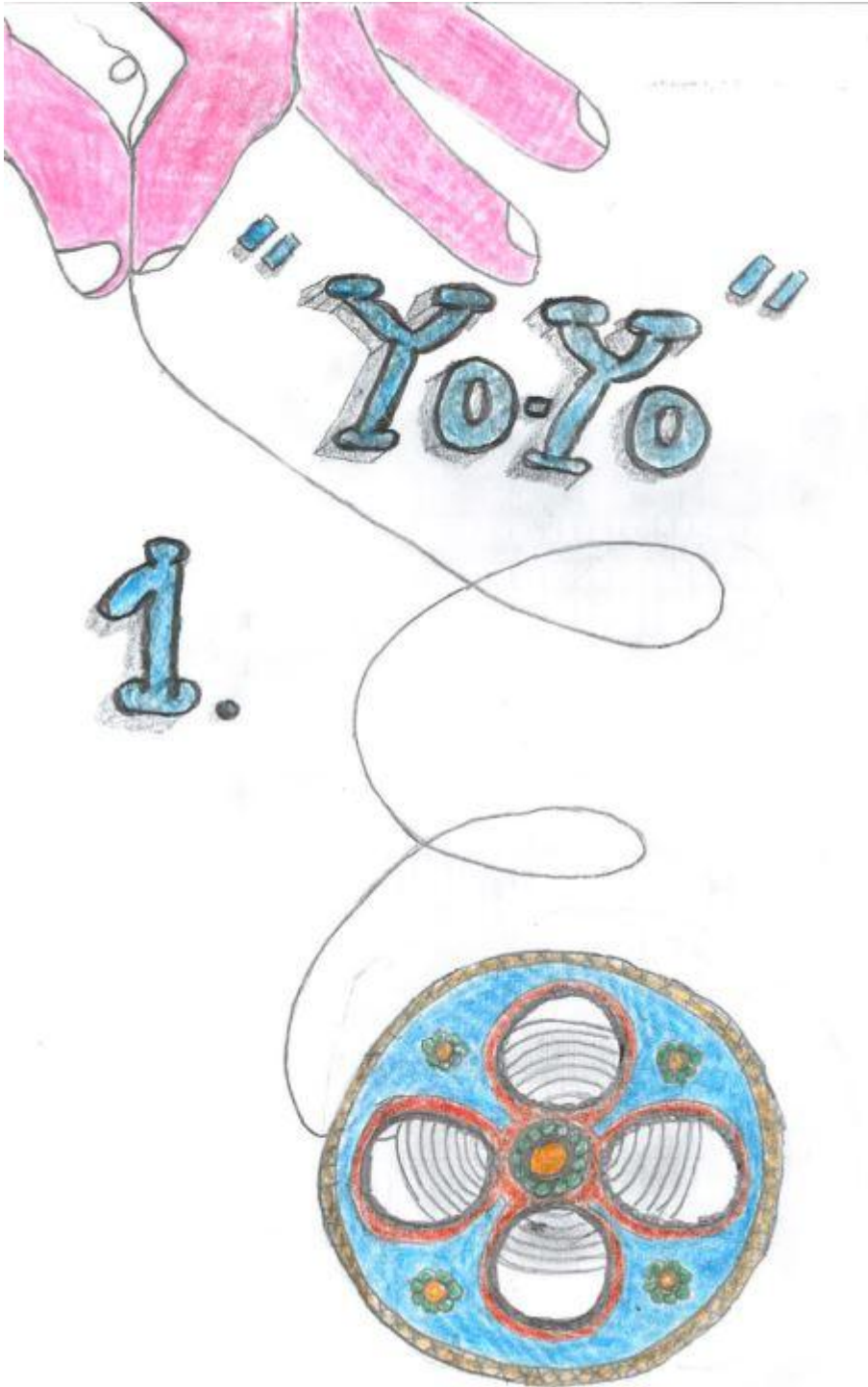


Le Yo - Yo



de journal des détenus pour les détenus
Prison d'Arlon



N° 1

février 2018

Éditeur responsable : Mme RION Delphine
Contact : 29, rue Léon Castilhon – 6700 Arlon
Internet : www.cal-luxembourg.be www.caap.be



Ceux qui séjournent à la prison d'Arlon depuis quelques années le connaissent ou en ont un vague souvenir...
Le Yo-Yo est de retour !

Le Yo-Yo, le seul, le vrai, le seul qui soit autorisé par notre ROI (règlement d'ordre intérieur)...
Nouveau format, nouvelle équipe, nouveau dynamisme. Il est là pour créer du lien entre les détenus, donner de l'info mais aussi donner la parole à tous. Autour des détenus de l'O.C.D. (Organe de Concertation des Détenus), une équipe de rédaction s'est constituée pour prendre la plume et parler de la vie carcérale. N'hésitez pas à vous joindre à eux ou, plus discrètement, à leur faire part d'un mot, un texte, un dessin, une réflexion, la boîte aux lettres près de l'accès préau est là pour ça.

Que s'est-il passé dans notre établissement ces derniers mois ? De quoi avons-nous discuté lors des réunions O.C.D. ?

Lisez le Yo-Yo, les réponses s'y trouvent.

Je souhaite remercier les détenus qui ont pris l'initiative de redonner vie à ce journal, ainsi qu'Isabelle Renson du CAL/Lux qui s'investit pour renforcer l'échange et la communication au sein de notre prison, par sa participation aux réunions de l'O.C.D. et son accompagnement pour la rédaction de ce journal.

Je vous souhaite à tous une bonne lecture.
D. RION, Directrice.

RÈGLEMENT DU JOURNAL

Le journal est distribué à tous les détenus qui en font la demande via un billet de rapport au CAL.

Il ne tiendra pas en considération :

- Les textes polémiques sur une prison en particulier ou revendicatifs.
- Les textes jugés calomnieux, diffamatoires ou irrespectueux des personnes.
- Les textes se rapportant directement à des faits précis pouvant nuire au fonctionnement des prisons.
- Les textes à vocation de messages personnels.

Le journal comportera différentes rubriques qui traiteront : actualités, art de vivre, temps libre, courrier des lecteurs, tranche de vie, romans, peinture, dessins, poèmes, musique, informations utiles, activités au sein de la prison, etc.

Afin de garantir une discrétion vis-à-vis du monde extérieur, les détenus signeront leur texte selon leur choix d'un nom, d'un prénom ou d'un pseudonyme.

Les textes seront choisis collectivement au sein de la rédaction, et à défaut d'être publié, chaque courrier reçu retiendra notre attention.

Vos textes et dessins peuvent nous parvenir via la boîte aux lettres du « YO-YO ».

Ce journal est à vous et pour vous.

CANDIDATURE et INSCRIPTION au journal « LE YO-YO »

Toute personne intéressée est appelée à se faire connaître
par billet de rapport au CAL ou boîte aux lettres « YO-YO ».

L'engagement à ce travail suppose le respect de chacun, la régularité
dans sa participation active et sa présence hebdomadaire au Comité de rédaction.



Nous purgeons certes mais, nous sommes encore bien vivant !!

La réinsertion débute dans ces murs ; seuls, ceux-ci resteront et un jour ou l'autre, nous sortirons. Alors, autant utiliser ce temps de manière constructive.

Pour ce faire, il serait bien de...

- Se lever de bonne heure. L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. Gardons un certain rythme de vie, prenons de bonnes habitudes.
- Évitions la routine, ou alors, que celle-ci nous serve. Un esprit sain dans un corps sain, se cultiver, se dépenser... (sport, lecture, etc.).
- Prenons soin de nous-même, ayons une bonne hygiène, il serait plus simple de se respecter mutuellement.
- Restons positifs, la confiance en soi est importante, voire primordiale. Notre état mental dépend de notre perception. Si celle-ci est négative, le chemin sera certainement plus périlleux.
- Prenons le temps pour nous reconstruire, pour bien faire les choses. Utilisons cette épreuve afin de nous améliorer. Il n'est jamais trop tard pour apprendre (discipline, rigueur, respect, écoute...).
- Prenons de bonnes habitudes. La routine peut devenir notre ennemie. Donnons le meilleur de nous-même et ce, chaque jour. Notre cellule est notre espace de séjour. Harmonisons là, autant y vivre le mieux possible. Gardons espoir, soutenons-nous les uns les autres.

Nous vivons dans le même bateau.
Soyons des pirates solidaires.

Maxime et Christopher

DESSIN DU MOIS



Jérôme



Voici les derniers points relevés par l'Organe de Concertation des Détenus :

- Sensibilisation des servants aux produits et matériel + ne pas oublier de faire leur cantine servant et de restituer le matériel s'il quitte son poste de servant de section.
- Info sur l'inutilité des gants et pour les risques, lavez-vous les mains plutôt que de mettre des gants, sources de germes ! (en lien avec formation Service Éducation Santé).
- Rideaux lavables et propres obtenus sur la 3è et la 6è section car il y a un plus grand respect des locaux sur ces sections (ainsi pour les autres sections, cela peut vous montrer l'intérêt du respect).
- Pour rappel : il y a deux coiffeurs désignés (aile AB, et aile C). Il est possible de faire appel à une coiffeuse externe (la comptabilité rassemble les demandes).
- Activités : si vous souhaitez développer ou proposer à une activité au sein de l'établissement, transmettez vos idées au CAL.

INFOS PRATIQUES - TRUCS et ASTUCES

Coordonnées de la prison : 29, rue Léon Castilhon – 6700 Arlon

Numéro de compte IBAN = BE68 6792 0055 0934 (pour vos cantines)

BIC = PCHQBEBB

Il est indispensable d'indiquer en communication, votre nom et prénom pour que la comptabilité vous attribue la somme d'argent versée.

D'autres infos pratiques sont diffusées via le canal info, qui dans la mesure du possible, est mis à jour...

INFOS DERNIÈRE MINUTE

Concert du 23 novembre 2017...

C'était fin d'année que la prison a organisé plusieurs concerts ; entre autres **le groupe de Gérard Weissenstein** et ses musiciens.

Un concert bien sympa avec différents styles musicaux, des textes originaux et même des reprises de chansons bien connues ; de Renaud, Johnny Hallyday, Céline Dion, Bob Marley...

Le groupe nous a proposé de chanter avec eux, ce qui a créé une bonne ambiance très conviviale.

Nous avons passé un bon moment. A refaire !

La chorale **MOZAIK Voices**, le 10 décembre 2017

C'était un bon mélange multiculturel (Afrique, Amérique Latine, Scandinavie...) de chants judéo-chrétiens qui permit à certains d'entre nous d'avoir une chaleur dans le cœur pour cette période de fêtes. L'atmosphère était positive.

A refaire pour cette période particulière.

En venant à la prison d'Arlon, les journalistes de la RTBF ont voulu présenter « une journée-type détenu ». Ils ont souhaité s'insérer au sein de l'établissement pour se faire une autre idée de l'incarcération nouveaux points de vue au détriment de leur propre vie. Ils ont pris l'exemple de détenus travailleurs démarrant leur journée à 6h40 et les ont suivis jusqu'à la fermeture, à 20h30. Ils ont ainsi participé à diverses activités, notamment la réunion de l'O.C.D. (organe de concertation des détenus) ou les activités sur section ouverte.

Ce reportage réalisé par l'équipe de « **Question à la Une** » de la RTBF sera diffusé le **14 mars 2018 à 20h25 sur La Une.**



Je vais te dire...

Prison,
Je vais te dire quel jour on est.
Aujourd'hui,
Le même qu'hier,
Le même que demain,
Toujours la même routine : se lever,
Se coucher,
Courir d'un coin à l'autre,
S'asseoir,
Se relever,
Encore courir dans ce coffre-fort.

Je peux être content qu'il ne pleuve pas aujourd'hui,
Pour que la journée ne soit pas inondée,
Que mon heure ne tombe pas à l'eau,
Que je ne me noie pas dans ma cellule,
Que je pleure comme un enfant à qui
on a pris son jouet,
Que je m'asphyxie comme un poisson
sorti de l'eau...

Prison,
Les journées sont ton flingue,
Les heures sont tes balles,
Tu me tires dessus à chaque
minute,
A chaque seconde, je ne peux
t'éviter,
Tu me tues à chaque instant,
Tu es mon bourreau.

B. P-L



C'EST POUR RIRE...

Quelle est la différence entre la solution et la catastrophe concernant ta belle-mère ?
La solution, c'est que tu la jettes en dessous d'un camion et la catastrophe, c'est que le camion la rate.

Le papa de Jérôme lui demande ce qu'il a demandé au père Noël.
Il répond : « J'ai fait un seul vœu, je lui ai demandé de passer plus souvent. »

A quoi reconnaît-on un bon danseur de Lambada ?
Il a le genou mouillé !!!

Ne dites pas à ma mère que je suis fonctionnaire !
Elle croit que je travaille...

Quelle est la différence entre une blonde et un miroir ?
Le miroir, il réfléchit !





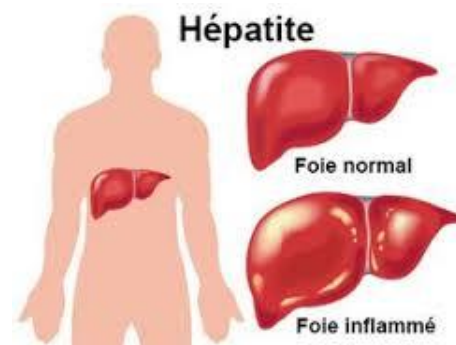
Nous sommes tous concernés par la santé. Privés de liberté, notre bien le plus précieux est notre santé !
Ménageons-là.

Les hépatites virales :

- **A savoir** : Les hépatites virales sont plus contagieuses que le sida. 3 fois plus fréquentes en prison que dehors (pour l'hépatite B), 7 fois plus fréquentes en prison que dehors (pour l'hépatite C).
- **Qu'est-ce que l'hépatite** : c'est une inflammation du foie qui altère son fonctionnement entraînant rapidement une dégradation générale de votre santé. On ne sait pas VIVRE sans foie.
- **Les causes d'une hépatite** : la consommation de substances toxiques (alcool, détachant, colle, médicaments, ecstasy, peinture) ou l'agression de bactéries (tuberculose), de parasites qui entraînent une hépatite non contagieuse. La contamination par des virus A,B,C, ... qui développent une hépatite contagieuse (hépatite A,B,C,...).
- **Les symptômes (signes)** : sans entrer dans les détails. Parfois, on ne remarque rien. Parfois, on se sent fatigué, faible, ... on pense qu'on a la grippe ou une gastro (diarrhée).
Parfois on a le teint jaune (jaunisse), les selles décolorées, les urines foncées (tout le temps, pas que le matin).
Dans ce cas : consultez le docteur qui fera le diagnostic. Demandez une prise de sang.

- **Mode de contamination** : Où ? Comment ?

	Hépatite A	Hépatite B	Hépatite C
Où ? (se trouve le virus)	Salive Selles	Salive Sang Sécrétions sexuelles	Sang
Comment ? (porte d'entrée)	Le tube digestif Par la bouche	(sperme, liquide vaginal, sécrétions vaginales) Contact muqueuse plaie de la peau	Contact muqueuse plaie de la peau
• Prévention	Vaccin Se laver les mains Porter des gants	Vaccin Préservatif (porter des gants)	Préservatif (porter des gants)



- **Dépistage en prison** : il est gratuit. Il suffit de demander une prise de sang au docteur.
- **Conseils** : pour toutes les hépatites : pas de partage de la brosse à dent.
Pour l'hépatite A : pas de partage de ses couverts, vaisselle, ...
Pour l'hépatite B et C : pas de partage de tout ce qui coupe (coupe-ongle, ciseaux, rasoir).
Pas de partage de matériel d'injection, ni de paille de sniff.
Règle d'or : avoir du matériel personnel et/ou stérile.

Daniel C.

PROCHAINEMENT...

Dans le Yo-Yo numéro 2, vous trouverez des articles concernant les activités en interne de la prison telles que : le yoga, la rencontre bien-être, l'art-thérapie.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

HORIZONTAL

- 1 : en bonne et due forme
- 2 : petit nom d'une grande maladie / qui arrive dans prévenir
- 3 : bonne situation pour le faire
- 4 : une arche et lame voir tableau / ancienne région de l'Inde
- 5 : du nord-ouest de l'Afrique / maison de la nature
- 6 : particule / coûte aussi de l'argent / symbole du 38
- 7 : avertissement du chien / robe grise à se mettre
- 8 : sonne souvent creux / ça change du scotch / ch-I Du.Calvados ; 3 3 8.h / faire une halte (4 mots à trouver)
- 9 : sauce bolognaise Pays / Charleroi, Montagne
- 10 : crêpe anam dinh / Habite nulle part
- 11 : bien plus grand que petit

VERTICAL

- 1 : peu romantique que la pratique en question
- 2 : tenter de tenir d'aplomb
- 3 : faire une bonne chose / ancien président américain
- 4 : sauce à faire / en haut
- 5 : descendu en Angleterre / une certaine conception de la vie
- 6 : humain du monde / pour raper le fromage
- 7 : le journal de Donald / très longue distance
- 8 : cours cours / plante
- 9 : avant de descendre une bière / tableau
- 10 : endroit / ville de Croatie
- 11 : terme d'union / enlever la soudure

JEU SUDOKU

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

Le Comité de rédaction du Yo-Yo vous remercie d'avoir parcouru cette première édition et vous invite à faire une demande par billet de rapport au CAL pour vous procurer les prochains numéros.