2025 – N°37

Libre Marche

TU ES LIBRE ET TU MARCHES… VA VITE LIRE LE LIBRE MARCHE…

L'affaire Touthankamon

Amargi: Mais qu'est-ce que c'est?

Editeurs responsables : La Direction, en collaboration avec Isabelle Renson, coordinatrice projets au CAL/Luxembourg
Contact : Bibliothèque de la Prison de Marche, Chaussée de Liège 178 - 6900 Marche-en-Famenne
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 : http://www.cal-luxembourg.be -

EDITORIAL

Le Libre Marche c'est un lieu de rencontre où des détenus, assistés de deux volontaires, se réunissent deux fois par mois le mardi de 16h30 à 18h30, pour discuter du contenu du journal de la prison de Marche.

Le Libre Marche c'est deux heures « hors les murs de la cellule».

Le Libre Marche c'est un journal qui aborde et développe des sujets aussi variés que la liberté conditionnelle, les questions post détention (logement, travail, etc). On y trouve des recettes, des jeux, des blagues.

Vous aussi vous voulez traiter d'un sujet ou le proposer, vous voulez faire une illustration, un dessin, une caricature ? Vous avez des idées, vous voulez participer ?

Venez à une séance, vous ne serez pas déçu ! (Inscription via la bibliothèque)

Le Libre Marche c'est sans doute un des meilleurs moyens de vous évader, de monter une marche vers la liberté !

La rédaction du Libre Marche

SOMMAIRE

AMARGI, Mais qu'est-ce que c'est 3
La gym des paresseuses 5
Huiles essentielles : La Gaulthérie couchée 7
L'abolition de la prison 8
Le surendettement 10
Lu pour vous 12
Recettes 13
L'atelier arts plastiques : Témoignage Johan 15
Le téléphone en prison… La poule aux œufs d'or 16
Journée type du type ajourné 17
Trouver un logement à la sortie de prison 22
Les identités prisonnières 23
Espace détente 24
Locutions, proverbes et autres 26
En 2024… 27
Renseignements utiles 28
Concours 29
Correction du concours LM n°36 30

AMARGI, Mais qu'est-ce que c'est

Amargi c'est un bien drôle de nom pour une formation ! II s'agit de la plus ancienne trace de justice réparatrice que l'on a trouvée dans l'histoire. Je ne vais pas vous en dire plus sur ce mot car vous le découvrirez le jour où vous vous lancerez dans ce voyage.

Et oui, la justice réparatrice est un voyage dans lequel Philippe et Christophe nous ont emmenés. Une fois lancé dans cette formation, vous allez passer par toutes les émotions. Mais n'ayez pas peur, ils vont vous y préparer. Je vais vous raconter mon ressenti de ces 8 séances.

Tout commence par une rencontre entre un groupe d'étudiants venus de Louvain (tous en liens avec le monde de la justice) et les détenus volontaires pour suivre la formation. Tous vont découvrir cette formation ensemble. Détenus et étudiants vont faire partie de la même équipe. II est surprenant de voir à quelle vitesse le climat de confiance a pu s'installer. L'écoute, le respect et la confiance ont une importance capitale pour permettre à tous de s'épanouir au coeur de la justice réparatrice.

Les premières séances nous ont permis de réaliser que nous avions beaucoup à apprendre mais également à partager les uns avec les autres. Nous avons reçu les notions de base nous permettant de comprendre la différence entre justice pénale et justice réparatrice. Petit à petit, sans s'en rendre compte, nous étions prêts.

On ne va pas se mentir, beaucoup craignaient cet instant : Le jour où nous avons rencontré deux mamans dont les fils ont été tués. II est très difficile d'expliquer ce que l'on ressent au moment de les rencontrer. J'imagine que cela devait être encore plus dur pour elles. Elles sont arrivées devant nous pour partager ce qu'elles avaient sur le coeur. L'émotion était tellement grande... je crois que tous nous avons été bouleversés par ces histoires. On réalise la souffrance et l'impact que peuvent avoir nos actes, et cela bien au-delà de notre procès. Une vraie onde de choc. II y a une chose qui est remarquable à souligner, c'est la bienveillance et tout l'amour que ces deux mamans ont amené dans l'échange. Curieusement, c'est elles qui nous rassuraient. Je n'oublierai jamais cette phrase qu'une des mamans m'a dite : *« Peut-être qu'aujourd'hui tu ne peux pas faire grand-chose pour tes propres victimes, par contre tu peux peut-être faire quelques chose pour d'autres personnes qui sont victimes ».*

Je pense que nous avons vécu un moment intense, voire même intime, plein de sincérité. II a été difficile de se dire que nous arrivions au terme de nos huit séances. Pour ma part je me sentais bien dans ce groupe, nous avons vécu une aventure extraordinaire qui a créé un lien unique entre nous tous. Le voyage ne fait que commencer, car en termes de justice réparatrice il y a tellement à faire. Alors si vous êtes prêts, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Toons

<u>Quelques témoignages de personnes ayant participés à la formation AMARGI :</u>

Elisa

Les murs de la prison sont gris et tristes, les portes sont lourdes et pesantes. Pourtant lorsque j'étais rentrée dans la salle, entourée d'autres étudiants qu'ils soient de la prison ou de l'université, je ne voyais plus ce gris mais plein de couleurs, nous étions tous là ensemble dans les émotions à la fois douces et intenses. Lorsque je ressortais de la prison, les portes étaient toujours lourdes mais moi, je me sentais légère. Merci à vous pour ces beaux moments de partage.

Lise

Le projet Amargi a été un voyage riche en émotions. Nous avons appris à nous connaître les uns les autres dans notre personnalité propre et non pas à travers les moments de vie qui nous ont amené là où nous sommes. L'écoute, le non-jugement et la bienveillance ont été des belles valeurs qui ont permis le développement de ce projet. J'espère que ce voyage est le début de pleins d'autres. Portez-vous bien.

Pierre

Pour moi, l'aventure Amargi a été celle d'une découverte à trois niveaux. Une découverte tout d'abord de cette humanité qui se trouve derrière les barreaux ; des personnes ayant le potentiel et le désir de se reconstruire, de réparer leurs crimes et d'être utiles à la société. Une découverte ensuite de la justice réparatrice qui peut servir d'alternative ou de complément à la justice pénale, car elle offre les conditions pour un dialogue et une compréhension de l'autre qui sont absolument nécessaires pour restaurer du lien et lutter contre la récidive. Enfin, une (re)découverte de moi-même, de cette part de bien et de mal en moi, de difficultés et souffrances vécues, toutes ces choses que j'ai pu évacuer lors de nos rencontres Amargi et pour lesquelles j'ai repu une écoute extraordinaire. Juste pour ça, je dis merci les copains !

Lucie

En démarrant ce projet je ne savais pas à quoi m'attendre, et j'étais quelque peu stressée c'est vrai. Mais dés la première séance, je me suis sentie bien, en confiance, et heureuse d'avoir osé me lancer et débuter ce voyage qui m'a changé et qui je pense nous a tous changé à sa façon.

J'avais hâte d'être lundi, alors qu'honnêtement c'est quand même le pire jour de la semaine :D mais vous l'avez rendu unique. Je pense que ces rencontres nous ont appris énormément de choses sur nous d'abord mais aussi sur les autres, sur le pouvoir de l'écoute, du non jugement, de la bienveillance et sur l'humanité tout simplement, je m'estime chanceuse d'avoir pu vivre cela avec vous tous, j'espère que vous pourrez continuer ce voyage à votre façon pour le meilleur. Merci pour tout!!

David

Il m'est plus que difficile de trouver les mots adéquats pour exprimer à quel point cette aventure m'a touché, m'a changé, m'a ouvert les yeux. Cela a été une expérience extrêmement enrichissante, humainement et académiquement parlant. Je suis honoré d'avoir pu participer à un tel voyage que nous avons parcouru ensemble sur le chemin de la réparation. Le projet m'a permis de découvrir des personnes extraordinaires qui m'ont appris plein de choses et qui m'ont permis de rêver avec eux. C'est une expérience qui restera gravée dans mon coeur.

J'aimerais dire un immense « merci » à tous les participants dont je me rappellerai avec joie.

Mathilde

C'est tous ensemble que nous avons réfléchi, grâce au projet Amargi, à une autre façon de penser la justice, en nous concentrant sur la réparation et la guérison plutôt que la punition. Chaque lundi après-midi était pour moi une pause dans la semaine, une pause qui donnait toujours envie d'aller plus loin et qui donne du sens à nos études en criminologie. Détenus, formateurs, étudiants, avons fait de nos différences une force. J'ai été agréablement surprise de ce lien de confiance qui s'est tissé entre nous tous et grâce auquel nous avons pu avancer sainement sur le projet. Je suis très reconnaissante d'avoir pu vivre cette expérience et je suis loin d'oublier ces moments remplis d'humanité et chacune des personnes qui y sont associées.

Antoine

A la fin de ce projet, je voudrais simplement vous dire MERCI. Amargi m'a effectivement apporté du bonheur et du sens. J'ai rarement été autant stimulé et passionné par un projet. Tous ces moments avec les détenus m'ont permis de comprendre énormément de choses sur la vie et de simplement rencontrer des humains dans la plus grande simplicité. Vous êtes tous de belles personnes. J'espère réellement que je pourrai continuer à apprendre et à agir dans le domaine de la justice restauratrice car il s'agit d'un domaine porteur de sens.

Christophe

Merci à vous, l'équipe d'Amargi pour le magnifique voyage réalisé en votre compagnie ! Merci à mon complice Philippe qui a ouvert la route avec ses nombreuses expériences, sa sagesse et son grand cœur. Merci aux équipiers louvanistes pour leur engagement, leur spontanéité et leur écoute. Merci aux équipiers Marchois pour leur confiance, leur authenticité et leur lumière. Merci aux parents pour leur courage, leur présence et leur humanité.

Je reste très touché par nos rencontres et celle avec les parents. Nous avons pu nous rencontrer au cœur de notre humanité en plongeant dans nos émotions et nos besoins pour chercher ensemble l'apaisement.

Je suis heureux et fier de faire partie de cette communauté !

AMARGI (en) MARCHE !

La gym des paresseuses

Bougez, partout, à tout moment et en toutes circonstances.

Voici quelques exercices faciles à effectuer dans la vie quotidienne pour rester en forme sans effort : ils sont destinés à toutes celles qui veulent bien faire de la gym… sans faire de la gym. Vous n'avez plus qu'à choisir ce qui vous convient : exercices qui assouplissent ou bien qui tonifient votre corps.

Au réveil

C'est promis, ces techniques de gymnastique ne vont absolument pas vous traumatiser.
Tout d'abord, restez donc allongée sur votre lit.

Exercice 1 : Pour les bras	Etirez vos bras à la verticale 4 fois au moins pendant 5 secondes à chaque fois.
Exercice 2 : Pour le dos	Etirez 3 fois au moins les bras et les jambes en même temps en plaquant bien les lombaires pendant 8 secondes.
Exercice 3 : Pour les jambes	Etirez 4 fois en alternance une jambe après l'autre à la verticale pendant 6 secondes.

Au lever

Vous n'êtes pas du genre à vous lever d'un bond ? Rassurez-vous, nous non plus. Alors testez donc ces exercices car ils mettent bien en condition. Asseyez-vous sur le rebord de votre lit.

Exercice 1 : Pour la nuque	Fléchissez la tête vers l'avant pendant 4 ou 5 secondes, puis réalisez très lentement 6 circumductions (ou cercles) du cou dans un sens puis dans l'autre.
Exercice 2 : Pour la taille	Fléchissez 4 fois le buste vers l'avant, le dos bien plat, pendant 4 secondes, en ayant les jambes écartées, puis redressez-le, dos rond.
Exercice 3 : Pour les jambes	Tendez 6 fois les jambes serrées devant vous, les pieds en flexion, pendant 8 secondes.

Au petit déjeuner.

Voici quelques petits exercices pour fatiguées du muscle. Rassurez-vous, c'est vraiment mieux que rien. Asseyez-vous.

Exercice 1 : Pour les bras	Buvez votre thé en étirant au maximum le coude vers le haut, ainsi que la colonne vertébrale, pendant 5 secondes, à chaque fois que vous soulevez votre tasse.
Exercice 2 : Pour le bas du dos	Poussez lentement le pubis 4 fois vers l'avant, et ramenez-le à la verticale, en alternance.
Exercice 3 : Pour l'intérieur des cuisses	Les pieds au sol, serrez et écartez très fortement les cuisses 8 fois, en alternance, pendant 8 secondes.

Sous la douche.

Avec cet entrainement, ce qui est bien, c'est qu'on ne perd pas de temps : hop sous la douche ! Etant donné que l'eau détend, nous n'irons pas jusqu'à dire que ces exercices sont un plaisir, mais presque. Vous êtes donc debout.

Exercice 1 : Pour les bras	Savonnez-vous le dos en plaçant une main après l'autre le plus loin possible entre les omoplates, le coude levé, le tout pendant 30 secondes.
Exercice 2 : Pour la taille	Savonnez-vous la taille avec la main opposée du côté que vous lavez, le tout pendant 30 secondes.
Exercice 3 : Pour la taille et les jambes	Savonnez-vous les mollets en fléchissant le buste vers l'avant, les jambes tendues, le tout pendant une minute.

En vous habillant

S'habiller est pour vous une corvée de tous les matins, ces exercices vont apporter un peu d'originalité. Vous êtes toujours debout.

Exercice 1 : Pour les bras	Agrafez votre soutien-gorge en levant les coudes le plus haut possible.
Exercice 2 : Pour le buste et les jambes	Lacez vos chaussures, les jambes écartées et tendues, le buste le plus près possible des jambes.
Exercice 3 : Pour les jambes et les pieds	Mettez votre pantalon, votre robe ou votre jupe, en restant en équilibre sur les orteils.

Sylvia

Huiles essentielles : La Gaulthérie couchée

PLU 500276 Gaulthérie couchée 8.75€

La Gaulthérie du Canada apprécie les bois et marais acides et sableux. Elle porte des baies rouges écarlates d'octobre à mars. Son huile essentielle fait immédiatement référence au sport. Son odeur vous rappellera sans doute celle d'une pommade chauffante.

Propriétés :

Anti-inflammatoire, antalgique, vulnéraire, anti-rhumatisme & antispasmodique

Chaque huile essentielle s'utilise de façon différente, selon le résultat souhaité. Il ne faut jamais utiliser la gaulthérie pure, toujours la diluer dans une huile végétale. Attention si vous êtes allergique à l'aspirine ou si vous avez un traitement à base d'anticoagulant.

Comment et pourquoi utiliser la Gaulthérie couchée :

Par voie externe, mélanger 3 gouttes de Gaulthérie dans 10 gouttes d'huile végétale (si cela est nécessaire vous pouvez faire un mélange jusqu'a maximum 50 % soit 5 gouttes d'HE et 5 gouttes d'HV), cela vous permettra de masser toutes les zones douloureuses telles que les tendinites, arthrites, les crampes et contractures musculaires.

Ce même mélange peut être complété par d'autres HE pour devenir plus efficace. En ajoutant de l'eucalyptus citronné vous renforcez son effet anti- inflammatoire.

Et pour finir sachez que pour utiliser la Gaulthérie par voie interne, il est préférable de consulter un thérapeute.

Il faut cependant bien lire la notice d'emballage pour les éventuelles contre-indications (voir ci-dessus). Elle est notamment déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de six ans. Irritation cutanée possible à l'état pur.

Toons

L'abolition de la prison

Réflexions faisant suite à la lecture de l'ouvrage de Guy Houchon, professeur d'école de criminologie à l'Université de Louvain, dans la collection "Déviance et société".

En Belgique, la surpopulation est l'usage extensif de la détention préventive. Personnellement, j'ai dû attendre plus d'un an de préventive pour être condamné. Quand il s'agit de crime, il faut souvent attendre 3 ou 4 ans pour être condamné. Il y a aussi l'aggravation des peines de prison prononcées. Quels sont les remèdes à la surpopulation ?

A la porte d'entrée et de sortie : à la porte d'entrée, on peut agir en diminuant la population condamnée par l'emploi de peines alternatives sans s'en servir comme forme supplémentaire à la prison (de personnes qui n'auraient de toute façon pas été en prison) c'est-à-dire l'image de l'extension du filet.

Une autre solution est d'exécuter une petite partie de la peine. L'autre solution est la libération sous conditions, trop souvent refusée.

Encore une solution est d'arrêter de construire des prisons : "ouvrir une prison, c'est la remplir" ou "La prison appelle toujours davantage de prisons". Bien sûr, cela ne suffira pas. Construire, entretenir et rénover une prison couterait moins cher si on mettait l'accent sur les alternatives qui doivent être individualisées. Combien de détenus ne demandent plus de libérations sous conditions parce qu'ils sont en fin de peine ?

Après avoir parlé de détention préventive et de la conditionnelle "le flux et le stock". Il est juste d'affirmer que la croissance de la population pénitentiaire est indépendante de la criminalité. En quelques décennies, la population carcérale a augmenté de 4000 personnes. C'est le stock (ex. les peines lourdes voir incompressibles) qui pose problème, pas le flux. Une autre variable vient de la théorie qu'on appelle l'interactionnisme : si quelqu'un est toujours catalogué d'ex-taulard, il y a des chances qu'il récidive. De même qu'une population défavorisée produira des taulards : frère, père, amis...

J'espère que ces réflexions tirées du petit livre de Guy Houchon vous ont intéressés. Je n'ai pas fini le livre mais si quelqu'un veut le lire qu'il me le demande

Arnauld

Don Miguel Ruiz est né au Mexique d'une mère curandera (guérisseuse) et d'un grand père nagual (chaman). Il suit des études de médecine, devient chirurgien, mais un accident lui fait vivre une NDE (near death experience, en français, EMI, expérience de mort imminente). Suite à cet accident, il décide de retrouver le savoir des chamans et devient nagual de la lignée des Chevaliers de l'Aigle, une lignée qui s'est vouée à transmettre l'enseignement des anciens Toltèques. Dans son livre, Les quatre accords toltèques, il propose un code de conduite, un résumé de son enseignement en quatre comportements qui permettent de se libérer du conditionnement collectif et de la peur du futur.

Premier accord : Que votre parole soit impeccable.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez vraiment. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui. La parole est un outil qui peut détruire, prenez conscience de sa puissance et maîtrisez-la. Pas de mensonge ni de calomnie.

Deuxième accord : Ne réagissez à rien de façon personnelle.

Ce que les autres disent sur vous et font contre vous n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leurs peurs, de leurs colères, de leurs fantasmes. Exemple : Si quelqu'un vous insulte, c'est son problème, pas le vôtre. Ne vous vexez pas et ne vous remettez pas en question pour autant.

Troisième accord : Ne faites aucune supposition.

Ne commencez pas à élaborer des hypothèses de probabilités négatives, pour finir par y croire comme s'il s'agissait de certitudes. Exemple : Si une personne est en retard, vous pensez qu'il lui est arrivé un accident. Si vous ne savez pas, renseignez-vous. Ne vous convainquez pas vous-même de vos propres peurs et de vos propres mensonges.

Quatrième accord : Faites de votre mieux.

Il n'y a pas d'obligation de réussir, il n'existe qu'une obligation de faire au mieux. Si vous échouez, évitez de vous juger, de vous culpabiliser et d'éprouver des regrets. Tentez, entreprenez, essayez d'utiliser de manière optimale vos capacités personnelles. Soyez indulgent avec vous-même. Acceptez de ne pas être parfait, ni toujours victorieux.

Extrait de la Nouvelle Encyclopédie du Savoir Relatif et Absolu (Bernard Werber)

Yodan

Le surendettement

Quelle est la différence entre l'endettement et le surendettement ? « Être endetté » signifie avoir un ou plusieurs crédits tandis qu' « être surendetté » signifie qu'on ne peut plus faire face au(x) remboursement(s) de ses crédits.

Quelles peuvent être **les causes** du surendettement ?

- Le divorce
- La perte d'emploi
- Un accident
- Une maladie
- La facilité d'accès aux crédits. Des sociétés, magasins permettent d'acheter à crédit sans vérifier si vous avez d'autres crédits ou si vous avez les moyens de le rembourser. L'accès à diverses cartes de crédits, ...
- Les difficultés de gestion.
- Être acculé à trop de dettes et factures impayées

Quelles peuvent être les **conséquences** du surendettement ?

- Des problèmes de santé
- Des conflits familiaux
- La séparation ou le divorce
- La peur
- L'angoisse
- L'absentéisme au travail

Quels sont les **types** de dettes ?

En-dehors des crédits (maison, voiture,...) les dettes les plus fréquentes sont :

- Taxes et impôts
- Logement (loyer, ameublement, appareils ménagers,…)
- Enérgie
- Santé
- Téléphone / Internet

Solutions :

1. La médiation amiable :

• Il s'agit de s'adresser à un **service de médiation de dettes**. C'est un intermédiaire neutre entre le débiteur (la personne qui a une dette) et le(s) créancier(s) (les personnes, sociétés, institutions auxquelles la dette est due).

• Le but est de trouver un compromis entre les deux parties afin de rembourser toute la dette.

• C'est une procédure non judiciaire. Elle est gratuite et volontaire. La durée est indéterminée (jusqu'au remboursement total).

Avantage : le débiteur rembourse lui-même selon le plan établi.

Désavantage : les intérêts courent toujours.

2. Le règlement collectif de dettes :

- Il s'agit d'une **procédure judiciaire**.
- Elle est payante.
- La durée du plan de remboursement est de maximum 7 ans sous certaines conditions
- Pour mettre en marche la procédure, le débiteur introduit une requête auprès du Tribunal du Travail à l'aide d'un médiateur s'il le souhaite.
- Une fois la procédure acceptée, le Tribunal désigne un médiateur de dettes judiciaires : un SMD (Service de Médiation de Dettes) du CPAS, un avocat, un GAS (Groupe Action Surendettement),
- Les indemnités à payer aux parties civiles et les frais de justice peuvent être inclus, mais si la totalité n'est pas payée après les 7 ans, le solde reste dû.
- Le médiateur perçoit tous les revenus du débiteur afin de rembourser les dettes.

- **Avantages** :
  - Les intérêts et les saisies sont suspendues.
  - Les créanciers doivent passer par le médiateur.

- **Désavantages** :
  - **L**e débiteur peut être amené à vendre ses biens.
  - Il faut l'accord du juge pour vendre ou acheter un bien.
  - Le débiteur est fiché à la BNB (Banque Nationale de Belgique) durant la procédure et un an après.
  - Vous ne gérez plus votre argent. Étant donné que le médiateur perçoit tous les revenus, il vous verse un pécule équivalent au minimum pour vivre.

Quelques conseils :

Pendant l'incarcération ✍ se renseigner et évaluer votre situation financière.

- Avant votre incarcération : Aviez-vous des factures en retard, des crédits en cours,...
- Durant votre incarcération : Est-ce que vos charges ont été payées? Est-ce quelqu'un a arrêté / suspendu vos abonnements, loyers, etc? Est-ce que vous serez redevable d'indemnités ou amendes suite à votre incarcération ? Est-ce que vos débiteurs de revenus ont été prévenus de votre changement de situation?

À la sortie ✍ prendre contact avec le service de médiation de dettes du CPAS de votre commune pour vous aider à élaborer une situation budgétaire et vous aider à gérer l'éventuel endettement.

Christian

Lu Pour Vous

"*L'affaire Toutankhamon – Un demi-siècle de drames et de passions*" de **Christian JACQ.**

Christian Jacq est un romancier et égyptologue.

Howard Carter était un jeune peintre animalier de la région du Norfolk. A 17 ans, il a rencontré le professeur Newberry, égyptologue, qui admirait la finesse et authenticité de ces dessins. Il lui a appris à recopier des hiéroglyphes. Ainsi, chemin faisant, il devient à 18 ans égyptologue à son tour. Il rencontre un lord milliardaire épris de voyages et aventures, le Lord Carnaveron.

Ils vont tous deux tomber amoureux de l'Egypte et plus particulièrement de la Vallée des Rois. Un des tombeaux qui est resté introuvable jusqu'à cette fin du 19ème – début du 20ème est celui de Toutankhamon. Pendant des années Carter cherchera sans relâche ce tombeau, jusqu'au jour où il percera cette énigme, l'objet de tant de convoitise. Voici l'histoire haletante et passionnante que nous raconte Christian Jacq, de Howard Carter. De plus, cette histoire est traversée par une histoire d'amour. Nombreux détails historiques pour que le lecteur se croit dans cette Vallée des Rois.

Christian

MILLE FEUILLES THON AVOCAT

FEUILLES DE BRICK

2 feuilles de brick, 10g de beurre

Couper les feuilles de brick en 4 et les replier sur elle-même en 2 pour faire un triangle.
Mettre un peu de beurre dans une poêle et faire dorer les feuilles.

Astuce : vous pouvez poser une casserole sur la feuille de brick afin qu'elle reste bien plate lors de la cuisson.

GUACAMOLE

1 avocat, 1 tomate, 1 demie gousse d'ail, 1 demie échalote, le jus d'un citron, sel, une pincée de piment de cayenne

Éplucher les avocats. Les mettre en dés dans un saladier avec une tomate coupée en petits morceaux, des échalotes hachées et l'ail écrasé. Écraser le tout le plus finement possible. Ajouter du sel et du citron. Vous pouvez mettre une pointe de piment.

THON

1 boite de thon au naturel, 1 cs de mayonnaise, 1 demie échalote, le jus d'un demi citron, 10cl de crème liquide, sel, poivre

Mélanger dans un saladier le thon avec des échalotes en petits morceaux et un peu de mayonnaise.
A part réaliser une sauce en ajoutant : la crème liquide et un demi jus de citron.
Mélanger jusqu'à obtenir une crème fouettée (type chantilly).
Ajouter ensuite cette sauce au mélange de thon.

Astuce : si vous avez battu trop fort votre crème elle deviendra du beurre mais non consommable. Dans ce cas faites le chauffer et fondre. Mettre au froid, puis recommencez à fouetter.

SAUCE DE DÉCO

1 cs de mayonnaise, 3 cuillères à soupe d'eau, 1 pincée de curry en poudre

Mélanger mayonnaise, curry et eau (goûter pour rectifier à votre goût).

Astuce : pour réaliser vous même une sauce mayonnaise mettre une cc de moutarde, un jaune d'œuf, salez, poivrez. Ajouter une cc d'eau. Ajouter l'huile d'abord petit à petit en battant vivement puis en filet une fois le mélange pris.

Dressage

Dans l'assiette mettre une base d'avocat (1 à 2 cc), poser une feuille de brick.
La recouvrir d'une couche de guacamole.
Reposer une feuille de brick et mettre une couche de thon.
Pour finir recouvrir d'une dernière feuille de brick.
Enfin, vous pouvez faire une déco sur la dernière feuille avec la sauce de déco.

Tartelette sablée aux agrumes, crème au citron

Crème au citron

3 citrons, 3 œufs, 100g de sucre, 15g de farine

Mettre à chauffer le jus de 3 citrons (sans pépins et sans pulpe). Pendant ce temps, mélanger énergiquement 2 œufs et 1 jaune avec 100g de sucre, ajouter 15g de farine, bien mélanger. Verser dessus la moitié des jus de citrons chauffés, mélanger à nouveau et verser le mélange œufs/sucre/farine/jus dans la casserole avec le reste du jus.
Porter à ébullition et maintenir 2 minutes en remuant le temps de cuire la farine.
Laisser reposer quelques minutes à température ambiante puis incorporer en fouettant rapidement 80g de beurre coupé en dés.
Changer de contenant et placer au frigo, la crème doit être froide pour la dégustation.

Astuce : pour mieux presser les citrons les faire rouler sur la table avant de les couper en deux. Piquer à la fourchette et presser.

Tartelette sablée

100g de farine, 60g de beurre,1 oeuf, 40g de sucre, quelques grains de sel

Sabler 100g de farine avec 60g de beurre, mélanger énergiquement 1 jaune avec 40g de sucre et quelques grains de sel (très peu!!) et incorporer avec le mélange farine/beurre. Mélanger rapidement sans trop travailler la pâte afin de garder une texture fine.

Astuce : pour sabler il faut mélanger rapidement entre les doigts la farine et le beurre sans le faire fondre. Le beurre doit être froid. Pour ne pas que la pâte soit trop collante lavez vous les mains à l'eau froide !

Faire des disques de 5mm d'épaisseur et d'environ 8 à 10 cm de diamètre, et cuire à feu doux à la poêle sans matière grasse. La pâte doit être colorée sur les deux faces et cuite à cœur. Laisser refroidir à température ambiante.
Découper des suprêmes d'orange et de pamplemousse. Dresser.

Astuce : Le suprême est le nom donné à un morceau d'agrumes sans peau ni menbranes. Laver soigneusement les oranges ou les pamplemousses. Couper les deux extrémités. Poser le fruit à la verticale, le peler en arc de cercle en partant du haut. Continuer en faisant le tour de manière régulière. Le fruit ne doit avoir aucune trace de peau. Lever les suprêmes en séparant les segments des membranes.

Mesures courantes et leurs équivalences

1 cuillère à café (1 cc)
= 5ml de liquide
= 5g de sel, de sucre ou de beurre
= 3g de poivre moulu

1 cuillère à soupe arasée (1 cs)
2 x = 3 cuillères à café (3 cc)
= 15g de sucre en poudre
= 12g de farine

1 verre (de cantine)
= 12,5cl de liquide
= 100g de farine

L'atelier arts plastiques : Témoignage Johan

Le jour de l'activité "arts plastiques", je suis heureux de pouvoir m'exprimer autrement que par des mots. Bien que l'on travaille avec des consignes, il reste toujours (et nos deux intervenants nous encouragent) à développer notre imagination. Je sais d'avance que l'atelier sera plaisant au-delà des conseils prodigués. Les animateurs tiennent compte des particularités de chacun ce qui m'a permis de me découvrir (et je sais que je vais encore continuer à découvrir) davantage sur moi et je souhaite les en remercier tout aussi bien que les détenus qui participent pour leurs conseils et leurs implications dans l'atelier.

Rejoignez-nous nombreux pour un partage intellectuel, artistique et personnel.

© Melissa

© Collectif

© Anonyme

Le téléphone en prison… La poule aux œufs d'or

Alors que le téléphone en prison, est parfois le seul moyen de communication pour certains détenus, celui-ci est hors de prix. A l'extérieur, vous avez un abonnement gsm pour 25 - 30 € et vous téléphonez en illimité. En prison, pour 25€ vous téléphonez environ 4 heures !!! Comment est-il encore possible de pratiquer de ces tarifs ?

5 min : 0,55 €	10 min : 1,16 €	15 min : 1,65 €	20 min : 2,20 €
25 min : 2,75 €	30 min : 3,30 €	35 min : 3,85 €	40 min : 4,40 €
45 min : 4,95 €	50 min : 5,05 €	55 min : 5,60 €	60 min : 6,15 €

Des solutions alternatives et gratuites, telles que des applications comme Skype ou autres, pourraient être envisagées avec un système de numéros autorisés pour garantir la sécurité...

Le pensionnaire

Journée type du type ajourné

Voici ma journée dans une cellule (solo) de Marche-en-Famenne.

Je sais d'expérience que la vie en prison n'est pas facile, de plus sans travail, sans argent. Pour moi qui suis privilégié, car je travaille, voici ma journée type :

06h12. Je me lève difficilement, car la nuit, mes pensées, mes cauchemars, l'emportent sur mon sommeil. Je vais aux toilettes, je me lave, je déjeune, j'attends mes médicaments, je me brosse les dents, j'ai déjà allumé ma TV depuis longtemps, la TV est mon amie, c'est le fil conducteur du rythme de mes journées.

07h00. Je me prépare pour mon travail.

08h00. Je suis au travail depuis quelques minutes, on me donne les tâches à faire.

09h00. La pause, pour boire un café, fumer une cigarette (très mauvais pour la santé).

09h10. Reprise du travail, jusqu'à 10h30.

10h30. Mise en place des chariots chauffants, faire la chaîne de préparation repas.

11h30. Fin de la matinée, je rentre en cellule pour manger, j'allume et je regarde la TV, il y a au programme les mêmes jeux chaque jour depuis des années : Les douze coups de midi, Le journal de 13h00 sur RTL-TVI.

13h20. Finie la pause, comme chaque jour à la cuisine, c'est le grand nettoyage des plats, chariots, fours, murs, tables et sols.

14h45. Retour en cellule, ce n'est pas facile, j'attends. Est-ce qu'il va y avoir des facilités de mouvement une heure ou deux ou pas du tout, des activités sportives ? Vont-elles être annulées ? Chaque jour, c'est une surprise. Est-ce que le SPS ou le SAD vont me donner de bonnes nouvelles ? Déjà qu'ils nous appellent longtemps après notre envoi de mail, nous pouvons comprendre qu'il n'y a pas de personnel en suffisance pour le SPS, la prison tourne sur trois pattes. Nous voudrions tous commencer notre dossier 6 mois avant la date de notre première permission, c'est notre priorité. Pas la leur apparemment. Je regarde toujours la TV en ruminant ou j'écoute de la musique.

18h00. J'espère qu'il y a volley, si oui, je reviens à 19h25, je mange quatre tranches de pain, j'allume la TV, le journal de la RTBF, je vais me laver en écoutant de la musique sur RFM TV. La TV c'est notre amie, le compagnon de route du matin au soir, tout au long de ma détention.

22h00. J'ai un rituel, je prends mes médicaments pour dormir (utopique), je mets ma CPAP qui elle, m'empêche de dormir, c'est pour mes apnées du sommeil. Un gros masque à mettre la nuit pour ne plus ronfler et ne pas mourir. Je dors 4h sur 7h, par nuit, cela me suffit.

5h00. J'allume la TV mais je reste dans mon lit. J'attends l'appel de 6h12.

06h12. Nouvelle journée…

C'est le chat.

Service Education pour la Santé asbl.

Flyer à destination des personnes détenues

Service Education pour la Santé

ASBL

Qui sommes nous ?

Une association externe à la prison

- Propose des activités sur la santé
- S'adapte à vos besoins et demandes
- S'adapte à chaque prison wallonne

Nos missions ?

- Vous donner des outils pour :
  - Être en meilleure santé (physique et mentale)
  - Améliorer votre qualité de vie en détention
- Sensibiliser le personnel pénitentiaire et encourager leur implication face à vos problématiques de santé
- Sensibiliser les autorités belges aux problématiques de santé en milieu carcéral afin de les pousser à prendre des décisions pour améliorer la santé en détention
- Informer la société des conditions de détention et leurs conséquences sur la santé

Wallonie familles santé handicap AVIQ

Quelles activités ?

Rencontres Alimentation

Ateliers de rencontres autour de la réalisation et de la dégustation de recettes. Nous vous apportons des informations et des outils pour avoir une alimentation équilibrée et économique.

Atelier "se soigner par soi-même"

Activité qui aborde l'hygiène de vie, le renforcement du système immunitaire, les douleurs musculaires, les problèmes dentaires, le stress et les troubles du sommeil. Axée sur l'apport d'informations, les échanges et la réalisation pratique de préparations culinaires ou médicinales (tisanes, baumes,...).

Rencontres Santé

Nous discuterons avec vous de différents problèmes de santé : hygiène, maladies infectieuses (VIH, Hépatites, tuberculose,...), alimentation, stress et du sommeil, ... Nous vous donnerons des informations pour comprendre et prévenir ces problèmatiques.

Projets à la demande

En plus des autres activités, nous pouvons aussi créer des activités adaptées à vos besoins et demandes en vue d'améliorer vos conditions de détention et votre état de santé.

Rencontres Mieux-Etre

Espace de parole axé sur la santé mentale et le mieux-être. Le but est d'acquerir des outils permettant de mieux gérer vos émotions pour mieux vivre votre incarcération et favoriser la réinsertion.

Pause-Café

Espace de parole autour des consommations problématiques basé sur la prévention et la réduction des risques. Le but est de vous permettre de reconnaitre une consommation problématique, de comprendre le concept de dépendance ou encore de reconnaitre les différentes motivations à la consommation.

Détenu Contact Santé

Le projet consiste à créer un groupe de Relais Santé. Après avoir reçu une formation, votre mission consiste notamment à sensibiliser et informer vos co-détenus au sujet de problématiques de santé diverses dans le but d'améliorer les conditions de détention. Vous pourrez aussi créer des projets de prévention au sein de votre établissement.

Contacts

Rue de la Paix 3, 4500 HUY
info@ses-asbl.be
www.ses-asbl.eu
085.21.25.76

Interview : Aline JANSEN, responsable du projet à la prison de Marche

1. Quelle est votre rôle ?

Je travaille pour Le Forem et je viens régulièrement depuis presque 6 ans au sein de la prison de Marche pour le projet de « Validation des compétences ». La prison de Marche est la première prison où ce projet a vu le jour et nous sommes présentes également au sein d'autres établissements comme Lantin, Ittre, Jamioulx ou Nivelles.

2. Qu'est-ce qui vous motive dans votre fonction à ce poste ?

L'univers carcéral est un univers qui fait souvent peur vu de l'extérieur et dont on ne se préoccupe malheureusement pas toujours assez. Or toutes les personnes présentes ici seront amenées à sortir un jour ou l'autre. Il est donc important de faire le maximum pour favoriser leurs chances de réinsertion dans la société extérieure, notamment en augmentant les chances de trouver du travail ou de poursuivre des formations par exemple.

3. Que pensez-vous du milieu carcéral ? Avez-vous des craintes ?

C'est un milieu que je ne connaissais effectivement pas de près. Comme pour toute chose, l'inconnu suscite toujours une certaine appréhension mais je n'avais pas de craintes en tant que telles, mise à part peut être que le projet ne rencontre pas les attentes et les besoins des détenus.

4. Quelles informations apportez-vous aux détenus ? Que peut apporter une « Validation des compétences » ?

La Validation des compétences permet de faire reconnaitre officiellement ses compétences, quelle que soit la manière dont elles ont été acquises (apprentissage sur le tas, formations non terminées, travail non déclaré, etc.).

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

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

Attention cependant que la Validation des compétences est un dispositif exigent qu'il ne faut pas prendre à la légère. Il ne faut pas sous-estimer les compétences nécessaires pour réussir. Il s'agit encore une fois d'une reconnaissance officielle de compétences professionnelles.

C'est pour cette raison que je propose à toute personne qui pense être concernée par l'un ou l'autre métier de se rencontrer préalablement pour en discuter et y voir plus clair et ainsi favoriser les chances de réussite de chacun.

5. Délivrez-vous une attestation ?

En cas de réussite, un titre de compétences est délivré. Il s'agit d'un document officiel et reconnu par les différents gouvernements francophones du pays.

6. Avez-vous parfois des retours de détenus ? Si non, aimeriez-vous en avoir pour améliorer la qualité de ce service ?

Il n'est pas toujours évident d'avoir un retour des détenus qui ont effectivement passé une épreuve car une fois dehors, nous n'avons plus nécessairement de contact. Je ne sais donc pas toujours dans quelle mesure le titre de compétences leur a été bénéfique ni s'ils l'ont réellement fait valoir. Cependant, pour ceux qui sont toujours ici et que j'ai encore parfois l'occasion de rencontrer, la majorité d'entre eux semblent satisfaits d'avoir fait reconnaitre officiellement leurs compétences et certains ont même déjà passé plusieurs titres.

Certaines démarches sont également en cours pour passer les épreuves à l'extérieur et les détenus semblent motivés par le projet. A voir si ces démarches aboutiront positivement, sachant que le contexte n'est pas toujours propice à l'aboutissement du dispositif (absence de permission de sortie, déplacements, agenda des épreuves, etc.)

Tout retour ou suggestion de la part des détenus est évidemment le bienvenu, cela va de soi.

7. Qui peut faire appel à vous ?

Tout le monde sans restriction, pour peu que les personnes aient des compétences professionnelles pour un des métiers disponibles et qu'elles comprennent un minimum les consignes en français. Pour les personnes qui ne bénéficient pas de permission de sortie, il est parfois plus compliqué d'entamer les démarches mais il peut quand même être intéressant de se rencontrer pour déjà discuter des possibilités de faire une Validation des compétences et obtenir les premières informations. De plus, pour certains métiers, il est envisageable de déjà avoir un premier contact avec l'évaluateur qui fait passer les épreuves voir même de réaliser les épreuves directement au sein même de la prison.

8. Comment pouvoir vous joindre à l'extérieur ?

Je suis présente une par semaine à la prison. Les personnes peuvent me contacter via prison cloud et je leur fixe généralement un rendez-vous assez rapidement. Pour me joindre à l'extérieur, il est toujours possible de me joindre via mon adresse mail professionnelle : vdc.milieucarceral@forem.be

9. Avez-vous de la documentation sur le service « Validation des compétences »

Un document explicatif du dispositif de Validation des compétences se trouve sur Prison Cloud (dans la partie « Service d'Aide aux Détenus » – onglet « Validation des compétences ». Vous y trouverez toutes les informations nécessaires ainsi que la liste actualisée des métiers pour lesquels une validation des compétences est possible. Au cas par cas, et selon les demandes, je transmets également des documents plus spécifiques selon les métiers visés pour bien comprendre les compétences qui seront évaluées lors des épreuves et pour avoir les contacts des Centres concernés.

10. Pour conclure, le mot de la fin, avec-vous quelque chose à ajouter ?

On a tous et toutes des compétences, peu importe nos parcours de vie et la façon dont on les a acquises, que ça soit à l'école, en formation, au travail ou ailleurs. Pour cette raison, la Validation des compétences est un projet intéressant pour les personnes en situation d'incarcération qui, pour certaines, n'ont pas eu l'occasion d'obtenir de titre ou de diplôme mais qui ont pourtant des compétences professionnelles à faire valoir.

N'hésitez donc pas à venir vers moi pour en discuter. Les entretiens sont individuels et confidentiels.

forem

VALIDATION des COMPÉTENCES

Trouver un logement à la sortie de prison

Trouver un logement peut être une condition impérative pour obtenir une libération sous bracelet électronique ou une libération conditionnelle. Cela s'avère souvent périlleux. La Région Wallonne offre une aide publique à travers les organismes suivants : le « Fonds du Logement de Wallonie (FLW) ›, les « Agences immobilières sociales (AIS) », Les « Associations de promotion du Logement (APL) » et les « Sociétés de logement de service public (SLSP) ». Par ce biais, l'expérience nous apprend que les offres sont rares et qu'il faut avoir le temps d'attendre.

La solution de rechercher un logement sur le marché privé est souvent plus onéreux, mais i1 y a beaucoup plus d'offres. Par contre, cela risque d'être plus difficile car de nombreuses démarches se font actuellement électroniquement via internet et mail (recherche, prise de contact, de rendez-vous, etc.).

Selon l'expérience rapportée par une détenue, l'aide d'amis ou de membres de la famille est précieuse tant pour la recherche que pour éventuellement avancer une garantie. Un autre détenu plaide pour avoir un accès internet, même limité et de façon contr8lée pour pouvoir assurer un suivi rapide. Le fait de ne pas répondre rapidement fait que des offres intéressantes vous filent sous le nez.

Par ailleurs, il existe les maisons d'accueil. On y retrouve des personnes sortant de prison, des personnes détenues en congé pénitentiaire ou des personnes sous surveillance électronique. Les maisons d'accueil apportent une solution temporaire et offrent une aide sociale, psychologique et juridique. Même s'il ne s'agit pas d'une prison, il y a des règles à respecter, des tâches à exécuter et des horaires à respecter. Vu les difficultés matérielles à héberger des personnes sous bracelet électronique, il y a de moins en moins de maisons d'accueil qui les acceptent. Malheureusement l'offre est bien inférieure à la demande. Pour avoir plus d'information, nous pouvons vous renvoyer vers la Fédération des maisons d'accueil et des services d'aide aux sans abris (AMA).

Renseignements utiles AMA

Rue de Bomel 154 à 5000 Namur
Rue des Champs Élysées 13 à 1050 Bruxelles — 02 51
02 513 62 25
ama@ama.be

Christian

Les identités prisonnières

Largement inspire de ma lecture du livre « Les identités meurtrières » d'Amin Maalouf, je souhaite dans les lignes qui vont suivre vous partager ma compréhension et ma vision.

Dans l'idée d'identité, on pense d'abord à cette carte qui nous est attribuée à tout un chacun et qui reprend en plus de notre nom, notre adresse, notre date de naissance et nous attribue un numéro unique qui fait de nous un être unique.

Et pourtant, je suis aussi bien plus que cela. Je suis née d'un père flamand et d'une mère wallonne, je grandis en Wallonie, plus particulièrement dans les Ardennes, j'ai vécu 20 ans à Bruxelles, je suis catholique, blanche et issue de la classe moyenne. Grâce ou à cause de tout cela, cela fait aussi de moi un être unique. Je peux aussi faire des choix. Si je me revendique Belge avant tout c'est avec presque 12 millions d'individus que je partage la même citoyenneté. Si je me revendique Catholique, c'est avec plus de 2 milliards de personnes que je partage les mêmes croyances. Si je me revendique Ardennaise, c'est avec quelques milliers d'individus que je partage la même fierté.

A l'heure actuelle, dans une Europe qui se délite et où le nationalisme revient en force, dans une Belgique oμ le mot « séparatisme » est dans la bouche des politiques et où la montée de l'extrême droite semble inéluctable, serais-je plutôt belge, wallonne ou catholique ?

Ecouterais-je la voix de ces leaders charismatiques qui, à grand renfort de discours enflammés me diront que c'est « eux » le problème, qu'ils nous spolient, qu'ils nous privent de notre liberté, qu'ils retirent « le pain de la bouche de nos enfants » ?

Serais-je prête à monter sur les barricades, à prendre les armes au nom d'une identité que je veux défendre ? Mènerais-je avec mes « compatriotes » cette guerre pour défendre notre liberté ?

La question qui se pose est d'autant plus complexe que nous vivons aussi dans un monde où la mondialisation est galopante, les échanges internationaux n'ont jamais été aussi rapides et les nouvelles communications mettent l'intégralité des habitants de cette planète en communication immédiate. Ne sommes-nous pas plutôt tous citoyens du monde ?

On pourrait disserter pendant des heures du sujet. Et ce sujet me dépasse.

Par contre, ce que je sais, c'est que depuis quelques semaines, j'ai revêtu une nouvelle identité, je suis prisonnière. Et cette identité, je la partage avec vous tous. Dans un univers clos, où se croisent autant de nationalités, de cultures, de religions, d'appartenances, qui serais-je ?

Et bien, je me revendique prisonnière.

Car je pense que ce temps que je vais passer avec vous, je veux en faire un temps de découverte

et de partage. Finalement avec cette nouvelle identité que nous partageons tous, ne somme-nous pas tous sur un même pied d'égalité ? N'est-ce pas une chance unique d'aller à la rencontre de l'autre et de sortir de cette expérience grandi pour sortir mieux « armé » que jamais pour affronter ce monde extérieur en plein changement ? Nous pourrions tous sortir d'ici en étant « formé » à être un individu unique et exemplaire qui a appris à respecter l'autre et à vivre en bonne entente.

C'est ce que je souhaite, c'est ce que je vous souhaite.

Marjo

Espace détente

Petites brèves de tribunaux tirées du Nouveau Détective

La barrette

La prévenue :

- C'est quoi le problème, j'ai le droit d'avoir une barrette dans les cheveux, non ?

Le juge :

- Pas quand c'est une barrette de shit, Madame.

Quand rien ne colle

Le prévenu qui évoque son état de santé :

- Monsieur le juge, j'ai les poumons décollés. Et le oreilles aussi d'ailleurs.
- Pourquoi fumez-vous alors ? demande le juge.
- Que je fume ou pas, ça ne me recollera pas mes oreilles.

Jeu de maux

Echange entre le juge et le prévenu :

- J'ai seulement giflé ma femme. J'aurai pu la frapper.
- Gifler c'est frapper, Monsieur.
- Ah bien si on fait des amalgames maintenant, je ne suis pas sorti de l'auberge !

Il manque la pelle

Un homme en train de se séparer de sa femme a promis qu'il allait l'enterrer :

- C'est faux ! Et de toute façon, je n'ai pas de pelle chez moi !

C'est un cadeau

Le prévenu :

- Je suis un bon mari, j'ai même offert un bracelet à ma femme !

Le juge :

- Le problème c'est que c'était votre bracelet électronique.

Le fin mot

Le juge :

- Le tribunal va se retirer pour délibérer. Voulez-vous dire un dernier mot ?

Le prévenu :

- Euh, je sais pas moi. Au pif je vais dire… calculatrice !

L'heure est grave

Echange entre le juge et le prévenu

- Êtes-vous alcoolique ?
- Jamais le matin !

Juge et prévenu

- Vous allez chercher un travail ?
- Je vais déjà travailler sur moi-même, ça sera bien !

Boit-sans-soif

Le juge énumère les multiples condamnations du prévenu, toujours pour conduite en état d'ébriété ou ivresse sur la voie publique :

- Vous avez un problème avec l'alcool.
- Ah non, j'aime bien l'alcool moi !

Petite blague...

Un avocat et une blonde sont assis l'un à côté de l'autre dans un avion long courrier. L'avocat propose à la blonde de jouer à un jeu amusant. La blonde semble fatiguée et décline l'offre. Mais l'avocat insiste et explique que le jeu est très simple :

– Je vous propose une question, si vous ne connaissez pas la réponse, vous me donnez 5euros et vice versa.
La blonde décline encore poliment mais l'avocat persiste :

– OK, disons que si je vous pose une question dont vous ne connaissez pas la réponse, vous me donnez 5euros. Mais si vous me posez une question et que je ne connais pas la réponse je vous donne 100euros.
Cette proposition pique la curiosité de la blonde qui finalement accepte le jeu. L'avocat commence : -Quelle est la distance entre la terre et la lune ? La blonde ne dit pas un mot ouvre son porte-monnaie en sort un billet de 5euros et le donne à l'avocat.

– A votre tour ! dit l'avocat confiant.
La blonde demande :

- Qu'est ce qui monte la côte avec trois pattes et la redescend avec quatre pattes ?

L'avocat ne sait pas trop quoi répondre mais pour 100euros, il décide que ça vaut la peine de chercher. Il sort son ordinateur portable, cherche dans son encyclopédie sur CD et dans toutes ses autres références : rien. Il se branche sur internet en utilisant le service téléphonique par satellite de l'avion et fait une recherche dans toutes les bibliothèques et sur tous les sites d'énigmes imaginables : rien. Il envoie des courriels à ses amis : personne ne connaît la réponse. Au bout d'une heure, il réveille la blonde et lui remet 100euros. Elle le remercie et se retourne pour se rendormir, mais l'avocat un peu frustré lui demande :

- C'était quoi la réponse ?

La blonde ne dit pas un mot ouvre son porte-monnaie, en sort un billet de 5euros et le donne à l'avocat.»

Extrait du livre «l'œil du cyclope» de Bernard Weber disponible à la bibliothèque.

Yodan.

Locutions, proverbes et autres

Bonjour à toutes et tous... Je vais vous citer quelques locutions latines ou étrangères, proverbes et mots historiques tirés des pages roses du petit Larousse illustre de 2012. Un petit peu de notre patrimoine culturel porté par notre imaginaire collectif.

Locutions

Ab irato: *Par un mouvement de colère*. Ne prenez aucunes décision ab irato.(ex: un testament ab irato)

Ad vitam aeternam : *Pour la vie éternelle*, à jamais, pour toujours.

In cha'Allah: Locution arabe employée pour marquer que l'on est soumis à la destinée voulue par Dieu.

Qui bene amat bene castigat: *Qui aime bien, châtie bien*. Le châtiment a pour but de corriger les défauts de ceux que l'on aime.

Veni,vidi,vici: *Je suis venu, j'ai vu, j'ai vaincu.* Mots célèbrent par lesquels César décrivit au sénat la rapidité de la victoire qu'il venait de remporter. Exprime la facilite et la rapidité d'un succès quelconque.

Proverbes :

A bon chat, bon rat: Se dit quand celui qui attaque trouve un adversaire capable de lui résister.

Apres la pluie le beau temps : La joie succède souvent a la tristesse, le bonheur au malheur.

Comme on fait son lit on se couche : Il faut s'attendre en bien OU en mal à ce que l'on s'est préparé a soi-même par sa conduite.

Entre l'arbre et l'écorce il ne faut pas mettre le doigt : Il ne faut pas intervenir dans une dispute entre proches.

On reconnait l'arbre à ses fruits : C'est avec ses actes que l'on reconnait la valeur d'un homme.

Les chiens aboient…la caravane passe (proverbe arabe) : Celui qui est sûr de sa voie ne s'en laisse pas détourner par la désapprobation la plus bruyante.

Qui veut noyer son chien, l'accuse de la rage : Quand on en veut à quelqu'un on l'accuse faussement.

Mots historiques :

Eureka (j'ai trouvé) : Exclamation d'Archimède découvrant dans son bain la loi de la pesanteur des corps.

J'y suis, j'y reste : Mots prêtés a Mac-Mahon refusant d'abandonner le fort de Malakoff aux Russes(1855)

Qui m'aime me suive : Mots lances par Philippe IV de Valois a ces barons rechignant a panir en campagne et rapporté dans les chroniques de Saint-Denis.

Une petite citation pour la route :

On essaye souvent de réduire nos malheurs plutôt que de construire notre bonheur (Bernard Werber).

Yodan

En 2024…

Le 19 avril, nous avons appris le décès inopiné de l'agent Frédéric Bosendorf, à l'âge de 53 ans. Surnommé le Boss, nombreux d'entre nous l'auront connu comme agent au service médical. Sa voix était reconnaissable entre cent. En arrivant à la prison de Marche-en-Famenne, il a été affecté comme chauffeur de la prison au transport des détenus, avant que ce service, ne soit repris par le DAB de la police fédérale.

En cette année 2024, plusieurs de nos codétenus nous ont également quittés. Pour eux la prison aura été leur dernier lieu de vie. Certains les auront connus, d'autres pas, raison pour laquelle nous n'indiquons rien sur leur identité par respect pour leur intimité.

Nos pensées vont bien entendu à leurs proches et amis pour qui la perte laisse des regrets et de la tristesse. D'un côté ou de l'autre des barreaux, nous restons tous des êtres humains avec une famille en dehors de ces murs qui vivent la perte d'un être cher.

Nous présentons nos condoléances les plus sincères à tous leurs proches, amis et collègues.

Par ailleurs et pour terminer sur une note plus encourageante et plus gaie, plusieurs agents sont partis pour une retraite bien méritée, nous leurs souhaitons à tous de profiter longtemps de cette nouvelle vie qui s'ouvrent à eux pour s'adonner à leurs hobbys, passions et autres. La retraite n'étant pas un synonyme d'inactivité. Pour paraphraser Henry Salvador si le travail est la santé, la retraite sert à la conserver !

Bien entendu, nombreux sont ceux, d'entre nous, pour lesquels la porte de la prison s'est ouverte définitivement et nous leur disons non pas un au revoir en ces lieux, mais à bientôt dans le monde libre.

Christian

Renseignements utiles

Conseiller moral laïque ou culte		Envoyer un billet de rapport via Prison Cloud dans l'onglet "Culte"
INFOR DROGUES UNE AUTRE ÉCOUTE	Permanence téléphonique : Service prévention :	**02/ 227 52 52** **02/ 227 52 61**
ASBL Un Pass dans l'impasse	Prévention suicide et amélioration de la santé mentale :	**081/ 777 150**
RESPECT SENIORS	Lutte contre la maltraitance des aînés :	**0800/ 303 30**
Centre de Prévention du Suicide	Soutien à toute personne confrontée à la problématique du suicide :	**0800/ 32 123**
107 QUELQU'UN A QUI PARLER	Ecoute dans le respect, anonymat, et confidentialité :	**107**
Urgence sociale	Aides en matière de crédit, de logement, ….	**1718**
SSADA	Service d'aide et Soutien à la Désistance Accompagnée. Pour sortir de la délinquance.	**04/382.31.43**
Transit Insert	Structure d'aide et d'accompagnement à la réinsertion pendant et après l'incarcération	**0493/94.87.17**
Envie de discuter par correspondance	Fraternité du Bon Larron, Rue pont des Murgiers 4, 78610 Auffargis (France) Le courrier de Bovet, BP70039, 75721 Paris Cedex 15 (France) Amitié sans visage, Rue d'Amiens 103, 62000 Aras (France) S'écrire au-delà des murs, Rue du Paradis – CS 50174, 02205 Soissons Cedex (France)	
Accès à la prison en bus Bus 91 (Boucle zoning – Aye) Bus 92 (Boucle urbaine– Waha)	**N° de compte de la prison : IBAN : BE66 6792 0041 6043 BIC : PCHQBEBB** ⓘ **En communication :** Nom et prénom + Date de naissance du détenu.e.	
Vos délégués OCD : Si vous avez des remarques concernant le bien-être de votre détention, parlez-en avec un délégué O.C.D. de votre section.	**F1** : Delcourt Pascal (1019) **F3** : Verbruggen Alix (3104) **QF: S**auvage Mélissa (5107)	**F2** : Badot Laurent (2021) **F4** : Michaux Emmanuel (4222)

Horaire des visites :

Visite à table tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le vendredi matin.
De 8h30 à 11h30 et de 15h à 19H30, durée 1h30. Dernière inscription 10h15 (matin) et 18h15 (soirée)

Visite relais parents-enfants : 1er, 3e mercredi de 14h30 à 16h30, ensuite visites à table à partir de 17h ou 18h30.

VHS : conjugale dans l'intimité, max 3 heures sur réservation 3x/mois, avec partenaire autorisé.

Visite interne (entre détenu.e.s) : mardi/jeudi à 18H00 uniquement avec autorisation direction.

Visite familiale (en salle individuelle) : max 2 heures sur réservation.

Visite virtuelle (par vidéo) : tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le vendredi matin. De 9h à 11h30, 14h30 à 16h et 16h30 à 19h30. 3 visites de 20 minutes / semaine, s'inscrire par billet de rapport sur Prison Cloud.

Cantine visite : Elle est autorisée pour la visite à table, familiale, virtuelle et la VHS (accord dir. OCD).
Passez votre commande 48 heures avant la visite par billet de rapport [Comptabilité] ➔ [Cantine Visite]
La cantine sera remise dans un filet brun, à rendre le jour même à votre chef de section. Attention, sa perte ou détérioration vous coûtera 50 euros.

- Pour faire entrer ou sortir des affaires via la visite (journaux, vêtements, CD, …) vous devez remplir un formulaire «introduction d'objet» ou «sortie d'objet» quelques jours avant votre visite. Il est à demander au chef de quartier de votre aile.
- Ce formulaire est également nécessaire si on n'a pas de visites et que les objets sont expédiés par la poste.

Concours

Questions du concours :

1/ Combien y a-t-il de cuillères à café dans 6gr de poivre moulu ?
2/ Qui a écrit "Les quatre accords toltèques" ?
3/ Quels sont les avantages du règlement collectif de dettes ?
4/ Avec quoi l'huile essentielle de Gaulthérie doit-elle être diluée avant usage sur la peau ?

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

Répondez via PrisonCloud **par mail à la bibliothèque AVANT LE 30 septembre 2025.**

Bonne chance !

Correction du concours LM n°36

Réponse 1 = Canope

Réponse 2 = 18 mois avant la date de libération conditionnelle.

Réponse 3 = 2,5 œufs.

Réponse 4 = Dans leur cours d'eau d'origine

Ont participé à ce numéro *Libre Marche* n°37 : Arnauld, Alan, Benoît, Christian, Emile, Henry de Frahan, Johann, Le pensionnaire, Marjo, L. D., Patrice, Philippe, Sylvia, Yodan.

AVIS: Le journal "Libre Marche" (complet) est également disponible en version papier.
Vous pouvez le demander par mail à la bibliothèque. Merci.