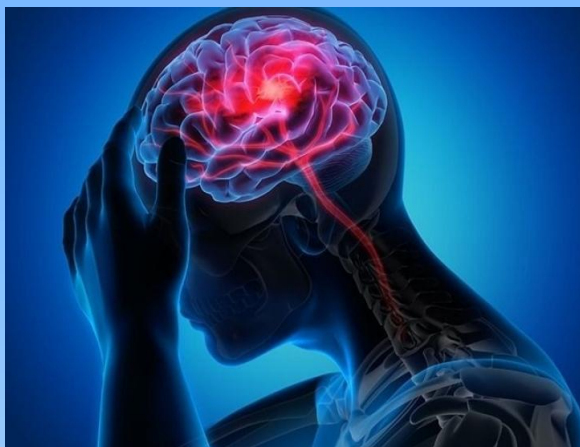


LIBRE MARCHE

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTÉ...

TU ES LIBRE ET TU MARCHES...
VA VITE LIRE LE LIBRE MARCHE
- NUMÉRO 38 -



Editeurs responsables : La Direction de la prison de Marche, en collaboration avec la direction du Centre d'Action Laïque de la province de 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> -



EDITO

La situation des prisons en Belgique est une question récurrente et préoccupante. Derrière les murs de ces établissements, une réalité souvent invisible au grand public subsiste : surpopulation, manque de personnel, vétusté des infrastructures et conditions de détention dégradantes. Le système carcéral belge, qui fait face à une pression croissante, semble pris dans un cycle sans fin de réformes inachevées et de solutions temporaires.

Aujourd'hui, la Belgique compte environ 13.600 détenus pour une capacité de 11.000 places. Cela engendre des tensions tant pour les détenus que pour le personnel pénitentiaire, régulièrement en grève pour dénoncer leurs conditions de travail. Pourtant, cette question va bien au-delà du simple manque de places. Elle touche à des enjeux plus larges de justice sociale, de réinsertion et de prévention de la récidive. La prison, censée être un lieu de réhabilitation, devient parfois une école du crime, où la violence et l'isolement mental exacerbent les troubles des détenus.

Les gouvernements successifs ont bien tenté d'apporter des réponses. On a vu naître des projets de nouvelles prisons, comme celle de Haren à Bruxelles, qui se veulent plus modernes et humaines. Mais ces initiatives ne suffisent pas. Le problème est systémique. Il implique de repenser le rôle de la prison dans la société. La surreprésentation des personnes issues de milieux précaires et de minorités dans les prisons soulève des questions d'inégalités sociales profondes. De même, le recours trop fréquent à la détention préventive, où des personnes attendent parfois des années avant d'être jugées, doit être revu.

Des alternatives à l'incarcération, telles que les peines de travail d'intérêt général ou les bracelets électroniques, offrent une lueur d'espoir. Mais elles restent sous-exploitées face à un système judiciaire engorgé. La Belgique doit se pencher sérieusement sur ces solutions pour éviter que la prison ne devienne un simple instrument punitif, oubliant son rôle de réintégration. Réformer les prisons ne peut se faire sans réformer la société elle-même. C'est un défi colossal qui demande courage et volonté politique, mais aussi une prise de conscience collective.

SOMMAIRE

▪ LA RECETTE POULET STROGONOFF	3
▪ HUMEUR SUR LA RUMEUR	4
▪ LES ALCOOLIKES ANONYMES	6
▪ LE DILEMME DE PURGER SA PEINE. AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS POUR UN DÉTENU	7
▪ T.A.P : 10 CONSEILS POUR VOUS AIDER À BIEN VOUS PRÉPARER	8
▪ TROUBLES NEUROLOGIQUES	9
▪ LE SHIATSU	11
▪ MES DROITS FACE À LA POLICE	12
▪ LES DROITS DES DÉTENUS	14
▪ CONSEILS UTILES POUR LES CONDAMNÉES	15
▪ À TOI QUI EST LIBRE	15
▪ LA RÉFLEXOTHÉRAPIE	16
▪ JEUX	17
▪ CARNET D'ADRESSES	19
▪ HORAIRE DES VISITES	19
▪ INFOS UTILES / JEU CONCOURS / RÉPONSES	22

COURAGE



Il est bien des choses qui ne paraissent impossibles
que tant qu'on ne les a pas tentées.

André Gide

LA RECETTE

POULET STROGONOFF

pour deux personnes



Préparation : 10 minutes cuisson : 15 minutes

Ingrédients

20 gr de beurre
1 c. à s. d'huile
1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasé
4 suprêmes de poulet, coupés en tranches
150 gr de champignons émincés
1 c. à c. de paprika
125 ml de crème fraîche
1/2 petite boîte de concentré de tomates
sel & poivre
1 c. à s. de persil (si possible frais et haché)
une dizaine de petits cornichons

- 1 Dans une grande poêle faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre et l'huile
- 2 Ajouter les suprêmes et les faire cuire en les retournant de temps en temps
- 3 Incorporer les champignons et le paprika
- 4 Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les champignons soient cuits
- 5 Incorporer la crème fraîche et le concentré de tomates
- 6 Saler et poivrer, laisser mijoter pour réchauffer
- 7 Saupoudrer de persil et des cornichons émincés
- 8 Servir avec du riz ou des pâtes

Xris'54

HUMEUR SUR LA RUMEUR



Crispin et Scapin, Honoré Daumier (1858-1860)

La rumeur est destinée à combler nos incertitudes. Force est de constater que certains milieux favorisent sa création et son amplification.

De manière générale, elle contribue surtout à nuire à une personne. Elle est l'outil principal d'un harcèlement moral certain. Cette volonté est d'autant plus grande que, souvent, elle est nourrie par la jalousie, la convoitise ou encore la vengeance. Personne n'est à l'abri de la rumeur. N'étant pas ici pour être aimés, nous pouvons tous, à un moment donné, provoquer l'un ou l'autre de ces sentiments chez autrui. Nous ne sommes pas ici pour plaire mais beaucoup l'oublient.

Longtemps, j'ai vécu dans un monde idiot où tout le monde est beau, tout le monde est gentil.

J'ai appris à mes dépens et fort douloureusement combien nous en étions loin. J'ai aussi essayé de comprendre le pourquoi, sans jamais y arriver. Apparemment, il existe des personnes douées d'un sens unique leur permettant de juger les autres sans les connaître et, de ce fait, partager leur « connaissance » d'autrui avec leurs « amis » afin que ces derniers ne tombent dans la toile tissée par l'horrible personne, en agissant, bien évidemment, pour leur bien. Ou encore, il existe des personnes se sentant investies d'une « mission » de jugement et de condamnation, les plaçant dans une sphère supérieure à celle d'autrui. Nous avons beau dire que nous n'avons pas de problème avec notre image dans le miroir, cela n'empêche de ressentir la souffrance infligée.

Cette propagande insidieuse fait son œuvre. Son efficacité est sans conteste et le temps passant affaiblit la cible désignée. « Dans un monde où l'information est une arme et où elle constitue même le code de la vie, la rumeur agit comme un virus, le pire de tous car il détruit les défenses immunitaires de sa victime. » (Jacques Attali). Il est tellement plus facile de colporter plutôt que de rencontrer l'intéressé et de vérifier l'exactitude des propos tenus.

Laissez-moi vous expliquer un test simple concernant la rumeur, test que l'on attribue au philosophe Socrate, c'est le test des trois passoires :

LE TEST DES TROIS PASSOIRES

« Un jour, une de ses connaissances est venue trouver le grand philosophe et lui dit :

- Sais-tu ce que je viens d'apprendre au sujet de ton ami ?
- Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des trois passoires :
- Les trois passoires ? Répliqua son interlocuteur.
- Oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires.

La première passoire est celle de la vérité.

- As-tu vérifié que ce que tu veux me dire est vrai ?
- Non, j'en ai seulement entendu parler.
- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement, en utilisant **une seconde passoire, celle de la bonté.**
- Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien ?
- Ah non ! Au contraire !

- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur mon ami et tu n'es même pas sûr qu'elles soient vraies...
Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste **une troisième passoire, celle de l'utilité**.
Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?
- Non, pas vraiment...hésita l'intéressé.
- Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir le dire ? »

La rumeur, c'est cette vérité qui se promène
comme un mensonge, de bouche à oreille, qui ne
fait pas réfléchir les gens, qui passe comme un
soupir au-dessus du vent. D'aucuns se sont
également essayés à faire passer un message
concernant la rumeur. Que ce soit sous la forme
d'une chansonnette entraînante chantée par Yves
Duteil en 1987:

« La rumeur ouvre ses ailes.
Elle s'envole à travers nous.
C'est une fausse nouvelle
Mais si belle, après tout
Elle se propage à voix basse
À la messe et à midi
Entre l'église et les glaces
Entre confesse et conflit

La rumeur a des antennes
Elle se nourrit de cancans
Elle est bavarde et hautaine
Et grandit avec le temps

C'est un arbre sans racines
À la sève de venin
Avec des feuilles d'épines
Et des pommes à pépins

Cela occupe, cela conserve
Cela nourrit la controverse
Cela pimente les passions
Le sel des conversations

La rumeur est un microbe
Qui se transmet par la voix
Se déguise sous la robe
De la vertu d'autrefois.

La parole était d'argent
Mais la rumeur est de plomb
Elle s'écoule, elle s'étend
Elle s'étale, elle se répand

C'est du miel, c'est du fiel
On la croit tombée du ciel
Jamais nul ne saura
Qui la lance et qui la croit

C'est bien plus fort qu'un mensonge
Cela grossit comme une éponge
Plus c'est faux, plus c'est vrai
Plus c'est gros et plus cela plaît.

Calomnie, plus on nie
Plus elle se réjouit
Démentir, protester
C'est encore la propager

Elle peut tuer sans raison
Sans coupable et sans prison
Sans procès ni procession
Sans fusil ni munitions...

C'est une arme redoutable
Implacable, impalpable
Adversaire invulnérable
C'est du vent, c'est du sable
Elle rôde autour de la table
Nous amuse ou nous accable
C'est selon qu'il s'agit
De quiconque ou d'un ami

Un jour, elle a disparu
Tout d'un coup, dans les rues
Comme elle était apparue
À tous ceux qui l'avaient crue...

La rumeur qui s'est tue
Ne reviendra jamais plus
Dans un cœur, la rancœur
Ne s'en ira pas non plus. »

*« Elle est sale, elle est glauque et grise, insidieuse
et sournoise, d'autant plus meurtrière qu'elle est
impalpable. On ne peut pas l'étrangler. Et puis,
comme le monstre du Loch Ness, la rumeur fait
son rot et retourne à sa vase » Pierre Desproges*

De tout temps, diverses personnalités ont essayé
de faire passer un message, resté, à chaque fois,
lettre morte. Peut-être la rumeur fait-elle partie
du genre humain ? Si tel est le cas, peut-être
pouvons-nous au moins rappeler le mal qu'elle
peut causer au destinataire et éviter d'en être
l'instigateur ou le messenger transmetteur ?

B.P.L.

GROUPE AA, LES ALCOOLIQUES ANONYMES



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

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

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

Il nous met toujours K.O.

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

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

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

Si tu te sens concerné, rejoins-nous.

Tu ne seras pas jugé.

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

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

Le groupe AA se réunit le lundi (tous les 15 jours) de 16h00 à 17h00. Inscription via la feuille d'activités.

WWW.ALCOOLIKES ANONYMES.BE

078 / 15 25 56

24H/24 ET 7J/7



LE DILEMME DE PURGER SA PEINE. AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS POUR UN DÉTENU



Pour un détenu, décider de purger sa peine jusqu'à son terme, sans bénéficier de libérations conditionnelles, suscite souvent un débat intérieur complexe. Cette décision comporte à la fois des avantages et des inconvénients significatifs, influençant non seulement la durée de l'incarcération, mais aussi le chemin vers la réinsertion dans la société.

L'un des principaux avantages pour un détenu qui choisit de purger sa peine jusqu'à son terme est la certitude du calendrier de libération. En refusant les libérations conditionnelles, le détenu évite les risques liés à la révocation de ces libérations en cas de non-respect des conditions imposées. Cette certitude peut apporter une certaine paix d'esprit et permettre une planification plus précise pour la réintégration dans la société.

D'autre part, purger sa peine sans demander de libération conditionnelle peut être interprété comme un acte de responsabilité. Cela démontre la volonté du détenu de prendre pleinement conscience de sa condamnation, d'assumer sa peine et de

respecter les règles imposées par le système carcéral. Cette approche peut influencer positivement la perception des autorités et éventuellement jouer en faveur d'une réinsertion réussie.

Cependant, ce choix présente également des inconvénients majeurs. En refusant les libérations conditionnelles, le détenu renonce à l'opportunité de réintégrer la société plus tôt. Les programmes de réhabilitation, les opportunités de formation professionnelle et d'éducation offerts en dehors de la prison sont souvent plus accessibles lors des libérations conditionnelles. La réintégration précoce peut donc être bénéfique pour préparer la transition vers la liberté.

De plus, le refus des libérations conditionnelles peut prolonger la période d'isolement et d'incarcération, entraînant ainsi une détérioration possible de la santé mentale et des relations familiales. Une durée plus longue en prison peut également accroître les obstacles à la réinsertion, tels que la stigmatisation accrue de la société envers les anciens détenus et la difficulté à trouver un emploi ou un logement stable.

En somme, décider de purger sa peine jusqu'à son terme est une décision complexe pour un détenu, comportant à la fois des avantages et des inconvénients significatifs. Cela représente un choix personnel qui peut être influencé par des considérations individuelles telles que la perspective de réintégration, la certitude du calendrier de libération et la volonté de prendre ses responsabilités.

Quelle que soit la décision prise, il est crucial que les systèmes carcéraux offrent un soutien adapté et des programmes de réhabilitation efficaces pour faciliter la réintégration réussie des détenus dans la société, quel que soit le moment de leur libération.

Le Pensionnaire

T.A.P : 10 CONSEILS POUR VOUS AIDER À BIEN VOUS PRÉPARER

Se préparer pour passer devant le juge pour une demande de libération conditionnelle est crucial pour maximiser vos chances de succès. Voici dix conseils pour vous aider à bien vous préparer.



1. Comprendre le processus Informez-vous sur le processus de libération conditionnelle dans votre juridiction. Connaissez les critères, les délais et les conditions requises pour une libération réussie.

2. Consulter un avocat Engagez un avocat spécialisé dans les affaires de libération conditionnelle. Un professionnel du droit peut vous conseiller sur les démarches à suivre, vous aider à préparer votre cas et représenter vos intérêts devant le tribunal.

3. Présenter un plan de réinsertion solide Élaborez un plan détaillé de votre réadaptation incluant un projet professionnel ou éducatif, un logement stable, un soutien familial, et toute autre mesure favorisant votre réinsertion sociale.

4. Développer un comportement positif en détention Montrez votre bonne volonté en adoptant un comportement exemplaire en détention. Participez activement aux programmes de réhabilitation, suivez les règles de la prison et démontrez votre engagement envers la réforme.

5. Documenter vos progrès Gardez une trace de vos réalisations en détention. Obtenez des certificats de participation à des programmes, des lettres de recommandation du personnel

pénitentiaire et des rapports positifs sur votre comportement en prison.

6. Se préparer pour l'audience Entraînez-vous à répondre aux questions que le juge pourrait poser lors de l'audience. Soyez clair et concis dans vos réponses, en mettant l'accent sur votre réhabilitation et votre volonté de réinsertion.

7. Préparer des témoignages de soutien Obtenez des lettres de soutien de membres de votre famille, d'amis, de professionnels ou d'associations qui peuvent attester de votre transformation positive et de votre volonté de changement.

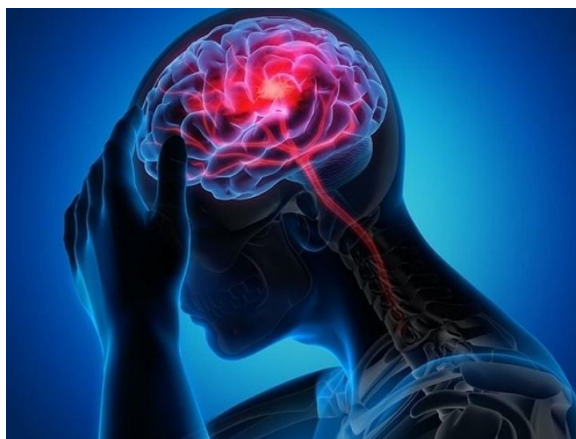
8. Prendre soin de votre apparence et comportement Habillez-vous de manière appropriée pour l'audience et adoptez une attitude respectueuse et polie envers le tribunal. Une apparence soignée et un comportement respectueux peuvent faire une impression positive.

9. Exprimer des remords et prendre la responsabilité de ses actes Exprimez sincèrement des remords pour vos actions passées et prenez la responsabilité de vos erreurs. Montrez que vous avez pris conscience des conséquences de vos actions.

10. Être prêt pour toutes les éventualités Soyez prêt à accepter une décision défavorable tout en continuant à travailler sur votre réhabilitation. Si la libération conditionnelle est refusée, demandez des conseils sur les étapes suivantes à entreprendre pour augmenter vos chances dans le futur.

Se préparer pour une audience de libération conditionnelle demande du temps et de l'engagement. En suivant ces conseils et en prenant des mesures concrètes pour démontrer votre réadaptation, vous pouvez augmenter vos chances de réussite lors de votre passage devant le juge pour une demande de libération conditionnelle.

TROUBLES NEUROLOGIQUES



QU'EST-CE QUE CELA OU KEKSECKSA ?

Certaines modifications structurelles, biochimiques, électriques de l'encéphale, de la moelle épinière et de leurs réseaux nerveux provoquent parfois des troubles qui peuvent engendrer une paralysie, un affaiblissement, une mauvaise coordination des mouvements voire une perte de sensibilité.

Cependant certaines affections sont dues à des états pathologiques difficilement réversibles. Ces troubles se divisent en cinq groupes distincts, dans lesquels nous allons tenter de cheminer tranquillement et dans l'ordre.

- 1 -Épilepsie et épilepsie du lobe temporal
- 2-Sclérose en plaques.
- 3-Maladie de Parkinson.
- 4-Démence.
- 5-Maladie d'Alzheimer.

L'ÉPILEPSIE

Commençons par elle. Une crise d'épilepsie est un épisode ou 'un temps' d'activité cérébrale incontrôlée et chaotique altérant la conscience et entraînant des mouvements involontaires. Son origine est souvent inconnue mais peut plus ou moins être reliée à des tumeurs à la tête, une attaque, une blessure à la tête, un abcès voire un trouble métabolique. De nos jours, on ne sait pas encore diagnostiquer l'épilepsie avec précision formelle à 100 %, mais l'invention du scanner a permis à nos praticiens un bond énorme dans la recherche d'identification.

Trois types sont connus:

1⁰ La crise partielle où la perte de conscience totale est rare.

2⁰ La crise du "petit mal" où le patient perd toute conscience de son environnement extérieur pendant quelques secondes mais il n'y a pas de chutes.

3⁰ La crise du "grand mal" où le patient s'effondre au sol, inconscient et agité de

convulsions pendant plusieurs minutes.

Cas le plus grave et nécessitant parfois des aides externes. La crise peut être très violente et le sujet ne se souvient de rien. Cela démarre sans prévenir et j'ai eu l'occasion de rencontrer des personnes qui devaient vivre avec un casque protecteur - on dirait un casque de cycliste - toute la journée pour éviter, lors d'une crise, de se fracasser le crâne au sol tellement c'est violent.

Quant à celui qui est atteint de la mauvaise coordination des membres, c'est un enfer à vivre pour lui.

Petite anecdote personnelle: une amie faisant une crise dans mon véhicule m'a démonté le pare-brise à coups de pieds... sans le briser !

Pour les premiers soins, n'hésite pas à libérer la personne de toutes entraves empêchant ses mouvements, vois qu'elle puisse respirer normalement sans s'étouffer et penche-la sur son côté

tout en dégageant sa bouche.

Épilepsie du lobe temporal.

Dans ce cas, seul un des lobes temporaux est affecté lors d'une crise partielle. En effet, l'attaque peut être précédée d'une 'aura' pendant laquelle le sujet perçoit des odeurs et des sons que son entourage ne remarque pas. La crise peut être accompagnée de mouvements involontaires, notamment de mastication, de succion et une perte de conscience partielle. Elle peut induire des crises de colère ou de peur.

LA SCLÉROSE EN PLAQUE

Un des troubles invalidants des plus courants du système nerveux. Il se traduit par des épisodes de difficulté de marche voir de paralysie partielle, de maladroitness, de vision trouble. L'élocution et la sensibilité sont affectées. Les crises peuvent durer des semaines voire des années.

Due à un trouble immunitaire qui endommage les gaines de myéline protégeant les fibres nerveuses. Les macrophages s'attaquent alors aux parties abîmées et sans protection amenant les fibres ainsi mises à nu à ne plus bien voire plus du tout conduire les influx nerveux. Cela entraîne pour les personnes atteintes de faire usage de cannes, de rollers, de toilettes et douches adaptées, etc.

LA MALADIE DE PARKINSON

Il s'agit d'une maladie dégénérative qui se traduit par un affaiblissement et une rigidité des muscles. Elle entrave l'élocution, la marche et l'exécution de tâches simples. Souvent le visage reste inexpressif et les mains tremblent

Les noyaux gris centraux contribuent au contrôle du mouvement. Pour cela ils ont besoin d'un neurotransmetteur, la dopamine qui est transportée du "locus niger" par les fibres nerveuses. Dans cette maladie, la dégénérescence du "locus niger" signifie que les noyaux gris reçoivent moins de dopamine que nécessaire et donc se dérèglent peu à peu. Dans un équilibre normal du cerveau, les taux de dopamine et d'acétylcholine sont égaux. Dans un cerveau parkinsonien, les taux sont réduits et l'acétylcholine est comparativement trop active.

Soins et traitements

Deux possibilités se présentent et visent soit à restaurer la dopamine manquante dans le cerveau soit à atténuer l'action de son antagoniste, l'acétylcholine.

Les médicaments faisant augmenter la dopamine sont, entre autres, la sélégiline, la bromocryptine et le lévodopa (L-dopa).

Les anticholinergiques eux, à l'opposé, font baisser le taux

d'acétylcholine et rétablissent le taux de dopamine en bloquant les récepteurs cérébraux de son antagoniste.

LA DÉMENCE

Pertes de mémoire des événements récents, questions répétitives,...sont de petits signaux à ne pas négliger. Environ 20 % des personnes âgées de 80 ans présentent des symptômes. Dans les phases avancées, le patient doit parfois rester alité et devient même incontinent. Une forme plus rare de la maladie peut laisser apparaître les symptômes vers 60 ans. Près de 15 à 20 % des individus atteints souffrent de lésions dues à une succession d'accidents vasculaires cérébraux lorsque de petits voire de minuscules vaisseaux se bouchent entraînant la nécrose du tissu cérébral.

LA MALADIE D'ALZHEIMER

Deux formes de cette maladie ont des causes génétiques distinctes mais dans les deux cas les lésions cérébrales sont dues à une production anormale de la protéine bêtaamyloïde. Les recherches de traitements sont encore en cours mais la tacrine permet de ralentir cette évolution chez certains patients. On remarque aussi la présence de filaments enchevêtrés dans les cellules nerveuses.

PS: Ceci n'est qu'un petit aperçu généraliste, n'hésite pas à vérifier plus profondément ce sujet si tu y trouves un intérêt.

L'Inconnu

LE SHIATSU



Ou le Zen au bout des doigts

Origines : Méthode de massage japonaise qui remonterait à plus de 2500 ans avant notre ère.

Reconnu comme acte médical en Asie mais comme pratique de bien-être dans notre législation et serait recommandé pour réduire les crises d'anxiété, l'insomnie, etc ... Son appellation viendrait des termes SHI (doigts) et ATSU (pression).

Cette pratique est basée sur le principe des pressions précises avec les pouces plutôt que des massages.

Principe: Tout part de l'idée des méridiens, ces «rivières d'énergie» qui traverseraient notre corps et nous y retrouvons l'idée de l'acupuncture chinoise mais ici aucune intervention de la moindre aiguille. Quand l'écoulement se fait correctement tout va bien mais quand l'une des «rivières» est asséchée ou obstruée, les dysfonctions commencent voire s'accumulent et l'irrigation des divers organes fait défaut. En pratiquant des pressions plus ou moins appuyées, le praticien «débloque» les barrages et rétablit ainsi le flux optimal du Ki (énergie).

Pratique: Bien que basé sur le principe de pression des pouces le praticien peut aussi employer les paumes, les coudes et les genoux qu'il appliquera à divers points des méridiens. Après avoir fait le point sur vos antécédents médicaux, le praticien fera un examen morphologique pour repérer les déséquilibres énergétiques.

Des points comme la rate serait lié au stress, aux soucis, le foie le serait à la colère, à la nervosité. Les angoisses le seraient aux reins et les poumons à la dépression. Pour nos amis fumeurs, ce sont des pressions précises qui ont pour but de faire retomber l'adrénaline que l'organisme secrète lorsqu'il est en manque de nicotine. Les zones du plexus solaire, des poumons, narines, mains et visage seront ciblées.

Voilà un rapide tour d'information mais n'hésite pas à chercher plus en profondeur pour des infos plus précises.

L'Inconnu

MES DROITS FACE À LA POLICE

Peut-on mettre des micros ou me filmer en cachette dans ma cellule ?

Oui, mais uniquement si un juge l'a décidé. Sans décision d'un juge, les policiers sont obligés de me prévenir qu'il y a des caméras. En pratique j'ai intérêt à être très prudent sur ce que je raconte dans la cellule et à éviter tout ce qui pourrait être utilisé contre moi. Sans devenir « parano », je dois savoir qu'il n'est pas exclu qu'un des types soi-disant arrêté avec moi soit un informateur ou un policier déguisé. Toutefois, certaines règles doivent être respectées pour utiliser ce type de preuve.

Suis-je obligé de laisser entrer l'agent de quartier qui contrôle mon adresse pour mon inscription à la commune ?

Non, mais je risque des complications pour mon inscription. Si je déménage ou que je viens de m'installer dans une commune, il faut en principe qu'un policier vienne contrôler « la réalité de ma résidence » pour que mon inscription soit en ordre et que mon document d'identité soit mis à jour. Le policier doit se limiter à vérifier si j'habite bien là et si je n'ai pas donné une fausse adresse, mais ne peut pas faire d'autres vérifications. Il peut éventuellement interroger mon propriétaire et mes voisins, mais cela pourraient devenir illégal s'il leur dévoile des aspects de ma vie privée. Si le policier exige de rentrer chez moi, j'ai le droit de refuser et il ne pourra pas entrer de force.

Un policier peut-il décrocher mon téléphone pour obtenir des informations ?

En principe, non. Mais si un policier a pris mon téléphone, il pourrait être tenté de décrocher, et éventuellement se faire passer pour moi, dans le but d'en savoir plus. À mon avis c'est interdit, mais il se pourrait que des juges l'acceptent.

Peut-on savoir où je suis grâce à mon téléphone ?

Oui, s'ils y sont autorisés par un magistrat, les policiers peuvent savoir facilement quelles bornes sont activées lorsque j'utilise mon GSM, ce qu'il leur permet de savoir approximativement dans quelle zone je me trouve. Ils peuvent aussi savoir précisément où je me trouve uniquement avec le signal émis par mon GSM, même si je ne passe aucune communication.

Peut-on savoir qui sont mes contacts téléphoniques ou par mail ?

Oui, les policiers peuvent savoir qui utilise un numéro de téléphone, une adresse mail, un ordinateur à partir d'un numéro, d'une carte SIM, d'une adresse IP ou même d'un numéro de compte bancaire utilisé pour recharger une carte de téléphone.

Les policiers peuvent-ils me promettre une libération rapide ou moins forte si j'avoue ?

Non, si les policiers me disent que je sortirais plus rapidement si j'avoue, ils mentent doublement. Les policiers n'ont aucun pouvoir sur ma libération ou sur ma peine : seuls les juges peuvent en décider. Ensuite, une « faute avouée » ne sera pas nécessairement « à moitié pardonnée ». Dans certains cas, il sera probablement inutile de nier l'évidence, mais j'ai toujours intérêt à peser le pour et le contre avec mon avocat. Le plus souvent mes aveux seront un élément important pour justifier ma condamnation. Si je me fais piéger, il sera difficile que certains juges se montrent tolérants vis-à-vis des policiers trompeurs.

Dois-je croire un policier qui me dit que je peux lui parler en confiance et qu'il ne mettra rien sur papier ?

Non. Si un policier m'encourage à parler dans un contexte informel et me promet qu'il ne mettra rien dans le procès-verbal, il y a de fortes chances que ce ne sera pas le cas. Même s'il se montre compréhensif avec ma situation, le policier n'est ni mon confesseur, ni ma mère, ni mon psy ! Si ce que je lui raconte est utile pour une mission policière, il a l'obligation de le rapporter aux autorités compétentes et peut même être sanctionné s'il ne le fait pas. Même s'il ne le note tout de suite, cela se retrouvera dans le dossier.

Puis-je faire des déclarations sans devoir répondre aux questions des policiers ?

Oui, même si je refuse de répondre aux questions, j'ai le droit de faire des déclarations que les policiers sont obligés de noter sur le PV. Les policiers ne peuvent pas exiger que je réponde d'abord à leurs questions avant de noter ce que j'ai à déclarer.

Peut-on serrer les menottes pour me faire mal ?

Non, le but des menottes est de m'empêcher de m'évader, d'être violent ou de provoquer des dégâts, mais certainement pas de faire mal. Si les policiers serrent les menottes dans le but de me faire mal, elles deviennent illégales. Je peux toujours demander aux policiers de les enlever ou de les desserrer. Parfois, ils me soulageront, mais parfois aussi, ils serreront encore plus fort. Des menottes trop serrées peuvent provoquer des séquelles graves : je risque de perdre la sensation de certaines parties de la main et de ne jamais complètement la récupérer et d'être, par exemple, incapable de soulever des objets pendant longtemps. J'ai donc tout intérêt à faire constater les dégâts par un médecin, que je peux exiger de voir pendant ma détention et porter plainte.



Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à les transmettre à la rédaction via la bibliothèque..

Le Pensionnaire



LES DROITS DES DÉTENUS

En détention, vous ne perdez pas tous vos droits. Vous jouissez de tous les droits fondamentaux excepté le droit à la liberté de mouvement. Le détenu est exclu de la sécurité sociale, le travail en prison ne fait pas l'objet d'un contrat. Cependant en l'absence de ressources et de non-accès au travail, des caisses pour les indigents appelés « caisses d'entraide des détenus » sont disponibles dans les établissements pénitentiaires. Vous maintiendrez aussi le droit à la formation, à la participation à des activités de loisirs et aux contacts avec le monde extérieur. Ces droits sont spécifiés dans le ROI¹. En matière de droits sociaux vous pouvez selon le cas maintenir certains de ces avantages.

Le tableau ci-dessous² permet d'identifier les droits sociaux auxquels toutes personnes privées de liberté ont droit :

	Prison	PS ³	CP ⁴	DL ⁵	SE ⁶	LC/LP ⁷
Assurance soins de santé	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Assurance indemnités salariés	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Assurance indemnités indépendants	Réduction 1/2 sauf si pers. à charge			Oui	Oui	Oui
Accidents de travail Maladies professionnelles	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Chômage	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Allocations personnes handicapées	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui
RIS ⁸	Non	Non	Non	Non	Non	Oui
Aide sociale	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Pensions	Non (après 12 mois d'incarcération)				Oui	Oui
GRAPA ⁹	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui
Allocations familiales	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

¹ Règlement d'ordre intérieur spécifique à chaque établissement

² Extrait du manuel de droit pénitentiaire — 4^{ème} édition de Marie-Aude Beernaert (2023)

³ Permission de sortie

⁴ Congé pénitentiaire

⁵ Détention limitée

⁶ Surveillance électronique

⁷ Libération conditionnelle / libération provisoire

⁸ Revenu d'intégration sociale

⁹ Garantie de revenus aux personnes âgées. Il s'agit du minimum légal pour les personnes en âge de la pension

CONSEILS UTILES POUR LES CONDAMNÉS

Il est recommandé de prendre contact avec votre référent SPS dans les délais préalables suivants pour vos différentes dates d'admissibilité reprises sur votre fiche d'écrou :

pour les permissions de sorties (PS) et congés pénitentiaires (CP)	3 mois
pour la surveillance électronique (SE)	4 mois
pour la libération conditionnelle	6 mois

Xris'54

À TOI QUI EST LIBRE

Toi qui me liras, dans la vie normale.

Sache que, pour nous qui sommes ici enfermés, le moindre rayon de soleil, la lune ou le fond rouge du ciel.... prennent une autre dimension.

Dans la vie libre et active, le temps manque pour se rendre compte de la beauté de ces petites choses.

Toi qui es toujours pressé, assieds-toi deux minutes sur un banc et regarde les gens.

Ils courent, sans cesse, même celui avec son enfant.

Ils ne prennent plus le temps, ils font un parcours du combattant.

Ici, avec le moral et un peu de philosophie, tu reconstruiras le monde, un peu déplacé, peut-être, mais sois ouvert et sache saisir ta chance au bon moment.

Alors, où que tu sois, qui que tu sois, arrête de te plaindre, même si tu as mal, prends patience...

Car tout passe.

Alors bonne chance à toi, et à nous aussi qui sommes ici !

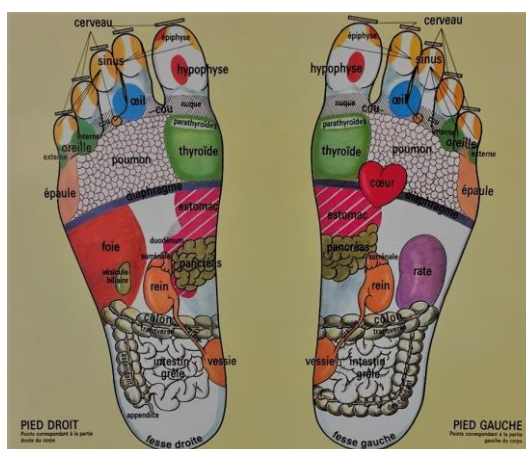
Le Clyde de sa Bonnie



LA RÉFLEXOTHÉRAPIE

« Le sourire vient du pied »

proverbe chinois



Origines La voûte plantaire est considérée par la médecine chinoise comme la partie de l'anatomie qui comporte le plus de points d'acupuncture suivi aussi des mains et des oreilles lors de ce traitement. A ce jour de nombreux SPA et Centres de thalassothérapie pratiquent le massage réflexe du pied et de nombreux cabinets de réflexologues ont vu le jour pour l'y pratiquer de façon plus thérapeutique.

Principes Les praticiens s'appuient sur un postulat : chaque organe et chaque fonction psychologique trouveraient un débouché quelque part sous nos pieds. On en dénombrait ainsi 7200 terminaisons nerveuses qu'il suffirait de presser, de masser pour

accéder à toute l'anatomie du patient. Le réflexologue tente ainsi par ce biais de détendre des zones entières ou d'apaiser des maladies chroniques. Céphalées, sinusites, lenteurs digestives, problèmes circulatoires, troubles menstruels, etc...

Séance type Après un lavage des pieds et l'application d'une serviette chaude pour nettoyer et détendre les pieds, le praticien se met en quête des zones problématiques. Souvent les premières pressions peuvent s'avérer douloureuses et permettent alors au réflexologue de cibler plus précisément la zone où s'attarder doucement et de plus en plus vigoureusement et ce jusqu'au seuil de la douleur.

Donc ce n'est pas forcément une partie de plaisir. Il n'hésitera pas à quitter et revenir plusieurs fois sur la zone concernée et ce en appuyant son pouce de plus en plus durement jusqu'à obtenir un effet de relâchement. Dans certains cas il emploiera un pilon de bois pour appuyer encore plus fort. Une séance se terminera par un massage de la plante des deux pieds qui détendent le patient. Il va sans dire que nos athlètes et particulièrement les coureurs à pieds y font appel très régulièrement voire sont automatiquement suivis.

PS: ceci n'est qu'un petit aperçu généraliste. N'hésite pas à creuser plus profondément ce sujet si tu y trouves un intérêt.

L'Inconnu

JEUX

Voilà un jeu piquant et parsemé de pièges...

UNE LETTRE, UN REGARD

A l'aide du regard et parmi les proposition,
retrouvez la personnalité qui s'y cache.
Chaque proposition est liée à une lettre réponse.
Celle-ci vous permettra, pas à pas à trouver le mot mystère.



LORIE - BRITNEY SPEARS - LAURENCE BOCCOLINI - ALIX BATTARD

(T)

(R)

(P)

(S)



NARUTO - SANGOKU - NICKY LARSON - SACHA (POKEMON)

[E]

[A]

[U]

[O]



JENIFER - ALIZÉE - JULIETTE ARMANET - CLARA LUCIANI

[S]

[G]

[T]

[P]



PHILIPPE BOUVARD - JOHNNY HALLIDAY - BENOIT POELVOORDE - ALAIN DELON

[S]

[H]

[R]

[U]



EMINEM - JUSTIN BIEBER - RYAN GOSLING - JUL

(E)

(A)

(O)

(I)



DEMI MOORE - LUCY LIU - SHANIA TWAIN - EVA LONGORIA

[K]

[R]

[S]

[V]



RICHARD GERE - PIERRE NINEY - GUILLAUME CANET - CYRIL FÉRAUD

[E]

[A]

[T]

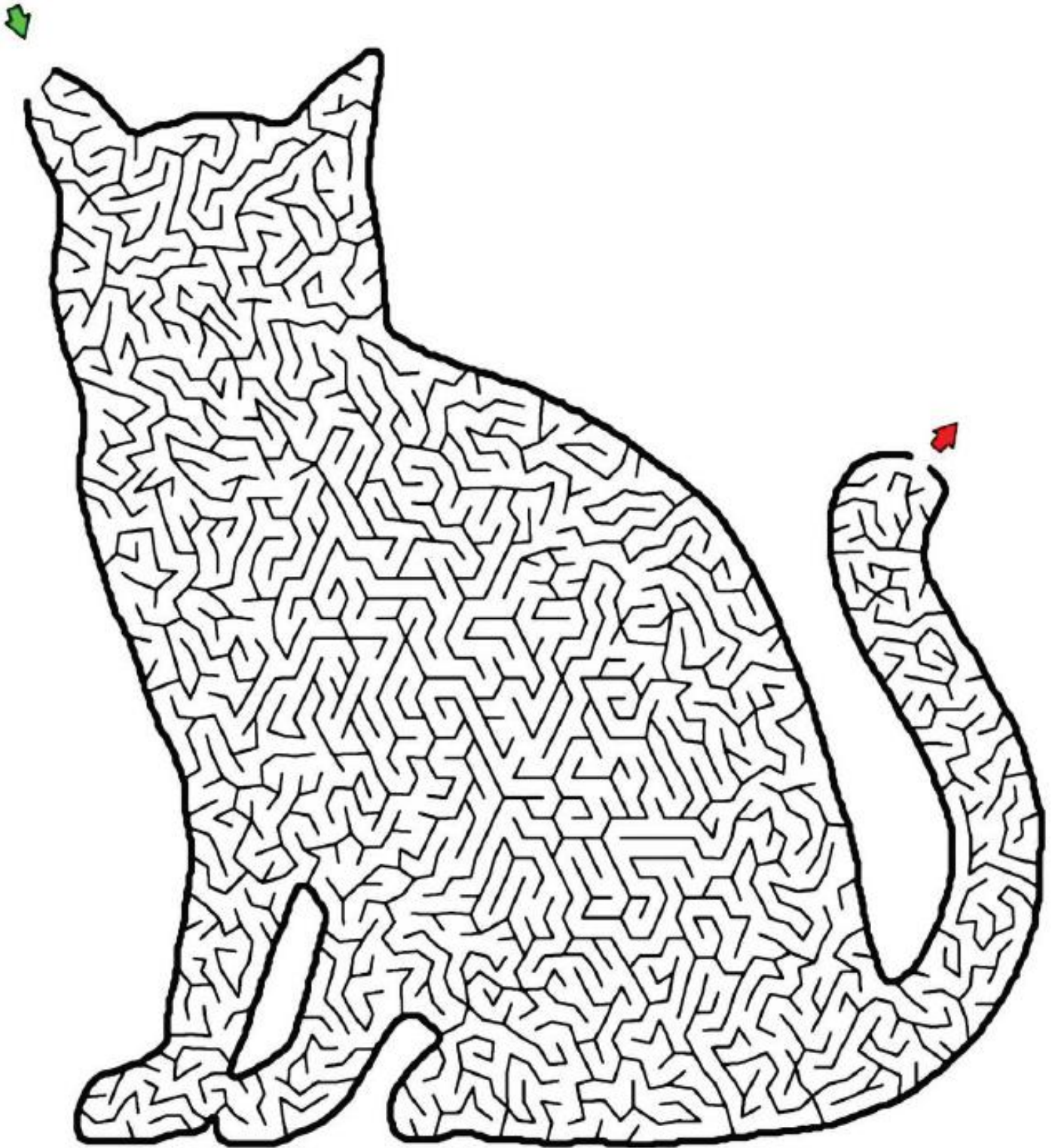
[A]

LE MOT MYSTÈRE :



Réponse à la page 22 !

Labyrinthe



Carnet d'adresses



WWW.ALCOOLIKES ANONYMES.BE
078/15 25 56
24H/24 ET 7J/7



**Soutien à toute personne confrontée à la
problématique du suicide**
0800/32 123



Service d'Ecoute et d'Orientation Sexuelle
0800/200 99



TABACSTOP
Arrêter, c'est possible!
0800 111 00
(numéro gratuit)
du lundi au vendredi de 15h00 à 19h00



Service de Soutien et d'Accompagnement
à la Désistance Assistée
04/382 31 43



Télé-Accueil
Fédération
107 (numéro gratuit)
24/24



Transit'Insert
Structure d'aide et d'accompagnement à la réinsertion
pendant et après l'incarcération.
0493/94 87 17



INFOR DROGUES

UNE AUTRE ÉCOUTE

Permanence téléphonique : 02/227 52 52

Service prévention : 02/227 52 62 61

développement constant de projets
et de partenariats.

Le passage

POUR SORTANTS DE PRISON
ASBL



TROUVER UN LOGEMENT EN SORTANT DE PRISON

**Trouver un logement
en sortant de prison**

Contact: Patricia Vansnick

E-mail: sortants.namur@gmail.com

Chaussée de Dinant 357 bte7
5000 Namur



APRES

Apprentissage Professionnel, Réinsertion Economique et Sociale

**Nous sommes un organisme
d'insertion socioprofessionnelle
(O.I.S.P.) travaillant avec un public
(ex-) détenus bruxellois**

Notre équipe pluridisciplinaire est
composée de 12 personnes. Nous
proposons un accompagnement
individualisé permettant de définir,
préciser et concrétiser le projet de
réinsertion.

Cet objectif central se réalise
quotidiennement grâce au travail de
nos intervenants psychosociaux dans
nos locaux et au sein même des
prisons ainsi que par le

TU TE POSES DES QUESTIONS SUR LA SANTÉ ?

**OSE DÉPOSER TA/TES QUESTION(S)
DANS LA BOÎTE AUX LETTRES,
À LA BIBLIOTHÈQUE !**



Comment se
transmet l'hépatite
B?



**LES DÉTENU·ES CONTACT SANTÉ SONT
LÀ POUR Y RÉPONDRE, AVEC L'AIDE
DU SERVICE ÉDUCATION POUR LA
SANTÉ!**

PS: CECI N'EST PAS UNE CONSULTATION MÉDICALE



CORRESPONDANCE : ENVIE DE CORRESPONDRE ?

Fraternité du Bon Larron, Rue pont des Murgiers 4, 78610 Auffargis (France)

Le courrier de Bovet, BP70039, 75721 Paris Cedex 15 (France)

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.

Visite relais parents-enfants :

1^{er}, 3^e 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.

VHS 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.



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.

Accès en bus à la prison

- ✚ Bus 91 (Boucle zoning – Aye)
- ✚ Bus 92 (Boucle urbaine– Waha)
- ✚ Horaire : Départ de la prison toute les heures 50 (ex. : 8 h 50)

Compte en banque de la prison

IBAN : BE66 6792 0041 6043 BIC : GEBABEBB

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



**TENTEZ DE GAGNEZ
LA SOMME DE
15 €**

En répondant à ces questions. 5 gagnants seront tirés au sort !

Questions du concours

1. Quel est le numéro d'Infor Drogue ?
2. Quand a lieu l'activité AA ?
3. Peut-on mettre des micros ou me filmer en cachette dans ma cellule ?
4. À quand remontent les origines du shiatsu ?

Répondez par fiche message à la bibliothèque avant le **30 mai 2026**

Bonne chance à tous !



Réponse du concours LM 37

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