

John Café

Le philosophe Aristote a dit : « Tout ce qui est grand est beau. Tout ce qui est petit est mignon mais pas beau. »

John Café étaient un grand Black, de deux mètres, pesant 125kg. Il regardait tous les autres de haut sans qu'on puisse suspecter le moindre mépris de sa part. Tout était grand chez lui, oui, j'ai bien dit tout.



John Café définissait le mot impressionnant. Une fois j'étais dans la salle de body, j'étais gêné vu mon physique, petit et gros. Je regardais les autres détenus faire leur show, exhiber leurs muscles remplis de produits dopants, créatine, anabolisants. Ils étaient comme des femmes qui n'avaient pas des poitrines, qui se sont fait refaire les seins.

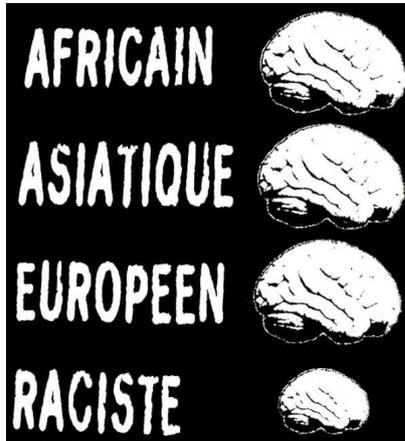
Une fois que John Café est rentré dans la salle de body, le temps s'est arrêté, tous les regards étaient sur lui, les autres détenus avait arrêté de faire leur show parce que John Café leur avait volé la vedette. Il n'avait pas besoin de prendre des produits dopants pour avoir de gros muscles, c'était un grand Black, une vraie force de la nature. Les autres détenus étaient démotivés en regardent John Café s'entraîner.



John Café est un homme bon mais il ne faut pas le prendre pour un con. Il laisse toujours aux autres le choix de choisir la personne qu'ils veulent qu'il soit, un ange ou un monstre, comme Hulk qui était un ange qui se transformait en monstre.

Murphy

Le racisme dans le milieu scolaire



Certains vous diront que le racisme est vieux comme le monde. C'est bien sûr une vérité mais nos ancêtres étaient plus dans un racisme de la peur, de l'autre et aussi peur de l'inconnu, ce qui ne favorise pas le mélange des communautés ou en tous les cas moins.

Mais certains vous diront qu'aujourd'hui au 21e siècle et bien une de construction massive, qu'on veuille bien l'admettre ou pas cette diversité est rentrée dans les mœurs.

Alors c'est pour cette raison que je m'interroge sur ces faits de racisme en milieu scolaire. Ce vendredi 24/03/2017, pas loin d'ici à Jambes plus exactement, les faits qui commencent par des

agressions verbales envers un jeune étudiant, Ahmed Ziwed âgé de 15ans, j'attire votre attention sur l'âge prématuré de cette jeunesse qui est déjà gangrénée par le racisme.

Ce jeune qui venait de Bruxelles de la commune d'Anderlecht donc, comme toute procédure d'un jeune d'un étudiant voulant s'émanciper dans sa scolarité, il s'inscrit dans ce lycée de Jambes. "

Ahmed Ziwed est citoyen belge MAIS ce fameux MAIS qui agite les langues dans le vent car il faut un moment arrêter avec ce MAIS DE QUEL ORIGINE ÊTE VOUS ? Et arrêter de prétendre que ce morceau de plastique qu'on appelle carte d'identité censée représenter notre nationalité donc pour ma part ce double langage et significatif de ce malaise qui divise, et que subisse plus de 3 générations natif et scolariser et travaille en Belgique et qui toute leur famille ici alors avoir une double culture richesse ou handicap???

En tout cas ces générations respectives ce sont adaptées et assimilent bien cette double culture et sont fières de leur origine et le vivent bien et vous ça vous dérange?? je pense qu'on n'a pas choisi l'endroit de sa naissance, mais ceux qui jugent eux, ils ont le choix, mais ils préfèrent se satisfaire de certains clichés en les alimentent encore plus en gros pratiquer le délit de faciès en toute impunité, pour ma part je reste convaincu que ces jeunes de ce lycée à Jambes pas tous ces clichés, mais malheureusement l'exemple d'Ahmed en voyant l'âge de ses jeunes j'aurai pu parler de micro-racisme mais quand je vois ce qu'a vécu ce jeune homme je ne peux pas minimiser cet acte, tout d'abord agression verbale et suivie d'agression dans son intégrité physique et psychologique car étant donné qu'Ahmed séjournait la semaine à l'internat lié au lycée ; un soir en allant se coucher il découvre des oreilles de porc sous son oreiller la cruauté du geste, l'intention de lui faire du mal est criante car il est de confession musulmane un comportement pathétique et en plus qui provient de jeunes gamins.

Moi je tiens à dire que je suis contre tout problème qui se passe à l'étranger, mais je suis totalement contre toute importation de ces problèmes ici comme la plupart des citoyens, ces mêmes citoyens parents d'élèves de ce lycée qui ont l'éducation de leur enfants sous leur responsabilité qui en regardent les médias font la démarche consciente ou inconsciente d'importer cette haine dans la vie de leur enfant ou de bien les laisser se faire une idée erronée avec les réseaux sociaux. C'est par ce moment-là que vient la nécessité, pour ces jeunes, de ne pas faire d'amalgame j'ai la certaine conviction qu'avec des mots on peut tout expliquer à ces enfants, car la faiblesse ne serait représenter les valeurs de ce pays qui dit que « L'union fait la force ». En tant que parent notre devoir est que l'on doit sensibiliser à ne pas s'orienter dans cette la direction du racisme. Tchino

Le temps c'est de l'argent

Je paye mes crimes avec le temps. Le temps nous informe sur la durée de notre vie par l'intermédiaire de l'âge. Quand tu perds du temps, tu perds la vie. C'est la raison pour laquelle les juges nous font payer les crimes qu'on a commis envers la société en nous condamnant à perdre du temps dans une prison. Qu'elle est la différence entre un mort et un être vivant ? C'est que le mort ne peut plus agir. C'est la raison pour laquelle certains détenus qui ne font rien de leur journée confondent les jours. Les détenus qui se droguent, qui jouent à la PlayStation toute la journée, qui accumulent les stricts, les cachots, en disant qu'ils tuent le temps, ils se tuent eux-mêmes parce que la vie est une âme, et le temps est son corps. Quand tu perds du temps, tu perds la vie. Ces personnes-là, sont des morts-vivants, c'est la raison pour laquelle quand ils sont libérés, ils disent : « je recommence une nouvelle vie ». On ne s'oppose pas au temps, mais on le canalise. Comme essayer de s'opposer au temps pendant une file d'attente ou le canaliser comme pendant un rapport sexuel. Comme dirait l'animateur de TFPMP, lire c'est refuser des mourir. Le sport entretient la santé, le travail nous permet des rester actif. En rentrant en prison, Nelson Mandela était considéré comme un hors-la-loi, pour avoir été condamné pour terrorisme. En sortant de prison, il est devenu le garant de la loi, le président d'Afrique du sud.



Murphy

Voyage vers l'inconnu : « la Loföi »

Il est 4h15, l'aube nous accueille avec cette luminosité très particulière à l'Afrique. Ce jour-là, elle me semble encore plus belle que d'habitude!

Un jour unique, pour une destination hors du commun, les véhicules sont prêts depuis la veille. Un café, l'estomac noué, nous sommes huit aventuriers avec pour objectif un des plus beaux joyaux d'Afrique, « La chute de la Loföi ».

Nous quittons Lubumbashi, 280 kilomètres de piste impraticable en direction du nord-est, le parc des Kundelungu, protégé depuis 1970, d'une superficie de 250.000 hectares de réserve et 550.000 hectares de parc, situé en plein milieu de la province du Katanga au Congo.



Notre destination, un petit village nommé Katwe. D'emblée, nous savons que le chemin sera truffé d'embûches. Quand on parle du Congo, on parle souvent gorille, cet animal en voie de disparition, mais de cette chute "Silence Totale" et pourtant, 384 mètres de haut sur à peine trente mètres de large, la deuxième plus grande chute d'eau au monde. On en parle très peu, car elle est considérée comme un lieu sacré par les sorciers et les chefs des tribus qui vivent dans son alentour.

Voilà, il est 5 heures du matin ! Le rêve devient enfin réalité. Nous quittons la ville encore endormie. Devant nous l'immensité de cette magnifique brousse africaine, et le début de cette piste, car il ne s'agit pas d'une route mais bien d'un chemin en latérite, un sol rougeâtre que l'on ne trouve que dans les zones tropicales humides. C'est la saison sèche, la végétation est de toute beauté d'un dégradé de brun, de beige, de couleur paille et or.

Au fil des heures la piste se dégrade, des trous béants nous obligent à descendre des véhicules, armés de machettes pour pouvoir couper la végétation, et créer des passages qui nous permettent de contourner les difficultés. Il fait très chaud $\pm 35^\circ$, nous avons parcourus 120 km dans des conditions très difficiles, un premier véhicule se met à rouler en crabe, le verdict est sans appel, boulon central cassé ! Donc nous abandonnons le véhicule sur place avec un garde, qui a pour mission de réparer celui-ci pendant notre absence, et oui!!! Dans la brousse, c'est la loi de la débrouille, tout est réalisable.

Il est 17 heures, nous décidons d'arrêter et de bivouaquer, quelques heures de sommeil car il nous reste l'autre moitié du chemin. La piste se rétrécit d'avantage, et les ponts qui sont à franchir nous mettent en danger à tout instant, mais notre détermination, nous poussent aux extrêmes, car nous savons tous qu'au bout du chemin restera gravé la vue d'un joyau inestimable.

Une dernière difficulté, la forêt des moustiques (seul endroit marécageux de la région). Toutes fenêtres fermées, nous pénétrons dans cette fournaise, la seule solution pour distinguer la piste, faire fonctionner les essuie-glaces et allumer les phares, tout est sombre ! Ils sont littéralement collés sur tout le véhicule, une demie- heure dans cet enfer, mais tout doucement la clarté refait surface, et nous découvrons les hauteurs du plateau, une savane herbeuse, un décor à couper le souffle ! Voilà, nous sommes arrivés à Katwe. Déchargements des véhicules et de nouveau bivouac, peu importe l'inconfort nous n'y pensons même pas. Epuisés, un repas nous est offert par les villageois, puis tous sans exception sombrons dans un sommeil profond, car ils nous restent une dernière épreuve, mais ce sera pour demain matin.

Six heures du matin, équipés de nos indispensables machettes, et d'un sac à dos très léger, le reste de l'aventure se fera à pieds. Nous nous engageons dans un petit chemin, les uns derrière les autres, il fait étouffant, nous marchons dans le silence le plus complet, nous sommes à trois heures de notre destination finale, au fil du temps, tout doucement un bruit à peine audible nous parviens, nous accélérons la cadence, nous sommes presque arrivés le bruit devient tellement intense que nous savons qu'elle est là juste devant nous !

Je m'avance jusqu'au bord extrême de cette merveille et je sens lentement mes larmes inonder mon visage ! Je n'arrive pas à détacher mon regard de cette incroyable force de la nature, nous en profiterons toute la journée, mais le temps passe vite et l'heure du départ est déjà arrivée.

Seule à coté de cette chute je me retourne une dernière fois, en sachant que je vis un moment unique dans ma vie, une image, un souvenir, qui restera à jamais gravé dans ma mémoire.

C'était il y a trente ans déjà, je n'ai rien oublié!

Petite Marie

Quand un géant vient en aide à un plus petit que lui, une belle leçon de vie

Nous sommes le 15 avril 2017 un jour comme les autres diriez-vous !! Et bien non pas vraiment. Comme tous les samedis matin entraînement de boxe dirigé. Cela fait déjà quelques semaines que je me suis fixée l'objectif de découvrir ce sport un peu particulier, et qui en règle générale reste un sport dont les hommes principalement sont des adeptes. Mais que m'importe peu, et malgré ma petite taille, 1 mètre 58, et mes 42 kg toute habillée, je me lance dans l'aventure.



Au fil du temps, je découvre un sport très complet aussi bien physiquement que mentalement, il demande, courage, persévérance et détermination. Et comme me l'a si bien dit un boxeur, la boxe c'est plus qu'un sport, c'est un art. Ce fameux 15 avril, échauffement, puis sparing ce moment très particulier tant attendu par les boxeurs. Cela fait quelques semaines que je les observe avec beaucoup d'attention, car quand ils sont face à leur adversaire, c'est à ce moment-là qu'ils peuvent mettre en pratique les différentes techniques apprises pendant l'entraînement.

Ce jour-là, à mon plus grand étonnement, un des plus grands et des meilleurs boxeurs, celui que tout le monde redoute d'affronter, s'adresse à moi : «Ok, et il me dit, Marie aujourd'hui c'est toi que je choisis pour ce combat". Nous voilà au centre de tous les boxeurs qui nous entourent, il est là face à moi ! Un titan qui de par son geste accompli ce jour-là, me redonne toute la confiance en moi, dont j'avais tellement besoin.

Le combat commence je lis dans son regard sa délicatesse et son respect, il me donne l'opportunité de ressentir ce que cet art est vraiment. La différence de taille étant tellement énorme entre lui et moi. Mais rien ne l'arrête dans son choix, ce superbe titan décide donc avec une grande noblesse et qualité de cœur, de poursuivre le combat sur ces genoux et moi debout pour que nos tailles soient plus équitables, quel altruisme. Bien sûr, je ne l'ai pas mis KO ! Ce n'était pas le but, mais un fait est sûr, la boxe est un art qui se partage même dans la mixité il n'y a plus aucunes différences couleur, nationalité, homme ou femme ! Un moment intense qui apporte une grande ouverture d'esprit.

Merci Murphy ce combat c'était le premier et grâce à toi, je ne suis pas prête de l'oublier ?

Petite Marie

Le combat du siècle



Malheureusement il y a peu de gens qui connaissent la définition du mot vantard. C'est une personne qui exagère sur le fait, c'est que je ne suis pas. Dénigrer le fait, un timide, c'est que je ne suis pas. Dire juste les faits, un homme franc, c'est que je suis.

Peu de gens connaissent la définition du mot sparing. Ce n'est pas un combat de boxe mais un combat d'entraînement. Après plus de 40 sparing, je suis un invincible, incontestablement je suis le meilleur boxer de la prison de Marche. Les agents pénitentiaires qui travaillent à la rotonde sont mes fans, quand je sors

de la salle de boxe, ils me remercient pour les moments exceptionnels que je leur ai fait vivre derrière leur écran. Je suis surnommé le « Maquilleur » car mes sparing-partner, je leur ai fait des yeux au beurre noir. Je suis surnommé le « Magicien » parce que j'ai transformé les bons boxers en clowns, comme les clowns ils ont le nez rouge mais malheureusement en sang.

L'inconvénient d'être le meilleur boxer de Marche-en-Famenne, c'est que plus personne ne veut faire des sparings avec moi. Parmi tous les hommes qui étaient présents à la salle de boxe, personne n'a eu le courage de m'affronter. A la surprise générale, une femme a eu le courage de m'affronter. Je n'oublierai jamais son nom, Marie, 1 m 58 pesant 42 kg face à un grand Black de 2 m pesant 110 kg. Marie inspirait le respect à tous les hommes qui se trouvaient à la salle de boxe. Marie connaissait mon point faible, je ne frappe pas les femmes, j'étais dans la merde. C'était la première fois que j'avais peur de perdre un sparing. Pour gagner mon sparing, et bien, j'ai me suis battu comme une femme. Je lui ai fait croire qu'elle pouvait me toucher, alors elle me court après, je l'ai épuisée, elle avait abandonné les sparings parce que j'avais brisé son cœur.

Après les sparings avec Marie, les hommes avaient pris le courage. Je n'ai pas eu une proposition mais deux, mais malheureusement ça n'a pas duré, le premier a simulé un déboitage d'épaule et le deuxième, je l'ai mis KO.

Marie, je te remercie pour le meilleur sparing que j'ai pu faire ici à Marche-en-Famenne.

Murphy

Les vainqueurs écrivent l'histoire. Part 2

Neveu : Tonton, pourquoi tu as des rasta ?

Murphy : C'est un style des cheveux traditionnel africain. Les guerriers Massai avaient des rastas, pour la ressemblance avec les styles des cheveux des lions.

Neveu : Après avoir vu le film « 300 », moi et mes amis nous crions : « haou, haou ».

Murphy : Les réalisateurs hollywoodiens sont homophobes parce qu'ils cachent les côtés homosexuels des héros grecs de l'armée spartiate, les soldats n'avaient pas les droits d'avoir une femme, c'est la raison pour laquelle ils avaient des rapports sexuels entre hommes. Achille de Troie avait des rapports sexuels avec son cousin Patrocle.

Neveu : A l'école ils nous apprennent l'histoire de Jules César. Mon professeur d'histoire nous dit que c'était un homme de pouvoir exemplaire.

Murphy : Il a été élu dictateur à vie par crainte, il a été assassiné par ses concitoyens pour mettre fin à sa tyrannie. L'histoire de Jules César a été embellie par les historiens romains à la demande de son neveu et hérité au pouvoir Auguste, le premier empereur romain.

Neveu : A l'école ils nous apprennent aussi que Napoléon a été un homme de pouvoir exemplaire.

Murphy : Après la décapitation de Louis XVI, liberté, égalité, fraternité, la France avait aboli l'esclavage. Quelques années après, Napoléon avait pris le pouvoir grâce à un coup d'Etat et il a rétabli l'esclavage. Les peuples noirs ont été déracinés, les femmes ont été violées, c'est la raison pour laquelle dans les Antilles, la population est métissée et les hommes étaient traités comme des objets, au sens propre parce que le roi des France Louis XIV avait légalisé l'esclavage en créant le code noir, le fameux Roi Soleil de Versailles.

Neveu : Quel peuple a pratiqué l'esclavage ?

Murphy : Les Blancs, les Arabes, les Juifs, et nous-mêmes les Noirs.

Neveu : Concernant la colonisation ?

Murphy : La Belgique n'a jamais voulu reconnaître le génocide commis par Léopold II au Congo.

Neveu : Pourquoi ?

Murphy : Parce que le sang coûte cher.

Neveu : La Belgique ne reconnaît pas ses propres crimes, pourquoi demande-t-elle à la Turquie de reconnaître le génocide arménien ?

Murphy : Il est plus facile de reconnaître les fautes des autres mais il est plus difficile de reconnaître les siennes.

Neveu : A l'école ils nous apprennent que l'esclavage été une bonne chose pour la civilisation du peuple noir.

Murphy : C'est une fausse raison pour justifier l'esclavage. Les scientifiques pour se faire pardonner de leur ignorance raciste du passé ont reconstitué l'histoire du peuple noir. Les scientifiques nous apprennent que les premiers peuples qui vivaient sur Terre étaient les Ethiopiens. A cause de la sécheresse, ils ont été obligés d'immigrer ailleurs, les changements du climat ont engendré la race humaine. Les scientifiques nous apprennent aussi que l'Egypte n'est pas la première cavillation mais l'empire soudanais. L'empire soudanais a civilisé l'empire égyptien, qui a son tour a civilisé l'empire grec, qui a son tour a civilisé l'empire romain, qui a son tour a civilisé les Gaulois (la France, la Belgique, les Pays-Bas, l'Allemagne, l'Angleterre, les pays colonisateurs).

Murphy



Un monde en décadence.



Un monde où plus rien n'a vraiment d'importance.
Aujourd'hui n'est-il pas temps de tirer les leçons, quand les guerres et les conflits se multiplient à outrance.
Que faire ? Pour arrêter cette course effrénée au pouvoir et à l'argent.
Quelles positions adopter pour se protéger de cet afflux de consommation de démesure.
Réapprendre à vivre, et écouter le fil du temps, concept de vie plus saine, où à chaque jour suffit sa peine, discerner l'essentiel de l'accessoire.
Mieux vivre avec soi-même, se donner le temps de penser et de regarder les choses se produire, et non pas les subir mais les accepter comme un savoir à acquérir avec sagesse.
Pour le temps que vous aurez consacré à lire ces quelques lignes, donnez- vous la peine de les relire encore.
Et doucement dans chaque esprit, les choses peuvent prendre une toute autre place.
Ne dit-on pas que seul un imbécile ne change pas d'avis.

Petite Marie

Groupe AA "En avant Marche"

L'alcool est un poison, une drogue très dure.

Il nous met dans un état second qui nous fait perdre le contrôle de notre vie et peut nous faire dériver.

L'alcoolisme est une maladie incurable, destructrice et parfois mortelle. Il n'y a pas de médicament(s).

Il nous met toujours K.O.

Nos réunions peuvent vous aider à en parler afin d'acquérir une abstinence permanente et heureuse.

Les AA sont structurés avec un programme bien précis qui permet de retrouver une personnalité responsable et durable.

Ces réunions sont le médicament pour retrouver le physique, le mental et le moral.

Si tu te sens concerné, rejoins-nous.

Tu ne seras pas jugé.

Ce qui se dit dans nos réunions restent dans le local prévu à cet effet et nous garantissons l'anonymat le plus complet afin de favoriser la discrétion et l'échange réciproque.

Si tu estimes qu'il est trop tôt, tu pourras nous rejoindre quand tu le désires ou seras prêt.

Le groupe AA "En avant Marche", le lundi de 16h30 à 17h30.

Révélation

Plus de sourires nos enfants meurent, le gouvernement en sueur succombe à nos caprices, plutôt laisser ma vie qu'accepter leurs conneries, mon tempérament me fait dire de lire entre les lignes, pour les soutenir je préfère prendre des risques ou finir dans un asile, voir tant de tragédies ne vous fait pas réagir, regarder les gens mourir à l'agonie ne fait pas tilt dans vos esprits personne ouvre les yeux vous préférez fermer vos gueules et vivre heureux triste sort, quand vous pensez rejoindre les cieux personne n'a donc la force de se révolter d'oser dire ce qui vous déplaît, vous préférez passer pour des toutous, déposez plainte ou flippez grave, quand on vient chez vous, pourtant sur ma race y a pas de coups, j'ai pas porté de flingue, pas de sentence et j'ai traumatisé personne pendant mon enfance!

J'ai porté une peau de pêche certes mais comme partout dans ce monde y a du bon du mauvais, j'ai pas tué pour un mp3 juste cambriolé vu que j'étais en galère, la soif d'argent frère dis-moi qui ne l'a pas, mais ôter une vie, je n'irai pas jusque-là, pousser la politique à respecter leurs lois, j'en ferai mon combat, croyez-moi. Je veux juste du changement car le monde est troublant même perturbant aggravé par la délinquance qui commence de plus en plus tôt chez nos enfants et ce n'est pas la faute des parents ou la faute des plus grands. Je garderai mon public. Je passerai pas en dessous de la table pour toucher plus de fric, tant de rancœur même si mon cœur bat à cent à l'heure, tant d'erreurs même si mes rêves me montrent une lueur le cœur c'est mon inspi le hip-hop m'instruit si je rape c'est parce que j'ai tant de choses à dire.

Drôle de constat j'espère que ma révélation n'est pas néfaste mes paroles je les grave c'est une révélation qui fera des dégâts. Oui j'ai déconné dans le passé mais tout le monde peut changer, après vous vous permettez de juger sans connaître, je peux être sans paraître, vous condamnez pour un crâne rasé, même dégradé je révèle que l'apparence est trompeuse, je marque la trêve car il paraît que mes pensées sont odieuses, c'est une nouvelle révélation qui vient de se dévoiler, faut-il que j'assassine pour me faire écouter, est-ce trop compliqué même si je négocie, des actes que je ne peux plus accepter, des crimes qui finissent dans les dossiers classés, des viols qu'on finit par oublier, des révélations qu'on a pas fini d'expliquer, de l'amour qui finit par sombrer, un jeune qui ne sait plus comment tout ça doit se terminer. C'était Saï-dô frère j'espère que t'as capté!

Regarder, diriger, pour tuer aucune aide la vérité en face vous met mal à l'aise, réagir,

soutenir, tenir tête sans préjuger,

mon mal être à augmenter et ma haine vient se dévoiler.

Saï-do

Noble art



Dans une bagarre on ne réfléchit pas mais on réagit. Dans la boxe on agit après avoir réfléchi. Dans une bagarre, il n'y a pas des règles, tous les coups sont permis. Dans la boxe il y a des règles et tous les coups ne sont pas permis.

La boxe nous enseigne les valeurs de la vie. On doit travailler dur pendant les entraînements pour s'améliorer. Comme dans la société, il faut travailler si on veut améliorer sa situation sociale.

La boxe nous apprend à respecter les règlements sinon l'arbitre nous sanctionne. Comme dans la société, si nous ne respectons pas la loi, le juge nous condamne.

La boxe nous enseigne à respecter notre adversaire. Comme dans la société, il faut respecter les gens. Dans un combat des boxe, on reçoit des coups bas, parfois on a besoin d'un coup d'épaule pour sortir des difficultés, esquiver les coups, sinon on risque de recevoir un coup dur. On tombe de haut et on se retrouve à terre. Dans le film « La haine », ils disaient que le plus dur c'est ne pas la chute mais l'atterrissage ; dans la boxe on dit que le plus dur c'est ne pas la chute mais de se relever. Comme dans la société.

Murphy

Marche-en-Famenne, prison tournée vers la réinsertion

e suis arrivé dans cet établissement le 12 décembre 2013 avec beaucoup d'interrogations. Comme on parlait de cet établissement dans tous les préaux de Belgique, j'ai de suite compris que la base des choses était le respect et la communication. Je ne vais pas vous infliger un récit de ma courte vie, mais, pour moi, la communication n'était pas une de mes qualités premières !

Lors de mon arrivée, il y avait encore des emplois libres, donc j'ai eu un travail assez rapidement. La première année, je n'ai que travaillé et participé aux activités collectives proposées par la prison. En parlant avec un camarade, maintenant libéré, j'apprends qu'il fait une formation de commis de cuisine et que c'est vraiment bien organisé, qu'il apprend quelque chose.

Je lui demande comment faire pour me renseigner sur cette formation. Renseignements pris auprès de ma directrice, j'ai envie d'obtenir un diplôme. J'ai un peu raté mes études dans ma jeunesse et je me dis que c'est possible, mais il me faut attendre le nouveau cycle qui commence début janvier 2015.

Nous commençons la formation à une petite dizaine. On fait la connaissance de Khalid Karim, restaurateur, et c'est notre professeur de cuisine. J'ai de suite senti que c'était quelqu'un de sérieux et qu'il avait beaucoup de confiance en nous.

Pour moi, cela était un peu nouveau, j'ai fait d'autres formations dans d'autres prisons, mais c'était la première fois que je voyais un professeur qui n'avait qu'un seul but: nous mener au bout de la formation avec une carte en plus pour notre réinsertion! Un homme vraiment à part!

J'ai vraiment eu beaucoup de chance, en effet, les camarades qui suivent la formation le faisaient avec beaucoup de sérieux. Karim nous a vraiment appris tout ce qu'il pouvait nous transmettre. Avec beaucoup d'honnêteté il nous reboostait et nous redonnait confiance en nous.

Je me suis vraiment investi dans cette formation, il faut être sérieux à l'extérieur, il y avait un diplôme à la clé pour trouver un travail précis.

Le lundi et le mardi, j'allais à la formation, le reste de la semaine je travaillais à la cuisine, ce qui m'a beaucoup aidé! A la cuisine, il y avait un ouvrier de chez Sodexo "Christophe", il n'y travaille plus à présent, qui m'a appris les fondamentaux et les choses à savoir dans cette profession.

A la fin de la formation, on était plus que cinq : Santi, Rachid, Farid, Fabrice et moi, nous avons obtenu le diplôme de commis de cuisine. Pour ma part, je suis content d'avoir fini ce que j'ai commencé, je suis resté dans ma lancée d'optimiste pour l'avenir, j'ai commencé les étapes qui accèdent aux permissions de sorties et ma future réinsertion extérieure. Je n'y croyait pas vraiment au vu des autres démarches que j'avais déjà mises en place dans d'autres prisons et qui n'avaient jamais eu d'impact positif dans ma vie.

Je venais de finir ma formation et il en ressortait beaucoup de bonnes remarques, aussi bien dans ma famille que dans mon dossier carcéral.

Là aussi, je me suis investi sincèrement et maintenant je me dirige dans d'autres projets, que j'espère aussi réussir plus facilement qu'avant. Ce qui était difficile avant est devenu un peu plus simple maintenant.

Bien sûr qu'il n'existe aucune potion magique. Mais si vous mettez toutes les chances de votre côté, que vous restez sur votre détermination, la prison de Marche-en-Famenne peut vous aider dans votre cheminement ainsi que vous orienter vers les soins ou les besoins que vous avez.

Il faut juste croire en vous et être maître de vos mouvements. Mettez tout ce qu'il faut en place pour qu'il ressorte quelque chose de positif de votre incarcération, qui, pour ma part, et je l'espère, la dernière! Je vous souhaite bon courage et plein de succès dans votre vie future... J.G.

Gladiator



Les gladiateurs sont des prisonniers qui se battent pour survivre et gagner leur liberté. En prison tous les jours je me bats contre l'ennui pour survivre. Les prisonniers qui sont perdus leur combat face à l'ennui se sont suicidés ou sont devenus des malades mentaux.

La drogue n'est pas une arme efficace pour lutter contre l'ennui, grâce au temps tu deviendras le prisonnier de la drogue, le temps qui est l'allié de l'ennui en prison.

Il y avait un gladiateur qu'il s'appelait l'Espagnol, qui avait cru vaincre l'ennui. Il allait aller fond de peine. Le greffe a attendu juste l'avant-dernier jour de sa peine pour lui annoncer que son sursis de cinq ans était tombé, il avait perdu son combat et l'ennui l'a rendu prisonnier de la drogue. Il y avait des gladiateurs qui ont cru gagner leur liberté, mais en franchissant la porte

de la prison, les policiers leur mettent les menottes, on leur annonce qu'ils avaient un nouveau mandat d'arrêt. Un gladiateur ne reçoit pas sa liberté comme un don mais il l'a gagnée parce qu'il a méritée.



L'espoir fait vivre, alors pour survivre les gladiateurs gardent l'espoir. Les gladiateurs malgré le peu de moyen qu'ils ont, ils dépannent les nouveaux gladiateurs qui viennent de rentrer en prison. Quand un gladiateur gagne sa liberté il n'emporte rien avec lui, il distribue toutes ses affaires aux autres gladiateurs. La solidarité est une arme efficace pour vaincre la misère en prison. Il y a des gladiateurs qui ont perdu leur combat contre la misère et ils vivaient misérablement comme avait imaginé VICTOR HUGO. Dans l'arène de la prison, combattre l'ennui, la misère, le désespoir, arriver encore à survivre, en plus à gagner sa liberté, il faut vraiment être un gladiateur. J'ai une pensée pour tous les gladiateurs qui sont perdus la vie ou sont devenus des malades mentaux ou prisonniers de la drogue. █ Murphy

RUBRIQUE : juridique

Il est acquitté pour vice de procédure, est-ce normal ?

La procédure pénale organise les règles du jeu judiciaire et garantit le procès équitable. Les règles de procédure sont instituées pour protéger les citoyens contre les abus d'autorités et les atteintes aux droits fondamentaux.

C'est pourquoi la loi et la jurisprudence considèrent que certaines règles sont à ce point important que, si elles ne sont pas respectées, la sanction est impitoyable : le non-respect constitue un vice de procédure.

Ainsi, une personne qui devait normalement être considérée comme coupable peut se trouver acquittée parce que les règles essentielles de la procédure n'ont pas été respectées. C'est le prix à payer dans un Etat de droit si l'on veut que les règles de procédure constituent des garanties effectives à tous les citoyens et plus particulièrement aux innocents.

Des règles frappées de nullité

Toutes les règles de procédure n'ont pas la même importance et le non-respect d'une d'elles ne constitue pas nécessairement un vice de procédure. Seules les règles jugées essentielles ou portant atteinte aux droits fondamentaux peuvent être frappées de nullité.

Dans certains cas, la loi elle-même prévoit que le non-respect de la règle est sanctionné de nullité. C'est le cas lorsqu'un mandat d'arrêt n'est pas signé par le juge ou n'a pas été précédé de l'audition de la personne arrêtée.

Par ailleurs, la jurisprudence a consacré différentes causes de nullité, notamment celles qui résultent de la violation des droits de la défense, du droit à un procès équitable ou des droits de l'homme. Suivant le cas, la nullité peut être limitée à un seul acte ou s'étendre à l'ensemble de la procédure. Dans ce dernier cas, le prévenu ne pourra pas être condamné.

Le saviez-vous ?

- Tirer la chasse des toilettes = 10 litres d'eau
- Faire tourner le lave-vaisselle= 25 à 40 litres d'eau
 - Prendre une douche = 25 à 40 litres d'eau
 - Prendre un bain = 150 à 200 litres d'eau
 - Laver sa voiture = 200 litres.

Le pensionnaire

Astuces pour le Cloud



Si vous devez envoyer un message à plusieurs personnes voici comment faire pour ne pas l'écrire plusieurs fois. Lorsque votre texte est écrit :

Appuyer sur la touche **CTRL + A** pour sélectionner le texte.

CTRL + C pour copier le texte.

Ouvrez une nouvelle fiche message et faites : **CTRL + V** et votre texte sera collé.

Si vous faites une erreur de frappe ou d'opération : **CTRL + Z** (attention cette touche n'annule pas l'envoi du message)

Effet Papillon

J'ai pu lire le détail du fonctionnement d'Ores : si d'une part il y a Ores avec ses lignes électriques et ses tuyaux de gaz, à côté il y a "Ores Assets".

C'est un bidule qui ne sert plus à rien mais qui, toutefois, rémunère 90 administrateurs. Le président ne touche pas moins de 21.500 € par an plus 538 € de jeton de présence par conseil.

Nous, au boulot, on perçoit un salaire et peut-être un chèque-repas de 8 € par jour presté.

Liées à cet Ores Assets, on retrouve aussi 8 autres intercommunales qui ne servent à rien non plus, mais qui sont composées de 8 conseils d'administrations, de 8 comités de direction, de 16 vice-présidents et de... 200 administrateurs... tous rémunérés.

Quand on sait que beaucoup de citoyens ne peuvent se chauffer correctement ou doivent se priver afin de payer leur facture de gaz-électricité, et lorsqu'on constate sur la facture que le coût de distribution est aussi élevé que le coût de l'énergie on comprend mieux pourquoi.



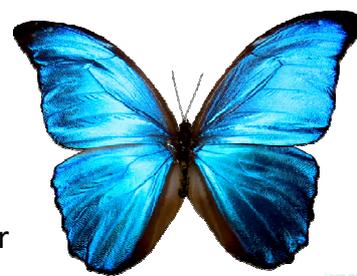
Et si on proposait que tous ces administrateurs remboursent ce qu'ils ont touché rien que l'année dernière et que l'on reverse

ces montants à tous les ménages wallons ? M-f Leclercq

Où est la justice quand ces dirigeants malhonnête agisse dans leur intérêt personnel au dépend de la population qu'ils sont censé servir ?

Où est la justice quand des travailleurs honnêtes payent leurs impôts à un système qui ne laisse rien dans leurs assiettes ?

Où est la justice quand les victimes des attentats de Zaventem et de Maelbeek doivent encore se soigner à leur frais plus d'un an après les faits ?



Kim se fait voler et Kanye pète les plombs.

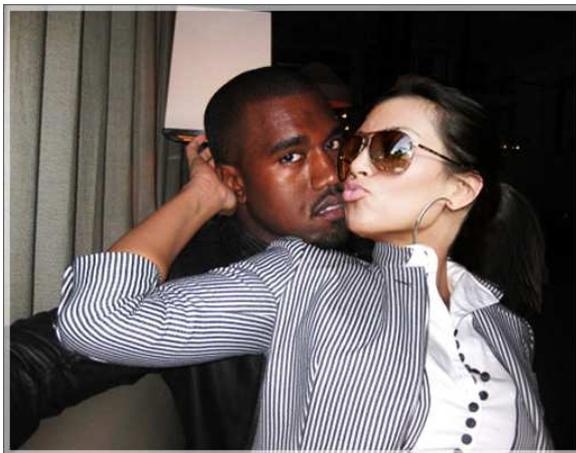
Janvier 2017, Kim Kardashian et Kanye West divorce.
Le 30 novembre 2016 après avoir passé une série de tests concluant que le rappeur de 39 ans était épuisé, déshydraté et en gros déficit de sommeil, Kanye sort de l'hôpital psychiatrique de Los Angeles où il avait été interné le 21 novembre pour avoir agressé un employé de Pasternak. L'aboutissement de plusieurs pétages de plomb, qui ont d'abord amusé puis inquiété ses fans.



Sacramento 19 novembre, Kanye tient des propos incohérents lors de son concert : "Jay-Z, tu ne m'a toujours pas appelé. Je sais que tu as des tueurs à ton service, stp ne me les envoie pas". Le rappeur déclarera aussi : "Amis journalistes, le grand jour est arrivé, le spectacle est terminé! », avant de jeter son micro sur le sol et de quitter la scène sous les huées du public.

Deux jour plus tôt à San José en Californie, en plein milieu du concert, Kanye s'arrête de chanter et dit : "Je n'ai pas voté, mais si j'avais voté, j'aurais voté Trump".

Dans la nuit du 2 octobre 2016, Kim Kardashian, la femme de Kanye est victime d'un hold-up dans un hôtel à Paris. Ligotée dans la salle de bain par 5 truands âgé de 54 à 72 ans, qui lui dérobent ses bijoux pour une valeur totale de 9 millions d'euros, dont un diamant de 18,88 carats évalués à 4 millions. L'un des braqueurs reparti à vélo perd une croix sertie de diamants dans la rue de l'hôtel, ramassée 1h plus tard par une passante, ce qui permettra à la police d'identifier les malfaiteurs. C'est la seule pièce du butin qui sera récupérée.



Kanye se marie à Florence en Italie, le 24 mai 2014, après s'être fiancé en octobre 2013.

Avril 2012 il se met en couple avec une amie de longue date, Kim Kardashian.



En 2009, aux MTV Awards, Kanye monte sur scène pour dire que Beyoncé méritait plus le prix de la meilleure vidéo, plutôt que Taylor Swift.

En 2004, il crée son label baptisé, GOOD Music (acronyme de Getting Out Ours Dreams - Sortez de Vos Rêves) sous le nom de sa société nommée Donda.

Le 23 octobre 2002, un accident de voiture fracture sa mâchoire en trois et lui ouvre les yeux sur la signification de la vie. Suite à cet accident il sort le morceau « Trough The Wire » puisant son inspiration dans la soul et reprenant un sample de « Trough The Fire » de Chaka Khan. Chanson enregistrée 6 semaines après son accident alors que sa bouche est encore recousue. Ce qu'il retranscrit dans sa chanson en disant : "Je m'excuse pour ma voix mec, si c'est pas clair du tout... Ils m'ont clos la bouche pendant je ne sais combien de temps, le docteur a dit quelque chose comme 6 semaines".

En 2001, la carrière de West décolle avec l'album « The Blueprint » de Jay-Z, pour sa qualité en tant que producteur.

En 1998, il devient le beatmaker d'artistes du label Roc-A-Fella après s'être fait connaître sur l'album de Jermaine Dupri.

A 10 ans, West emménage avec sa mère Donda à Nanjing en Chine, où elle devient professeur à l'Université dans le cadre d'un programme d'échange. West s'adapte rapidement en parlant le chinois.

A 5 ans, il s'intéresse à la poésie, au dessin puis à la musique en 3ème grade, et plus particulièrement au hip-hop.

A 3 ans ses parents divorcent et il part vivre avec sa mère à Chicago dans l'Illinois. Son père ouvre le Good Water Store and Café à Lexington dans le Maryland, ancien membre des Black Panthers, il est le premier Afro à travailler pour le journal d'Atlanta.

Le 8 juin 1977, à Atlanta en Géorgie, Kanye West naît.

Vous aimez la correspondance ?

Cher amis, nous sommes heureux de vous proposer une correspondance avec des membres de notre Fraternité. Les échanges peuvent porter sur des intérêts communs, amicaux, spirituels ou religieux. Mais nous devons vous préciser, dès le départ, que nous n'avons pas de vocation à être "agence matrimoniale". Si tel est votre désir, vous pouvez vous inscrire.

Nom :

Prénom :

Chaussée de Liège 178

6900 Marche-en-Famenne

Nationalité :

Année de naissance :

Vos centres d'intérêt. :

Renvoyez ce coupon à : COURRIER DU BON LARRON, 4 rue du Pont des Murgers, 78610 Auffargis- France.



Fraternité
du
Bon Larron



Le secret du bonheur

C'est l'histoire d'un enfant qui demande à son père le secret du bonheur. Alors le père dit à son fils de le suivre; ils sortent de la maison, le père sur leur vieil âne, le fils à pied.



Et les gens du village s'indignent :

- *Quel mauvais père qui oblige son fils à aller à pieds !*
- *Tu as entendu mon fils? Rentrons à la maison.*

Le lendemain, le père installe son fils sur l'âne tandis que lui marche à côté. Les gens du village lancent alors :

- *Quel fils indigne, qui ne respecte pas son vieux père et le laisse aller à pieds !*
- *Tu as entendu mon fils? Rentrons à la maison.*

Le jour suivant, ils partent en portant eux-mêmes leurs affaires, l'âne marchant derrière eux. Les gens du village commentent de plus belle :

- *Voilà qu'ils portent eux-mêmes leurs bagages maintenant! C'est le monde à l'envers!*
- *Tu as entendu mon fils? Rentrons à la maison ;*



Arrivés à la maison, le père dit à son fils:

- *Tu me demandais le secret du bonheur ? Peu importe ce que tu fais, il y aura toujours quelqu'un pour y trouver à redire. Fais ce que tu aimes ou ce que tu penses*

être juste, et tu seras heureux!



L'âme du monde, Frédéric Lenoir

Les mystères du cerveau

Dsérodre

Sleon une édtue de l'Uvinertisé de Cmabridge, l'odrrre des ltteers dnas un mto n'a pas d'ipmrotncae, la suele coshe ipmrotnate est que la pmeirère et la drenère soient à la bnnoe pclae. Le rsete peut êrte dnas un dsérorde ttoal et vuos puoevz tujoruors lrie snas porlblème. C'est prace que le creaveu hmauin ne lit pas chuaqe ltetre elle-mmêe, mias le mot cmome un tuot.

