

# Libre Marche

TU ES LIBRE... ET TU MARCHES



Justice, peut-on avoir confiance ?



Médiation Animale

Persév



ENFANTS DE DÉTENU,  
ENFANTS À L'OMBRE ?  
UNE SÉRIOSITÉ INFINIE  
MARTIN DU LÉN ENTRE L'ENFANT  
ET SON MONDE ENFERMÉ



Tournoi d'échec



Activité Yoga



Formation Cuisine



5 Gagnants recevront 15 euros chacun.

Concours p 50.

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

C'est une bouffée d'oxygène pour nous tous que de constater que les activités sportives et culturelles reprennent. On peut remercier ici les efforts réalisés par la bibliothèque qui aménage au mieux la reprise des activités.

Différents tournois ont été organisés dans l'établissement ce qui est apprécié par chacun. Un petit clin d'œil est fait dans ce numéro concernant le tournoi de jeu d'échec. D'autres suivront.

Oui, ouf, on respire, une porte qui s'ouvre et l'on peut circuler, échanger des paroles où les conversations se mêlent au bruit des tasses de café que l'on boit ensemble durant les facilités de mouvement. D'ores et déjà, on a hâte de se retrouver aussi le matin entre camarades plutôt que de devoir rester assis ou couché sur son lit à attendre... que le temps passe.

Je trouve que l'établissement se débrouille pas trop mal, on peut mieux faire, mais de ce que j'entends par rapport aux autres prisons on n'a pas trop à se plaindre.

Oui, la vie semble reprendre, les formations aussi, les cours, et pour ceux qui cherchent de quoi s'occuper, il y a de quoi faire. Un nouveau comité O.C.D. a été constitué pour l'année 2021-2022, nous attendons juste de recevoir la liste des nouveaux délégués pour vous la communiquer. Restons solidaire entre nous, la vie dehors est aussi difficile et chère.

Bonne lecture à chacune et chacun, la rédaction

## Sommaire

Transit'Insert .....	3
Solidarité - soutien aux sinistrés .....	4
Tous surveillés.....	5
Les origines de la cynophilie .....	6
La médiation animale canine.....	8
Enfants de détenu, enfants à l'ombre .....	10
5 règles de vie .....	11
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (14).....	12
Tournoi d'échec .....	14
Dessin Manga.....	15
C'est quoi l'Amour.....	16
Pause Santé – 4 vaccins conseillés.....	17
Réflexion personnelle <small>sur le regard que l'on porte sur le détenu</small> .....	18
La prison est un chaudron clos .....	19
Dictons .....	20
Libre d'apprendre – Le Conditionnel Présent....	21
Poème .....	22
C'est pour rire .....	24
Saviez-vous que .....	25
Mission sur Mars – Persévérance (2è partie) ....	26
Dessin.....	28
Justice, peut-on avoir confiance.....	29
Impressions d'une première incarcération.....	30
Poème .....	30
Libre d'apprendre - correction .....	31
Ma passion – Les voitures de sport .....	31
C'est pour rire .....	31
Un ami en prison.....	32
Formation Cuisine 2021.....	33
5 clés pour bien s'entendre dans son couple !..	34
Dessin.....	35
Juridique – La probation (2è partie) .....	36
Le Yoga .....	37
Tout, tout, tout vous saurez tout sur le... citron	38
Poème .....	39
Commission de Surveillance .....	40
Assistance Morale Laïque .....	40
Soprano.....	41
L'instant Zik - Soprano .....	42
Renseignements utiles.....	43
Transport, comptabilité, service des visites .....	43
Rappel – Lavage correct des mains.....	44
Mandala .....	45
Jeux – Mots Mêlés .....	47
Jeu - Sudoku .....	48
Correction SUDOKU et concours LM n°32.....	48
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	49
Concours .....	50

# Transit'Insert

Transit'Insert est une structure d'accompagnement pour les détenus libérés mise en place par Stéphanie Yala - criminologue. Son objectif est d'épauler les personnes dans leur réinsertion post-carcérale, mais également de mettre tout en œuvre pour que la réinsertion ne soit plus une utopie. Il s'agit d'un vrai besoin dans notre société.

Elle ambitionne de pourvoir aux besoins qui naissent dès la sortie de prison. Des besoins urgents comme: pouvoir acheter des titres de transport pour se déplacer, pouvoir répondre à certains besoins primaires (se nourrir, se vêtir, etc...), pouvoir s'acheter sa tenue de travail et/ou le matériel que demande une formation par le travail, pouvoir participer aux frais du foyer qui accueille (famille, amis, maison d'accueil).

La réussite d'une réinsertion dépend bien souvent de tous ces facteurs. La personne doit aussi trouver un lieu d'hébergement, réaliser plusieurs démarches (sociales entre autres), revenir sur le marché de l'emploi. Difficile lorsqu'on a un casier judiciaire.

La volonté est un atout indispensable pour réussir, retrouver une stabilité, persévérer dans le contexte que génère le fonctionnement de notre société, se resocialiser (travail sur soi, développement personnel...). Il faut du courage pour faire sa part (démarches, recherches, etc.).

Tous n'y arriveront pas. Voilà pourquoi l'accompagnement peut être le bienvenu pour garder confiance en l'avenir, garder la motivation nécessaire pour réussir. Un triste constat.

Les ex-détenus ont des profils, des histoires, et des contextes de vie différents. Certains se battent tout le long du parcours de réinsertion et, très peu sont ceux qui sont préparés à l'accueil qui leur est réservé en sortant de prison.

Pour avoir été et être à nouveau au plus près des dysfonctionnements qui existent au sein de notre système en terme de prise en charge des personnes qui sortent de prison, je peux témoigner de certaines difficultés qui constituent un risque pour cette motivation et par là, un risque en terme de récidive.

Nos institutions gouvernementales représentent pour la plupart un frein à la réinsertion des ex-détenus. Notre société met trop l'accent sur la sanction pénale et moins sur la gestion de la sortie du détenu.

Pour Stéphanie Yala, l'être humain est capable d'évoluer. Elle a la conviction que cette évolution sera favorisée par un accompagnement encadré. Les faits commis le resteront à jamais, cependant doivent-ils à jamais définir l'auteur ?

La prison reste une réponse sociale au crime, qui, en réalité s'arrête à une mission de gardiennage... Pas de suivi ou d'aide au développement personnel, juste un rappel constant de son statut de criminel. On imagine l'état émotionnel, psychique/psychologique, social de l'ex-détenu à l'amorce de sa réinsertion, lui qui doit se mobiliser et mettre tout sa volonté pour se construire une vie stable et équilibrée.

**Les détenus d'aujourd'hui seront les libérés de demain.**

**Transit'Insert organise entre autres:**

- des visites à domicile,
- le suivi des informations données,
- l'aide aux démarches sociales,
- la prise de contact avec les services concernés,
- l'accompagnement individuel,
- les conseils juridiques,
- le soutien financier.



**Renseignements:** Transit'Insert 0493/948.717. - [transit.insert@gmail.com](mailto:transit.insert@gmail.com)

propos recueillis par Daniel auprès de Transit'Insert

**Stéphanie Yala, criminologue**

## Solidarité - soutien aux sinistrés



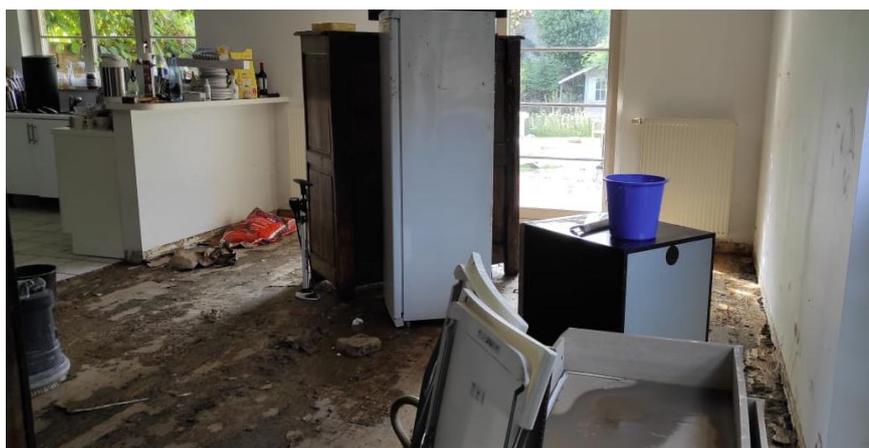
Certains d'entre vous ont participé au projet de soutien aux sinistrés des inondations qui ont tout perdu. Ainsi, grâce à votre participation, aussi modeste soit-elle, une famille sinistrée pourrait recevoir la somme d'approximativement 300 euros. C'est le prix d'un lit pour enfant, d'une paire de lunettes, de soins, de vêtements, de courses pour quelques jours...

Quelques part ce geste fera prendre conscience à la population que même parmi les détenus, il y a de la compassion et de l'humanité ; alors que bien souvent nous sommes considérés comme la médiocrité de la société.

Cela donnera peut-être un autre regard des gens sur les personnes incarcérées.



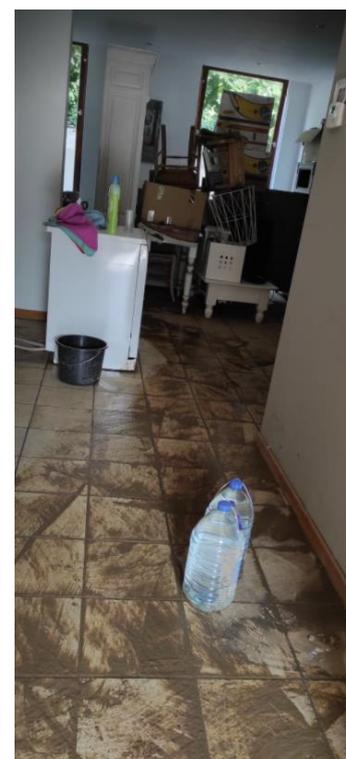
Grâce à cette chaîne humaine que nous avons formée pour venir en aide aux personnes dans le besoin et pour participer à notre manière à la reconstruction de ce qui a été abîmé et démolì.



L'argent récolté a été versé à une commune de la région afin d'aider une ou plusieurs familles fortement sinistrées. Cette initiative rejoindra les nombreux élans de soutien et d'entraide locale, au plus proche d'où nous sommes.

Merci à tous ceux qui y ont participé.

*La rédaction et Mr Beuze*



# Tous surveillés

J'ai regardé une émission sur ARTE qui s'intitulait **"Tous surveillés, 7 milliards de suspects"**.



En Chine, il y a 2 caméras de surveillance par habitants. Elles sont toutes centralisées dans une base de données photométriques qui examine 500 points du visage. A partir de la carte d'identité ou du permis de conduire, ces caméras mettent un nom sur chaque visage. Fiabilité 99,9%, sauf pour les personnes à peau noire où le système fait des fautes, c'est comme ça qu'un innocent va se faire contrôler à tout bout de champs.

C'est une société Israélienne qui vend ce logiciel. Les Israéliens l'utilisent pour déceler les personnes hostiles à leur régime. Plusieurs pays d'Europe sont intéressés par ce système de surveillance. Les Américains ont leur propre système qui s'appelle "prisme". Leur système permet d'écouter une conversation téléphonique partout dans le monde et/ou de traquer quelqu'un sur internet. Ils ont demandé à trois sociétés américaines (Facebook, Google, Amazone) de leur fournir leur propre logiciel de reconnaissance faciale.

Les Américains ont accès à votre certificat de bonnes vies et mœurs. Vu que vous avez fait de la prison, si vous demandez une "green carte" (visa pour les USA) ; il y a de forte chance que l'entrée sur le territoire américain vous soit refusé et vous ne saurez pas pourquoi ? Vous allez me dire que Facebook est déjà capable d'identifier par reconnaissance faciale vos amis, mais le système qu'ils mettent en place sera encore beaucoup plus efficace.



Les chinois ont couplé leur logiciel à un système de point. Par exemple, si vous traversez quand le feu est rouge vous perdez des points ; si vous brûlez des feuilles dans votre jardin vous perdez encore des points, si vous êtes saoul c'est idem... Lorsque vous téléphonez à quelqu'un qui n'a plus de crédit une alarme retentit et devant tout le monde une voix dit : "attention vous téléphonez à une personne qui ne respecte pas la loi, veuillez l'inciter à la respecter" ; ou encore ceux qui n'ont plus de crédit apparaissent sur des panneaux publicitaires dans les centres commerciaux. De plus, cela marche aussi si un voisin vous dénonce pour une brouille, même vos propres enfants sont incités à vous dénoncer si vous n'êtes pas d'accord avec la politique ou le régime en place.

Pour revenir en Amérique, certains états ont équipé leur police locale de ce système de reconnaissance faciale. Ainsi, lorsqu'ils vous scrutent avec leur "super lunettes" une alarme rouge s'allume "attention, cet individu a déjà fait de la prison" ! Et vous ne comprendrez pas pourquoi vous êtes plaqué au sol. Ce système est dangereux car la police est formée pour obéir aux ordres.

On se souvient durant la 2<sup>e</sup> guerre mondiale, c'était la propre police française qui venait arrêter les juifs à leur domicile. La population était incitée à dénoncer les juifs cachés. En échange, vous pouviez profiter des biens des juifs arrêtés.

Vous allez me dire qu'en Belgique ça n'existe pas. Mais comme l'enfer est pavé de bonnes intentions, il y a eu un projet de loi qui envisageait de prendre l'empreinte génétique de chaque détenu. Méfiez-vous qu'un de vos cheveux ne vole ou se pose sur le pull d'une femme violée et tuée car vous aurez beaucoup de mal à vous expliquer auprès de la police qui croira déjà tenir le parfait suspect ; surtout si vous êtes ici pour des faits de violence conjugale.



Aux USA, après le 11 septembre 2001 le "patriot act" a été voté pour une période de 4 années, pour permettre de restreindre vos droits et vos libertés pour plus de sécurité. Aujourd'hui, 20 ans après, le "patriot act" est toujours d'actualité.

On regrette de constater que pas à pas on se dirige vers un système politique dictatorial et totalitaire qui ne tient plus compte des droits de l'homme.

*Arnaud*

## Les origines de la cynophilie

### Tout d'abord, qu'est-ce que la cynophilie ?

C'est l'ensemble des activités qui ont pour but la mise en valeur et la protection de toutes les races canines.

### Mais qu'est-ce qu'un cynophile ?

C'est une personne qui participe à ces activités.

Au cours du 19<sup>e</sup> siècle, en réaction à la disparition des meutes royales et à la désagrégation de l'élevage qui suivirent la Révolution française de 1789 et les guerres napoléoniennes, les amateurs de chiens vont décider de réglementer la reproduction des chiens afin d'établir un contrôle sur l'évolution des races canines.

À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, avec l'évolution grandissante des expositions, les premières organisations cynophiles apparaissent. Elles établissent des standards de races et créent des livres généalogiques où sont répertoriés les animaux de race, ainsi que leurs ascendants.

### Qu'est-ce qu'un Standard de race ?



Il s'agit d'un document officiel qui décrit très précisément les caractéristiques morphologiques et psychologiques du spécimen idéal de la race. Le terme Standard représente le modèle, la norme et la référence du chien.

Le premier standard de race canine a été rédigé en 1876 par le 'Kennel Club'; c'était pour le Bulldog Anglais. Chaque race de chiens possède son propre standard, avec une description extrêmement minutieuse de sa morphologie (aspect général, tête,

région crânienne, région faciale, cou, corps, queue, membres antérieurs et postérieurs, peau, robe) et du comportement (caractère, allure) du chien idéal, ainsi que de ses défauts spécifiques.

Au fil des années, la cynophilie s'est ainsi structurée jusqu'à connaître une organisation nationale et internationale de plus en plus efficace.

Les 28 et 29 juin 1859 eu lieu la toute première exposition canine en Angleterre à Newcastle.

Du 3 au 10 mai 1863, la première exposition canine française est organisée au Jardin d'Acclimatation du Bois de Boulogne à Paris.

En 1873, une association destinée à régir la cynophilie anglaise fut fondée sous le nom de 'Kennel Club', cette organisation ouvre un livre généalogique canin : le 'Kennel Club Stud Book'.

En 1882, c'est sur ce modèle que les cynophiles Français créèrent la 'Société Centrale Canine (S.C.C.)' pour l'amélioration des races de chiens.

Dans toute l'Europe et en Belgique, des organismes similaires apparaissent.

En 1911, à l'initiative de la Belgique et des Pays-Bas, Une organisation canine d'envergure mondiale est fondée, la 'Fédération Cynologique Internationale (F.C.I.)'. Son but est de rassembler les différents clubs nationaux afin d'harmoniser les règles de la cynophilie au niveau International.

Chaque pays devient membre sous contrat de la Fédération, ce qui l'engage à :

- tenir son livre généalogique à jour,
- établir les standards des races qui lui sont rattachés,
- délivrer ses pédigrées,
- assurer la formation des juges d'exposition.

La F.C.I. reconnaît aujourd'hui 400 races de chiens, chacune d'entre elles étant la propriété d'un pays spécifique.

La S.C.C. est une fédération groupant des associations à but non lucratif impliquées dans le développement de l'élevage canin qui fut reconnu d'utilité en 1914. Elle a pour mission 3 activités principales:

- la gestion du livre généalogique,
- l'organisation d'exposition,
- la tenue du fichier national canin.

Le F.C.I. sera dissout durant la guerre pour être à nouveau relancé en 1921 à l'initiative de la S.C.C. et de la Société Royale Saint-Hubert.

**Dans le prochain Libre Marche, j'aborderai les différents groupes de manière suivante:**

**Groupe 1:** Berger Allemand, Berger de Brie, Bouvier des Flandres

**Groupe 2:** Schnauzer géant, Dogue Allemand, Dogue de Bordeaux, Mastiff, Bullmastiff, Mâtin de Naples, Montagne des Pyrénées, Saint-Bernard, Terre-Neuve, Dogue du Tibet, Doberman, Rottweiler, Leonberg, Landseer, Mâtin des Pyrénées, Hovawart, Cane Corso, Grand Bouvier Suisse, Bouvier Bernois, Fila Brasileiro, Mâtin Espagnol, Rafeiro do Alentejo, Castro Laboreiro, Chien de montagne de la Serra de Estrela

**Groupe 3 et 4:** Toutes races



**Groupe 5:** Chien du Pharaon, Cimeco de l'Etna, Podenco Canario, Podenco Ibienco, Podenco Portugais (grand et moyen), Samoyède, Esquimau du Groenland, Akita Inu

**Groupe 6:** Rhodesian Ridgeback

**Groupe 7:** Toutes races

**Groupe 8:** Retrievers

**Groupe 9:** Epagneul Japonais et pékinois

**Groupe 10:** Whippet, petit lévrier italien

*Jeremy*

# La médiation animale canine

En août dernier, une vingtaine de détenus ont participé en trois groupes distincts (mesures sanitaires), au forum de discussion sur un magnifique challenge qu'est la médiation animale. On peut la définir comme une activité de resocialisation du chien.

Dans la pratique: il y aura 2 séances de théorie données par une éducatrice canine attachée à un chenil proche de Marche. La période de dressage se fera sur 12 semaines. La participation au projet se fera sur base d'une démarche volontaire d'un détenu.

## Avis des détenus sur le projet:

Une très belle initiative, cela va responsabiliser le détenu, redonner l'envie d'exister au travers de l'activité, permettre d'oublier l'enfermement, permettra d'éveiller des sentiments humains, c'est du win-win. Cette activité va aussi permettre la réinsertion de certain en la matière, et en responsabiliser plus d'un.

- C'est aussi un équilibrage pour sortir de l'infantilisation de la détention.
- La formation va permettre de montrer qu'on peut donner sa confiance au détenu, et pareillement le détenu pourra montrer qu'il mérite cette confiance.
- L'avis collectif est très positif sur la mise en place de cette activité.

## De nombreuses choses seront à mettre en place,

 pour répondre à ces questions:

- Condition pratique de réalisation, où, emplacement, fabrication de l'enclos, de la niche pour le chien, stockage de la nourriture...
- Modalité d'organisation, sécurité des mouvements, quand, comment ?
- Referendum ? Qu'en pensent les agents, voient-ils le projet comme positif ? Si oui, ça fonctionnera, Si non ?
- Délais de mise en place ? Il faut le faire sans attendre ou le projet va s'éteindre.
- Élaboration d'une charte ; un contrat, un engagement de chacun (direction, chenil, détenu).
- Ce qui est très important c'est aussi la motivation des intervenants extérieurs.





### Appel à candidature, et sélection des candidats :

Participer à ce projet est une réelle opportunité. Il y aura peut de place. Qui fera la sélection ? (l'éducatrice canine ou la direction) Sur base de quels critères ? (motivation, ou dossier judiciaire ?)

### Fin de formation:

- Débriefing, cela semble nécessaire.
- L'aspect séparation: que deviendra le chien, son moniteur (détenu). Sera t'il tenu au courant du devenir du chien qu'il a resocialisé, photos, courrier ?
- Préparer la fin, car c'est une perte, une cassure entre le chien et son moniteur. C'est bien de savoir que le chien a été adopté.

### Que peut apporter cette activité au détenu ?

- Une hygiène de vie, un rythme de travail,
- Une responsabilisation du détenu,
- Une structure d'organisation,
- Un investissement et un engagement personnel (on s'occupe de son chien peu importe l'heure, la météo...)
- un repère éducatif,
- On peut tous y (re)découvrir de la tendresse, de la bienveillance de/envers l'animal.
- Le chien va couper l'amertume de la vie carcérale.

### Recommandations:

- Il faudra veiller à ce que cela ne deviennent pas un moyen de pression.
- Sensibiliser les agents à savoir que le projet est soutenu par la direction et les AP.
- Mettre les choses en place pour que l'activité soit viable dans la durée. Un feed-back du refuge sera aussi nécessaire pour s'améliorer (les attentes, les objectifs ont-ils été atteints ?)

**Daniel**

Madame Delabassée nous a laissé un petit message à votre attention :

*Je tiens à remercier les détenus ayant répondu favorablement à ma demande pour participer à mes entretiens de groupe. En effet, ayant reçu 68 talons d'inscriptions à mes entretiens, il ne m'a pas été possible de rencontrer l'ensemble des détenus mais je tiens à les remercier tout particulièrement pour leur engouement.*

*Certains craignaient également de ne pas pouvoir être sélectionnés pour l'activité s'ils n'avaient pas participé à ces séances de groupe. Je tiens à préciser que si l'activité vient à être mise en place, une nouvelle sélection sera faite et qu'ils pourront donc toujours s'y inscrire. Je tiens à les rassurer tous quant à cela, les sélections étant indépendantes l'une de l'autre.*

**Laurie Delabassée – master en criminologie – Université de Liège.**



# Enfants de détenu, enfants à l'ombre



En Belgique, des milliers d'enfants sont dans cette situation si particulière, à voir l'un de leur parent leur être soudainement enlevé. Cet éloignement provoquera un grand nombre de perturbation de sa vie, tel que l'aggravation de sa situation sociale, le traumatisme lié à la séparation. Il devra grandir et se construire malgré cela avec un impact cognitif, affectif et psychosocial sur lui. Sans doute que cet enfant devra cacher l'incarcération de son papa ou de sa maman, comme un lourd secret à porter devant la famille, les camarades de classe et où qu'il aille.

Il devra patienter dans une salle d'attente avec d'autres camarades, puis il passera devant un détecteur qui fait parfois bip-bip, il devra traverser des couloirs sans fenêtres ou avec des barreaux... Puis, pour 90 minutes en moyenne il retrouvera maman ou papa. Et ça passe vite le temps de jeux, de câlins, de rires, de montrer ses dessins...

Et ce sera l'aurore, les pleurs, se répétant à chaque visite.

Puis le retour avec ses souvenirs et attendre de nouveau 2 semaines pour se revoir. Et les années passeront durant lesquelles on ne doit jamais perdre de vue que la rupture des liens enfants parents compromet sa capacité à se construire normalement.

La crise sanitaire n'aura qu'exacerbé la violence d'une situation déjà vécue comme telle par les enfants de détenus. Tout doit être mis en œuvre pour maintenir coûte que coûte ce lien. En 2019, pour 10559 détenus, 95% sont des hommes. Concernant les enfants concernés par l'incarcération de leur parent ils seraient près de 20000 mineurs (1,54% de notre population infantile) et 70% de ces enfants ont moins de 12 ans ! En d'autres mots, il y a aujourd'hui autant d'individus derrière les barreaux que ce qu'il y a d'enfants privés de leur parent détenu.

On assiste ces dernières années à une augmentation du nombre de femmes incarcérées. Un prisonnier sur 20 est une femme. Généralement 71% des enfants vivent chez leur mère et si c'est la mère qui est incarcérée à peine 5% vivent chez leur père, 13% sont placés en institution. Les gouvernements européens se disent conscient "des incidences de la détention d'un parent sur les enfants et du fait que la prison peut être un environnement difficile pour eux ; et que dès lors dans l'intérêt supérieur de l'enfant il faut faciliter le maintien des contacts, des relations et des visites sans entraîner de charge financière ou de contrainte géographique injustifiée".

Bien sûr, il peut arriver que dans certaines situations particulières comme des situations de maltraitance voire d'abus sexuels ou d'infanticide, il est préférable dans un premier temps, de ne pas s'obstiner dans le maintien du lien entre eux car ce n'est plus ici "l'intérêt supérieur de l'enfant". Il faut donc opter pour une mise en balance des intérêts où le juge de la jeunesse devra se poser la question : "l'enfant vit-il l'incarcération de son parent comme une privation injuste et une souffrance ou, à l'inverse, comme un soulagement" ?

Dans la réalité, les réglementations imposées en matière de visites ont été faites pour le bon fonctionnement des établissements pénitentiaires, mais absolument pas en regard du point de vue de l'enfant. Seules les associations actives comme Relais Enfant-Parents, Itinérances (Croix Rouge) et le SAD veillent au maintien du lien entre l'enfant et son parent incarcéré.

Il ne faut JAMAIS oublier que la privation affective est aussi dangereuse que la privation alimentaire qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte.

Il faut éviter la séparation définitive qui se couple à l'effacement physique et/ou psychique de son parent. Cette absence peut engendrer des troubles durables et sévères allant jusqu'au traumatisme de l'immaturation et de la fragilité affective ; et au final provoquera une rupture sur le développement de l'enfant.

La pandémie Covid-19 a eu de graves conséquences physiques, émotionnelles et psychologiques sur les enfants. Au + de 12 ans, on leur a demandé d'avoir des comportements "adultes" et de respecter des règles sanitaires dont le port du masque. Les - de 12 ans sont parfois séparés de leurs frères et sœurs plus grands.

La crise de la Covid-19 n'aura qu'exacerbé la dure réalité vécue quotidiennement par les détenus et leur famille. Là où aujourd'hui plus que jamais, la détention du parent devient la punition de l'enfant, il s'agirait désormais de faire de la question du maintien du lien entre l'enfant et son



parent incarcéré une réelle volonté politique car *"nier l'existence de son parent, c'est mutiler symboliquement l'enfant."*

Pour conclure, Françoise Dolto, pédopsychiatre disait:

*"Quel que soit l'acte commis dans la réalité par un adulte responsable d'un enfant - que ce soit son père ou sa mère - cet enfant a en lui un trésor de pardon, à condition qu'on lui donne les moyens d'admirer son géniteur, non pas dans sa faute mais dans l'être qui souffre."*

[Source:](#) Prends-en d'la graine (nov.2020)

Daniel

## 5 règles de vie



# BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (14)

Je vous rappelle que les huiles essentielles appliquées pures sur la peau sont souvent trop puissantes. On les mélange toujours avec une huile végétale. De préférence avec de l'huile d'amande douce ou de l'huile de tournesol. (En cantine: PLU 166292 Huile de tournesol 1L - 1,81 €)  
Retenez dans tous les cas, les huiles essentielles sont à éviter les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

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

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

## **PLU 500281 HE Citron 10ml 7,40 €** (voir aussi LM23)

**Provenance:** Sud de l'Espagne, pays méditerranéens. Elle est extraite par pression à froid du zeste d'un citron frais. 30 citrons donnent 10ml d'essence de citron.

**Odeur:** Citronnée, rafraîchit et assaini l'air ambiant.

**Avantage:** Parfumée, très efficace contre les moustiques. Aussi idéale pour freiner **l'hypertension**.

Elle augmente les défenses anti-infectieuses de l'organisme.

### **Propriétés:**

- Antiseptique, antibactérienne (contre les streptocoques)
- Antivirale par excellence (stimule les globules blancs)
- Astringente (contre les saignements)
- Diurétique (contre l'hypertension)
- Antirhumatismale
- Antipyrétique (fait tomber la fièvre)
- Lipolytique (fait fondre les graisses)
- Calmante (anti chatouilles)

### **Utilisations:**

- Etat grippal, gros rhume, coups de froid. Inhaler dans un bol 5 gouttes mélangées à de l'eau chaude.
- Articulation douloureuse, coude, genoux...

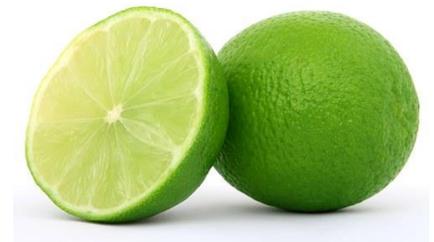
Quelques gouttes sur un pansement, à renouveler 2x/ jour.

- Pour de petites plaies cutanées (coupures, verrues, acné): Imbibez un tampon de 2 gouttes à poser sur la lésion ±10 minutes.
- Pour faciliter la digestion : 1 ou 2 gouttes sur un morceau de sucre (ou un biscuit) à avaler.
- Piqûre d'insecte: après avoir nettoyé la zone, 1 goutte pure sur la piqûre.
- Pour tonifier notre peau: 3 ou 4 gouttes d'HE Citron dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Appliquer quelques gouttes derrière la nuque et sur des zones découvertes.
- Jambes lourdes :



➤ sous la douche, quelques gouttes sur votre gant de toilette, massez vos varices, vos articulations sous l'eau tiède. Dans l'eau du bain, toujours bien diluer.

➤ vu l'insuffisance veineuse, avalez dans une cuillère à café d'huile d'olive 1 goutte d'HE Citron + 1 goutte d'HE Basilic, avant chaque repas durant une semaine.



### **Indications:**

- Etat grippal, fatigue.
- Douleurs articulaires (rhumatisme, arthrose).
- Problèmes cutanés, coupures.
- Saignements gencives, nez.
- Indigestion (combat l'hyperacidité).
- Piqûres d'insectes: tiques, moustiques.
- Jambes lourdes, varices.
- Rafraîchisseur d'ambiance.
- Affections virales (toutes les gripes, rhumes).

- Comme diffuseur de parfum:  
Versez 2 à 3 gouttes sur un objet poreux ou 10 gouttes dans votre diffuseur de parfum.
  - si c'est un appareil nébulisateur 10 gouttes + 100 ml d'eau.
  - si c'est un appareil type Airwick/Ambipur dans le petit flacon 30 gouttes et compléter avec de l'huile de Tournesol. Cela fonctionne très bien.
- Pour faire maigrir  
Versez 2 gouttes de citron le matin avant le repas sur un quart de morceau de sucre, pendant 3 semaines



### **Conseils:**

Le citron, même s'il est l'un des fruits les plus réputés en médecine naturelle, il peut irriter les peaux sensibles. Il ne faut pas non plus l'appliquer quand on s'expose au soleil car elle éclaircit la peau. L'huile essentielle est encore plus efficace lorsqu'elle est associée à d'autres HE répulsives: lavande, géranium rosat, lavandin super.

En cas de morsure de tique, on ajoutera l'HE de Tea Tree pour son action antiseptique.

### **Recommandations sur les huiles essentielles.**

Les huiles essentielles sont des principes actifs naturels extraits de certaines plantes ou certains fruits et fortement actifs sur notre organisme. L'aromathérapie est la science de santé qui utilise les huiles essentielles pour nous soigner.

Les huiles essentielles sont tellement actives qu'elles doivent être utilisées avec précaution et avec une bonne connaissance. En plus des soins curatifs, elles peuvent être utilisées en temps que thérapie préventive pour une santé au naturel.

#### [Comment utiliser les huiles essentielles ?](#)

Les huiles essentielles sont très concentrées en principes actifs, il convient de les utiliser avec précautions. Certains patients sont plus sensibles que d'autres et nécessitent une attention particulière: bébés, femmes enceintes, patients asthmatiques, épileptiques...

Pour les enfants de moins de 6 ans, sélectionnez des huiles qui ne sont pas neurotoxiques et/ou dermocaustiques. Utilisez uniquement des HE autorisées en voie cutanée et diluez-les toujours dans une huile végétale.

#### [Il existe plusieurs modes d'administration:](#)

Par voie cutanée: c'est la méthode d'administration la moins toxique et la plus rapide. On peut appliquer une huile pure ou un mélange (en fonction des pathologies et des huiles utilisées) localement par un massage ou un bain aromatique.

Par voie orale:

Par voie atmosphérique

L'aromathérapie en hiver:

L'hiver est la saison idéale pour apprécier les bienfaits, la puissance et l'efficacité des huiles essentielles car elles peuvent avoir une action antivirale, immuno-stimulante, anti-bactérienne, anti-parasitaire et/ou anti-fongique...

Sans résistance et avec un spectre d'action très large, elles permettent aussi:

- de personnaliser son traitement,
- de s'associer avec toutes les autres médecines,
- une utilisation très simple et efficace en voie cutanée (encore plus aisée que la voie orale),
- de faire un traitement préventif par une prise de faible dose et curatif par la prise de doses plus fortes plus fréquentes.

**Daniel**

## Tournoi d'échec

Fin juillet, avec l'assouplissement des mesures sanitaires et les efforts d'organisation de la bibliothèque, il a pu être réalisé différentes activités sportives, culturelles et intellectuelles.



Quelques-uns d'entre vous ont participé au tournoi de jeu d'échec. Cela a ravi les adeptes de ce jeu de réflexion et de stratégie. Durant cette activité, les soucis de la réalité carcérale se sont effacés laissant place à un moment d'évasion. On peut dire donc "échec et mat au corona virus !"



Dans le prochain numéro, vous découvrirez d'autres activités, le tournoi de fléchettes, le tournoi de mini-foot...

## Dessin Manga



*H.M.S.*

# C'est quoi l'Amour

Beaucoup en parlent mais ils ne savent pas c'est quoi la définition de l'Amour avec un grand "A" !

C'est bien de connaître la personne, et pas de la mettre dans son lit ? Mais plutôt de la mettre en valeur, et de respecter d'abord la femme qu'elle est. De ne pas lever la main dessus. Ce sont des lâches qui font ça. Ce n'est pas un homme qui fait ça.

Aimer, c'est de la passion pour celle dont tu prends soin avec douceur, avec tendresse ; tu la protèges et tu la rassures.

L'âme sœur existe, elle est là quelque part. C'est la plus belle chose qui puisse arriver dans la vie de quelqu'un car c'est tellement rare de rencontrer son âme sœur.

Il suffit d'une étincelle qui embrase les sentiments pour qu'ils deviennent un incendie !

Une femme n'est pas un objet, une femme c'est la plus belle chose sur Terre qui porte et donne la vie à tes enfants. C'est ce qu'il y a de plus sacré.

Je soutiens à 100% les femmes qui ont été battues ou utilisées de manière indigne voir humiliées.

C'est à cause d'hommes lâches qu'elles perdent confiance en eux et parfois aussi en elles.



L'amour, c'est l'Aimer comme elle est, l'accepter comme tel et être à ses côtés pour le pire et le meilleur. Il ne faut pas chercher l'Amour mais le donner, le partager.

L'Amour te tombe dessus comme ça, pur, sincère. Le plus important ce n'est pas de se mettre en couple mais de le porter.

L'Amour est beau quand on est avec la bonne personne peu importe où tu es tant que tu restes sincère et que tu agis avec ton cœur. C'est le principal.

Parfois, on peut avoir été blessé et déçu. Mais ce n'est pas grave, il faut avancer, prendre le risque d'y croire et un jour deux personnes se trouveront et ne se lâcheront plus.

Oui, respecter les femmes c'est essentiel, c'est ça aussi l'Amour avec un grand "A" ! Le combat qui redonne de la couleur aux choses de la vie, pour toutes les femmes qui furent trahies ou déçues. Avec le temps, quelques soient leurs blessures, il peut y avoir une guérison.

Ne baissez pas les bras mesdames, l'Amour viendra frapper à la porte de votre cœur. Aladin viendra avec ou sans son tapis :-)

**Fabian (F3)**

## Pause Santé – 4 vaccins conseillés



La vaccination de base reste primordiale, mais mieux vaut la tenir à jour. C'est grâce à cette vaccination qu'on se protège de maladies infectieuses autrefois mortelle comme le tétanos, la grippe, la diphtérie...

### 1. Diphtérie - Tétanos - Coqueluche.

- La diphtérie est causée par une bactérie qui provoque notamment une forme agressive d'angine, mais qui peut aussi atteindre le coeur et le système nerveux.
  - Le tétanos est causé par un bacille que l'on trouve dans de la terre souillée, la rouille, les épines de ronces/rosiers. Les tout petits sont déjà vaccinés. Par la suite il est important de faire des rappels tout les 10 ans. C'est une maladie à l'issue souvent fatale mais les cas de tétanos sont rares en Belgique.
  - La coqueluche est causée par une bactérie qui se développe dans les voies respiratoires, et déclenche des quintes de toux sèche très caractéristiques. Elle peut être très grave voire mortelle pour le bébé ou jeune enfant, rarement chez l'adulte. Au bout de 10 à 15 ans les anticorps ont largement disparu. D'où l'importance de faire un rappel.
- ✓ Le rappel de vaccination diphtérie/tétanos/coqueluche est gratuit pour les adultes.

### 2. L'influenza (la grippe).

Le vaccin annuel contre la grippe est plus que recommandé au-delà de 65 ans. Il est même conseillé aux fumeurs, aux obèses, aux alcooliques. Le vaccin antigrippe protège aussi les personnes cardiaques, diabétiques, etc.

- ✓ La période idéale de vaccination contre la grippe est du 15 octobre au 15 décembre. Le vaccin est remboursé au 65+, et aux patients à risque de morbidité.

### 3. Le pneumocoque.

La pneumonie qui entraîne une grave altération de la fonction respiratoire est causée par une



bactérie appelée: pneumocoque. Le patient peut aussi avoir des inflammations des sinus (sinusites), des oreilles (otites), du cerveau (méningite) et du sang (septicémie). Le risque d'infection et de mortalité augmentant avec l'âge. De nombreux pays ont mis en place une vaccination systématique dès l'âge de 50 ou 55 ans. Hélas pas en Belgique. En général, on se vaccine tous les 2 ans.

Il existe 2 vaccins:

- le 13-valent qui protège en profondeur mais moins de souches bactériennes.
- le 23-valent qui protège jusqu'à 23 souches différentes.

L'idéal est d'associer les 2.

- ✓ Le vaccin n'est pas remboursé pour les adultes, mais certaines mutuelles prévoient un remboursement partiel.

#### 4. Le zona (varicelle).

C'est une maladie très pénible et très invalidante chez les adultes de 60+. Sachez que même si enfant vous avez fait la maladie dans l'enfance, vous pouvez l'attraper à nouveau. C'est comme si le virus redevenait actif car il circule, en dormance, dans le corps des décennies... Il existe 2 vaccins, mais le plus récent n'est pas encore commercialisé en Belgique. On se demande pourquoi ?

- ✓ Ce vaccin n'est pas remboursé.

Sources: Prof. Van Damme, épidémiologiste. (juin 2021)

*Daniel*

### Réflexion personnelle sur le regard que l'on porte sur le détenu

Avancer, plutôt que reculer.  
Apprendre plutôt que formater.  
Construire plutôt que détruire.  
Le passé ne peut être changé.  
Le futur reste à venir.  
Et le présent prépare ce futur.



#### Alors pourquoi ?

En plus de la privation de liberté, pourquoi en détention, doit-on vivre de nombreuses frustrations ?  
Faire le deuil de certaines choses, est certes nécessaire, mais pourquoi en rajouter ?  
Notre comportement est mis en cause, par celui-ci, nous n'avons pas respecté l'ordre établi, nous devons admettre notre responsabilité.  
Certains ont compris, d'autres restent sur le chemin.  
Mais le but de notre enfermement, n'est-il pas de nous montrer le sentier pour un meilleur sens commun ?  
Est-ce réellement la vision que ceux qui nous entourent ont de nous ?  
Derrière nos barreaux, sommes-nous si différents ?  
Le regard que l'on porte sur soi, est important, car il permet l'introspection.  
Le regard, que vous portez sur nous, l'est également.  
Mais, votre regard incertain, ne nous permet pas d'être sereins.

*Bob*

## La prison est un chaudron clos

La prison est un chaudron clos dans lequel marine des corps, des âmes, des rêves, des remords et des rages. On y passe des semaines, des mois, des années. On y mange. On y dort. On y apprend. On y oublie. On y rumine. On s'y détruit. On y chute. On s'y redresse. On y défèque. On s'y branle. Quelques fois on s'y encule. On tente d'y tuer le temps.

Mais la prison n'est pas pour autant un lieu monstrueux. Nous l'avons créée. Elle est faite à notre image. En somme, elle est à l'humanité ce que la quintessence est à la senteur, un absolu concentré.



Pendant près de douze ans, je vais plusieurs fois par semaine en prison pour y donner des cours. Jusqu'en 2000. Depuis, elle habite les profondeurs de mon être, de ma sensibilité, de mon jugement aussi, et ne veut pas en partir. Je ne cherche d'ailleurs nullement à l'en chasser. Il est des lieux qui possèdent leur odeur: l'hôpital - un je ne sais quoi de réfrigéré -, le gymnase - pieds transpirants, sueur, mousse caoutchouteuse des tapis de sol.

La prison est un de ces lieux. Un imbécile dira pour faire un mot qu'elle sent le renfermé. Il n'aura pas tout à fait tort. Disons plutôt l'enfermé, ou l'enfermement. Cet état proprement contraire à l'humanité, qui par définition est nomade, voyageuse, itinérante, libre.

L'univers carcéral et le principe même de la prison produisent des comportements qui leur sont propres, des pathologies qu'on ne peut rencontrer ailleurs, et des odeurs spécifiques. Là, tout est éteint, atténué, asphyxié et ce qui, au-dehors, peut se déployer sans limites stagne entre les murs épais, sous les hautes verrières, dans le maigre champ retenu par les barreaux. Bridés, rabaissés, ralentis, les parfums de la vie perdent en prison une octave. Ils se ternissent, ne parviennent pas à tinter comme ils devraient. À peine entrés, ils se défont et se diluent. Ils subissent la patine des vieux murs, le gras de sols pourtant constamment lavés, la tristesse usée des peintures refaites en vain chaque printemps. Comme les être qu'ils accompagnent, ils ne font plus d'efforts pour paraître et se vêtir. Ils abdiquent leur nature, se résignent, deviennent uniformes. Et c'est là sans doute ce qui caractérise le plus le parfum de ce lieu, qui est dans notre monde tout en n'y étant pas: les senteurs se refusent à être ce qu'elles sont et à se distinguer les unes des autres. Elles se laissent glisser dans un abandon d'elles-mêmes. Elles renoncent. Le parfum de la prison est un parfum courbé.

*Extrait de "Parfums" Philippe Claudel (académie Goncourt)*

*proposé par Loretta Facchin*

## Dictons



"Les plus belles choses du monde ne peuvent être vues ou même touchées. Elles sont ressenties avec le cœur." Hellen Keller

"Si tu pouvais lire dans mon cœur, tu verrais la place où je t'ai mise."

Gustave Flaubert

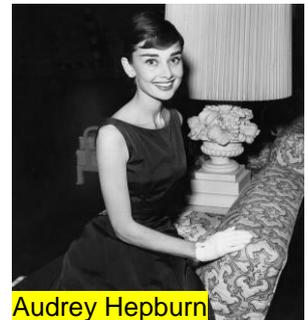
"Les gens les plus heureux n'ont pas tout ce qu'il y a de mieux. Ils font juste de leur mieux avec tout ce qu'ils ont."

"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin." Proverbe africain

"La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie." Sénèque

"Tourne-toi vers le soleil, l'ombre sera derrière toi." Proverbe maori

"La vie est une fête. Habille-toi pour ça." Audrey Hepburn



"Vivez comme si vous deviez mourir demain, apprenez comme si vous deviez vivre toujours." Bouddha

"Le courage, c'est d'être vous-même tous les jours dans un monde qui vous dit d'être quelqu'un d'autre."

" Quand une chose défie toute description, n'essayez pas de la décrire !"



"La vie est une chance à saisir, une beauté à admirer, une béatitude à savourer." Mère Teresa

"La beauté dans les yeux de celui qui regarde." Oscar Wilde



# Libre d'apprendre – Le Conditionnel Présent



On emploie généralement le conditionnel présent pour exprimer:

a) une supposition, une hypothèse, une possibilité, une probabilité (sans certitude) ;

**Exemple 1:** Ça l'**étonnerait** ! J'ai entendu dire que le weekend serait ensoleillé.

**Exemple 2:** J'en **profiterais** aussi pour écrire quelques mails en retard.

b) un souhait, une demande polie ;

**Exemple 1:** Je **souhaiterais** acheter quelques plantes pour fleurir le jardin.

**Exemple 2:** J'**aimerais** aussi me promener dans les bois, le long de la Semois.

c) un conseil.

**Exemple:** À sa place, je ne **tarderais** pas à donner ma réponse.

Souvent le conditionnel présent est précédé d'une proposition qui exprime une condition, c'est pourquoi on l'appelle de conditionnel.

**Exemple:** Mais s'il **pleuvait**, on **pourrait** repeindre la cuisine.

Le conditionnel présent se forme à partir du 'futur simple' (voir Libre Marche n°26 nov. 2019 )

Aimer	Prendre	Mettre	Finir
J'aimer-ais	Je prendr-ais	Je mettr-ais	Je finir-ais
Tu aimer-ais	Tu prendr-ais	Tu mettr-ais	Tu finir-ais
Il/elle aimer-ait	Il prendr-ait	Il mettr-ait	Il finir-ait
Nous aimer-ions	Nous prendr-ions	Nous mettr-ions	Nous finir-ions
Vous aimer-iez	Vous prendr-iez	Vous mettr-iez	Vous finir-iez
Ils/elles aimer-aient	Ils prendr-aient	Ils mettr-aient	Ils finir-aient

**On remarque** qu'on n'écrit pas le 'e' situé à la fin des verbes se terminant par 're'.

Certains verbes sont particuliers:

Être	Avoir	Pouvoir
Je serais	J'aurais	Je pourrais
Tu serais	Tu aurais	Tu pourrais
Il/Elle serait	Il aurait	Il pourrait
Nous serions	Nous aurions	Nous pourrions
Vous seriez	vous auriez	Vous pourriez
Ils/elles seraient	Ils auraient	Ils pourraient

**Exercice pratique:** mettez les verbes entre parenthèses au conditionnel présent.

- Si j'habitais en ville, je (vendre) \_\_\_\_\_ ma voiture et je (prendre) \_\_\_\_\_ les transports en commun.

- Nous (vouloir) \_\_\_\_\_ savoir quand part notre train.

- S'ils avaient un garçon, ils l' (appeler) \_\_\_\_\_ Renaud.

- Tu as pris du poids. Tu (devoir) \_\_\_\_\_ faire du sport.

- Si on allait dans le Jura avec Simon, on (pouvoir) \_\_\_\_\_ faire de belles randonnées, on (boire) \_\_\_\_\_ de grands vins et on (visiter) \_\_\_\_\_ de magnifiques vignobles.

**Corrections en page 31.**

Réalisé en collaboration avec



**Daniel**

## Poème

Mes chers parents je pars  
Avec fumées et alcools  
Vous ne me verrez plus  
Je pars

J'ai trop bu et j'ai trop fumé  
Il ne me reste que le vide  
Alors je pars

Je vous ai trop déçu  
Je me suis trop déçu  
Alors je pars

Donnez-moi une raison de vivre  
J'ai beau chercher, je ne vois pas  
Alors je pars

Je suis un boulet pour vous  
Je ne veux pas être un boulet  
Alors je pars

Il me reste des années de prison  
Je ne vais pas supporter  
Alors je pars

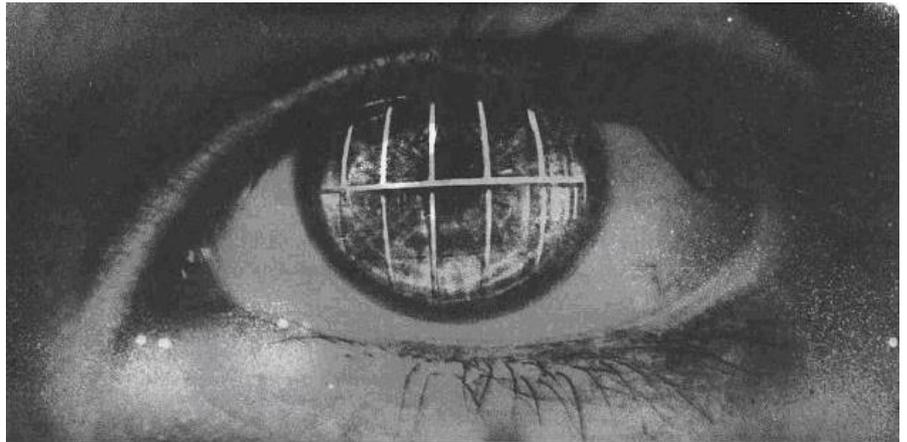
Les amis en prison  
Ne sont pas de vrais amis  
Alors je pars

J'ai fait trop de mal autour de moi  
Je ne veux pas recommencer  
Alors je pars

Chaque jours, chaque heures est une éternité  
Je n'ai plus d'avenir  
Alors je pars

Je suis ici comme un enfant à qui on fait tout pour lui  
Je n'ai plus la force d'agir et d'attendre, mon avenir est incertain  
Alors je pars

Donnez-moi une nouvelle vie, une nouvelle chance  
Et vous verrez, mais on ne me crois pas  
Alors je pars



**Arnauld**

## Poème

J'étais seule au monde quand j'ai croisé ton chemin, comme un soleil dans la nuit, tu as illuminé ma vie et au premier instant où tu as pris ma main, tout mon être et tout mon amour tu as conquis, quand je suis avec toi, quand je pense à toi, ma vie devient plus belle, malgré mes problèmes, je souris quand même, dès que je croise tes prunelles, par tes baisers et tes caresses,

par ta passion et ta tendresse, tu as ensorcelé mon cœur, tu as effacé mes souffrances et rallumé en moi la foi et l'espérance, à la vie et au bonheur, elles disent que le prince charmant, n'existe que dans les romans, quand je te vois je n'en crois rien, je suis heureuse et comblée d'avoir la chance de t'aimer et de partager ton chemin.

*Un lecteur*

### L'AIR EN PRISON...

L'air, quel air ?

Curieux que de parler de l'air quand on est en prison.

L'air de rien, cette privation de liberté nous prive surtout de l'air dont on a tant besoin pour vivre. Le Covid aussi est passé par là, obligé de porter le masque, nous respirons plus difficilement. Tout le monde le fait, on aère les locaux pour réduire la contamination dû à la Covid-19 car vous êtes confinés ; mais ici à la prison de Marche les architectes n'ont pas eu l'air bien inspiré car il n'y a pas de fenêtres...

On étouffe comme beaucoup d'autres détenus, on renifle plus que respirer ! Imaginez des espaces réduits à 12 mètres carré où nous sommes parfois à trois, à quatre, où nous partageons tout ensemble, les éternuements, les toux, les flatulences, les odeurs de sueurs, l'air vicié à son maximum.

Ici, on ne dit jamais "Je vais aérer et ouvrir tout grand la fenêtre." C'est irréalisable sans fenêtre. Ici c'est l'air qui étouffe, l'air absent dans la pièce comme dans la tête.

Souvent on à l'air d'être oublié, comme dans une boîte à conserve qu'on ouvre au moment des repas et qu'on referme aussitôt tellement ça pue le renfermé. On a honte d'accueillir un visiteur de prison, un aumônier.

En vain on cherche la bouffée d'air dont on est privé durant 23 heures, alors quand c'est possible, il y a le préau pour prendre sa dose... d'oxygène.

Le médico déborde de patients qui consultent car ils étouffent, on les soigne avec des puffs, des aérosols prescrits à tour de bras.

Ce manque d'air qui donne des migraines, heureusement il y a Mr Paracétamol, mais ça ne vous aère pas le corps pour autant.

Durant les nuits apparaissent le stress, les angoisses, on cherche en vain l'air raréfié ; il est là juste assez pour survivre. Mais on sera sauvé par le médico qui prescrit des anxiolytiques.

Est-ce ainsi que la loi définit l'emprisonnement ? Avec un post-scriptum spécifique aux nouvelles prisons ; la privation d'air à Marche-en-Famenne et à Leuze-en-Hainaut.

L'air dites vous, quel air ?

*Daniel*

# C'est pour rire

Une dame était au resto avec son mari et elle s'est levée pour aller aux toilettes. En entrant elle voit une pipe sur le lavabo et un monsieur qui sort.  
-Monsieur votre pipe!!!!!!!  
-ah merci madame!!!! il prend la pipe et il s'en va.  
Après la dame retourne s'asseoir avec son mari, le monsieur en sortant du resto s'approche de leur table:-bonjour monsieur!!! votre femme est très gentille !! en tout cas madame,merci encore pour la pipe dans les toilettes tout à l'heure!!!!  j'en avais vraiment besoin!!!!



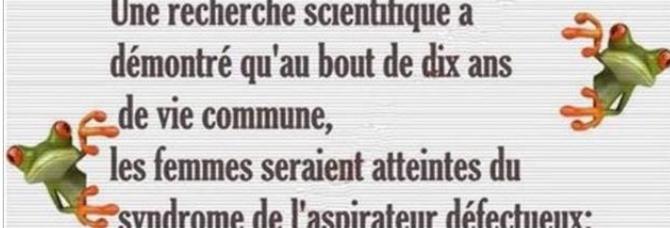
Une blonde s'assoit dans l'avion qui la ramène chez elle après un séjour d'une semaine au Club Med . . .  
- Aaaaah, enfin réunis !!! dit-elle . . .  
Son voisin, un peu surpris, lui demande :  
- "C'est à moi que vous parlez ?  
- Non, à mes genoux . . .

La maîtresse fait un cours de psychologie. Elle dit :  
- Que celui qui se sent bête, se lève !  
Personne ne se leve, sauf Toto. La maîtresse dit :  
-Tu te sens bête Toto ?  
- Non Madame, c'est juste que vous me faites de la peine d'être toute seule debout.



**Comprendre une femme, c'est comme tenter de désamorcer une bombe quand tous les fils sont de la même couleur.**

Une recherche scientifique a démontré qu'au bout de dix ans de vie commune, les femmes seraient atteintes du syndrome de l'aspirateur défectueux: elles font beaucoup de bruit et ne sucent presque plus...



La vie de couple c'est faire les choses à 2.  
Elle décide, Tu acceptes  
Elle parle, Tu écoutes  
Elle se trompe, Tu t'excuses.



## Saviez-vous que

### ➤ L'hypocrisie de la Belgique

La prostitution, c'est la plus vieille profession du monde. Cela existe, tout le monde le sait, mais on est hypocrite. C'est punissable, mais toléré."

Vincent Van Quickenborne, ministre de la justice.



### ➤ L'eau en pénurie

Cela fait trois ans qu'on assiste à des périodes de sécheresse récurrentes en Wallonie, avec des communes qui se trouvent en déficit au niveau des ressources."

Nicolas Triolet, (Société Publique de Gestion des Eaux)

### ➤ Mere arrive en chez nous



La chaîne Russe "Mere" compte ouvrir 10 magasins en Belgique cette année. Le casseur de prix sibérien veut occuper la place « aux petits prix » laissée vacante par Aldi et Lidl. Les 3 premiers supermarchés seront situés à Opwijk (près de Bruxelles), Couvin et Flémalle. Mere est un ultra hard discount qui ne vend pas ses propres marques de distributeur. C'est une chaîne opportuniste qui vend ce qu'elle trouve en déstockage.

Ils ont des prix imbattables. A voir !

### ➤ La Covid-19 a fragilisé encore plus le système carcéral

La période de crise sanitaire que nous traversons depuis plus d'un an fragilise notre système pénitentiaire déjà sous tension. Nous avons tous constaté que les droits élémentaires des personnes détenues très précaires en temps normal ont été largement ignorés ces derniers mois.

### ➤ Courrier : combien de feuille puis-je mettre dans une enveloppe ?

Avec 1 timbre vous pouvez mettre 9 feuilles A4, (50 gr enveloppe comprise).

Avec 2 timbres on peut y mettre le double (100 gr enveloppe comprise).

Avec 3 timbres, pour un courrier ou envoi jusqu'à 350 gr.

Attention, il faut mettre des timbres européens pour les pays autres que la Belgique, et un timbre International pour tous les autres pays du monde.

Bpost est très regardant. Si votre lettre fait 2 grammes de plus, votre courrier vous sera remis sans être adressé au destinataire, et votre timbre sera oblitéré, donc perdu.

### ➤ CAAMI : la mutuelle gratuite.



Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie-Invalidité

La Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie Invalidité est une institution publique de sécurité sociale. C'est un peu l'équivalent de la CAPAC pour le chômage. La mutuelle vous rembourse les services de base et si vos revenus annuels ne dépassent pas 19.892 € vous bénéficiez de l'intervention majorée.

Vous pouvez vous inscrire avec l'aide du SAD ou sur le site [www.caami.be](http://www.caami.be)

Rue du Trône – 1000 Bruxelles. 02/

*Le Pensionnaire*

# Mission sur Mars – Persévérance (2è partie)

## 5. Le site à explorer sur Mars.

Il s'agit du cratère Jezero, autrefois s'y trouvait un lac permanent et qui conserve les traces de plusieurs deltas de rivière.

Ce cratère est situé dans la région de Nili Fossae et est également exploré par Curiosity, à la limite qui sépare la plaine qui recouvre l'hémisphère nord de la planète et les plateaux élevés et accidentés recouvrant l'hémisphère sud. Ce cratère de 45 km de diamètre, comporte 5 différents types de roches dont les argiles et les carbonates.



## 6. Caractéristiques techniques de la sonde:

### a) L'étage de croisière.

C'est une structure cylindrique en aluminium de 4 mètres de diamètre et de faible hauteur d'une masse de 539 kg qui coiffe le reste de la sonde.

Son rôle est de prendre en charge le transit de la sonde entre l'orbite terrestre et la banlieue de Mars.

### b) Le véhicule de rentrée.

La traversée de l'atmosphère martienne à une vitesse initiale de 6 km/seconde ( $\pm 21.600$  km/h) provoque un échauffement important des parties externes de la sonde qui atteignent une température de 2100°C.

Pour cette raison, l'astromobile est encapsulé dans un véhicule de rentrée composé d'un bouclier thermique avant et d'un bouclier arrière qui contient le parachute.

### c) L'étage de descente.

Il est responsable de la dernière phase de la descente et dépose en douceur le Rover sur le sol martien. Ensuite il reprend de la hauteur et va s'écraser plus loin.

Il comprend:

- 8 moteurs-fusées d'une poussée entre 400 et 3600 newtons,
- 8 petits moteurs-fusées responsables du contrôle de l'orientation de la sonde,
- 1 radar doppler en bande Ka comportant 6 antennes émettant autant de faisceaux sous différents angles. Dès que le bouclier thermique est largué, le radar va déterminer l'altitude de la sonde et sa vitesse par rapport au sol martien,
- 3 câbles reliés à un enrouleur et un cordon ombilical qui retient le rover et l'étage de descente lorsque celui-ci dépose l'astromobile sur le sol martien.

### d) Le Rover "Persévérance" (astromobile).

Il est calqué sur "Curiosity", mais le bras est plus massif, il y a en plus un espace de stockage des échantillons martiens, et les roues sont modifiées pour tenir compte des problèmes rencontrés par "Curiosity".

Ces modifications se traduisent par une masse



sensiblement plus importante (1025 kg contre 899 kg), et un châssis allongé de 3 cm.

Le rover est long de 3 mètres, large de 2,7 mètres et haut de 2,2 mètres.

### e) La suspension et les roues.

Le rover doit pouvoir parcourir un terrain accidenté parsemé de rochers, présentant parfois des pentes fortes et il y a des risques d'enlèvement.

Pour franchir des trous plus profonds que le diamètre de ses roues, il utilise une suspension rocker-boogie. Celle-ci limite l'inclinaison de la caisse du rover lorsque celui-ci franchit un obstacle qui ne soulève qu'un seul des 2 côtés.

Chacune des 6 roues de 52,5 cm de diamètre est constituée d'un cylindre creux en aluminium comportant sur sa surface externe 48 cannelures pratiquement droites (contre 24 pour Curiosity) pour une meilleure prise dans un sol mou ou sur des rochers présentant une face abrupte. La vitesse maximale sur un terrain plat est de 4,2 cm/s soit 152 mètres par heure. Les moteurs consomment dans ce cas 200 watts.

### f) La production d'énergie.

L'énergie est fournie par un générateur thermoélectrique à radio isotopes, le MMRTG produit par Boeing. Celui-ci utilise 4,8 kg de dioxyde de plutonium  $PuO_2$  enrichi en plutonium 238 générant une puissance initiale d'environ 2000 W thermiques convertis en 120 W électriques par des thermocouples à rayonnement reçu du soleil et n'imposera donc pas d'arrêter la mission pendant l'hiver martien.

Mars dispose d'une autonomie nominale d'une année martienne, soit presque 2 années terrestres ; mais sa source d'énergie devrait encore fournir 100 W électriques après 14 années terrestres de fonctionnement. L'électricité est stockée dans 2 batteries rechargeables au lithium ion ayant chacune une capacité de 42 ampères par heure.

### g) Télécommunications.

Il y a 3 antennes:

- Une antenne hélice quadri filaire fonctionnant en bande UHF ( $\pm 400$  MHz) pour les communications à courte portée avec les sondes en orbite autour de Mars,
- 2 antennes en bande X (7 à 8 GHz) pour les communications directes avec la Terre,
- L'antenne à grand gain en forme d'hexagone plat de 30 cm de diamètre et qui permet des débits de 160-500 bits/s,
- L'antenne à faible gain omnidirectionnelle dont le débit est limité à 10 ou 30 bits/seconde.

### h) Informatique embarquée.

Le Rover dispose de deux ordinateurs identiques et redondants, RCE qui pilotent son fonctionnement. Bien sûr, un seul ordinateur fonctionne, l'autre étant réservé aux situations de panne. Ils utilisent tous les deux un microprocesseur RAD750 cadencé à 200 MHz. Chaque ordinateur comporte 256 kilooctets d'EEPROM, 256 mégaoctets de mémoire DRAM et 2 giga-octets de mémoire flash. L'ordinateur en fonction utilise différents capteurs.

### i) Le système de prélèvement et de stockage des échantillons.

Le bras porte-outils: le rover dispose d'un bras fixé à l'avant et portant à son extrémité un ensemble d'outils utilisés pour analyser sur place des échantillons de sol et de roche. Sherlock combine une caméra, un laser et un spectromètre UV pour déterminer les composants minéraux et organiques tandis que Pixl, qui combine une caméra et un spectromètre de fluorescence X détermine les éléments chimiques présents.

Le bras peut aussi recueillir des carottes du sol, le GDRT pour nettoyer la surface, un capteur de contact et une foreuse. Ce bras a 5 degrés de liberté et représente plus de la moitié de la masse de la charge utile du rover.

Le bras est muni de 3 robots qui permettent de prélever du sol par forage jusqu'à 43 carottes de 13 mm de diamètre et de 60 mm de longueur.





Pour collecter les échantillons, le sol est d'abord analysé à l'aide des instruments Sherlock (caméra & spectromètre), Watson (caméra à fort

grossissement) et Pixl (spectromètre à rayon X).

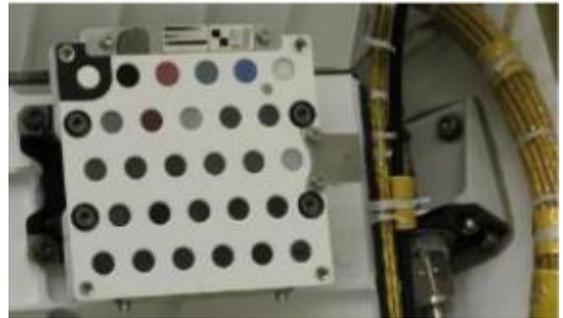
Le forage permet d'obtenir un échantillon pouvant atteindre une masse de 10 à 15 gr.

Le bras SHA intervient ensuite pour réaliser les opérations de stockage définitif.

### j) Stérilisation.

Comme tous les engins envoyés sur le sol de Mars, la sonde spatiale Mars 2020 est débarrassée avant son lancement des micro-organismes qui pourraient venir contaminer la planète et ainsi compromettre l'étude scientifique de celle-ci.

Le collecteur de prélèvements est parfaitement hermétique



### k) Le retour des échantillons sur Terre:

Deux sondes doivent être lancées en 2026 dans le but de récupérer les échantillons de sol déposés sur Mars par l'astromobile Persévérance et les ramener sur Terre en 2031.

*Bruno*

## Dessin



*Michel*

## Justice, peut-on avoir confiance

Quand t'as fait une connerie et que t'as été pris, il faut assumer. C'est le risque qu'on prend tous ! C'est le jeu du chat et de la souris.

Voici ma réflexion personnelle de ce que j'ai vécu. Je me sens comme une victime du système judiciaire, de certains procès bâclés. Et je ne suis pas le seul à l'avoir vécu...



Lorsqu'on n'a pas de sous, qu'on doit se défendre comme accusé, il faut se trouver un avocat. Mais, on n'a pas le choix, du coup t'as un avocat pro deo, commis d'office. Hélas, certains d'entre eux semblent avoir trouvé leur diplôme dans un distributeur de chewing-gum. Certains ne font strictement rien pour assurer votre défense et se moquent totalement de ce qu'il deviendra de leur "client" ou plutôt du numéro de dossier collé sur votre front ! T'as beau écrire aux magistrats, juges, procureurs... tu ne reçois jamais de réponse, t'es un oublié.

Du coup, dans ce sentiment d'abandon, tu ne sais plus quoi faire, même pas à qui t'adresser car ton avocat ne fait rien pour. Tu es livré à toi même et tu subis ta peine.

Croyez-moi, beaucoup de gars ont été ou sont dans la même situation que moi. J'ai été coupable pour des faits, mais innocent pour d'autres, et je me bas encore aujourd'hui.

Il ne faut pas lâcher, jamais ! Ils ne me mettront jamais un genou à terre ; je suis pourtant depuis bien des années en prison. Si je compte le tout, et malgré tout je garde la raison, que ce soit moi, ou les autres qui sont dans la même situation.

Nous sortirons tous un jour par la grande porte, et je le souhaite à tous. On te juge toujours sur ton passé et non sur le ou les événements du présent. Et l'avocat "en carton" n'a pas joué en ma faveur.

Je me souviens que quand j'avais une arme en main, je me sentais puissant, invulnérable, intouchable par le pouvoir. C'était à un tel point que je voulais graver "scarface" sur mon gun. Lorsqu'un jour on me posa cette question : "Pourquoi cela ?" J'ai répondu spontanément : "C'est l'adrénaline, j'ai ça dans le sang !" Et on m'a répondu "T'as qu'à devenir pilote d'avion !" Et là, je suis silencieux, je l'ai regardé 15 secondes en silence, puis je suis parti.



Aujourd'hui, avec le recul je me dis qu'il avait peut-être raison. Au final, quand tu es un bandit et que la moitié de ta famille l'était aussi, cela marque ta vie, ton destin. Sauf qu'on ne passera plus jamais à l'acte. La rue m'a tout appris, j'y ai gagné des sous, mais la justice m'a tout pris !

**Fabian**

## Impressions d'une première incarcération

Souvent, tu peux être gentille, généreuse,  
Conciliante, à l'écoute et même radieuse  
Quand, de toi, on s'est forgé une opinion  
Elle te collera à la peau jusqu'à la fin de ta détention;  
Qu'elle dure des jours, des mois ou des années  
Il sera quasi impossible de t'en laver.  
On se moquera de toi, te pointera du doigt  
Et qu'importe ce que tu feras, plein la tronche tu ramasseras!  
Si tu as la chance d'avoir une bonne Duo,  
Elle t'expliquera toutes les ficelles, jusqu'aux sorties préau.  
Par contre, tombe sur une fille pleine de préjugés  
Alors là, crois-moi, t'as pas fini de pleurer et d'en baver.  
C'est la triste réalité de la zonzon, mais attention!  
Car il n'y a pas que les détenues, mais aussi les Matonnes...  
Heureusement, beaucoup ne sont pas sèches, méchantes ou injurieuses,  
Alors profite bien des bons moments passés avec eux  
Car certainement le lendemain, beaucoup de gens vilains  
Recroiseront ton chemin et essaieront de te reprendre la main.  
Là, nulle gentillesse, nulle écoute, nulle compassion  
T'auras qu'à fermer ta gueule et réprimer ces longs frissons...  
Voilà, j'ai posé mes mots sur cette feuille  
Et si personne ne souhaite me lire ou m'entendre  
Je n'en porterai pour autant pas le deuil  
Car maintenant que bien des choses j'ai apprises  
Je sais qu'au pire, souvent, il faudra m'attendre  
Que, sur moi, vous n'aurez plus main-mise  
Et que, toujours, je garderai mon cœur trop tendre...



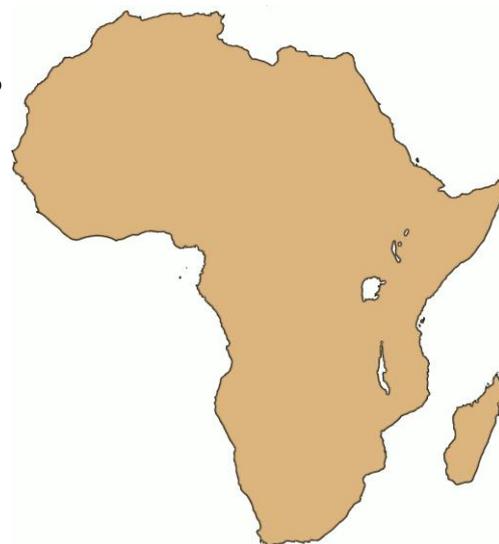
*Moiny*

## Poème

### ...sur l'Afrique.

Afrique, veux-tu te confier à moi ?  
Afrique, que puis-je faire pour que cesse de couler ces larmes ?  
Afrique, dis moi pourquoi tu souffres tant ?  
Est-ce là l'œuvre du temps ?  
  
Afrique, pourquoi as-tu si mal ?  
De tes couleurs, il ne reste plus rien. Tu es si pâle.  
Afrique, que puis-je faire pour t'apaiser ?  
Afrique, contes moi tes vérités.  
  
Afrique, parle-moi de tes barreaux ?  
Laisse-moi deviner: le capitalisme des occidentaux ?  
Sache qu'ils ne l'emporteront pas au paradis.  
Je te le dis, je te l'assure. Afrique, je te rendrai justice.

*Davis*



## Libre d'apprendre - correction

### Voici l'exercice corrigé:

- Si j'**habitais** en ville, je vendrais ma voiture et je **prendrais** les transports en commun.
- Nous **voulions** savoir quand part notre train.
- S'ils **avaient** un garçon, ils l'**appelleraient** Renaud.
- Tu as pris du poids. Tu **devrais** faire du sport.
- Si on **allait** dans le Jura avec Simon, on **pourrait** faire de belles randonnées, on **boirait** de grands vins et on **visiterait** de magnifiques vignobles.

## Ma passion – Les voitures de sport

Avez-vous comme moi une passion pour les véhicules de sport ? Vous voulez partager cela avec moi pour en parler dans le journal. Écrivez-moi **Fabian Malaise [F3] cellule 3119**



NEW ARRIVAL

FERRARI LAFERRARI APERTA

## C'est pour rire

Madame fait une croisière, pendant que monsieur, très pris par ses occupations, est resté à terre. La croisière se termine et monsieur vient chercher madame à sa descente de bateau:

- Alors, chérie, comment ça s'est passé ?
- Ne m'en parle pas, dit sa femme, le commandant de bord m'a fait des propositions éhontées, et, comme je le repoussais, il m'a dit que si je ne répondais pas à ses avances, il ferait couler le navire!
- Alors, demande le mari.
- Alors, dit la femme... j'ai sauvé 800 vies humaines.

Il est cinq heures du matin! S'écrie une femme de ménages dans une boîte de nuit. Pourquoi ne réveillez-vous pas cet homme qui est affalé sur une table ?

- C'est la quatrième fois que je le réveille, explique le maître d'hôtel. Immédiatement après, il replonge dans le sommeil.
- Alors, décidez-vous à le jeter dehors.
- Surtout pas. A chaque fois, avant de se rendormir, il me demande l'addition et il la paie.



## Un ami en prison

Pour certains, lorsqu'on vit des moments compliqués, la vie en détention est pénible. Parfois, on a tendance à s'isoler, sauf si quelqu'un tend l'oreille pour vous écouter. Ça fait plaisir.

Ainsi, il se peut qu'une amitié naisse et devienne forte et très solide. Alors, on voit cette personne comme un grand frère et un peu comme un gourou. À lui seul, il représente 60 pour cent des raisons qui me poussent à rester ici. Non, je ne suis franchement pas prêt de partir. Que ferions-nous si, lui et moi, nous étions séparés ?



C'est vrai qu'une détention, et ce peu importe la prison dans laquelle on se trouve, a tendance à comporter des moments difficiles. Cependant cette difficulté quel qu'elle soit, je la ressens moins en sa présence. Nous avons de moments suspendus dans le temps et inoubliables. On mange ensemble, on traîne ensemble. Il a son solo et moi de même certes mais on vit quasi ensemble quand j'y repense.

Il faut mettre des guillemets sur le mot "ami". Ici on se fait plus de bonnes connaissances que des amis à proprement dit. L'amitié que j'ai avec lui est indescriptible. D'ailleurs s'il fallait la qualifier ou la quantifier, je dois reconnaître que j'aurais beaucoup de mal à le faire. Remarquez que je n'écris que depuis cinq minutes et les mots viennent tout seul à mon esprit. Bref, cette personne = ami + grand frère + pilier + confident + (infini).

**NB:** Dommage que le système belge a déjà tout mis en œuvre pour qu'on ne puisse plus se revoir dehors. Et oui, ce serait une violation de conditionnelle. Mais je le dis sans hésiter. Il m'est arrivé de faire des rencontres en prison incomparables à celles que j'ai faites dehors.

Alors sincèrement le système, j'aimerais lui cracher dessus. D'ailleurs "je lui crache dessus car s'il met en place de telle mesure" pour notre bien, et que ça nous fait du mal ; il faudrait revoir ce qui cloche avec ce foutu système.

*Davis*

# Formation Cuisine 2021

Voici les 3 plats présentés par les élèves à l'examen de la formation cuisine assurée par l'école de Promotion Sociale de Marche.



Professeur: Khalid Karim.

**L'entrée :** velouté de champignon.



**Le plat principal:** magret de canard à l'orange, riz créole.



**Le dessert:** bavaois chocolat.



Un bon appétit à tous, et félicitations aux diplômés.

*La bibliothèque*

# 5 clés pour bien s'entendre dans son couple !

## 1 – Définir un contrat de départ

Il y a évidemment le moment crucial du début de l'amour. Doit-on cacher certains aspects de ce que l'on a vécu auparavant ? « Non, répond Jacques-Antoine Malarewircz, psychanalyste car on est justement dans une phase passionnelle où il est cohérent de parler de son passé pour montrer sa bonne foi et la confiance que l'on accorde à l'autre. Parler de ses amours précédentes est une façon de dire : tu es mieux que tout ce que j'ai connu, même si ce que j'ai connu me permet d'être tel que je suis aujourd'hui face à toi.



## 2 – Infidélité : Savoir parler, apprendre à se taire

C'est la question qui, aujourd'hui encore, pose le plus de problèmes. Parler est une bonne chose quand la tromperie est le symptôme d'un mal-être qui ne remet pas en question le devenir du couple. En revanche, avec certains individus très jaloux et impulsifs, mieux vaut dissimuler car ils sont capables sans réflexion de faire voler le couple en éclats.

## 3 – Eviter les sujets qui fâchent



Certains sujets sont difficiles à aborder, il ne faut pas critiquer la famille de l'autre par exemple ou même ses amis, il ne faut pas non plus user de formules toutes faites comme « tu es toujours comme ça » mais il n'y a pas que les paroles qui peuvent être dérangeantes. Certains silences sont aussi calculés pour inquiéter, par exemple lorsque l'on disparaît trois heures et qu'au retour on annonce que l'on était sorti acheter le journal. Les silences

manipulateurs ont pour but de générer une emprise sur l'autre et il faut absolument les bannir pour instaurer un climat de confiance.

## 4 – Régler ses comptes au bon moment

Quant aux couples qui règlent leur différend en prenant autrui à témoin c'est une catastrophe ! L'épanchement en public risque d'humilier l'autre, comment espérer qu'il soit alors réceptif pour régler la situation. Il vaut mieux éviter également les discussions en voiture ou après une soirée et trouver un moment propice et calme pour un dialogue profitable.

## 5 – Faire de la parole une amie

La parole permet que s'installe dans le couple, en plus de l'amour, l'amitié. Parler de soi est un cadeau que l'on fait à l'autre et lui poser des questions est une façon de lui montrer notre intérêt. Le langage développe des codes spécifiques qui resserrent la complicité, ne négligeons pas ces paroles qui sont là pour dire et redire l'amour, elles introduisent dans une autre dimension, ce sont celles qui encrent le mieux le lien amoureux ! Savoir dire « je t'aime ! »

**Sources :** Psychologies (2020)

*Le Pensionnaire*

# Dessin



*Serge et Michel*

## Juridique – La probation (2è partie)

### Interview sur "La probation", Annie DEVOS

En Belgique, la probation existe depuis 50 ans. Elle permet au juge, de décider de suspendre une peine, à certaines conditions. Le but de la probation est un outil efficace pour éviter la récidive chez les condamnés. Actuellement, ±14 000 personnes sont en probation, pour un taux de réussite de 84 %.

La probation peut concerner toutes sortes de peines : des amendes, des retraits de permis, mais aussi des séjours en prison. Celui qui est déjà passé par la case prison pendant plus de 6 mois, n'y a d'office pas droit.

Pour comprendre comment elle est vécue par ceux qui en bénéficient, nous rencontrons Hervé. Hervé – c'est un nom d'emprunt – a souhaité garder l'anonymat. A 24 ans, il veut tourner la page d'une vie antérieure où il a commis des vols avec violences: *"A mes 19 ans, j'ai été en prison."* Hervé a fait 7 mois de détention préventive. *"En prison, vous rencontrez des gens qui ne sont pas positifs pour vous. Avec une heure de préau par jour, le reste de la journée, vous la passez dans une pièce de 6 mètres sur 4. Et puis, je suis sorti. On m'a lâché comme ça, dans la nature. Et c'est un cercle vicieux. Vous n'avez pas de suivi."*

Trois ans plus tard, toujours alcoolique, sans suivi, sans garde-fous, Hervé fait deux mois de détention préventive pour une bagarre très violente. Le juge lui laissera une dernière chance. *"Je ne voulais pas refaire de la prison ferme. J'ai demandé à mon avocat de faire une requête en probation. J'ai obtenu un sursis probatoire. Je devais trouver un travail, arrêter de boire, avoir une adresse fixe en Belgique. Je vois mon assistante de probation une fois par mois. Je dois lui apporter mes fiches de paye, mon nouveau bail, parce que j'ai changé de domicile."*

### Objectif : éviter la récidive

Comme l'explique Annie Devos - directrice des Maisons de justice, *"Ce sont des conditions que nous voyons comme des conditions d'aide et de contrôle. Il y a aussi des interdictions qui peuvent être prononcées, de fréquenter des débits de boissons, de fréquenter certains lieux. Et l'assistant de justice travaille avec le probationnaire, sur l'ensemble de ce dispositif, de manière à éviter la récidive. Car le but est bien celui-là : éviter la récidive."*

Et ça marche. Depuis quelques années déjà, dans 84% des cas, les conditions imposées par le juge ont été respectées et accomplies : aucun nouveau délit n'a été commis par le bénéficiaire de la probation. La probation est d'ailleurs de plus en plus appliquée.

Si cette mesure a été créée en 1964, c'était dans le but d'une meilleure resocialisation du condamné. Elle permet en effet de mieux réinsérer quelqu'un dans la société que la prison, qui le coupe presque totalement de la société.

### La probation, érigée en peine autonome.

Depuis 2014, une loi a instauré la peine autonome de probation. Cette loi élargit l'offre des peines alternatives à la privation de liberté. C'est la commission de probation qui déterminera le contenu concret de la peine, un assistant de justice veillera au respect des conditions.

Des peines basées sur le même principe existent en Angleterre, en Allemagne, au Pays de Galles, au Canada, en Italie, en Suède et en République tchèque. La France aussi, y réfléchit.

Sources: Vers L'avenir.

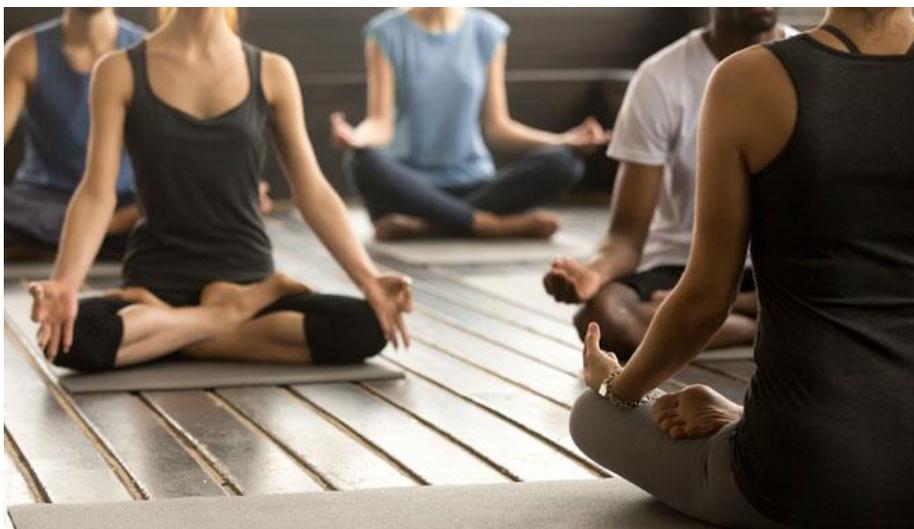


**Daniel**

# Le Yoga

Le Yoga a fait ses preuves, tout le monde sait qu'il est bon pour la santé. À Marche, après cette période difficile des mesures sanitaires, tu as la chance de pouvoir te joindre à cette activité.

## Pourquoi le yoga ?



Les postures et les pranayamas (respirations) détendent l'ensemble du corps, calment le stress. Il aide beaucoup les personnes ayant les poumons fragiles (asthme, fumeur...)

Bien sûr, si tu as de l'arthrose (hanche, genoux) vas-y doucement. L'objectif n'est pas d'avoir mal en faisant tes exercices.

La séance de Yoga, c'est l'endroit où on se dit "Je ne voudrais être nulle part ailleurs". Le Yoga n'est pas quelque chose qui s'acquiert mais qui se vit. La séance permet de ressentir en quelque sorte les bienfaits de la liberté. C'est le lieu où souffle l'esprit de la sagesse et de la sérénité.

Inspirez, expirez, sentez l'air entrer par vos narines, descendre le long de votre gorge, se répandre dans vos poumons. Le Yoga accorde beaucoup d'attention à la pureté, il peut adoucir la douleur vécue par l'incarcération et retrouver une forme d'harmonie autour de nous.

Le "Swami" (maître) cherche à transmettre les bienfaits du Yoga. Les exercices corporels permettent de retrouver un équilibre physique et psychique, ils contribuent au maintien de la santé par la discipline de la respiration, ils diminuent le stress (carcéral) et dès lors la tension artérielle (risques moindre d'AVC, d'infarctus).

## Les origines:

Le Yoga a été rédigé au III<sup>e</sup> siècle av. JC. Il n'a pas le même sens pour nous que pour un indien.

Pour nous c'est un ensemble de mouvements destinés à mettre à l'épreuve souplesse et équilibre. Pour un indien c'est plus complexe, c'est une discipline que l'homme doit suivre pour se libérer des souffrances terrestres et se réaliser spirituellement. On y retrouve l'importance de la respiration et de la méditation.

## Ses principes:

Chez nous, on pratique le "Hatha Yoga", il est assimilé à une forme de gymnastique douce visant à harmoniser le corps et l'esprit.

## La pratique:

On pratique principalement le contrôle du souffle (pranayama) et la prise de positions codifiées (asanas). Au nombre de 14 initialement, celles-ci se sont étoffées et se comptent aujourd'hui par centaines : posture du lotus, du poirier, de la demi-sauterelle, du chien tête en bas, de l'arc, du kapalabhati...

Jusqu'à présent, il existe 1680 postures de Yoga. Elles sont sauvegardées en Inde à la « Bibliothèque numérique des savoirs traditionnels ».

À Marche, le Yoga est proposé tous les vendredis de 19H15 à 20H15. Inscrivez-vous sur la feuille d'activités distribuée le dimanche. Des règles sont exigées pour participer à cette séance de relaxation et de bien-être:

- un comportement adéquat et respectueux de tous,
- une hygiène corporelle,
- prévoir serviette de bain, pull et chaussettes "propres".

*Daniel*

## Tout, tout, tout vous saurez tout sur le... citron

Le citron est bien plus qu'un simple condiment. Grâce à ses propriétés miraculeuses, ce fruit est très astucieux sait se rendre utile dans de nombreuses occasions. Voici une infime partie de ce que vous pouvez faire.



### Tout d'abord, quelques astuces pour presser un maximum le citron

- Sortez-les du réfrigérateur à l'avance ou laissez-les tremper toute une nuit dans l'eau froide.
- Trop tard ? Faites-les rouler sous la paume de la main de manière à les ramollir et rompre la pulpe.
- Immergez-les dans l'eau chaude pendant 3 minutes (même traitement s'ils sont un peu desséchés).

### Dégraissant multi-usage

Pour retirer toutes les taches de gras sur le sol, les plaques électriques, le plan de travail et même les ustensiles culinaires, frottez les zones concernées avec le dos d'une éponge imbibée de jus de citron pur. Ils brilleront de propreté.

### Désinfectant multi-usage.

Versez du jus de citron directement sur votre éponge humide, saupoudrez de quelques pincées de sel. Frottez avant de rincer abondamment. Vous pouvez désinfecter ainsi toutes les surfaces que vous souhaitez.



### Détartrant multi-usage

Le jus de citron peut détartrer n'importe quels endroits et outil de la cuisine, la salle de bain... : robinets, tuyauteries, bouloirs... Le citron enlève même les traces de calcaire sur les parois en plastique. Passez une éponge imbibée de quelques gouttes de citron ou frottez directement un demi-citron sur les parties entartrées, puis rincez.

### Désodorisant frigo

Plus la peine de conserver vos fromages hors du réfrigérateur : pour neutraliser les mauvaises odeurs, placer ½ citron dans la porte de votre frigo. Il absorbera toutes les odeurs.

### Gommage de peau

Pour exfolier sa peau pour l'aider à éliminer peaux mortes, saletés incrustées... Mélangez du sel fin dans du jus de citron jusqu'à obtenir une sorte de pâte à appliquer sur la peau en effectuant de petits mouvements circulaires. En plus cela rend la peau douce !

### Des dents étincelantes

Pour avoir des dents étincelantes de blancheur en un clin d'œil, frottez-les avec un ¼ de citron. Vous allez voir comme elle brille. Attention, maximum une fois par semaine.



### Angine - maux de gorge

Buvez à la paille cette boisson glacée : mélangez le jus de citron pressé à ½ verre et une cuillère à soupe de miel. Ajoutez des glaçons.

*Le Pensionnaire*

## Poème

Taule errance...  
Juste un regard... éteint et empreint de malheur  
Derrière ces barreaux, quelques mots, de doux leurres...  
Attendre un matin, une rencontre, une visite...  
Pour effacer les traces du démon qui l'habite...

Taule errance...  
Quelque part dans la cour, la musique d'un voisin...  
La cigarette, toute première compagne du matin...  
Un cri... lâché parce qu'il ne pouvait être libre...  
Il sait combien le temps lui coûtera de vivre...

Taule errance...  
Ces hommes clos pieds et poings liés entre ces quatre murs...  
Pour six mois, pour un an, pour des années qui durent...  
Pour certains un seul cœur d'une famille qui s'attache...  
Et pour d'autres... un ami, un parent ou un amour qui lâche...

Taule errance...  
Ces maux cachés qu'ils n'osent jamais dire  
On peut t'empêcher qu'ils doivent les subir...  
Car c'est de la prison que leurs pensées s'envolent...  
Vers ces êtres qu'ils aiment, c'est une tendre obole...

Taule errance...  
Cette taule est pour toi, détenu, coupable ou innocent !!!  
Ton errance dans l'erreur, jalouse à jamais le printemps...  
Tolérance et douleur, des mots cachés pour te maudire  
Espérance qui se meurt par la peur de tuer ton sourire...  
Tolérance, taule errance jeu de mots et de maux  
Je te fais la promesse, qu'un jour... pour toi,  
Il fera beau.



***Proposé par une lectrice du Libre Marche, Catherine***

## Commission de Surveillance



Commission  
de Surveillance  
Marche-en-Famenne

Chaussée de Liège 178, 6900 Marche-en-Famenne



MAISON D'ARRÊT ET DE PEINE  
RÉGIME OUVERT ET COMMUNAUTAIRE  
CAPACITÉ : 300 HOMMES | 12 FEMMES

### COMPOSITION

**ANSIAUX Julien**, Educateur  
**BRICOURT Alexandre**, Juriste, pilote de ligne  
**DARDENNE Jean-Pierre**, Médecin  
**DE VILLE Jean-François**, Pompier, ancien agent pénitentiaire  
**DE WORM Roland**, Militaire, retraité  
**FERY Aline**, Avocate  
**GAUTHIER Lola**, Doctorante en criminologie  
**GEORGES Jean-Yves**, CPAS de Marche-en-Famenne  
**GILLES Fabian**, Croix Rouge  
**HABETS Anne-Marie**, Centre pour mineurs incarcérés à Saint-Hubert - **Secrétaire**  
**HARDENNE Christian**, Greffier  
**RIGUELLE Luc**, Magistrat honoraire - **Président**

**SIMON Audrey**, Animatrice en éducation permanente  
**VAJDA Olivier**, Avocat  
**VAN ESSCHE Daniel**, Policier, retraité  
**VOUE Alexandra**, Avocate

#### Commission des Plaintes

**VAJDA Olivier** - **Président**  
**VOUE Alexandra** - **Présidente suppléante**  
**DEVILLE Jean-François**  
**VAN ESSCHE Daniel**



## Assistance Morale Laïque



*Nous restons à votre écoute !  
Service **gratuit, confidentiel**.*

*Vous souhaitez nous parler,*

+ Entrez le code **99** pour **Isabelle RENSON** disponible :  
*Uniquement le vendredi à partir de 10h00*

Un message enregistré vous informera si la ligne est occupée et vous invitera à [rappeler + tard](#).

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



# Soprano

## Jeunesse et débuts.

Soprano, de son vrai nom Saïd M'Roumbaba, né le 14 janvier 1979, à Marseille, dans les Bouches-du-Rhône, dans une famille comorienne de confession musulmane. Son père est homme à tout faire sur des pétroliers et sa mère, femme de ménage. Il grandit dans les quartiers Nord de Marseille, d'abord au plan d'Aou puis aux Balustres. Il débute dans le rap français avec le groupe *Psy 4 de la rime* composé d'Alonzo, Vincenzo (ses cousins) et DJ Sya Styles, repérés par Akhenaton (IAM). Il réside actuellement dans le centre-ville de Marseille.

En 1995, Soprano monte avec Alonzo, Vincenzo (ses cousins) et Sya Styles (son ami d'enfance) le groupe KDB (Kids Dog Black) qui deviendra ensuite le célèbre groupe **Psy 4 de la rime**. Ils font des apparitions sur diverses compilations et bandes originales comme *Sad Hill Impact*, *Time Bomb*, *Zonzon* ou *Comme un aimant*. Ils signent ensuite chez 361 Records, label d'Akhenaton, et sortent en 2002 leur premier album *Block Party*.

## De Street Skillz à Puisqu'il faut vivre

En 2002, alors que l'album des Psy 4 de la rime *Block Party* connaît du succès, il ouvre son label Street Skillz Records avec son DJ, Mej et Cesare, un rappeur et compositeur marseillais. Ensuite, ils sortent les compilations *Block Life 1, 2, 3* et *4* sur lesquelles participent de nouveaux rappeurs. C'est sur le quatrième volume de cette compilation qu'on découvre pour la première fois la chanson *Dernière Chance* de Soprano et Léa Castel, qui connaît le succès seulement en 2008 lors de la sortie de l'album de Léa Castel. Puis en 2004, le label sort les mixtapes *We Copy the Remix* (dont le concept est de remixer des morceaux américains), *Block Style (Soprano et Le Rat Luciano)* (dont le concept est de regrouper les meilleurs couplets de Soprano et Le Rat Luciano, et *Mains pleines de ciment vol.1* avec la nouvelle génération du rap français, comme L'Algérino, Mino, etc).

Le mixtape *Psychanalyse avant l'album* précède la sortie de *Puisqu'il faut vivre*, son premier album solo édité en 2007. Il reprend l'idée de la série télévisée *Les Soprano*, où le héros se confie souvent son psychanalyste, et s'entretient avec la voix de la journaliste Pascale Clark entre les morceaux.

*Puisqu'il faut vivre* se vend à plus de 200 000 exemplaires. Les singles *Halla Halla*, *À la bien* et *Ferme les yeux et imagine-toi* en duo avec Blacko (Sniper) sont issus de l'album. Dans le clip de *À la bien* apparaissent les frères Cantona, la Swija, Psy 4 de la rime, Mino, Mej, Léa Castel et beaucoup d'autres. Ce titre est une « sorte d'hymne à la bonne humeur, [une] expression marseillaise par excellence ». « Envoie le mic à Marseille, on l'a fait... à la bien ! Pour les mecs en bas des blocks, on l'a fait... à la bien ! »

En 2008 est édité *Live au Dôme de Marseille*, enregistré durant la tournée ayant suivi la sortie de son premier album. Lors de la cérémonie « L'année du hip-hop 2008 », qui récompense les artistes hip-hop français, Soprano est nommé « meilleur artiste de l'année ». *Puisqu'il faut vivre* remporte le prix du meilleur album, et *À la bien* celui de la meilleure chanson.

## Influences et style musical.

Parmi ses influences, Soprano cite notamment Michael Jackson, Daniel Balavoine, Kanye West, Jay-Z, Lil Wayne, Eminem ainsi que les new-yorkais Mobb Deep. Dans une chanson, il cite le MC blanc de Détroit, Eminem, le MC de New York, Nas et celui de LA, Dr.Dre comme des influences. Il apprécie également la world music, entre autres le couple de musiciens maliens Amadou et Mariam et l'ivoirien Tiken Jah Fakoly. De ce fait il est également inspiré par Le Rat Luciano ou plus généralement la Fonky Family ainsi que par Keny Arkana. Le rappeur dit appartenir à « l'école de IAM », et vouloir "casser les clichés" que les gens ont du rap en général : vulgarité, négativité, violence, ghettoïsation.

**Le Pensionnaire**

## L'instant Zik - Soprano

Un peu plus près des étoiles  
Là où les rêves n'ont pas de frontière  
Pour oublier l'apesanteur sur Terre  
Un peu plus près des étoiles  
Pour leur emprunter un peu de lumière  
Revenir sur Terre, la tête pleine d'espoir



À l'heure où le pessimisme enchaîne les victoires  
Rêver plus fort pour tout changer  
Oui, à l'heure où tous les clichés te pointent du doigt  
Rêver plus fort pour exister  
Je viens du ciel et les étoiles, entre elles, ne parlent que de toi  
Toi qui aspire à beaucoup plus, toi qui cherche ta voie  
À quoi sert la vie sans amour, ni rêve à exaucer ?  
Donc rejoins-moi dans mon vaisseau car il est l'heure de décoller

Un peu plus près des étoiles  
Là où les rêves n'ont pas de frontière  
Pour oublier l'apesanteur sur Terre  
Un peu plus près des étoiles  
Pour leur emprunter un peu de lumière  
Revenir sur Terre, la tête pleine d'espoir

Un peu plus près des étoiles  
Là où les rêves n'ont pas de frontière  
Pour oublier l'apesanteur sur Terre (ouh, ouh, ouh, ouh)  
Un peu plus près des étoiles  
Pour leur emprunter un peu de lumière  
Revenir sur Terre, la tête pleine d'espoir

*Plus près des étoiles - Soprano*

## Renseignements utiles



### CONSEILLER MORAL LAÏQUE

Loretta Facchin et Jean Leforgeur sont à votre disposition, ils passent régulièrement sur section.

107

### TÉLÉ-ACCUEIL

Besoin de parler, 7j/7 24h/24

0800/32.123 **SOS SUICIDE**

081/777.150 **UN PASS DANS L'IMPASSE**

Idées suicidaires

0471/414.333 **SOS PARENTS**

Épuisement parental ?

0800/303.30 **SOS SENIORS**

0800/352.47 **SOS RÉFUGIÉS**

(arabe, farsi, dari)

02/227.52.52 **INFOR-DROGUES**

1718 **URGENCE SOCIALE**

Aides sociales (logements, crédits, alimentaires?)



### CULTE MUSULMAN

Numéro vert: 0800/117.85

Chaque jour de 11h à 17h

L'Imam de Marche, Mr Belkadi Abdelhafid assure la permanence chaque mardi

### CULTE PROTESTANT

Téléphone: 0498/777.393

Lundi à vendredi de 18h30 à 20h

En cas d'absence, essayez encore car il est possible d'être empêché de répondre au portable étant interdit en prison



### CULTE JUDAÏQUE

Téléphone: 0498/777.393

Pour toute personne désireuse de parler avec le rabbin Nejman Joshua

## Transport, comptabilité, service des visites

### Accès à la prison en bus

Bus 91 (Boucle urbaine – Aye)

Bus 92 (Boucle urbaine – Waha)

### N° de compte de la prison

IBAN : BE66 6792 0041 6043

BIC : PCHQBEBB

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

La Commission de surveillance / 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 !

**Visite relais parents-enfants:** 1<sup>er</sup>, 3<sup>e</sup> mercredi à de 14H30 à 16H30, ensuite visites à table à partir de 16H30.

**VHS:** avec visiteur autorisé. **Visite Interne:** mardi/jeudi de 10H30 à 11H30 avec autorisation direction.

**Visite virtuelle:** par vidéo avec visiteur autorisé de 9H à 11H30, de 14H30 à 16H ou de 16H30 à 19H30.

2 visites de 15 minutes / semaine, s'inscrire par mail sur [Prison Cloud] → [visite virtuelle] Il n'est plus possible de s'inscrire entre 13H et 14H30 (changement de pause des équipes d'agents).



➤ 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 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.

**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]

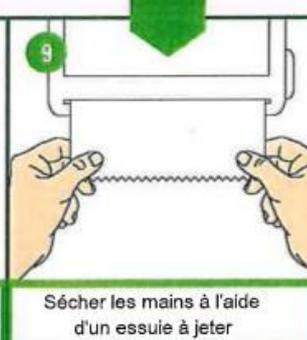
La cantine sera remise dans un filet brun, à rendre le jour même à votre chef de section. Sa perte ou détérioration vous coûtera 50 euros.

# 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



Même si les mesures sanitaires sont allégées, les gestes barrière restent indispensables.

Merci de vous protéger – L'équipe médicale.



# Mandala

Si vous aimez le coloriage...



# Mandala

Si vous aimez le coloriage



## Jeux – Mots Mêlés

ABHORRER	DERME	GRIL	MANDATER	POETISE	TOURNEUR
ACCUSER	DOUTEUSE	HACHURE	MARMONNE	POROSITE	VOLUBILE
AMADOUE	ETAYAGE	HAIE	MINUTEUR	REDOUTE	
AUTO	EXAGERE	INCA	MUSE	RELIURE	
BUEE	EXCUSEE	JUTE	NOTIFIE	RENTIER	
CHASTETE	GAFFEUSE	LANCIER	ORPHELIN	RISSOLER	
DECEVOIR	GALLOIS	LOOK	PALI	SATANEE	
DECOUPE	GERANTE	MALAXER	PARTANT	SMOKING	



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

Étape qui transforme le sucre en alcool: La \_ \_ \_ \_ \_ .

AGNELET	CROASSER	FEMELLE	LARDE	PLAINTÉ	VAGABOND
ALLOUE	DESSERTÉ	FURETEUR	LIVREUR	PLANIFIÉ	VOLER
AMBIGUE	DUEL	GAVE	LUNETIER	PLATRER	
ATTRAPE	ELOGE	GENEREUX	OUISTITI	REFOULE	
BARONNE	EMACIER	HALTE	PELLETEE	REPANDRE	
BROCHURE	ETAI	HERSAGE	PERPETRE	RESALIR	
CADENCE	ETAL	INNE	PIGEONNE	ROSIERE	
CONTRAT	ETHIQUE	INSERER	PILOTEE	SOURIRE	



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

Œuvre dans laquelle l'artiste est le modèle: L': \_ \_ \_ \_ \_ .

# Jeu - Sudoku

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

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

## Correction SUDOKU LM n°32

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

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

## Correction du concours LM n°32

Réponse 1= En 1999.

Réponse 2= Vrai

Réponse 3= La phase maniaque et la phase dépressive.

Réponse 4= La nouvelle orthographe est: ognon / gout / deux-mille-cent / maitresse / piquenique



# Concours

## Question concours:

- 1/ En quelle année les échantillons prélevés sur Mars par Persévérance seront-ils ramenés sur Terre ?
- 2/ Le rappeur Soprano a fait partie du groupe "Psy 4 de la rime ". Vrai ou Faux ?
- 3/ A quoi est assimilé le "Hatha Yoga"?
- 4/ Mettez les verbes entre parenthèses au conditionnel présent.
  - Nous (aimer) \_\_\_\_\_ obtenir de l'aide pour notre réinsertion.
  - Si nous étions accompagnés, on se (débrouiller) \_\_\_\_\_ mieux.
  - Si tes parents savaient ce que tu avais fait, ils en (mourir) \_\_\_\_\_ .
  - (être) \_\_\_\_\_ -il possible de passer au TAP, je (vouloir) \_\_\_\_\_ le bracelet.

**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 28 novembre 2021.**

**Bonne chance !**

**Félicitations aux 5 gagnants du concours du Libre Marche n°32 qui remportent 15 euros chacun:**



Thumus Adrien – Lepee Alain

Lacroix Robert – Wintgens Jeremy – Brombin Paola

**Anagramme  
Solution n°32**

■ D ■ S ■ W ■ E ■ F ■  
■ PESE ■ ACCROC  
■ CONSTRUIRE  
■ RH ■ AUTO ■ VAS  
■ ASTI ■ IRAIS  
■ PIC ■ SIRE ■ NA  
■ NAISSANTE ■  
■ LANCES ■ FISC  
■ NI ■ UNIR ■ A  
■ BOA ■ REEL ■ GR  
■ RITE ■ FETA ■  
■ PI ■ OIES ■ OLE  
■ ETANG ■ GUET  
■ ANIS ■ ALERTA  
■ TETERAS ■ TB  
■ ZEN ■ PARTIEL  
■ ETUI ■ DENSE



Ont participé à ce numéro Libre Marche n°33 :  
Arnauld, Bob, Bruno, Daniel, Davis, Fabian,  
Jeremy, Laurie, Le Pensionnaire, Loretta,  
Michel, Moiny, Serge, Stéphanie

**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 = La fermentation – L'autoportrait