèche. Les blagues racontent l'histoire au quotidien de deux personnages drôles, mais d'une manière un peu honteuse basée sur le jeu de mots de manière originale. Ces blagues sont les plus consultées sur les sites de blagues les plus marrantes, elles sont courtes, simples et rigolotes.

Cette "catégorie de blague" est très consultée par les jeunes d'aujourd'hui qui en inventent de milliers de mots basés souvent sur le sexe...

Enfin d'où viennent ces personnages ? Bah, un peu comme Pincemoi et Pincemi, sauf qu'ils voyagent rarement sur un bateau. Melon est une personne plutôt très calme qui fait bien les choses. Par contre Melèche est quelqu'un de très turbulent, très coquin qui cherche toujours les moyens pour rester "cochon"... Mais lequel de ces deux personnages préférez-vous le plus ? Si vous avez l'esprit un peu tordu, vous allez adorer Melèche pour son mode de vie un peu osé. Et si une blague de ce genre vous choque dites-vous simplement que c'est de l'humour et rien d'autre.

Evitez quand même de raconter ce genre de blagues à des enfants ce n'est pas le but ici...

Voici quelques blagues sur le couple Melon-Melèche :

- Le couple organise le réveillon de Noël en décorant le sapin. Melon installe toutes les guirlandes et Melèche les boules.
- En achetant une nouvelle maison, le couple divise les tâches à réaliser. Melon paye le prix de la maison et Melèche l'habite.
- En passant leurs vacances en couple à la campagne, ils attrapent une abeille dans la forêt, Melon observe les pattes de l'animal et Melèche le dard.
- Le couple travaillent comme des bouchers dans une boucherie, Melon prépare tous les steaks, et Melèche les rognons.
- Les deux personnages construisent un bateau, Melon achète tous les tissus nécessaires et Melèche le poteau.
- En se baladant dans la rue, le couple se fait attaquer par un énorme chien, Melon lui tire les oreilles et Melèche la queue.
- Ils sont dans une boutique pour le bricolage, Melon prend tous les raccords et Melèche le clou.
- Chez un orfèvre, Melon regarde les bracelets, les colliers de perles et Melèche les bijoux.
- Le couple promène ses animaux, Melon sort les chiens et Melèche la chatte.
- Ils sont viticulteurs, Melon ramasse le raisin et Melèche la grappe.
- Ils vont au marché, Melon achète les carottes et Melèche le poireau.
- Melon et Melèche arrosent les fleurs, Melon prend l'arrosoir et Melèche le jet.
- C'est l'apéro, Melon mange les chips et Melèche le saucisson.
- Après une partie de billard, Melon range les boules et Melèche la queue.
- Le couple achète un vieux vélo, Melon répare le guidon et Melèche la béquille !
- Melon et Melèche sont deux potes, Melon est un crétin et Melèche une burne.
- Melon et Melèche font de la mécanique. Melon place la vis et Melèche la rondelle.
- Melon et Melèche dorment à la belle étoile. Melon regarde les étoiles et Melèche la Lune.
- Melon et Melèche sont en avion. Melon surveille les instruments et Melèche le manche.
- Melon et Melèche sont dans la forêt, au pied d'un chêne. Melon ramasse une feuille et Melèche le gland.
- Melon et Melèche apprennent la navigation à voile. Melon étudie le vent et Melèche le nœud.
- Melon et Melèche sont boulangers. Melon fait les baguettes et Melèche les miches.
- Melon et Melèche débutent dans l'apiculture. Melon achète la ruche et Melèche l'essaim.
- Melon et Melèche prennent de la bouteille. Melon se redresse et Melèche s'affaisse.
- Melon et Melèche ont envie de se fumer un petit pet. Melon roule les feuilles et Melèche le bout.
- Melon et Melèche jouent à la pétanque. Melon jette le cochonnet et Melèche les boules.



# La réalité est ailleurs

**La désinformation:** est un ensemble de techniques de communications visant à donner une fausse image de la réalité, par exemple dans le but de protéger des intérêts privés ou d'influencer l'opinion publique. Ce mot est proche du terme propagande. Rassembler des indices pour en fabriquer un fait qui n'existait pas à l'origine et enfin au jugement porté sur ce fait.

Une désinformation est simple transformation de l'information, faire passer les agresseurs pour des victimes et les victimes pour des agresseurs, ou bien mélanger les informations pour les rendre incompréhensibles.

Une désinformation n'implique pas nécessairement un complot mais il est possible que ce type de désinformation "planifiée" exercée principalement par l'influence des autorités étatiques, des groupes financiers ou industriels et des lobbys, avec ou sans la complicité des responsables médiatiques, en fonction de degré de démocratie. On peut aussi considérer que la plus grande partie de la désinformation quotidienne dans les médias est banalisée. Elle s'exerce sous la forme d'autocensure ou sujets promotionnels (motifs politiques et commerciaux), et la course à l'audience dans les chaînes de télévision.

La désinformation médiatique n'est parfois pas intentionnelle, en particulier quand le journaliste n'a pas vérifié ses sources, ou écrit un article attirant sans se baser sur des faits, ou parlé sur un sujet technique pour lequel il n'est pas compétent !

Internet et les nouvelles technologies de communication multiplient de manière exponentielle l'échange d'informations plus ou moins importantes. Si certains considèrent que ces nouveaux moyens permettent de construire des médias alternatifs qui seraient capable de contrer la désinformation institutionnelle. Il faut savoir faire le tri, ce qui peut prendre du temps, puisque pour chaque sujet différentes interprétations sont proposées.



Ainsi, Internet véhicule un grand nombre de rumeurs, mensonges et donne de nouvelles possibilités à différents types de propagande, y compris par des petits groupes politiques.

**La guerre médiatique:** Elle consiste à utiliser les sources d'informations pour influencer les opinions publiques ou faire valoir son point de vue. Elle sévit en particulier sur internet, où l'information peut être plus facilement diffusée sans être forcément contrôlée.

Plusieurs phénomènes peuvent mettre en péril les règles déontologiques du journalisme ; depuis la politique rédactionnelle imposée par la direction d'une publication jusqu'à l'exigence de productivité et de rentabilité. Tout cela peut mener les journalistes à négliger certaines précautions pourtant indispensables. Par exemple: la vérification des sources, le respect de la vie privée...

**La question de l'indépendance des médias:** Le fait qu'un media soit indépendant ou non ne garantit pas pour autant la véracité de ses informations. Depuis qu'un grand nombre de médias s'inspirent les uns des autres, cela rend la notion d'indépendance réellement difficile à évaluer d'autant qu'ils appartiennent à des multinationales.



Les intérêts financiers ou politique peuvent contraindre ces médias à dévier, voire déformer des informations. D'autres acteurs comme des sondages statistiques pourraient être utilisés à des fins de désinformation. Les techniques d'échantillonnage et la formulation des questions sont théoriquement impossible lorsque l'on ne dispose pas d'une base de recensement. Cela rend leurs analyses imprécises et parfois fausses.

**La Propagande:** En temps de crise ou de guerre les États ou d'autres organismes non-étatiques usent souvent de propagande pour servir leurs intérêts. La création de fausses informations est relativement courante, l'un des exemples récemment vécu par la population mondiale est celle du COVID19 qui a contribué à ce que quelques groupes industriels tirent profit de cette situation comme chez AMAZON.



D'autres faces de la propagande désignent un ensemble d'actions psychologiques influençant la perception publique des événements, des personnes ou des enjeux, de façon à influencer ou enrôler une population et la faire agir et penser d'une manière téléguidée.

La publicité elle aussi partage des techniques et moyens mis en œuvre par la propagande diffusée pour produire un acte d'achat et présenter de manière positive des comportements (société de consommation).

La propagande poursuit des objectifs variés qui peuvent être politique, économique ou religieux, cherchant à modifier les actions de personnes ciblées.

La censure peut participer des modalités de la propagande en supprimant les informations que le pouvoir souhaite ne pas divulguer.

**Les rumeurs:** Dont l'origine et l'authenticité sont non fondées ou inexistantes. Elles sont souvent utilisées pour tromper l'opinion et l'amener à justifier des actions ou décisions politiques.

Dans les milieux économiques, les rumeurs peuvent servir à faire monter ou baisser le cours des actions.

**Conclusions:** Vu l'ampleur des sources d'informations, il est nécessaire de faire le tri et d'avoir un esprit critique avant d'en consommer, c'est-à-dire d'être capable de s'interroger avec exigence et rationalité sur la réalité ou la probabilité de fait. Puis évaluer leurs interprétations.

En particulier, le fait a-t-il l'importance décisive qu'on lui accorde ou pas ? Un exemple ou un sondage ne prouveront pas grand chose, contrairement à un contre-exemple, qui peut valoir contradiction.

Votre rôle reposant sur certaines exigences, recherche de la vérité, sincérité, renonciation à toute manipulation humaine pour obtenir un résultat meilleur.

**Sources :** Vladimir Volkoffin - La Désinformation, arme de guerre ; François-Bernard Huyghe - L'Ennemi à l'ère numérique ; Korben - Les techniques secrètes pour contrôler les forums et l'opinion publique ; Sophie Merveilleux - Désinformation et services spéciaux.

*Walid Dj*

## Le saviez-vous ?



### Trisomie21 -54%

En Europe, grâce au développement du dépistage prénatal et non invasif de la trisomie21, on est arrivé à baisser de 54% le taux de naissance d'enfants porteurs de la trisomie21.

Et ce taux descend même jusqu'à 83% en Espagne. La mise en place systématique de ce dépistage permettra de voir un jour disparaître cette anomalie génétique.

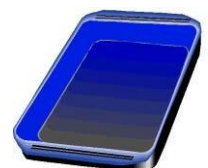
### Cuisine – INFO PRATIQUE

A la demande des travailleurs de la cuisine, nous vous rappelons que vos plateaux repas ne sont pas des plateaux poubelles à déchets de briquets, de mégots de cigarettes etc...

Pensez à ceux qui nettoient vos plateaux en inox !

On vous demande aussi, et principalement aux servants des sections de ne plus empiler les plateaux couvercles et plateaux ensemble. Cela rend le nettoyage beaucoup plus difficile.

Merci pour l'équipe cuisine.





## Numéros de téléphone utiles



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

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



### CULTE MUSULMAN

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



### CULTE PROTESTANT

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



### CULTE JUDAÏQUE

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

## Infos pratiques

### Accès à la prison en bus

Bus 91 (Boucle urbaine – Aye)  
Bus 92 (Boucle urbaine – Waha)

### N° de compte de la prison

IBAN : BE66 6792 0041 6043  
BIC : PCHQBEBB

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

La Commission de surveillance / des Plaintes 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. Il est de nouveau possible de consommer sur place, et il n'y a pas de visite le lundi !

**VHS:** avec visiteur autorisé, mais vous serez en quarantaine ±9 jours (isolement médical 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, la VHS, la visite familiale et la visite virtuelle.  
Passez votre commande 48 heures avant la visite par mail (billet de rapport) [Comptabilité] → [Cantine Visite]  
La cantine sera remise dans un filet, à rendre le jour même à votre chef de section. Sa perte ou détérioration vous coûtera 50 euros.

## Assistance morale par téléphone

Fermeture de la ligne fin Août 2021.



*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 **25** pour **Isabelle RENSON** disponible :

*Le mercredi de 10h00 à 18h00*

Un message enregistré t'informera si la ligne est occupée et vous invitera à [rappeler + tard](#).

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

*Loretta, Isabelle.*



**FAMD:** Fondation d'Assistance Morale aux Détenus.

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

## Libre d'apprendre - correction

Voici l'exercice corrigé:

*Les deux lignes écrites en appliquant la nouvelle orthographe.*

- On retrouve sur le **charriot** du servent, des **ognons**, accompagnés d'une sauce **douçâtre** à base de tomates épicées au **pilipili**.
- Pour les **détenu.e.s combattifs**, il n'est pas nécessaire de crier dans les **hautparleurs** pour entendre que les 4 **weekends** de ce mois d'**aout** l'atelier musique "**flute** et guitare" sera réservé moyennant une participation de **vingt-et-un** euros au total.

## News Activités – News Activités – News Activités

### YOGA

La reprise des séances de Yoga est fixée à partir du **vendredi 9 juillet** en fin d'après-midi.

Vous serez informés par la feuille d'activité distribuée le dimanche.

On vous rappelle que pour y participer l'hygiène est de rigueur.

# Rappel – Lavage correct des mains

## 10 étapes pour une bonne hygiène de mains

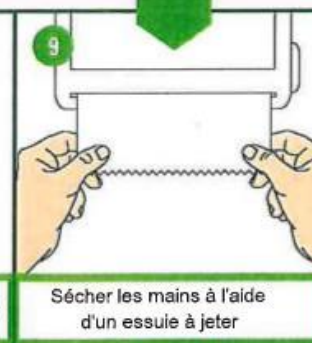
LAVAGE à l'alcool pour les mains



LAVAGE à l'eau et au savon



20 à 30 sec

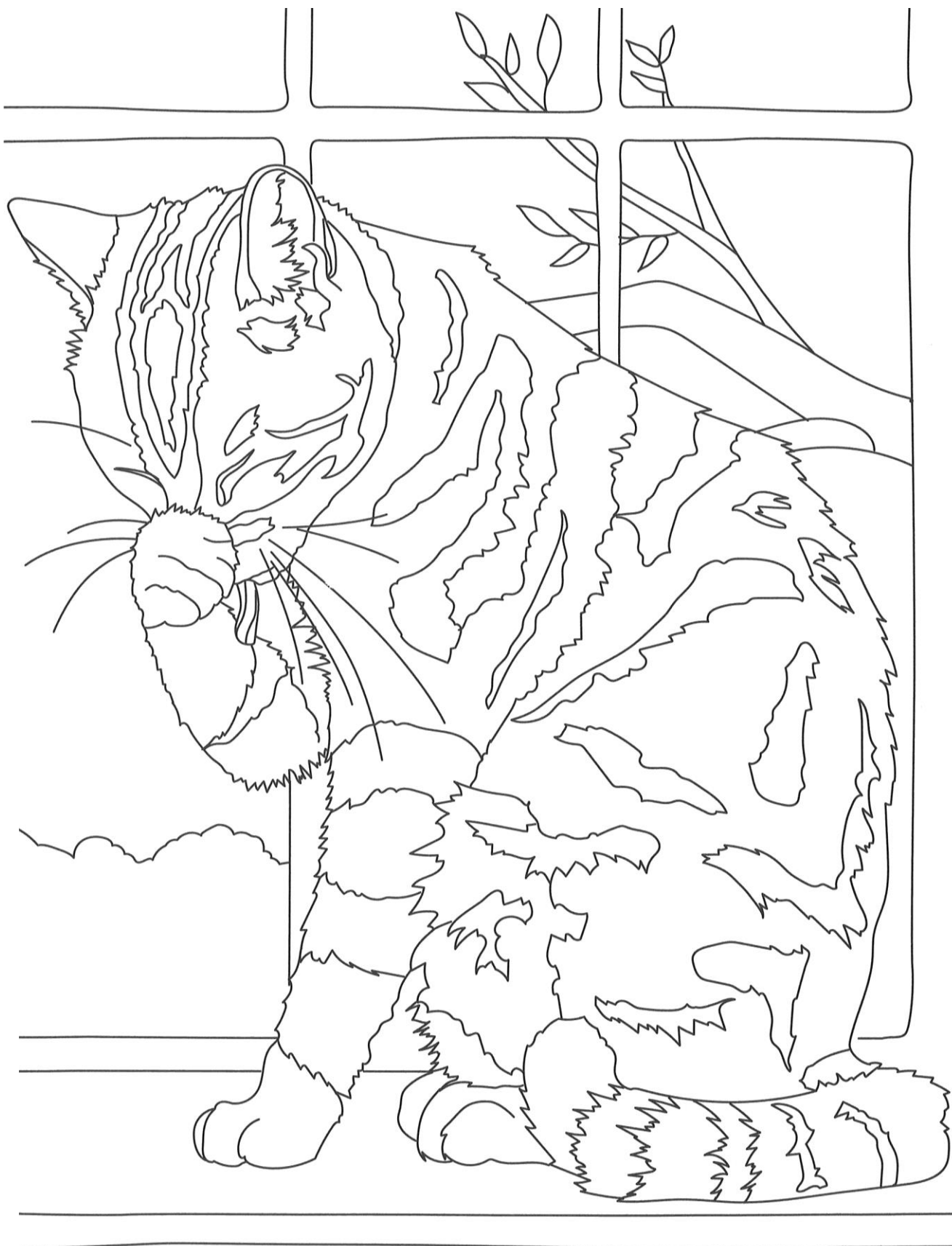


40 à 60 sec



# Mandala

Si vous aimez le coloriage...



# Mandala

Si vous aimez le coloriage...



# Jeux – Mots Mêlés

ABAT	DESAVOUE	FIEVRE	LITHIUM	PARBLEU	TANGIBLE
AGGRAVER	DESISTE	FORCENE	MANQUER	PIASTRE	TITILLE
ANOMALIE	EBAUCHE	FUGUE	MYOSOTIS	POMME	TRIBORD
BRANDIR	EMOUSSER	GALA	OEUF	PRES	TROQUER
CABOSSE	ENFILADE	GORET	OPALINE	RIEN	
CALE	ENROLEUR	GORILLE	OPTIMAL	SLALOME	
CANOTIER	ENTAMEE	ILLUMINE	ORNER	SOIE	
DENT	FETE	LISIERE	OSSUAIRE	SPRINTER	



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

Professionnel du milieu hospitalier: L' \_ \_ \_ \_ \_ - \_ \_ \_ \_ \_ .

ABBATIALE	CANCANE	EPERLAN	MONOGAME	RAIE	TONIFIER
ACCLAMER	CAPACITE	GANT	NEGLIGER	RECTORAT	USURIERE
ADONNER	CERUMEN	GARE	NOVEMBRE	REPLACE	ZOOM
ANOBLIR	CHAR	INOCCUPE	PAIE	REPLACE	
BAPTEME	DELIE	LAXATIF	PIANISTE	RESPECT	
BATE	EMBALLER	MADRE	POIVRER	REUNION	
BECASSE	ENCHERE	MAMELON	PONDEUSE	SAUGRENU	
CALLEUSE	EPATE	MEMORISE	PRIME	TANGAGE	



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

Grand chien dressé pour sauvetage en montagne: Le \_ \_ \_ \_ \_ - \_ \_ \_ \_ \_ .



# Jeu - Sudoku

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

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

## Correction SUDOKU LM n°31

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

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

## Correction du concours LM n°31

Réponse 1= Faux, uniquement le détenu.

Réponse 2= Mi-janvier 2021.

Réponse 3= Depuis 15 ans

Réponse 4=

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

# 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)

AACD- EHIN	AENST	ATTW	CEU	AEFI- NORS	ACCESS
EEPS	**		ACIORR	AIRV	
		ACCCOR			
		EISSU			
CEINO- RRSTU					
**					
R	AOTU			ASV	
	AAC- INNS			EEFILNR	
AIST			AIIRS		
CIP			EISSU		
		EIRS		**	
		CII		IRT	
AAEIN- NSST					ACR
ACELNS					
			CFIS		
			EFNS		
ABO	**		INRU		AEEG- LSTT
	EEEI- NORT		EINR		
		EELR		**	
		AOSTT		ORTU	
EIRT			AEFT		ABEELT
**			AAEGR		
P	EIOS			ELO	
	EINTT			EEGST	
AEGNT			EGTU		
AINS			ADLR		
		AAELRT			
		EIP			
				**	
				**	
		AEILPRT			
EITU			DEENS		

A L E R T A

# Concours

## Question concours:

- 1/ Quand furent créées les maisons de justice ?
- 2/ La Palma Rosa est une herbe. Vrai ou Faux ?
- 3/ Quelles sont les 2 phases des troubles bipolaires ?
- 4/ Donnez la nouvelle orthographe de ces 5 mots : oignon / goût / deux mille cent / maîtresse / pique-nique

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



Répondez via  par mail à la bibliothèque

**AVANT LE 25 juillet 2021.**

**Bonne chance !**

**Félicitations aux 5 gagnants du concours du Libre Marche n°31 qui remportent 15 euros chacun:**

HANCE Tony - DENIS Franck - LANDOW Georges  
YAHIAOUI Marouane - CHARLES Aurélien



**ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHÉ N°31:**  
ARNAULD, DANIEL, DAVIS, GILBERT, H.M.S. , ISIS, LORETTA,  
LE PENSIONNAIRE, MICHEL, SERGE, WALID DJ

## Anagramme Solution n°31

■ C ■ O ■ 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

## Vos 8 délégués OCD

- F1:** Denis Franck
- F2:** Migeot Adrien  
Collard Nathan
- F3:** Skouti Saïd  
Van Dam Xavier
- F4:** Baudon Dominique  
Mosen Kevin
- QF:** Brombin Paola

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

**Secrétariat:** Daniel Casier  
(2015)

**AVIS:** Le journal "Libre Marche" (complet), ou les mangas, 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 les mangas ou/et les jeux, ou les jeux. Merci.**

Solution : Mots mêlés = Le Saint-Bernard – L'aide-soignant.