HUBERT MAG

Au sein d'HUBERT MAG
vous découvrirez de nombreux articles,...

Le printemps est présent !

Concours, jeux, articles, plats à cuisiner , CPAS,...

Numéro 8 - 2023

Un journal réalisé par des détenus de la prison de St-Hubert

Editrices responsables: Brigitte LOOP, Directrice
avec la collaboration d'Isabelle RENSON du CAL/Luxembourg
Contact: Thier del Borne 1 – 6870 SAINT-HUBERT
Sites Internet: www.cal-luxembourg.be

SOMMAIRE - HUBERT MAG

1 Page de garde

2 Édito & dicton et remerciements

3 La Mésange bleue et
& s'évader psychologiquement

4 Spiderman

5 L'araignée

6 Osons parler de tout et nous pensons

7 Tri des déchets et recyclage

8 *suite* tri des déchets et recyclage

9 Poèmes de MB

10 Délicieusement vôtre par JC

11 Slam et l'Histoire de la Belgique

12 Prisons belges et Les 3 tamis

13 Perceptions agitées

14 Aide de mon CPAS et lettre

15 Médicalement vôtre (Diabète)

16 Résultats du concours
de Hubert Mag 7

EDITO

Chères lectrices, Chers lecteurs,

Nouvelle période, nouveau magazine !

Cette nouvelle période doit nous permettre de recharger nos batteries et continuer d'aller de l'avant.

Aujourd'hui le blanc manteau de l'hiver nous fait place aux fleurs d'été, à la couleur qui nous inspire la joie, parfois même le bonheur et ce malgré l'enfermement. Que ce soit au travers de la lecture, du travail et/ou d'autres occupations, la prison offre des moyens de se divertir que ce soit sportivement ou intellectuellement. S'occuper permet vraiment de passer le temps et de « s'occuper le cerveau!»

A vous de choisir comment vous allez vivre votre détention! N'oubliez pas que St-Hubert dispose aussi d'une bibliothèque dont la farde des ouvrages disponibles se trouve dans chaque bâtiment et dans le bureau des surveillants. Et si l'envie vous prend, n'hésitez pas à rédiger des textes et des articles que vous voudriez voir apparaitre dans HUBERT MAG.

N'hésitez pas à nous adresser vos remarques et idées pour enrichir «HUBERT MAG».

Tu nous quittes…

Nous te remercions…

Durant plus de 3 ans tu as participé au développement et donc à la rédaction du journal « HUBERT MAG » et nous t'en remercions sincèrement.

Au travers de tes articles, tu as permis à de nombreux détenus de rêver, de «*sortir*» du quotidien de la prison et à d'autres de s'intéresser à l'écriture, à la lecture et bien plus.

Merci d'avoir donné de ton temps,

MB est libéré. Bonne chance !

L'équipe d'HUBERT MAG

Notre esprit est

la plus grande liberté

et le plus fidèle ami des humains

MB

La Mésange bleue

Voici ma dernière intervention dans le journal « Hubert Mag » que j'ai vu naître et dans lequel je me suis amusé à m'exprimer de diverses façons. C'était une belle expérience pendant ma détention.

Je remercie la Direction du Centre de Détention de Saint-Hubert, ainsi que Madame Loop, Madame Renson du CAL/Luxembourg, et tous les détenus et ex-détenus qui ont participé à l'Hubert Mag. Ils nous ont permis de réaliser quelques numéros ensembles, malgré le COVID et tous les problèmes qu'on a pu rencontrer en cours de route.

Je déménage, je quitte cet arbre qui m'a hébergé pour m'envoler librement.

À vous qui restez, je souhaite que vous utilisiez ce temps, privé d'une part de liberté et qu'avec l'autre part de votre liberté (celle qui est en vous!) vous vous réparez et préparez votre avenir sagement et positivement. Faites que cette punition devienne pour vous une période de renaissance raisonnable. Positivez au lieu de négativer. Agissez pour votre bien-être et le bien-être de tous ceux que vous côtoyez ici au quotidien. Ne vous gâchez pas encore plus la vie et n'empoisonnez pas celle des autres. Devenez conscient que cela ne mène à rien de bien. Respectez-vous et respectez les autres et le système et votre détention s'en portera plus utile, pour votre présent et votre avenir.

Et surtout laisser tout ce qui est mal loin de vous ! Adieu La Mésange bleue

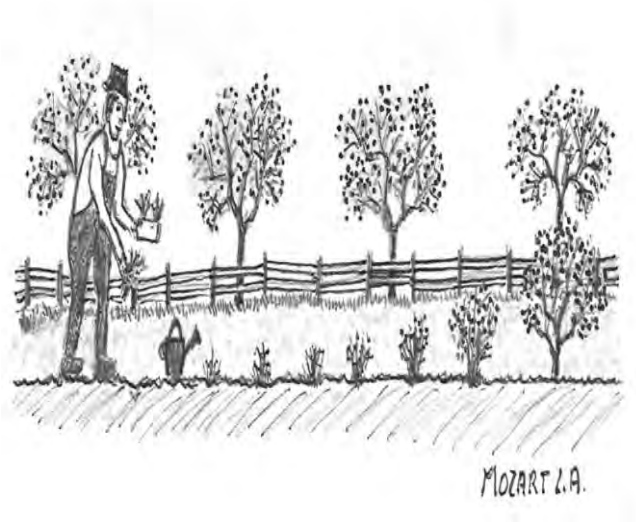
S'évader psychologiquement

Introduction: chers lecteurs, au travers de ce numéro nous allons vous expliquer les modalités d'inscription à certaines activités organisées au sein de la prison.

1re règle: pour participer à une activité extérieure, il faut vivre au sein du communautaire au moins 2 mois, sauf autorisation de la Direction.

Comment s'inscrire à une activité :

Chaque semaine une activité est organisée. Pour y participer, il vous faut adresser un rapport au chef Mercier (responsable des activités sportives et extérieures).



« *Récoltons ce que nous semons* »

Quelques bonnes ou mauvaises ... annonces!

Échangerais voiture de sport endommagée
contre chaise roulante en bon état.

Maso changerait beau manoir
contre des baffes sur la tête.

Souffrant d'insomnie j'échangerais un matelas de plume
contre un sommeil de plomb.

Avare désirant connaître des sensations neuves,
échange des promesses généreuses
contre des remerciements anticipés.

Dans la série des super-héros inspiré du monde animal, voici le très populaire Spider Man, alias Peter Parker. Il est présent dans l'univers des comics depuis sa création sous l'impulsion de diverses personnes à partir de 1953 pour l'éditeur «Harvey Comics». Joe Simon crée le premier personnage de «Spider Man» et propose au dessinateur C. Beck de dessiner la série. L'éditeur refuse cette version. En 1959 Joe Simon engage Jack Kirby comme dessinateur pour l'éditeur MU, et Spider Man devient «The Fly» mais il quitte cet éditeur après le n° 2. Jack Kirby rejoint l'équipe de «Marvel Comics» et propose en 1961 à Stan Lee de créer à partir des notes de «The Fly» un nouveau super-héros nommé Spider Man. Les premières douze pages sont dessinées par Kirby et encrées par Steve Ditko. Entretemps, Lee revoit le scénario de l'origine du personnage et de ses super pouvoirs et confie le dessin à Ditko. Pour ne pas confondre le nom du personnage avec Superman, le comics «Amazing Fantasy» transforme à partir de son n° 16 le nom en Spider Man en 1962. Dès 1969 sortira une version française aux éditions «LUG» dans la revue «Fantask», puis en 1971 dans le mensuel «Strange» sous le nom de l'Homme araignée ou l'Araignée. Dans ses comics, les autres personnages le nommeront: le Monte-en-l'air, Tête de toile, le tisseur ou Spidey.

Les origines: Peter devient orphelin à l'âge de 6 ans, quand les Parker, ses parents qui travaillaient sous couverture pour le Gouvernement se font tuer, l'enfant est confié à son oncle et sa tante: Benjamin et May Parker. Ado, mal dans sa peau, il a une relation peu populaire complexe avec les autres, mais il excelle à l'école, notamment en sciences. Pendant une expérience, il est mordu par une araignée radioactive. Cela lui procure des super pouvoirs. Il est dès lors doté d'une agilité hors du commun, d'un 6e sens et a la capacité d'adhérer aux parois. Il utilise ses pouvoirs pour gagner de l'argent.
Puis un drame va changer sa vie; il laisse un voleur s'échapper en prétextant que cela n'était pas son problème. Mais peu de temps après, son oncle est tué par un cambrioleur. En colère, il poursuit l'assassin, l'arrête et s'aperçoit que c'était le voleur qu'il avait laissé filer sans réagir.

C'est là qu'il décide de lutter contre le crime en suivant l'adage: «de grands pouvoirs impliquent de grandes responsabilités». Ainsi débute sa double vie: car pour pouvoir subvenir à ses besoins et à ceux de sa tante, Peter décide de se photographier en Spider Man. Suite à cela, le propriétaire du journal le Daily Bugle va lui proposer de devenir photographe indépendant de presse. Ce journal et son équipe joueront un grand rôle dans les aventures du jeune super héros. Il aura souvent bien du mal à préserver son identité secrète. Avec la nouvelle confiance reçue par son identité secrète, il va casser son image de garçon faible et attirer les filles dans sa vie d'ado. Spider Man aura de nombreux super héros comme alliés dans ses aventures: Daredevil, les X-Men, les Quatre-Fantastiques, Docteur Strange et Captain America. Ses méchants ennemis seront e.a. Le bouffon (Harry Osborn), le caméléon, le chacal, Venom, Judas Traveller, Morlun, Angelo Fortunato, Mac Gargan & son clone fabriqué via son ADN volé par le chacal.

Quelques ennemis du super-héros aux ressources des araignées sont également pourvus de superspouvoirs issus d'animaux, nés suite à un accident scientifique. Les noms et costumes en disent long sur le sujet:: le vautour, le Caméléon, Docteur Octopus, le Lézard, le Scorpion et le Rhino. Il en va de même pour d'autres en lien avec les éléments: l'Homme sable, Mystério, Electro, Le bouffon vert, Kraven, le Shocker et le chef de la pègre Wilsons Fisk. Dans la vie civile Peter Parker fréquente des personnes qui sont souvent impliquées dans les aventures de son personnage d'araignée: Mary Jane Watson qui deviendra sa femme.

May Parker, sa fille dans une dimension parallèle, Harry et Norman Osborn (Les Bouffons verts père et fils), Liz Allen, Betty Brant, Rabbie Robertson, rédacteur en chef du Daily Bugle, Gwen Stacy, Terry Lee, une détective et Ned Leeds, un journaliste. Ils sont très présents dans les scénarios et la double vie de Spider Man.
La personnalité de Peter Parker dans son identité de Spider Man, monologue beaucoup seul, parfois même avec des plaisanteries et des vannes pendant ses combats. Ainsi il dédramatise beaucoup de situations critiques et exaspère ses ennemis. Il est obscur et vindicatif et parfois très violent. Pourtant il a un code moral très strict qui l'empêche de franchir la ligne rouge. Le jeune homme se sent souvent très coupable des malheurs qui arrivent à ses proches. Il sait parfaitement gérer ses immenses super pouvoirs qui ont tous les dons des araignées.

Le costume rouge et bleu avec une toile et une araignée noire sur la poitrine est son premier et principal déguisement. Il est complété par une série de gadgets, comme des lances toiles sous ses gants, des cartouches de toile de recharge, des traceurs magnétiques, et l'appareil photo miniature qui permet à Peter Parker de vendre des photos au journal le Daily Bugle, etc....Un costume noir apparaît régulièrement dans ses aventures, il est relié au symbiote, une entité étrangère qui veut habiter le corps du héros. Peter élabore une armure blindée pour certaines situations extrêmes. Du Spider Man initial créé pour Marvel, beaucoup de versions alternatives ont vu le jour. Le thème du super héros a été décliné chez d'autres personnages: Spider Woman, Spider Girl, Spider Man 2099, Scarlet Spider, Arana, Spider Man Noir, Ultimate Spider Man, Spider Gwen. Des parodies du super héros foisonnent, même chez Marvel! Des nombreuses adaptations animées pour la télévision et des films pour le cinéma ont vu le jour depuis la création du personnage. De nombreux jeux vidéo l'ont également adapté. Spider Man intervient également dans de multiples autres séries de comics que les siennes, et cela aussi bien sur papier que sur les écrans. Le merchandising de Spider Man est aussi énorme. Des nouveaux projets sont en cours de réalisation, aussi bien sur papier que pour la toile et les petits écrans. Serait-elle immortelle?

MB

L'Araignée

Les araignées que nous voyons vivre et agir en solitaire passent leurs premiers jours en famille.

Ainsi dès leur sortie de l'œuf elles se pressent de bâtir ensemble une petite toile collective, sur lesquelles elles se tiennent rassemblées pour capturer leurs premières proies. Ce régime les fait grandir et muer.

Une fois cette étape réalisée, ses sœurs inséparables se prennent en horreur et chacune file de son côté. C'est la vraie grande et unique aventure de leur vie.

Chacune cherche un endroit où grimper aux cimes pour s'installer dans sa vie individuelle.
Plus vite dit que fait vu leur très petite taille.
Une fois que l'araignée est en place, elle va un beau matin lâcher du fil.
Ainsi elle peut aussi bien voyager sous les courants d'air que construire une toile pour attraper des proies qu'elle videra de leur sang.

Les araignées sont les meilleures fileuses sur terre.

Leur merveilleuse soie leur est bonne à tout et leurs toiles sont des solides, pratiques et jolies œuvres d'art. Leur patience est également un bel exemple de maintien.

Elles peuvent attendre une proie éventuelle pendant des heures et même des jours sans bouger d'un poil.

Et que dire de leurs mandibules accrocheuses ou de leurs manières vampiriques.

Nous les regardons souvent avec un certain dégoût et même appréhension.

C'est vrai que les charmantes dénotent dans tous les sens, au point qu'on en oublierait toutes leurs qualités dans nos nids de poussière.

MB

Nous pensons à elles!

En prisons, il y a des femmes.
Des mères, des filles, des sœurs,
Des amies de cœur et de vie
Privées de liberté et d'amour
Vivant dans le dénuement
Et la précarité du lieu
Qui les réduit au pire
Niveau de l'échelle sociale.
Quelle que soit la raison
De cet enfermement.
Elles ont le droit de vivre
Le plus décemment possible.
Soyons pour elles solidaires
Et souhaitons-leurs une peine
Raisonnable qui ne détruira pas
Leur personnalité et leur féminité. MB

Osons parler de tout...

Aujourd'hui vous entendez de plus en plus parler de «Genre» et de personnes LGBTQIA+, d'homosexualité, d'homophobie, etc…

L'évolution des mœurs fait qu'aujourd'hui qu'on doit pouvoir assumer son genre, telle que l'homosexualité sans devoir craindre d'être physiquement agressé. Malheureusement et plus précisément en région bruxelloise, l'insécurité, la violence et la discrimination à l'égard des homosexuels a fortement augmenté!

A ne pas confondre…

Trop nombreux sont ceux qui confondent homosexuels et pédophiles?! La pédophilie est considérée comme une dérive et est reprise dans la catégorie des maladies mentales, il n'en est pas de même de l'homosexualité qui a été rayée de la liste des maladies mentales par l'OMS le 17 mai 1990. Alors même que la Belgique est un des pays les plus avancés, le centre-ville de Bruxelles a plutôt mauvaise réputation en ce qui concerne les violences homophobes. Qu'est-ce qui motive cette violence? Incompréhension? Régression des mentalités? Religions? Peur? Aujourd'hui les lois sont votées. Mais l'esprit des lois doit encore s'adapter à la vie quotidienne, voire à certaines mentalités.

Mais au fait, c'est quoi l'homophobie? «L'homophobie est le mépris, le rejet violent ou la haine envers des personnes, des pratiques ou des représentations homosexuelles ou supposées l'être.» Il est donc important, aujourd'hui plus que jamais de s'interroger et surtout d'adapter les mentalités et de rayer les fausses croyances, car nous parlons là d'êtres humains qui ont le droit de vivre heureux et ce qu'importe leur genre. Il faut parfois se donner la peine de discuter avec ces gens pour tout simplement comprendre, à tout le moins essayer de comprendre. Indépendamment de la «*sexualité*» d'autres facteurs interviennent, donc si nous voulons créer un contexte où la violence homophobe contre tous les LGBTQIA+ est moins probable, il faut travailler sur toutes les relations de pouvoir inégales qui jouent un rôle dans le développement de la violence. Il en est de même contre les discours réducteurs qui s'imposent trop souvent en ce moment!

La violence conduit à la violence, alors qu'il suffit de s'interroger, de se poser les bonnes questions pour commencer peut-être à comprendre, que ce soit en prison et/ou à l'extérieur. Didier D.K.

Le Service Education pour la Santé est intervenu à Saint Hubert pour améliorer le tri des déchets à la prison. Après l'installation de nouvelles poubelles et des images qui correspondent aux déchets qu'elles doivent récolter, le SES a donné une petite formation sur le tri.

LE SAVIEZ-VOUS?

Nos déchets non triés sont brûlés et leurs résidus sont enfouis sous terre!

C'est pourquoi, trier - des déchets alimentaires jusqu'au plus petit objet de plastique, papier, verre ou métal - a toute son importance! Bien triées, ces matières pourront être réutilisées! On diminue ainsi l'impact environnemental sur la planète.

Le SES nous a aidé à nous y retrouver pour mieux trier, c'est simple .

Il existe 5 poubelles différentes et chacune à sa couleur:

BLEU pour les PMC,
ORANGE pour le papier-carton,
VERT pour les déchets alimentaires,
NOIR pour les déchets résiduels,
Le verre.

PMC = Plastique, Métal, Cartons à boissons.

Plastique: bouteilles en plastique, sacs de courses, sachets de chips, barquettes, frigolite de viande/ fromage sous vide, emballages bonbons/biscuits, cellophane, déodorants, gels douche et shampoings, bombes aérosol,…

Nous avons appris que les cannettes et bouteilles devaient être aplaties dans la longueur et non écrasées sur leur hauteur. Sinon, les machines de tri ne les reconnaissent pas et ne les trient pas.

Bien vider

Aplatir les bouteilles dans la longueur et remettre le bouchon

Aplatir les emballages qui peuvent l'être

Métal: conserves, couvercles, capsules, bouchons,…

Etonnement, le papier aluminium ne va pas dans ce sac bleu car il est si léger que le détecteur de métal ne le reconnait pas. On jette le papier aluminium dans la poubelle noire «déchets résiduels»

Cartons à boisson: briques de jus, de lait, de soupe,…

PAPIERS/CARTONS

Attention: s'ils ont été salis par de la nourriture, de l'eau, de la terre, ou autres, ils ne vont plus dans les PAPIERS -CARTONS mais dans les déchets «verts», alimentaires. Souillés, ils ne peuvent plus être transformés en nouveau papiers-cartons.

ORGANIQUE:

Déchets alimentaires, «verts» ou organiques - composte : se sont les restes de nourriture, les épluchures de fruits et légumes, les aliments périmés,… sans aucun emballage!! Seuls les papiers-cartons souillés peuvent s'y retrouver.

C'est important de ne pas se tromper car ces déchets verts seront répandus sur les champs de culture et finiront dans nos estomacs. Alors trions bien!

DECHETS RESIDUELS:

Le sac noir des déchets résiduels comprend tous les déchets qui ne se recyclent pas. Ces déchets ne disparaitront jamais de la planète. Ils seront brûlés et leurs résidus seront enfouis sous la terre.

Attention: les *objets en plastique* tels que Bics, latte, tip-ex, mini jouets plastiques,…

ne se recyclent pas et vont dans le sac noir tout venant.

REMARQUE:

Les emballages composés de plusieurs matières doivent être séparés: si les matières de l'emballage peuvent être séparés, il faut le faire pour trier séparément.

Exemple 1: un bocal de petits pois composé d'un bocal en verre se jette avec les verres et le couvercle en métal se jette avec les PMC (poubelle bleue).

Exemple 2: dans un emballage de biscuits composé de carton-plastique: le carton se jette dans la poubelle à carton et la partie plastique doit être détachée et jetée dans le sac bleu des PMC.

Comme vous le voyez, il y a quelques exceptions, mais elles sont toutes expliquées ici. Alors, ce n'est plus si compliqué, si?

➔ RESPECTER LES CONSIGNES et S'AIDER DU CODE COULEUR

Poèmes Poèmes

J'ai mis en forme
Mes perceptions
Adaptée aux événements
Certain en filigrane
D'autres de plein pieds
Encrés dans la réalité
Pour mieux adopter
Et gérer mes sentiments.

MB

Avec une impression incomplète,
D'une compréhension tronquée
Il s'est affuté les neurones
Pour ne pas exploser
En explorant son présent.
A l'affût de tout, dans le doute,
Il a préféré se retirer
De la scène publique
Pour vivre pudiquement.

MB

Le goût n'avait plus cette saveur,
Si belle dans les souvenirs de son cœur.
Il ne retrouvait rien, du bien
Qu'il avait vécu et perçu.
Était ce le temps, l'âge,
Ou les problèmes de la vie
Qui avaient tant transformé
Ses idéaux reçus en cadeaux?
MB

C'était dans une cage
Où il était naufragé,
Noyé, submergé,
Arrosé d'une pluie
De particules pénétrantes
Qui l'engloutissaient
Corps et âme.

MB

Cela venait de loin
Et était si près d'elle
Dans cette balade
Au sein d'une saison.
Cela l'enveloppait
Avec un charme doux.
Caresses et remous
L'imprégnaient du vent
Qui soufflait autour d'elle
Qui heureuse riait.

MB

Une sensation de liberté
Opérait en son être.
Partie d'un rien en lui
Elle prenait sagement
des proportions gaies,
bien accommodantes
et très prévenantes
dans ses actions
et sa façon de vivre.

MB

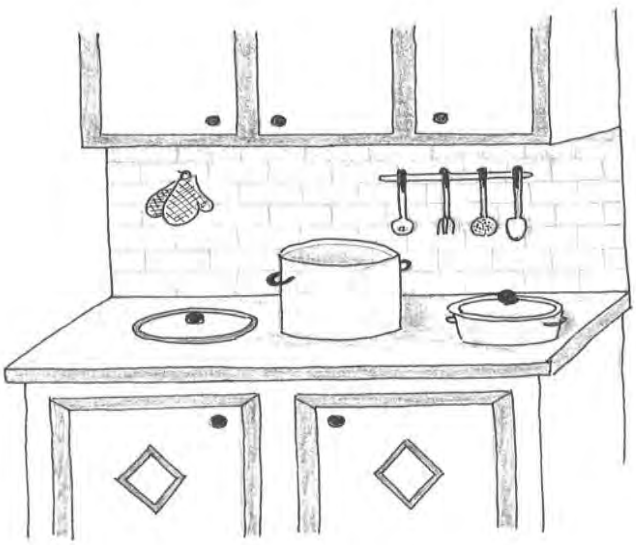
Le froid n'avait plus l'impact
De sa naissance hivernale,
Depuis que le protagoniste
S'était habillé en conséquence
Pour braver les éléments.
Il avait su comment s'adapter.

MB

Bizarre, j'avais attrapé des idées bizarres
comme si un blizzard avait chassé et détruit
mon intellect mutin avant de transformer
mes pensées en mélasse dans l'entendement
de ma conception traditionnelle de la vie.

MB

A TABLE!



TIRAMISU AU SPÉCULOOS (pour 6 à 8 personnes)

Ingrédients:

- 2 pots de mascarpone
- 6 œufs
- +/- 200 gr de sucre
- Café
- Nesquik (facultatif)

Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre. Une fois bien blanchi, ajouter le mascarpone et mélanger le tout jusqu'à obtention d'une crème lisse. Battre les blancs en neige (bien ferme) et rajouter délicatement dans la préparation.

Disposer la crème dans un bac de +/- 6 à 8 personnes, pour une première couche. Faire tremper le spéculoos dans le café +/- 3 secondes (sinon le biscuit va se dissoudre) les disposer l'un contre l'autre et remplir toute la surface. Verser une deuxième couche de crème, répéter le même processus et terminer avec le reste de la crème pour recouvrir les spéculoos. Mettre +/- 12 h au frigo! (sinon cela va être trop liquide)

Vous pouvez saupoudrer de Nesquik (poudre au chocolat)

Bon appétit!

Astuces: vous pouvez changer le spéculoos par des boudoirs, c'est selon les goûts.

JC

LE BŒUF BRAISE.

Le bœuf braisé - gîte à la noix sera aussi tendre et juteux cuit dans un four à micro-ondes avec une très petite quantité de liquide que s'il avait passé des heures à mijoter dans une cocotte.
Un four à micro-ondes équipé d'un variateur de puissance sera précieux pour cuire ce genre de plat.

Plus faible sera la puissance utilisée, meilleur sera le résultat. L'évaporation pendant la cuisson étant très faible, vous n'aurez pas besoin d'ajouter autant de liquide que dans la méthode traditionnelle, et le jus que vous récolterez aura un bon goût de viande.

Avant la cuisson, vous aurez naturellement avantage à faire mariner la viande dans un mélange d'huile, de vin et d'épices.

Attention: faire rôtir du gîte à la noix dans un four à micro-ondes est à déconseiller. Pour devenir tendres, ces morceaux doivent cuire longtemps, à petit feu, avec peu de liquide. C'est nécessaire que les petites boules de graisse logées dans leur chair viennent à bout des longues fibres dont elle est faite.

Faire braiser le bœuf dans un sac à rôtir ou dans un récipient muni d'un couvercle ou recouvert d'un film adhésif entrouvert. Cuits à four moyen, (50 %), le gîte à la noix sera tendre et juteux. Vous pouvez même régler votre four à puissance 30 %, le résultat n'en sera que meilleur. Pour déterminer si la viande est cuite, la meilleure méthode consiste à utiliser un thermomètre ou une sonde qui enregistre la température à l'endroit le plus profond de la viande.

Le thermomètre peut rester planté dans la viande à l'intérieur du sac ou du récipient de cuisson. Si vous utilisez une sonde, pratiquez une fente dans le sac ou dans le film adhésif recouvrant la viande et faites-y passer la sonde.

Avec un plat à couvercle, on ne peut pas se servir d'une sonde. A défaut d'instrument spécialement conçu pour le micro-ondes, on peut se servir d'un thermomètre à viande ordinaire en prenant soin de retirer la viande du four au moment de l'utiliser, car les micro-ondes agissent sur le mercure.

Bon appétit!

MB

SLAM

Perceptions holographiques ou slam des sentiments

En ce que nous sommes fait
Nous avons des façons de voir
Et de percevoir ce qui est et n'est pas
De tellement de façons différentes
D'après tellement de faits de vie
Réalistes réalisés, idéologiques ou
Survenus dans notre éducation,
Nos cultures et nos gènes, tels l'ADN
Et notre belle nature humaine.
Perspicaces ou clairvoyants
Nous nous faisons des images,
Des panoramas des sens
Des visions dantesques,
Romanesques ou burlesques
Qui enjolivent ou dramatisent
Le sens de nos vies, cherchant l'équilibre
Sur la corde pas toujours tendue
Au-dessus des étendues de ce pouvoir
De voir de mille façons, parfois aveuglement.

Qu'on appelle cela la perception,
L'évaluation, la considération,
Les ouvertures de l'esprit,
Les peintures ou gravures
Ou la fermeture de nos pensées,
Nos idées reçues, cueillies
Selle nous reste des impressions
Bonnes ou mauvaises, justes
Ou tronquées par entêtement
Ou entendements d'idées
Cela nous reste des sensations
Des pièges parfois contradictoires
Parfois et c'est tant mieux, bienveillants,
Alertes, logiques, sages et magiques.
Bien des vies s'y sont perdues,
Car mal reçues les perceptions
Sont des recrues d'émotions
Fortement négatives qui éloignent
Les gens des sentiments positifs.
Bien les évaluer rends les vies,
Plus trépidantes et abordables.

MB

HISTOIRE DE LA BELGIQUE Leopold Ier

Léopold George Christian Von Sachsen-Cobourg-Saalfeld est un prince allemand né le 16 décembre 1790 à Cobourg en Bavière.
Le jeune Léopold fit partie de l'armée impériale russe comme colonel du Régiment et à 12 ans général. C'est dans cette armée qu'il a combattu contre les troupes de Napoléon Ier et qu'il fut décoré de la Croix de Saint-Georges après la bataille de Kulm.
Il est devenu franc-maçon en 1813, et sera fait membre d'honneur d'une loge appartenant au Grand-Orient de France.
Après la défaite de Napoléon, Léopold s'installa au Royaume-Uni où il épousa la princesse Charlotte de Galles, l'enfant unique du prince régent de Grande-Bretagne. Il en est fort amoureux! Elle meurt malheureusement en 1817 à l'âge de 21 ans. Il en sera toute sa vie inconsolable.
En plus si Charlotte aurait survécu, elle serait devenue Reine du Royaume-Uni à la mort de son père et Léopold serait devenu Prince consort.
Le congrès du nouveau Royaume de Belgique choisit Léopold comme premier souverain de Belgique, en raison de ses relations diplomatiques avec les maisons royales d'Europe.
Officiellement, il est notre Roi depuis le 26 juin 1831, mais il a prêté le serment constitutionnel le 21 juillet 1831 devenu depuis le jour de notre fête nationale.
Pendant son règne des tensions politiques internes entre libéraux et catholiques ont eu lieues. Le Roi était considéré comme un libéral, qui encouragea le modernisme de l'économie et encouragea la construction de la première ligne de chemin de fer belge et l'industrialisation qui en suivit.
Le franc belge à son effigie voit le jour, ainsi que le premier timbre postal de Belgique dont il est le sujet. Cela renforce le sentiment national du peuple des provinces regroupées en ce nouveau royaume et la légitimité du souverain.
La constitution fournit un cadre de liberté qui fait la fierté des belges et le Gouvernement adopte diverses mesures pour encore plus libéraliser le pays. Vers la fin de son règne il diminue son rôle dans la diplomatie belge au profit du Gouvernement.
En 1841 la Compagnie belge est fondée sous le patronage du Roi pour acquérir des possessions coloniales. A la fin de son règne, la Belgique n'a toujours pas de colonies. Son fils s'y investira...
Léopold Ier, le premier Roi des Belges, meurt le 10 décembre 1865 au Château de Laeken.

Laissant place à un nouveau roi, et une nouvelle ère pour la jeune Belgique.

MB

Prisons belges, grèves, drogues, lieu de non-droits?

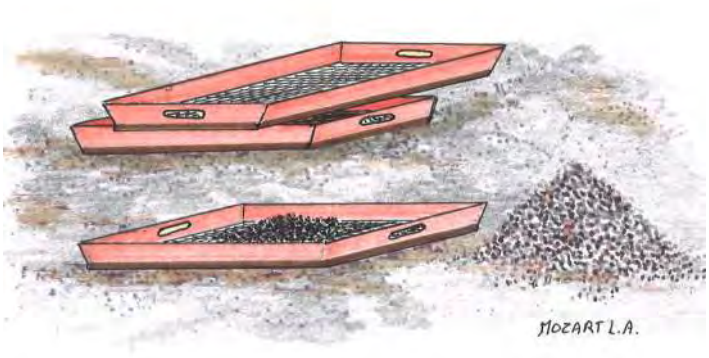
Dans un rapport récent, l'O.C.D.E. classe les prisons françaises et belges parmi les plus mauvaises.
Dans son rapport, la France occupe la première place et la Belgique la deuxième place. On parle bien du fonctionnement en ce compris son administration. Ce qui explique peut-être le taux important de récidive!
Avec un taux de récidive de 58 %, la prison actuelle n'est certainement pas une solution, ni pour la société, ni pour les détenus. Mettre un couvercle sur des gens, les laisser «pourrir» et espérer un miracle est complètement absurde!
«Désocialiser une personne déjà en difficulté n'apporte rien de positif».
Quelques chiffres officiels:
«un détenu coûterait à la collectivité 124,83 € par jour».
Pour ne pas commettre d'erreurs, j'ai repris d'anciens chiffres qui donnent une idée.
En 2015, la capacité moyenne journalière des prisons s'élevait à 10 028 personnes, alors qu'en réalité, les prisons belges ont accueilli une moyenne journalière de 11 040 personnes. On peut donc parler de surpopulation!
En 2015, 56 % de belges et 44 % détenus étaient de nationalité étrangère, originaires de plus de 130 pays. 16,7 % sans permis de séjour valable, 10 % ne connaissent ni le français, ni le néerlandais, ni l'allemand, ni l'espagnol ou l'anglais!
Toujours en 2015, rien qu'en frais de santé, le coût était de 15 811,313 € dont 5 575,801 € ont été consacrés à des soins dispensés hors de la prison!
Quand on voit de tels chiffres, on est en droit de se poser la question relative au classement par l'O.C.D.E. de la Belgique.
A l'heure ou la Belgique doit faire des économies, il serait grand temps d'analyser en profondeur la gestion de nos prisons et se demander si tous les détenus y ont bien leur place?

Didier D.K.

Les 3 tamis

En prison on a l'impression que les bruits de couloirs vont bien plus vite que la vitesse du son à laquelle ils vont. Les «on dit», « j'ai entendu que », « celui-là il»… sont nombreux lorsque l'occupation manque. Il est bien naturel de combler les vides que se soit par curiosité (parfois mal placée diront certains) ou simplement pour passer le temps. Une information n'est pas toujours bonne à faire passer, une manière intéressante de vérifier si quelque chose semble mériter d'être répétée est d'y appliquer le test des 3 tamis de Socrate, celui-ci se compose de 3 questions:
- avez-vous vérifié que cette information est vraie?
- est-ce quelque chose de bon?
- est-ce quelque chose d'utile?

Si l'information ne passe pas à travers l'un des tamis elle devrait automatiquement être ignorée, en effet, si cette information n'est ni vraie, ni bien, ni utile, alors pourquoi vouloir la dire?
En appliquant ces filtres peut-être rendrions nous notre communication plus vraie, plus utile et surtout emplie de bonté, tout simplement meilleure au final.
Et vous chers lecteurs, chères lectrices qu'en pensez-vous?
Seriez-vous tenté d'appliquer ces 3 tamis à votre communication?
Il n'y a rien à perdre à essayer de rendre le monde meilleur, que ce soit celui dans lequel nous vivons actuellement ou bien celui de l'extérieur. RF



Empêcheur de tourner en rond
cherche midi à quatorze heures.

Je ne cherche rien. Merci de ne pas m'écrire.

Mécano sérieux cherche pince -sans-rire.

Toute peine mérite salaire.
Nous rémunérons toute personne
pouvant prouver son chagrin.

Condamné recherche vice de forme
pour lever d'écrou.

CONTE: Perceptions agitées. Toute ma vie j'ai combattu les désagréments de mes faux sentiments. Et je les combats encore, chaque jour inlassablement. Rien n'y fait j'ai toujours la même violence négative qui met en déroute chaque bon sentiment. C'est comme si j'avais été programmé pour penser et réagir ainsi. Tout petit déjà, ma mère disait que j'avais «le caractère de travers». Car parait-il, je réagissais au quart de tour à chaque attention bienveillante. Je comprenais mal, les gestes des gens, sans parler du reste. Tous les objets et éléments que je croisais entre-temps, me donnant des sueurs froides. Presque tout me mettait mal-à-l'aise. Je n'arrivais pas à comprendre le vrai sens des choses. Mes perceptions étaient tronquées. C'était infernal. Cela alla si loin que les gens de notre famille ne voulaient plus passer chez nous. On invitait mes parents et mes frères et sœurs à des événements. Mais surtout pas moi. Pourtant mes parents faisaient de leur mieux pour essayer de s'adapter et d'adapter la maisonnée à mon caractère fiévreux. Mon adolescence aggrava la situation. Un rien m'irritait, surtout tout ce qui était gentil, sympathique, compréhensif, attentionné. Et pourtant je faisais de mon mieux, pour résister à mes pulsions équivoques et inquiétantes. Je me résignais, et accepta mon sort. Cela n'améliora nullement ma situation. J'avais les sens aigus, aiguisés qui m'épuisaient. Les études, les filles, l'amour, tout ça me déplaisait. Mes points de vue n'intéressaient personne et je ne m'intéressais à personne. Je me trimbalais la carcasse en me tracassant constamment. Rien ne m'apaisait. Même mes nuits n'avaient pas de trêves. Mes rêves viraient en cauchemars et mes pensées défaisaient mes besoins de sommeil. Aujourd'hui j'ai vingt-cinq ans, je viens de décider d'écrire ce que je ressens. Je vis seul, sans emploi, sans famille, sans ami(e)s et ni chien, ni chat. Tout le monde me fuit. Même-moi si je le pouvais, je prendrais la poudre d'escampette. Je n'ai pas de GSM; pas de PC, pas un livre, pas un jeu. Je passe mes journées à m'emmerder devant la télé. Je mange des crasses froides en boîtes. Et ça me va. Je vis comme cela avec moi et mes perceptions toujours aussi négatives… Et merde on sonne. Il n'y a même pas moyen de s'isoler convenablement chez soi. Bon j'arrête d'écrire. Je vais voir ce qu'on me veut... Me revoilà. Excusez-moi, je suis confus. Et je vous avoue un peu perdu. La semaine dernière, je vous ai quitté pour voir ce qu'on me voulait, juste quand je vous écrivais. Voici ce qu'il s'est passé. Quand j'ai ouvert la porte une jeune femme m'a directement abordé.

-Bonjour, je suis Sandrine Lambert, étudiante en philosophie. Je souhaite vous interroger pour mon mémoire sur la perception des gens dans leurs activités quotidiennes. Est-ce possible?

Je crois que je l'ai regardé, comme si elle était une extra-terrestre verte, avant de répondre.

Ce n'était pas possible, elle le faisait exprès: venir m'interroger, moi sur mes perceptions dans la vie. Cela ne pouvait être qu'une farce de mauvais goût. Je regardais tout autour pour voir s'il n'y avait pas de caméra cachée, pour l'une de ses émissions voyeurismes. Il n'y avait rien. Juste elle et moi, qui me regardait avec des grands yeux noirs chantants, dans son beau visage souriant. Je me rendis compte, que c'était la première fois qu'une personne dégageait un quelque chose qui, pour moi ne portait pas de nom mais me semblait agréable. Tout en la dévisageant, un sourire, le premier depuis des années détendit mes lèvres et tout mon être.

C'était une sensation extrêmement bizarre. Et là décontenancé, je m'entendis lui dire «Oui, entrez!»

Elle me suivit dans le désordre de mon salon. Mal à l'aise je lui proposai de s'assoire sur la chaise que je venais de débarrasser de quelques vêtements sales. Elle s'y pose avec un ordinateur portable, qu'elle ouvrit d'un geste adroit, tout en me regardant d'un sourire qui me fit rougir en inondant mes sens d'un puissant sentiment nouveau. Ses questions étaient directes, j'y répondis du bout des lèvres. J'étais déstabilisé par sa présence, son parfum, son regard. J'avais en même temps des sentiments contradictoires. Une part de moi voulait qu'elle s'en aille vite, l'autre partie souhaitait qu'elle reste. Quand elle eut terminé son enquête. Elle s'en alla en me remerciant, et je restais là, enfermé chez moi, juste derrière la porte d'entrée, désemparé. Elle me manquait déjà. Cette femme que je ne reverrais certainement jamais, avait éveillé en moi des perceptions inconnues, et purement positives. Avec lucidité je me disais, que je devais apprendre à me protéger, contre les incursions étrangères dans mes sentiments, même s'ils étaient agréables. Je n'étais pas fait pour vivre raisonnablement.

La sonnette de ma porte d'entrée. résonna à nouveau. Déçu d'être dérangé dans mes pensées j'ouvris et resta bouche bée. Elle était là. Les bras écartés elle m'a dit «tu viens» et je lui suis tombé dans les bras. Mon cœur et mon esprit s'étaient mis à chanter, mes perceptions étaient positives et accueillantes. Et là, je ressentais clairement qu'une nouvelle vie s'offrait à moi. Toute la panoplie désagréable de mes perceptions anciennes s'étaient évaporées, rien qu'en étant dans les bras de cette femme qui mit la paix en moi. Je n'ai plus envie de vous écrire mes déboires causés par mes perceptions négatives. Mes perspectives et mes perceptions ont évolué positivement. Là, la vie me sourit dans toutes ses couleurs. Sandrine et moi, nous avons décidé de ne pas traîner; à partir de la semaine prochaine, nous vivrons ensemble. Et moi je me suis enfin libéré de cette emprise négative, qui me sapait le moral. Comme quoi, rien n'est impossible, tant que cela est raisonnable.

Aide de mon CPAS, comment dois-je faire ?

En l'absence de ressources minimales il existe au sein des établissements pénitenciers une caisse d'entraide pour les détenus… mais !?

Certains détenus dépourvus de tous moyens financiers peuvent donc faire appel à cette aide.

Indépendamment de cette aide, tout détenu peut également faire appel à son **CPAS** et ce afin de bénéficier d'une aide financière mensuelle.

Pour votre facilité vous trouverez l'exemple de la lettre à adresser au CPAS.

Ce montant est un montant mensuel renouvelable chaque année sur demande. Il varie de 103,13 € à 130,00 € par mois et est indexable (dépend d'un CPAS à l'autre) .

Cette aide est considérée comme argent de poche!

Attention: légalement les aides ne sont pas cumulables.

Comment introduire une demande d'aide auprès de votre CPAS ?

Pour se faire adresser un courrier motivé auprès du Président de votre CPAS ou vous pouvez faire usage de l'exemple de lettre que vous trouverez ci-dessous dans le journal « Hubert Mag » .

N'oubliez jamais que l'aide sociale est un droit «***subsidiaire***» c'est-à dire qu'il est accordé lorsque la personne n'a pas d'autres possibilités de se procurer un revenu, soit par son travail, soit par l'aide de la famille.

Didier D.K.

Exemple de courrier à adresser au CPAS

Centre de détention de Saint-Hubert

Bloc: …..

Nom + prénom: …….

Thiers Del Borne, 1

6870 SAINT HUBERT

Adresse de votre CPAS

Date: Saint-Hubert, le

Monsieur le Président,

Concerne: demande d'aide financière mensuelle,

Par la présente, je porte à votre connaissance être actuellement détenu au sein de la prison de Saint-Hubert.

N'ayant aucun revenu quelconque, j'ai l'honneur de solliciter de votre part une aide financière mensuelle.

Celle-ci m'aidera à cantiner divers produits (lait, tabac, fruits, boissons, etc…) au sein de la prison .

A toutes fins utile, vous trouverez en annexe une attestation de détention.

Restant à votre entière disposition et dans l'attente de vous lire, je vous prie de croire, Monsieur le Président, en l'assurance de ma parfaite considération.

Signature

Médicalement votre

Se soigner en prison n'est pas impossible! Mais ressemble parfois au parcours du combattant!
La faute à qui? A la mauvaise volonté de certain, c'est un fait!

Comment expliquer que certain sans son mieux suivis dans certaines prisons que d'autres?
Faute de budgets déclarent certaines directions.

Mais en prison vous avez droits aux soins de même qualité dont vous bénéficiez à l'extérieur, c'est la

loi! Faites donc transmettre votre dossier au médecin de la prison par votre médecin traitant et/ou hospitalier.

Abordons aujourd'hui le problème du diabète.

Le diabète c'est quand le pancréas n'arrive plus à injecter et à produire de l'insuline dans la circulation sanguine! Cette pathologie porte le nom de «Diabète mellitus».

En voici quelques symptômes: Forte soif, production surabondante d'urine, amaigrissement, fatigue, nausées, démangeaisons, perte d'acuité visuelle

Si le pancréas produit peu ou pas d'insuline, il est nécessaire d'en administrer par des injections quotidiennes. On distingue 2 types de diabètes :

Diabète insulinodépendant de type 1 .
Cette forme de diabète se développe habituellement dans la jeunesse et peut apparaître de manière relativement soudaine. Le pancréas ne produit plus d'insuline de sorte que les injections sont toujours indispensables.

Diabète insulinodépendant de type 2.
Cette variante survient principalement chez des sujets plus âgés à partir de 40 ans.
Les symptômes sont moins flagrants que ceux du Type 1 et apparaissent de manière plus progressive !

Didier D.K.

APPEL AUX CANDIDATS :

Bonjour à tous,

Nous aimerions agrandir l'équipe de rédaction de

Hubert Mag !

Ce serait sympa de recevoir des articles de votre part .

Même si vous doutez de votre manière d'écrire,

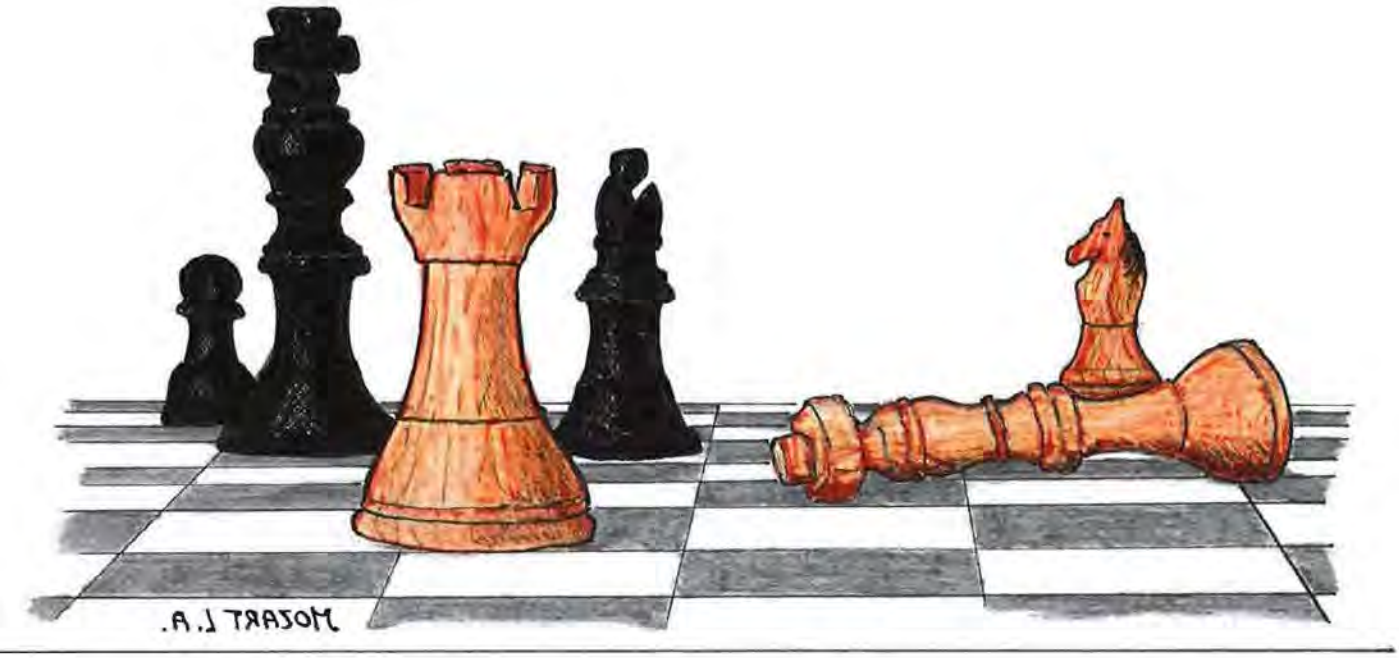
n'hésitez pas à nous les faire parvenir.

Les articles peuvent aborder divers sujets

(actualité, poème, sport, historique, documentaire, scientifique, etc…)

Les articles font toujours l'objet d'une relecture et donc d'une correction.

La rédaction



CONCOURS - CONCOURS - CONCOURS

Dans chaque numéro, nous vous proposons un jeu concours où vous pourrez gagner plusieurs prix en répondant à quelques questions. Vous devrez nous envoyer vos réponses par fiche rapport adressée auprès de Madame Justine GROSJEAN avant le 15 juillet 2023.

Les gagnants seront tirés au sort et prévenus lors du prochain numéro.

Ce crédit sera versé sur votre compte personnel et pourra être utilisé pour la cantine ou le téléphone.

Questions concours « Hubert Mag » n° 7

1. **Qu'est-ce qui n'apporte rien de positif en prison?**
2. **Quelles sont les couleurs du premier costume de Spiderman?**
3. **A quelle date Léopold I^{er} devient officiellement le Roi des Belges?**
4. **Donnez nous les différents types de diabète?**
5. **Que ressentait clairement le personnage du conte?**

La rédaction: MB, Mozart, Didier DK, RF, JC, Le jardinier, NC