



Les services d'aide externes :  
*la prison, s'en sortir*

# Une brochure à votre service

*Des textes, des photos, une mise en page agréable et colorée...*

*Vous tenez dans les mains une brochure. Pareille aux autres ?*

*Destinée à la poubelle papier ? Non !*

Cette brochure a été conçue pour venir en aide à chaque nouveau détenu et donc pour vous rendre des services durant toute votre incarcération, jusqu'à la préparation de votre sortie et même au-delà. Elle est aussi destinée à vos proches.

Ces quelques pages se veulent agréables au regard bien sûr mais, surtout, elles apportent des débuts de réponse aux questions et aux problèmes que peuvent rencontrer les personnes privées de liberté. Et chacun sait s'ils sont nombreux...

Enfin, cette brochure s'ouvre vers l'extérieur. Parce que la prison n'est qu'une étape et que dehors la vie des autres se poursuit. Et parce que la vie dehors sera aussi la vôtre.

## Les services d'aide externes

Cette brochure ne concerne que la présentation des services d'aide sociale aux justiciables, appelés services externes, dont la mission principale est **l'aide aux détenus**.

Il s'agit d'associations (ASBL) qui travaillent gratuitement pour le bien-être des citoyens et non pour réaliser des profits.

Leurs collaborateurs professionnels considèrent qu'aucun individu ne peut être réduit aux actes qu'il a commis et que les droits de l'homme restent, dans tous les cas et y compris en prison, d'application.

À Forest/Berkendael et à Saint-Gilles, huit services généralistes d'aide sociale aux justiciables et à leurs proches proposent leur soutien.

Leurs travailleurs psychosociaux répondent à vos demandes dans le **respect absolu du secret professionnel**.

Ces associations resteront disponibles lorsque vous quitterez la prison pour reconstruire une vie familiale, sociale et professionnelle.

Elles sont des partenaires de premier plan pour envisager la réinsertion.

Ces huit associations indépendantes et les types d'aides qu'elles proposent vous sont présentés plus en détail dans les pages qui suivent. En plus des soutiens qu'elles apportent directement, ces associations orientent les détenus vers d'autres services plus spécialisés, eux aussi indépendants et gratuits.

Ce sont ces huit associations qui ont voulu cette brochure. Pour que chaque détenu sache qu'il peut, s'il le demande, recevoir une aide appropriée. Pour que chaque détenu sache que la prison n'est qu'une étape et qu'il ne sera pas tout seul pour envisager les étapes suivantes.

### **Les services propres à la prison**

En plus des services d'aides externes présentés, certains acteurs de la prison peuvent également apporter une aide aux détenus.

Il s'agit principalement des membres de la direction, du personnel de surveillance et du greffe.

Leurs missions, qui ne seront pas détaillées dans les pages qui suivent, concernent essentiellement le fonctionnement général de la prison, le respect des règles de vie, la surveillance, la constitution et le suivi du dossier administratif du détenu.

Il existe en outre un service psychosocial interne (SPS) au sein de chaque établissement pénitentiaire.

Ce service joue un rôle très important dans les missions d'accueil, de suivi pénitentiaire, d'accompagnement pré-thérapeutique et d'avis pour les détenus et les internés.

Le SPS prend toujours en compte l'équilibre entre les intérêts du détenu, des victimes et de la société.

Il est également compétent pour l'évaluation des conditions de détentions en matière de sécurité, de légalité et d'humanité.

Tous ces services dépendent du ministre de la Justice.

### **LES AIDES DES SERVICES EXTERNES**

#### **☛ Aux prévenus dès leur arrivée**

Accueil et soutien moral, social et psychologique dès les premiers moments de l'incarcération, informations sur la procédure juridique, relais vers des services plus spécifiques (étrangers, toxicomanes,...)

#### **☛ Aux détenus**

Ecoute, informations, soutien moral, social et psychologique, conseils juridiques, démarches administratives (CPAS, mutuelle, etc.), préparation à la sortie (recherche d'emploi et de formation,...), intermédiaire entre les différents intervenants en prison

#### **☛ Aux prévenus en liberté et aux condamnés libérés**

Accompagnement social et soutien dans la réinsertion (formation, hébergement,...)

#### **☛ Aides aux proches**

Soutien moral et psychosocial, aide administrative et juridique, informations...

Ces aides sont détaillées dans les pages qui suivent.

# 1<sup>ER</sup> JANVIER : JOURNÉE MONDIALE DE LA PAIX



La paix... Irak, Congo, Liban, Palestine, Darfour, Haïti, Afghanistan, Côte-d'Ivoire, Inde, Pakistan... La liste des pays et des régions en conflit est bien trop longue.

Si des militaires tombent sous la mitraille, des milliers de civils, dont des femmes et des enfants, meurent ou sont mutilés chaque jour.

Alors, célébrer la paix, désirer le cessez-le-feu, a tout son sens. Quand les hommes comprendront que les conflits doivent se régler par la négociation et en se respectant l'un l'autre, l'humanité aura fait un grand pas.

*« En prison, la seule chose dont tu ne manques jamais, c'est du temps pour réfléchir. Moi j'ai beaucoup repensé à ce qui m'a amené à être incarcéré. Le pire, pour moi, ce n'est pas d'avoir compris le pourquoi de mon passage à l'acte violent, non, ce qui a été pire encore, c'est de prendre conscience que toute cette violence aurait pu être évitée. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 1

# JANVIER

enero

januari

january



1   *Fêtes nationales d'Haïti et du Soudan*

2

3

4

5

6  *Fête des Rois (Epiphanie)*

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





## *Rester debout malgré l'enfermement*

*Privé de liberté.*

*Enfermé. Puni. Isolé.*

*Comment rester debout  
dans ce nouvel univers ?*

*Les premières heures  
font mal, très mal.*

Formalités administratives.  
Fouille. Photo. Échange des  
objets de valeur personnels  
contre un kit impersonnel :  
vêtements, draps, assiette,  
couverts,...

Une vie nouvelle débute, pour  
quelques jours, pour quelques  
mois, pour quelques années.  
Tout bascule. Trop vite. Trop  
fort. Sans plus aucun repère...

Pour la plupart des personnes  
incarcérées, la prison c'est  
l'inconnu. Des craintes, des  
peurs et des larmes.  
Le détenu se sent réduit à un  
matricule, à un numéro  
d'écrou.

Son espace se réduit à quelques  
mètres carrés... à partager avec  
un codétenu.



Parfois avec une ou deux douches par semaine et des toilettes d'une autre époque, l'hygiène et l'intimité en prendront forcément un coup.

Avec une heure de préau par jour, 60 minutes à l'air pour se promener ou faire du sport, comment envisager sereinement le futur ?

Même pour ceux qui en ont déjà fait l'expérience, l'entrée en prison suscite toujours un choc.

Comment rester debout ?  
Comment survivre ? Fuir, s'enfuir ou faire face ? Devenir un fantôme ou essayer de se reconstruire ?

Tous les prisonniers ne sombrent pas. Chacun a son truc pour tenir : ses rêves, ses passions.

Des professionnels de l'aide, ceux qui ont voulu cette brochure, peuvent vous aider à surmonter l'épreuve de l'incarcération.

Contactez-les.

## 21 février : JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA LANGUE MATERNELLE

Dans un environnement étranger, la langue dont nous nous servons, faute de mieux, est celle qui nous permettra de ne pas rester isolé et d'établir une communication de base. Mais la seule langue qui reflète qui l'on est, c'est la langue dans laquelle on pense, la langue maternelle.

La langue, c'est ce qui nous permet de nous faire entendre et de nous faire comprendre. De crier notre joie ou d'hurler notre haine. De dire je t'aime. De recevoir des « je t'adore ». En français, en turc, en albanais, en swahili, en arabe, en italien, en portugais, en croate,...

Ce sont les mots de tous les jours, ceux de la famille, de l'école, de la rue, de la télé qui construisent un individu. Si je suis celui que je suis, c'est en partie grâce aux mots que je prononce. Alors vouloir défendre tous ces mots de notre enfance, c'est surtout vouloir reconnaître et accepter tous les individus, tous les peuples, avec leurs traditions, avec leurs cultures. Question de solidarité, question de tolérance.

Les langues sont des richesses à protéger.



*« J'écris beaucoup de textes  
de rap. Ça me permet de garder  
la tête sur les épaules.  
Je rappe avec mes deux voisins.  
Le rap, c'est plus fort que la haine.  
L'expression, c'est une évasion. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 2

# FÉVRIER

februari  
february  
febrero

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



*Saint-Valentin*

15



*Fête nationale de la Serbie*

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

(29)





## *L'aide sociale : des coups de main qui font du bien*

*Pour quelques mois, quelques années, le temps va changer de rythme. Ralentir, mais pas s'arrêter. Et la vie, en prison tout comme en dehors, va se poursuivre.*

Il faudra tenir. Pour soi.  
Pour ses proches.  
Se confronter à une nouvelle réalité, dure et brutale.

Accepter les exigences du règlement et les instructions des agents pénitentiaires.  
Rencontrer les tracas administratifs. Tenir, affronter... mais pas tout seul.  
Des professionnels de l'aide vous épaulent si vous en faites

la demande durant votre parcours en prison, dès votre arrivée et jusqu'à votre sortie.

Ils essayent de trouver des solutions aux problèmes et de répondre aux nombreuses questions de la vie quotidienne en prison.

Concrètement, l'assistant(e) social(e) externe peut, dans un premier temps, à l'intérieur :



- vous écouter et vous renseigner sur la vie en prison, sur vos droits, sur vos devoirs
- vous orienter si besoin vers un service spécialisé (aides aux toxicomanes, maintien des relations entre les enfants et les parents incarcérés, formation, recherche d'emploi)
- vous donner des informations utiles sur la procédure judiciaire en cours

- vous aider à maintenir certains droits (mutuelle, chômage)
- servir de lien, si vous l'estimez nécessaire, entre les services de la prison, votre avocat, les membres de votre famille et vos proches
- venir en aide à votre famille dans ses démarches administratives (comme le maintien des allocations familiales), si nécessaire résoudre des problèmes (par exemple, le recours au service de médiation de dettes)

et ensuite, **vers la sortie :**

- vous épauler dans vos démarches pour bénéficier d'une mesure de surveillance électronique ou de détention limitée
- appuyer vos demandes envers les maisons d'accueil ou les centres de formation
- vous assister dans la mise en place du plan de reclassement
- vous aider à trouver un logement, un emploi, une formation

**8 MARS :**

## **journée internationale de la femme**

Le 8 mars 1917, pendant la Première Guerre mondiale, des femmes russes ont manifesté devant les soldats du Tsar Nicolas II pour exiger du pain et le retour des tranchées de leurs maris, fils, frères et pères.

Cette date marque le début de la Révolution russe. Elle a aussi été choisie, depuis 1977, comme Journée internationale de la femme.

Les femmes souffrent trop souvent de la violence masculine. Mariages forcés, viols, coups, harcèlement, salaires moindres, inaccessibilité à des fonctions de pouvoir...

Depuis plus de trente ans, la Journée internationale de la femme veut rappeler les inégalités qui frappent les jeunes filles comme les épouses ou les mères.



*« Depuis qu'il y a  
des agentes pénitentiaires,  
la prison a changé de visage.  
Elles sont plus sociales,  
plus compréhensives,  
plus humaines. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 3

# MARS

march

maart

marzo

1

2

3

4

5

6



*Fête nationale du Ghana*

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



*Fête nationale de la Tunisie*

21



*Printemps*

22

23



*Fête nationale du Pakistan*

24

25

26

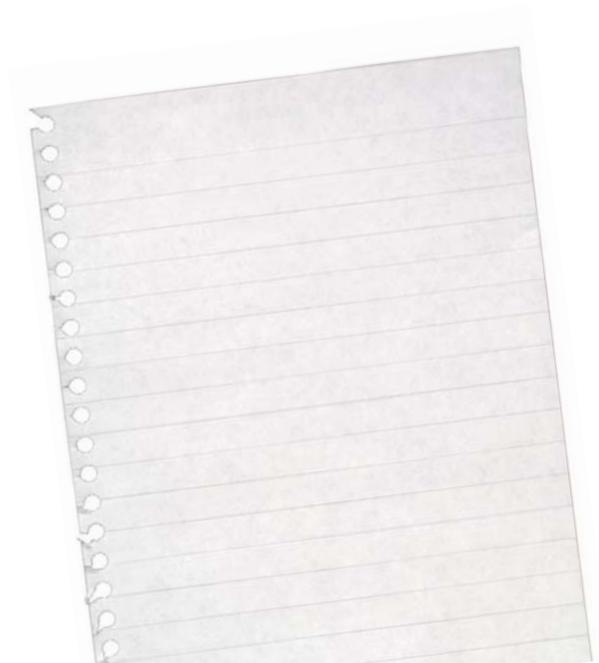
27

28

29

30

31





## *L'aide psychologique : des mots qui sauvent*

*La prison fait mal. Elle plonge tous les individus dans l'obscurité.*

*Elle ravive les peurs.*

*Elle éveille des angoisses. Aucun*

*détenu n'échappe à de sombres sentiments.*

Privé de liberté, déconsidéré, exclu... Prévenu ou condamné, chacun prend de face les réalités du système carcéral. Et chacun y répond à sa façon. Avec de la colère. Avec des larmes. Avec des silences.

L'aide psychologique propose d'y répondre aussi avec des mots. Des détenus parlent. Ils racontent leur histoire.

Comment et pourquoi ils aboutissent entre quatre murs. Ils se souviennent de qui ils voulaient devenir. Expliquent ce qu'ils feront une fois dehors.

Tous ces mots, des psychologues les écoutent et tentent de leur donner un sens.



Concrètement, le ou la psychologue peut vous aider

- à exprimer la situation particulière dans laquelle vous vous trouvez et les divers sentiments et émotions que cette situation vous inspire
- à vous accompagner dans l'évolution de ces sentiments, tout au long de la détention

- à vous exprimer, en toute neutralité et confidentialité, sur des sujets et problèmes intimes
- à tenir le coup grâce à votre parole, à votre réflexion
- à gérer toute forme de violence, envers les autres ou envers vous-même
- à construire un avenir

et aident vos proches, parents ou enfants

- à vivre votre détention en écoutant et en accompagnant leurs détresses et leurs angoisses
- à préparer votre retour au sein de la structure familiale

Les psychologues vous offrent une écoute professionnelle, indépendante et respectueuse du secret professionnel.

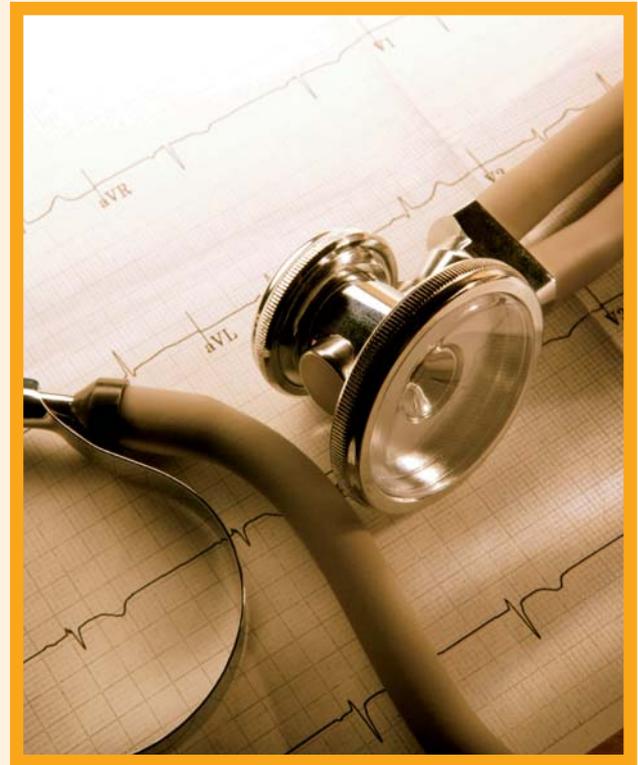
7 AVRIL :

## JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ

Chaque année, le 7 avril, à l'occasion de la Journée mondiale de la santé, des milliers de manifestations sont organisées dans le monde pour souligner l'importance primordiale de la santé, c'est-à-dire un état complet de bien-être physique, mental et social.

Réduire la mortalité infantile, améliorer la santé, combattre le SIDA, les maladies sexuellement transmissibles (MST), la tuberculose et tellement d'autres maladies demeurent des objectifs importants.

Enfin, l'accès aux soins de santé n'est toujours pas une réalité pour tous. Se soigner coûte cher et plonge parfois le malade lui-même et/ou sa famille dans des problèmes financiers conséquents.



*« Quand tu es coincé dans ta cellule, ton pire ennemi, c'est l'ennui. En dehors du préau, tu n'en finis pas d'être immobile ! Alors tu commences à ruminer des pensées noires et très vite, elles te bousillent le moral et la santé aussi. T'es comme lobotomisé à force de ne rien faire... »*

PAROLE DE DÉTENU

# 4

april  
**AVRIL**  
april  
abril

1  *Poisson d'avril*  *Fête nationale de l'Iran*

2

3

4  *Fête nationale du Sénégal*

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17  *Fête nationale de la Syrie*

18

19

20

21

22

23

24

25

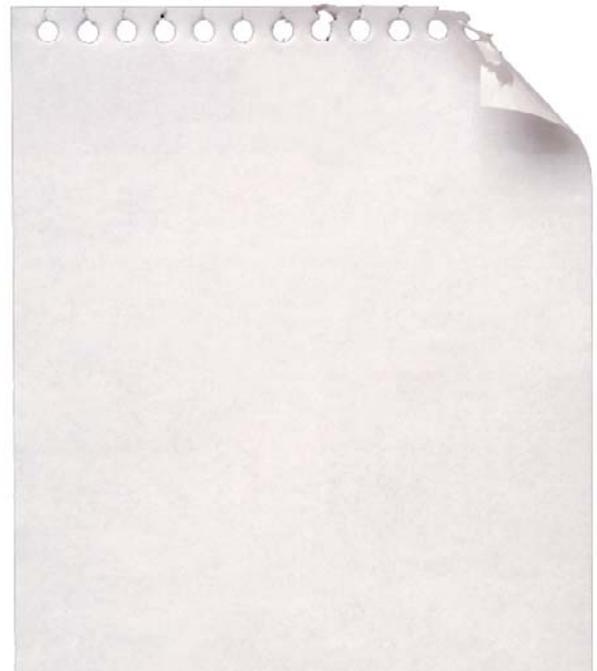
26

27  *Fête nationale du Togo*

28

29

30  *Jour de la Reine aux Pays-Bas*





## *Le soutien humain : un presque rien pour rester*

*Rien n'oblige les détenus à éteindre  
leur cerveau, à bâillonner leurs sensations,  
à verrouiller leurs réflexions.*

*La vie carcérale désoriente les individus.*

Prévenu ou condamné, chacun subit un rythme qui l'endort.

Dans ces conditions, réfléchir sérieusement ou avoir des discussions simples ou plus profondes relève de l'exploit.

Des hommes et des femmes, visiteurs bénévoles, offrent à ceux qui le désirent des espaces d'écoute et de dialogue.



## *libre*

Sans aucune idée derrière la tête, sans aucun lien avec la justice ou la prison, ils proposent un presque rien tellement important pour qui veut rester libre.

Le visiteur de prison est une fenêtre sur le monde.

Concrètement, le visiteur ou la visiteuse bénévole

- vous écoute avec respect et sans préjugés
- dialogue avec vous de choses légères ou plus sérieuses.

# 15 mai : JOURNÉE MONDIALE DE LA FAMILLE

Depuis 1993, les Nations unies ont décrété le 15 mai Journée mondiale de la famille pour souligner l'importance de cette structure essentielle au sein de la société.

C'est dans cette famille avec les parents, les oncles et les tantes, que les principaux apprentissages de la vie se donnent aux enfants.

Comment se conduire, quels mots dire ou interdire, quels gestes faire ou ne pas faire. C'est au sein de cette petite communauté, de ce petit monde que les enfants se construisent, apprennent à gérer leurs peines et leurs colères,

à laisser exploser leurs joies, à vivre la tolérance et la solidarité.

La famille joue un rôle majeur dans le développement de la société et de ses citoyens.



*« En prison, la famille, les amis, c'est tout ce qu'il te reste. Les visites, c'est comme des ballons d'oxygène qui te permettent de respirer. Sans visite, t'es foutu ! »*

PAROLE DE DÉTENU

# 5

mei  
mai  
may  
mayo

1  *Fête du Travail*

2

3  *Fête nationale de la Pologne*

4

5

6

7

8  *Fin de la Seconde Guerre mondiale*

9

10

11

12

13

14  *Fête nationale d'Israël*

15

16

17  *Fête nationale de la Norvège*

18

19

20  *Fête nationale du Cameroun*

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





## *Liens avec la famille*

*Chaque visite rappelle la douleur de l'enfermement et de la séparation. Quand il ne reste rien, ou presque plus rien, les sourires d'un père, les regards d'une compagne, les signes de tendresse d'un enfant raccrochent à la vie.*

Tous ces petits liens, ces fils si fragiles, tissent une toile essentielle : l'entourage proche.

Une famille et des amis, eux aussi sous le choc.

Eux aussi frappés par l'incarcération. Eux aussi punis. Libres mais privés d'un être cher, d'un ami, d'un amoureux, d'un papa, d'un fils.



Ne pas s'accrocher à ces petits liens, c'est comme subir une peine supplémentaire.

Les assistants sociaux et les psychologues des services d'aide externes

- apportent une aide sociale et psychologique à vos proches s'ils le souhaitent.

Lors des permanences **"Accueil pour les familles"**, que les services externes développent dans certaines prisons, ces professionnels

- informent les familles sur les conditions de détention, les horaires et le règlement des visites

- peuvent les aider lors de problèmes rencontrés
- fournissent des renseignements de tout ordre.

26 juin :

# JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'ABUS ET LE TRAFIC DE DROGUES

Cette journée est consacrée à sensibiliser le monde aux dangers liés à la drogue. Les Nations unies insistent auprès de tous les pays pour qu'ils coopèrent afin d'éliminer la drogue dans la société.

Les toxicomanies ne touchent pas seulement l'individu consommateur, elles créent aussi un fléau pour l'entourage social et la société. Les toxicomanies affectent également l'économie locale des pays producteurs en obligeant les paysans à abandonner leurs récoltes traditionnelles (céréales, fruits, légumes) au profit de cultures plus rentables : cannabis, pavot, coca, etc.

Chacun sait que l'abus de drogues et les phénomènes de dépendance provoquent des effets néfastes sur la santé physique et mentale des consommateurs, conduisant parfois à l'overdose.

C'est le risque que prennent plus de 200 millions de personnes dans le monde.



*« Y a les drogues et les médicaments  
comme solution contre les mauvaises  
pensées, mais à la fin, ce sont des  
fantômes qui hantent le couloir. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 6 juin

june

junio

juni

1

2  *Fête nationale de l'Italie*

3

4

5  *Fête nationale du Danemark*

6  *Fête nationale de la Suède*

7

8

9

10  *Fête nationale du Portugal*

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21  *Eté*  *Fête de la Musique*

22

23  *Fête nationale du Grand-Duché de Luxembourg*

24

25  *Fête nationale de la Croatie*

26

27

28

29

30  *Fête nationale de la République démocratique du Congo*





## *Information juridique : pouvoir sortir du labyrinthe*

*Le parcours judiciaire ressemble à un labyrinthe pour beaucoup d'entre nous. Énormément de questions restent en suspens.*

Les services extérieurs peuvent vous aider, dans une certaine mesure, à y répondre.

Concrètement, les services d'aide peuvent

- servir d'intermédiaire avec votre avocat



- vous expliquer les différents moments de la procédure en cours
- vous accompagner dans la préparation de votre passage devant le Tribunal d'application des peines

- vous mettre en relation avec des services spécialisés (dettes, baux, statut de séjour, etc.)

- aider votre entourage dans les problèmes administratifs qu'il rencontre suite à votre détention.

29 juillet :

## Journée internationale pour la diversité socioculturelle et pour la lutte contre la discrimination



En créant cette journée internationale, les Nations unies encouragent des relations humaines de meilleure qualité dans lesquelles chacun s'engage à respecter les cultures, les langues, les religions de ses amis, de ses voisins proches ou très éloignés.

Reconnaître la diversité culturelle, c'est aussi refuser la discrimination.

Accepter l'autre parce qu'il en vaut la peine. Et parce qu'on est tous l'autre de quelqu'un...

*« En prison, j'ai appris à aimer les livres. Lire, c'est une évasion autorisée. Lire, c'est aussi un bon moyen d'apprendre à connaître la vie des autres. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 7

juli  
**juillet**  
julio

july

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4  *Fête nationale des Etats-Unis*
- 5  *Fête nationale de l'Algérie*
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11  *Fête de la Communauté flamande*
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14  *Fête nationale de la France*
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21  *Fête nationale de la Belgique*

- 22 \_\_\_\_\_
- 23  *Fête nationale de l'Egypte*
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30  *Fête nationale du Maroc*
- 31 \_\_\_\_\_





## *Formation et emploi : sortir avec un bagage*

*« Remplir son intérieur pour tenir le coup », parole de détenu !*

*Facile à dire, mais le remplir de quoi ?*

*Les emplois en prison manquent : beaucoup de candidats pour peu d'élus.*

*Et lorsqu'il y a du travail, il est souvent peu enrichissant.*



Pour valoriser votre temps de détention et pour préparer l'après-prison, d'autres voies sont ouvertes.

Notamment les formations : suivre des cours d'alphabétisation pour pouvoir lire et écrire, apprendre le français ou le néerlandais,

découvrir l'informatique, se former en gestion pour devenir indépendant...

Et même suivre des cours par correspondance pour obtenir un diplôme.

Les services d'aide externes peuvent

- vous informer des cours et des formations dispensés dans votre établissement
- vous informer des possibilités de cours par correspondance.

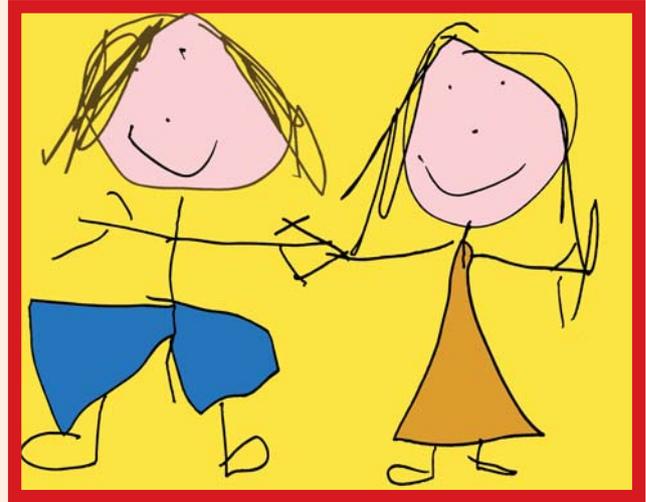
12 août :

## JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA JEUNESSE

En proclamant le 12 août Journée internationale de la jeunesse, les Nations unies ont voulu encourager les États et toutes les organisations internationales à accorder une importance particulière aux jeunes entre 15 et 24 ans. Ils représentent un sixième de la population mondiale et la grande majorité vit dans les pays en développement.

Concrètement, cette attention particulière doit se traduire par des politiques ou des actions dans les domaines de l'éducation, de l'emploi, de la lutte contre la pauvreté et la malnutrition, de la santé, de la toxicomanie, de la délinquance. Mais aussi en matière de protection des filles et des jeunes femmes ou dans la participation des jeunes à la vie de la société et à la prise de décision.

Certes, il reste du chemin à parcourir dans tous ces domaines... Mais en déclarant que la jeunesse est l'avenir de l'humanité, les Nations unies réaffirment que toute société a besoin de la jeunesse et qu'elle doit tout mettre en œuvre pour la rendre heureuse, épanouie, responsable et active.



*« Moi je veux parler aux jeunes des cités. La jeunesse pense 'la prison c'est super, on se fait du muscle, tu sors, t'es un caïd !...'. Mais nous, du muscle, on en fait pour tenir le coup. C'est le désespoir qui nous fait faire 500 pompes par jour, le désespoir qui nous fait faire des centaines de barres. La journée est très, très, très longue en prison, t'as tout le temps pour battre les records. C'est ça qu'il faut dire aux gamins. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 8

# AOÛT

agosto

august

augustus

1  *Fêtes nationales de la Suisse et du Bénin*

2

3

4  *Fête nationale du Burkina Faso*

5

6  *Fête nationale de la Bolivie*

7  *Fête nationale de la Côte-d'Ivoire*

8

9

10

11  *Fête nationale du Tchad*

12

13

14

15  *Assomption*  *Fête nationale de l'Inde*

16

17

18

19  *Fête nationale de l'Afghanistan*

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31





## *Activités socioculturelles, sport, bibliothèque :*

*Un mal ronge tous les détenus : le temps.*

*Des heures et des heures qui passent sans réellement passer. En prison, il faut enrichir le temps.*

La télé occupe une place de premier choix. Elle distrait, elle détend mais, à forte dose, elle emprisonne l'esprit et anesthésie le corps.

La lecture, l'expression artistique ou le sport vous ouvrent d'autres perspectives.



## *le temps qui court*

Si la cellule fige l'individu dans un espace fermé, elle ne l'empêche pas d'imaginer, de rêver ou de créer.

S'occuper, c'est se donner les moyens de se sentir mieux.

Les services d'aide externes peuvent en fonction de l'offre présente en prison

- vous renseigner sur les différentes activités disponibles (bibliothèque, sports, activités culturelles)

- vous mettre en contact avec des associations qui organisent des spectacles ou des activités culturelles, des ateliers créatifs ou des expositions d'œuvres de détenus

# 10 septembre : JOURNÉE MONDIALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Toutes les trente secondes, un suicide vient bouleverser l'existence de familles et de communautés entières. Soit un million d'hommes et de femmes qui décident chaque année de mettre un terme définitif à leurs jours... Des drames qui endeuillent les proches, qui posent des questions, qui créent des cicatrices difficiles à soigner.

Pour sensibiliser les opinions publiques, pour témoigner de son soutien aux familles touchées par ces deuils particuliers et pour que tous les États se mobilisent, l'Organisation mondiale de la Santé a voulu une journée internationale dédiée au suicide et à sa prévention.

Le taux de suicide a augmenté de 60%... Sans doute, nos sociétés modernes n'offrent-elles pas un accompagnement idéal pour les individus les plus fragiles. Un constat qui ne peut laisser indifférent.



*« Quand t'es condamné à une longue peine, la prison, c'est comme un cancer qui te ronge à petit feu. Faut absolument trouver de quoi t'occuper sans quoi t'es cuit. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 9

# septembre

september

septiembre

september

1  *Fête nationale de la Libye*

2  *Fête nationale du Viêt Nam*

3

4

5

6

7  *Fête nationale du Brésil*

8

9

10

11

12

13

14

15

16  *Fête nationale du Mexique*

17

18

19

20

21  *Automne*

22  *Fête nationale du Mali*

23

24

25

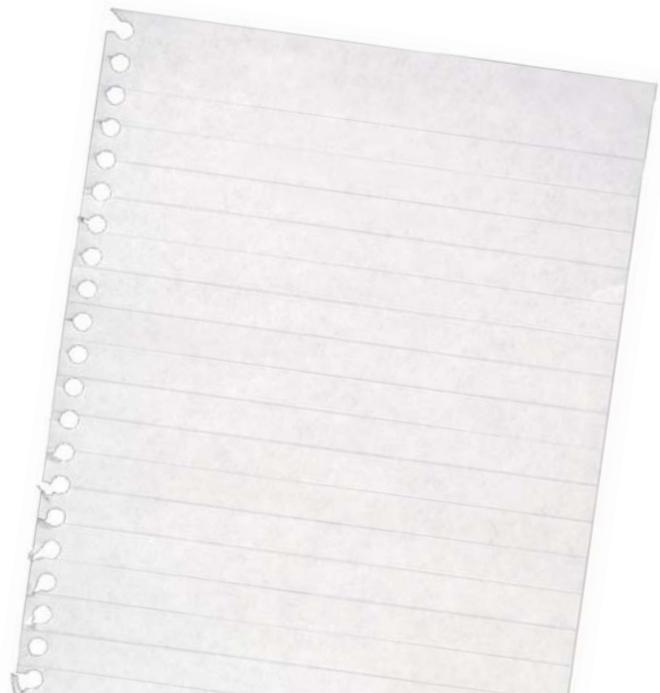
26

27  *Fête de la Communauté française de Belgique*

28

29

30





## *Santé : s'écouter et comprendre ses maux*

*Les conditions de vie en prison augmentent les risques de maladie. L'inactivité et l'anxiété affaiblissent l'organisme et peuvent engendrer de gros problèmes de santé.*

À titre d'exemple, le stress et le nouveau régime alimentaire provoquent parfois des troubles digestifs.

Ces symptômes ne sont pas à prendre à la légère. Le diagnostic et les conseils d'un médecin s'imposent souvent.



Les services d'aide externes peuvent

- vous informer sur l'offre des services externes spécialisés en matière de santé

- vous informer de la procédure à suivre pour faire appel à un médecin de l'extérieur (à vos frais) si vous en ressentez le besoin.

Un sevrage radical imposé par l'incarcération provoquera des crises terribles. Dès lors, si vous êtes **dépendant** aux médicaments, à l'alcool ou aux stupéfiants, signalez-le au médecin généraliste et au service d'aide externe.

17 octobre :

## JOURNÉE MONDIALE DU REFUS DE LA MISÈRE



Eau non potable, malnutrition, illettrisme, bidonvilles, mortalité infantile, maladies et handicaps, chômage, violences conjugales,...

La misère touche des populations entières dans les pays en guerre et dans certains États en développement.

Mais elle concerne également une part non négligeable de citoyens de nos pays.

S'unir pour faire reculer la misère, c'est l'appel relayé par les Nations unies chaque 17 octobre depuis 1993.

*« Le temps n'est pas le même pour tout le monde en prison. si tu as de l'argent et le soutien de ta famille, tu peux cantiner, t'offrir des petits extras et améliorer vachement ton quotidien. Mais si tu n'as rien ni personne, pas d'argent, pas de visites, cela devient très vite complètement inhumain. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 10 octobre

oktober  
october  
octubre

1  *Fête nationale de la République populaire de Chine*

2

3  *Fête nationale de l'Allemagne*

4

5

6

7

8

9

10

11

12  *Fête nationale de l'Espagne*

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29  *Fête nationale de la Turquie*

30

31





## *Santé mentale : des S.O.S. pour devenir plus fort*

*Aucun détenu ne reste  
insensible à la prison :  
solitude, honte,  
incompréhension,  
rage, désespoir,...*

Pour certains, un engrenage s'enclenche : anxiété, angoisse, état dépressif, envies suicidaires, comportements autodestructeurs, pulsions incontrôlables, épisodes délirants.

Moins visibles qu'une bronchite ou qu'une entorse de la cheville, ces états doivent être considérés et traités comme des vrais problèmes de santé qui peuvent pourrir l'existence, voire retarder ou empêcher la sortie.



Le recours au médecin ou au psychiatre s'impose : demander de l'aide n'est pas une faiblesse, au contraire.

Les services d'aide externes peuvent

- vous informer sur la procédure à suivre pour obtenir l'aide d'un service de santé mentale

- vous aider dans vos démarches pour avoir accès à un psychiatre
- prendre contact avec l'équipe soins si vous séjournez à l'annexe psychiatrique.

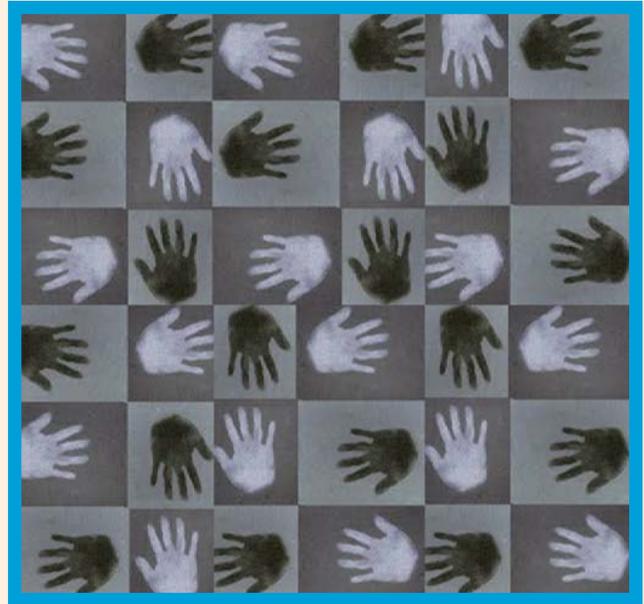
16 novembre :

## JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA TOLÉRANCE

Tolérance, compréhension, indulgence, peu importe le mot choisi.

Ce qui compte, c'est le sens qu'on lui donne : la reconnaissance au droit d'être différent. Les autres pensent, parlent, s'habillent et mangent différemment. C'est souvent étrange mais toujours intéressant.

Pour rappeler à tous chaque année que la tolérance dans le monde est indispensable à la paix, à la démocratie et au développement de chacun, les Nations unies ont choisi une date : le 16 novembre. Avec un mot d'ordre : toutes les cultures enrichissent l'humanité.



*« Quand on a payé notre dette on devrait pouvoir sortir libre, ce n'est pas le cas. La prison c'est aussi le regard des autres. Tant qu'à l'extérieur, la population aura une méfiance aveugle à l'égard des détenus, nous n'avons aucune chance de nous réinsérer. »*

PAROLE DE DÉTENU

# 11

november  
**NOVEMBRE**  
noviembre november



1  *Toussaint*

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11  *Armistice 1914-18*

12

13

14

15  *Fête de la Communauté germanophone*

*Fête nationale de la Palestine* 

16

17

18

19

20

21

22  *Fête nationale du Liban*

23

24

25

26

27

28

29

30





## *L'après-prison : se préparer à la sortie*

*La sortie : tous en rêvent  
et tous la craignent.*

*Après des mois ou des  
années passés derrière les  
barreaux, la perspective  
d'une vie au-delà des  
grilles fait peur.*

Liberté peut rimer avec tentations et mauvaises fréquentations. Parfois avec récidive. Et puis, à quoi bon la liberté sans argent, sans boulot, sans famille ou sans amis, sans un logement décent ?

La prison n'est pas une machine à réinsérer : on y apprend peu à prendre des initiatives ou à développer

le sens des responsabilités. La sortie se prépare, minutieusement, car dehors la société a évolué.

Comprendre cette évolution, c'est se donner les clés pour réussir.



En prison, les services d'aide externes peuvent

- collaborer à l'élaboration de votre plan de détention et de reclassement, en relation avec des services spécialisés actifs dans le logement, la santé, l'emploi, la sécurité sociale, la formation, les activités socioculturelles
- contribuer à vous trouver une formation, un emploi, un logement

• servir de relais pour assurer le mieux possible la transition entre le monde de la prison et le monde extérieur

tandis qu'à l'extérieur, ces services peuvent

- aider à la remise en ordre administrative (administration communale, mutuelle, chômage, CPAS,...)

• contribuer à la recherche d'une formation, d'un emploi, d'un logement

• apporter une aide psychologique pour résoudre les problèmes liés au retour dans la société, aider à mettre en place un nouvel équilibre familial et social

• apporter le même type de soutien aux membres de votre famille.

# 10 décembre : JOURNÉE DES DROITS DE L'HOMME

Cette journée concerne aussi les femmes ! On devrait, pour être plus précis et plus respectueux, parler des droits humains. Soit. Le 10 décembre, le monde célèbre la Déclaration universelle des Droits de l'Homme. Une déclaration adoptée en 1948, au lendemain de la Seconde Guerre mondiale.

Pour chaque individu, cette déclaration représente une sorte de contrat de garantie. Le texte reprend les droits dont devraient bénéficier les gens partout dans le monde : droit à la vie, à la liberté, à la sécurité économique et sociale d'existence. Mais aussi le droit de circuler, d'avoir une nationalité, de se marier (et de refuser de se marier), de fonder une famille. L'esclavage, la torture et les traitements cruels y sont interdits.

Les droits de l'homme, c'est encore toujours davantage un idéal à atteindre bien plus qu'une réalité. C'est bien pour ça que chaque année, il faut le rappeler.



*« Le détenu n'est soumis à aucune limite de ses droits politiques, civils, sociaux, économiques ou culturels autre que les limitations qui découlent de sa condamnation pénale ou de la mesure privative de liberté. »*

EXTRAIT DE LA « LOI DUPONT »  
DU 12 JANVIER 2005

# 12

december  
**dÉCEMBRE**

diciembre    december



1  *Fête nationale de la Roumanie*

2

3

4

5  *Fête nationale de la Thaïlande*

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18  *Fête nationale du Niger*

19

20

21

22

23

24  *Réveillon de Noël*

25  *Noël*

26

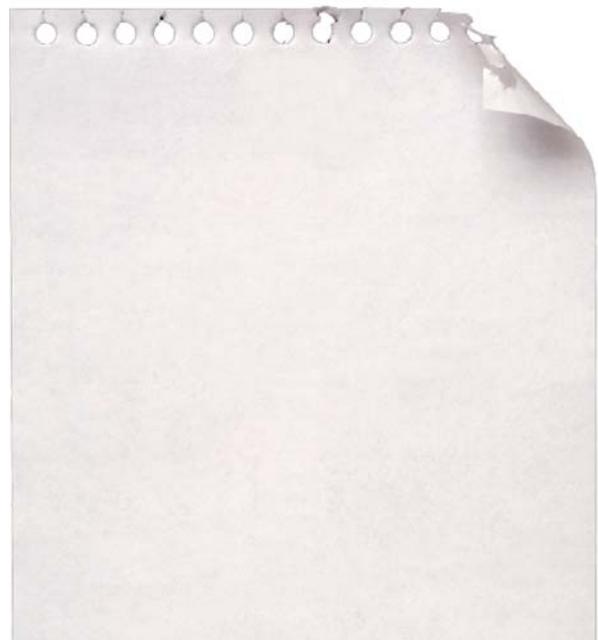
27

28

29

30

31  *Réveillon du Nouvel An*



# *Les huit services d'aide sociale : néerlandophone,*

*Ces services généralistes s'adressent aux prévenus, aux détenus, aux ex-détenus et à leur famille.*

*Ils sont gratuits et indépendants de la Justice : les entretiens restent confidentiels (aucun rapport n'est adressé aux autorités de la prison ou à la Justice) et sont protégés par le secret professionnel. Ces services n'interviennent qu'à la demande des détenus eux-mêmes.*

## **LES AIDES DES SERVICES EXTERNES**

---

### • **Aux prévenus dès leur arrivée**

Accueil et soutien moral, social et psychologique dès les premiers moments de l'incarcération, informations sur la procédure juridique, relais vers des services plus spécifiques (étrangers, toxicomanes,...)

### • **Aux détenus**

Ecoute, informations, soutien moral, social et psychologique, conseils juridiques, démarches administratives (CPAS, mutuelle, etc.), préparation à la sortie (recherche d'emploi et de formation...), intermédiaire entre les différents intervenants en prison

### • **Aux prévenus en liberté et aux condamnés libérés**

Accompagnement social et soutien dans la réinsertion (formation, hébergement,...)

### • **Aides aux proches**

Soutien moral et psychosocial, aide administrative et juridique, informations...

# francophones et bilingues

## LES ADRESSES

---

### ☛ SERVICES FRANCOPHONES

**Autrement (Bis) asbl**  
chaussée de Waterloo 41  
1060 Bruxelles  
02 534 28 44

**SLAJ-V asbl**  
avenue Ducpétiaux 148  
1060 Bruxelles  
02 537 54 93

### ☛ SERVICE NÉERLANDOPHONE

**Justitieel Welzijnswerk (JWW)**  
Groot Eiland 84  
1000 Bruxelles  
02 502 66 00

### ☛ SERVICES BILINGUES

**APO asbl**  
rue Cans 12  
1050 Bruxelles  
02 500 10 16

**Fondation pour l'assistance  
morale aux détenus**  
avenue de Stalingrad 54  
1000 Bruxelles  
02 537 59 28

**Office de réadaptation  
sociale asbl**  
boulevard Anspach 41  
1000 Bruxelles  
02 209 34 00

**Service d'Action sociale  
bruxellois (SASB) asbl**  
rue du Champ-de-Mars 5  
1050 Bruxelles  
02 274 15 56

**Service de réinsertion  
sociale asbl**  
rue de la Bonté 4a bte 6  
1000 Bruxelles  
02 511 77 05

Pour contacter  
les collaborateurs de  
l'un de ces services  
d'aide externes,  
**il faut rédiger  
un billet de rapport.**

Pour obtenir plus  
d'informations,  
vous pouvez également  
vous adresser  
au SPS de la prison.



*Une publication conjointe de APO asbl, d'Autrement (Bis) asbl, de la Fondation pour l'assistance morale aux détenus, de Justitieel Welzijnswerk, de l'Office de réadaptation sociale asbl, du Service d'Action sociale bruxellois asbl, du Service de réinsertion sociale asbl et de SLAJ-V asbl*

*Avec le soutien de*



Vlaamse overheid





*Une publication conjointe de APO asbl, d'Autrement (Bis) asbl,  
de la Fondation pour l'assistance morale aux détenus, de Justitielel Welzijnswerk,  
de l'Office de réadaptation sociale asbl, du Service d'Action sociale bruxellois asbl,  
du Service de réinsertion sociale asbl et de SLAJ-V asbl*

*Avec le soutien de*

