

OXYGÈNE

N°15

SEPT 2023

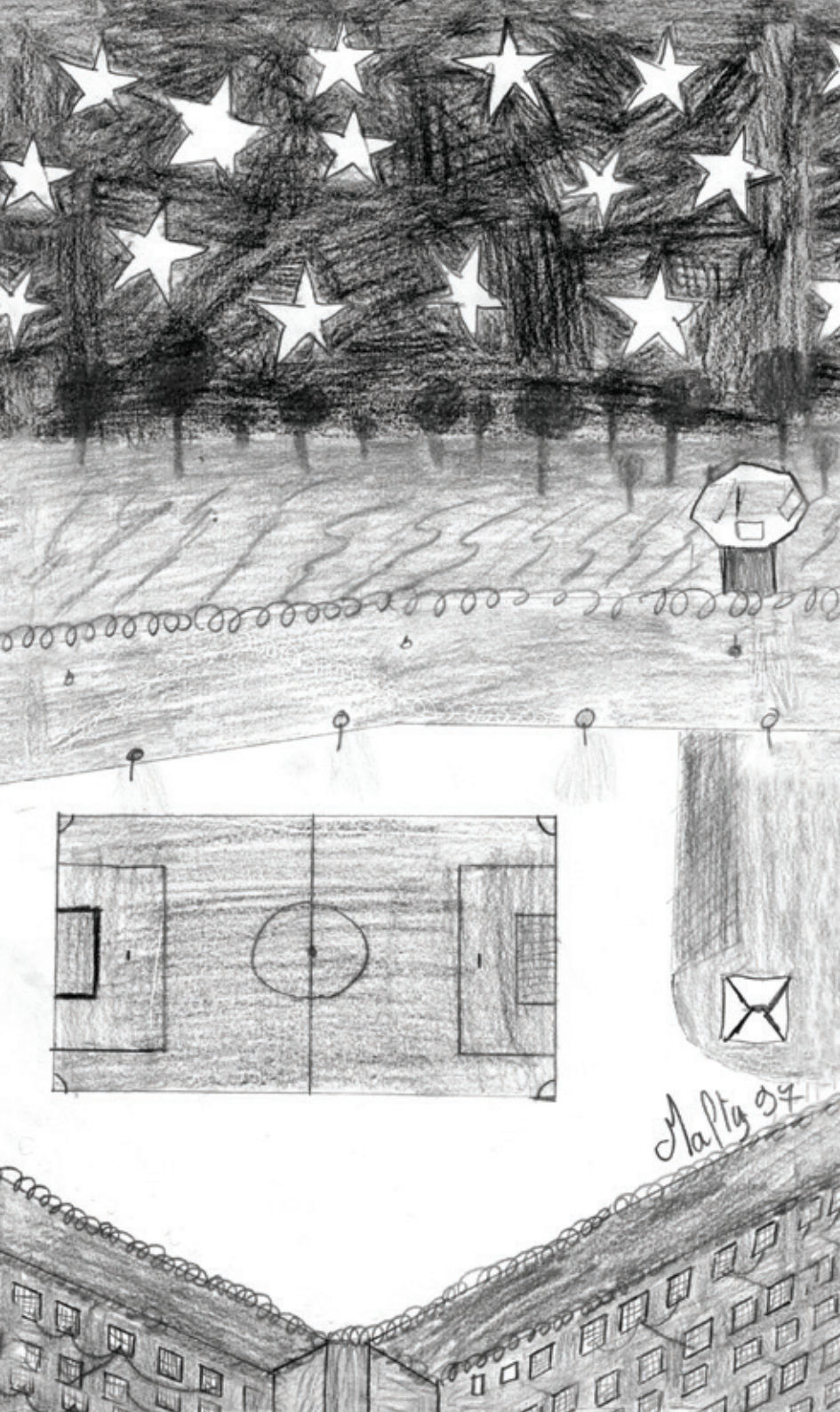


Salty 87

L'ÉVASION SANS CONDAMNATION

SOMMAIRE

- 5 La nuit
- 6 La sortie
- 9 Élocubrations
- 10 Mon lâcher prise en solo
- 15 Fabriquer un avion en papier
- 16 Cartooning for peace - le dessin de presse
- 18 " sous les mers..."
- 21 La Mentale
- 22 Vacances à l'ombre
- 24 Douar Nevez - Les addictions
- 32 Fête de la musique à Plæmeur
- 36 Atelier photo
- 45 seul contre tous...
- 46 Juste un apriori
- 48 " ne parle pas avec les gens de couleur..."
- 51 D'après des titres de chansons...
- 55 Les Recettes de Rod
- 60 Formation Hygiène - le CLPS
- 62 Auxilia
- 64 La Chasse aux clefs (jeux)
- 68 Le rébus de Paul



LA NUIT

3^h du matin ça tape dehors,
des basses, levez échos, un petit
bruit d'eau.

J'écris avec la lueur de
derrière les barreaux.

3^h05 c'est toujours pas simple,
cette lueur devient un gardeau.

Des échiquiers se dessinent sur les
murs.

Je ne sais pas quoi jouer, j'ai
perdu ma reine.

Oh putain mon esprit est ordonné.

3^h10 Un bruit soud retentit, une
pointe au cœur et un sursaut s'en
suit.

Une porte claque.

Puis, soudain, plus un bruit.

3^h15 Ma vision se trouble et mon
corps s'engourdit

Fin de l'insomnie

Sam

La SORTIE

Lundi 22 Mai, Demain, Dernier jour avant que les portes s'ouvrent. 17 Mois de détention, j'ai hâte mais en même temps y'a tellement d'émotions que j'appréhende la sortie, c'est la 1^{ère} peine en mode Célibataire et j'avoue que ça a été Dur de pas avoir une femme qui vient te voir au parloir. Sans compter Nos 2 Filles que je n'ai pas vues depuis mon incarcération et qui me manquent terriblement!! tu sais que le temps passé ici tu ne pourras pas le rattrapper. Mais ça m'a ouvert les yeux et je vas passer beaucoup plus de temps avec Nos 2 princesses et la famille.

Ce qui en réalité est vraiment important.

"La prison c'est Dur Mais
la sortie c'est SOUVER!! KIRK.F.66



ÉLUCBRATIONS



Tu arrives ici, avec ta peine
Tu sortiras avec ou sans haine
Tu regardes à travers les brouillards
Tu voudrais que tout soit Paix
Tu n'y arrives pas

Minuit

Tu souffres en silence

Insomnie

Tu es sans aucun doute malheureux
Tu dois te souvenir des jours heureux
Alois courage, souris, rêve

Dis-toi, ce n'est qu'une frêle
Tu ne te prends pas la tête
Tu te souviens des jours de fête

Tu dois écouter ton cœur
Tu dois oublier ton ancien
Tu te persuades que rien n'est fini

Tu retrouveras une nouvelle vie
Tu pourras de nouveau t'élever
Tu dois profiter de ta liberté

Ropy Chou

Mon lâcher en solo

Par une belle matinée d'été,
J'ai commencé par les vérifications
de l'appareil.

Elles consistent à vérifier que
tous les éléments soient en bon
état, que les pneus soient bien gonflés
et que tous les boulons soient bien serrés
avec leur goupille en place.

Ensuite, je m'installe à bord, je règle
mon siège et ma ceinture.

Puis je prends la check liste et
je vérifie un à un tous les points
de contrôle.

Pour finir, appuyer sur les freins
et mettre le contact, à ce moment
là, l'hélice se met à tourner, péniblement,
le temps que le moteur se mette en
route.

Dès qu'il se lance, le bruit de
l'hélice devient assourdissant et
l'avion est tiré vers l'avant.

Je ferme la verrière et lance
un message radio

"Fox Golf Tango Papa Mike,
je me dirige vers la piste".

Je lâche doucement les freins
et mets un peu de gaz.

Un dernier arrêt avant de m'insérer
sur la piste, je vérifie à gauche
puis à droite que personne ne se
pose.

Je lance un autre message
"Fox Papa Mike je m'insère
sur la piste".

Je me dirige jusqu'au bout de
la piste puis je fais un demi-tour
pour être dans le bon sens.

Encore un appel radio "Fox Papa
Mike je décolle en piste 28".

Puis je mets les gaz à fond, le moteur
rugit et l'hélice fend le vent de
toutes ses forces.

L'avion commence à prendre de
la vitesse, je contrôle les instruments,
la vitesse augmente, la piste défile
sous mes roues, j'atteins enfin la
bonne vitesse (110 nœuds).

Je suis tellement excité que
je chante.

Je tire sur le manche, puis rotation,
les roues ne touchent plus le sol.

Je regarde tous les instruments,
un petit coup d'œil par la vitre,
le sol s'éloigne. L'avion est très
incliné et devant moi je ne vois
que le ciel bleu.



Une fois la bonne altitude atteinte je rentre les volets. C'est une sorte de poignée sur le côté du siège semblable à un frein à main ensuite je réduis légèrement les gaz pour rester à la bonne altitude.

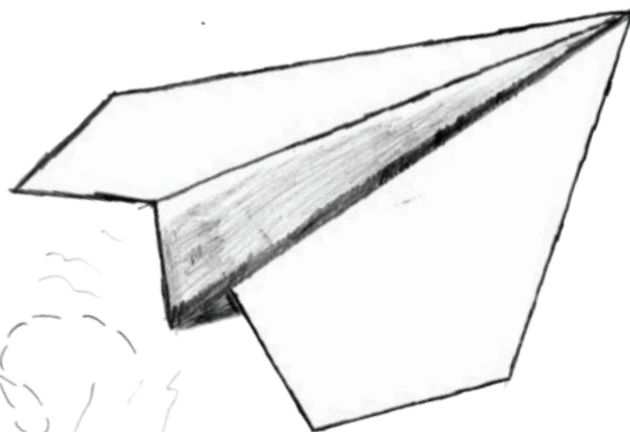
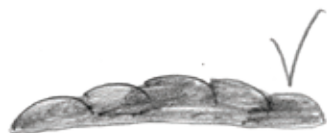
À ce moment là, je prends conscience que je suis seul dans le ciel.

Je n'ai pas peur, au contraire, j'ai envie de rigoler. Plus rien n'existe autour de moi.

Ce que je vois, ce que je ressens, le temps est suspendu.

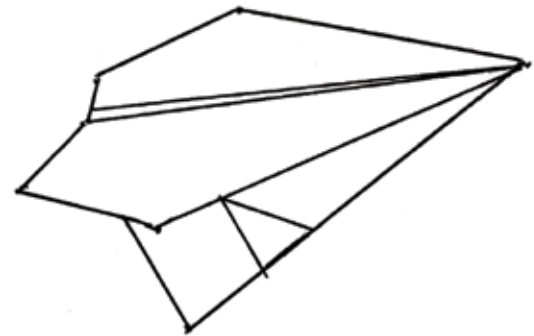
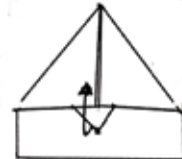
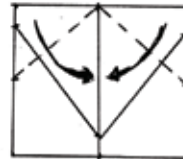
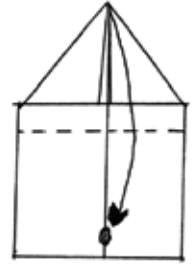
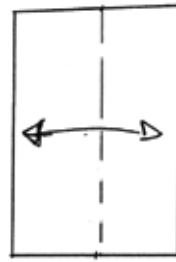
Je vous laisse maintenant plonger dans ces sensations.

Imaginez vous là haut, imaginez la suite et continuez à planer...



Natty 97

CONSTRUIRE UN AVION EN PAPIER



B ALONG

CARTOONING FOR PEACE - LE DESSIN DE PRESSE.

Cartooning for peace est une association créée par Kofi Annan et Plantu depuis 2006.

Elle soutient le travail des dessinateurs de presse et défend la libre expression comme la liberté de parole.

Peut-on tout tolérer ?

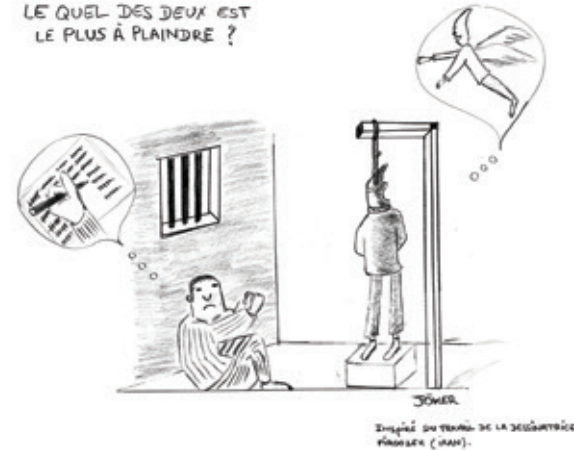
Peut-on exiger de tout ?

Comment concilier liberté, respect et responsabilité d'auteur ?

Le dessin de presse c'est se questionner en images, donner un impact. Jouer aux mots, amener chaque personne à se poser des questions sur ce qui se passe autour, dans son environnement proche comme dans le monde.

Dans un univers où il n'est pas facile d'être libre ni de s'exprimer, il reste important de défendre ses idées, de parler haut et fort de ce que l'on essaye de cacher sous le tapis.

LE QUEL DES DEUX EST
LE PLUS À PLAINDRE ?



Je voudrais citer Royama :

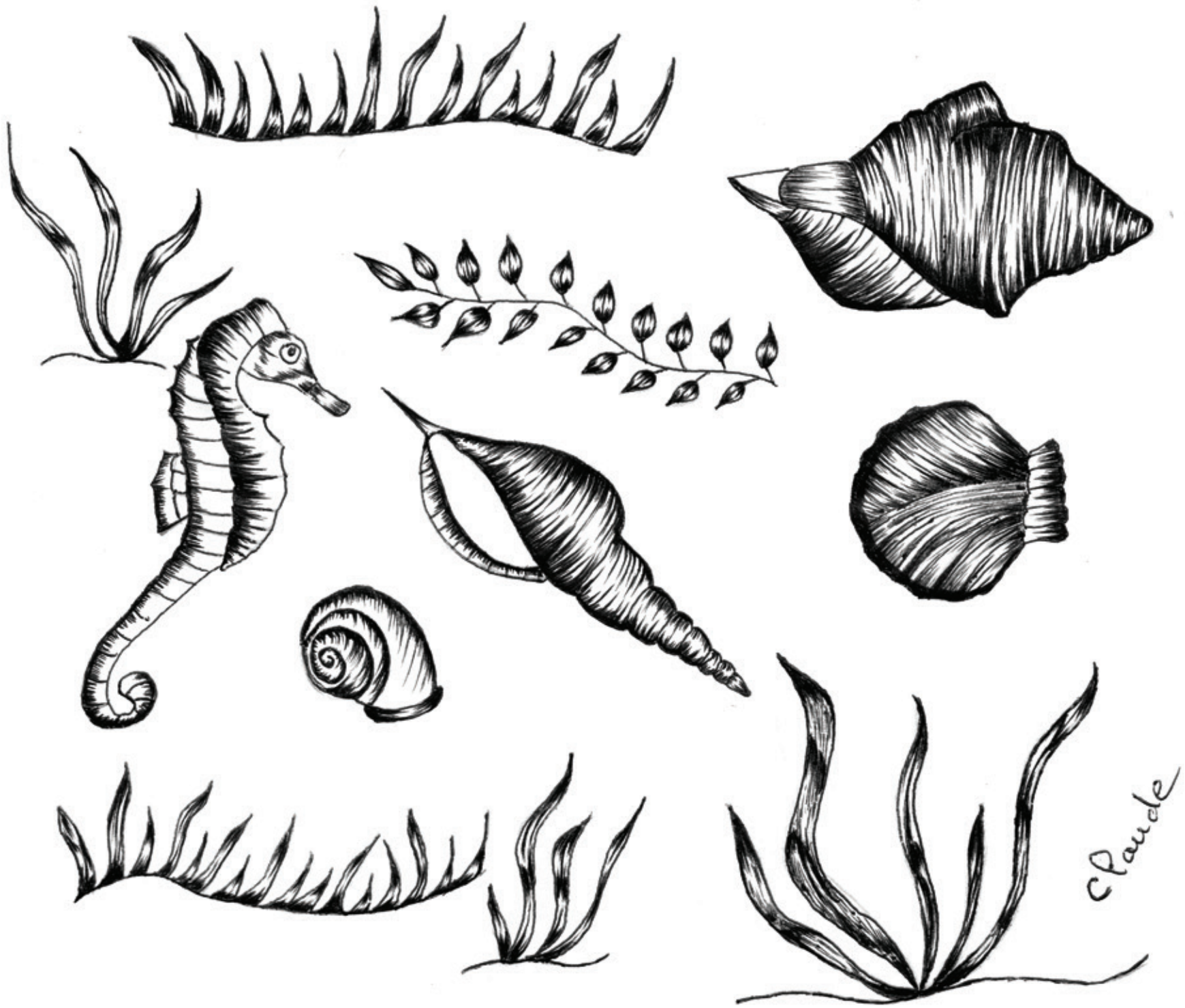
"Je vais ajouter que la responsabilité au niveau du dessin concerne les sujets qui gênent, les sujets problématiques pour nous tous.

L'humour sexiste et raciste existe parce que la société l'est aussi. L'humour ne fait donc que refléter ce qui se passe et ce qu'est la société. [...] La caricature [...] c'est une sorte de philosophie graphique, quelque chose qui montre et qui illustre les choses. Ce n'est pas une réalité absolue, mais c'est en tout cas un endroit où nous regardons, un miroir social.

La liberté d'expression ne doit pas être bâillonnée, et encore moins face à une mentalité, qui considère la mort comme voie ultime. C'est un débat qui a beaucoup duré. C'est un sujet extrêmement complexe. La société préfère croire quelque chose au lieu de le remettre en question, de le mettre en doute."

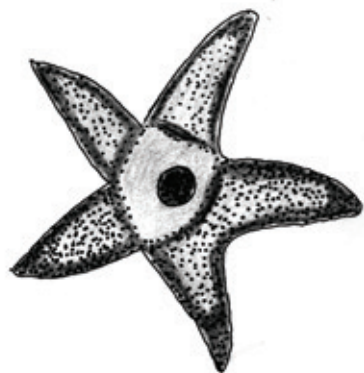
Le dessin de presse dans tous les états - cartooning for peace
Edition Gallimard - P. 117.

JOKER &
-MARIAN-



Claude

LA MENTALE



L'été a commencé, certains gonflent les pees en promenade à la barre, d'autres commencent à déprimer. Ils savent que cette année pas de voyages pour eux. Ils passeront l'été ici, en prison. Les mauvaises humeurs vont se faire ressentir par ce beau temps qui court derrière les barreaux à admirer ce beau ciel bleu en attendant la promenade...

Ces 2 mois d'été vont être plus ou moins durs pour certaines personnes mais coûte que coûte il faut s'accrocher et ne pas se laisser aller. Profitons-en tant qu'on est ici pour faire ici ce qu'on n'a jamais eu le temps de faire dehors & comme la bronnette en promenade pour avoir un beau teint en sortant et non pas à ressembler à un vampire, puis la musculation pour ressortir bien stock, le foot pour impressionner tes potes avec ton niveau et enfin se poser au calme, réfléchir, méditer ces moments seuls sont très importants.

N'oublie pas, demain est un autre jour!

D.

VACANCES

A

L'OMBRE



avec les beaux jours, ma
pensée vagabonde. Vacances
au camping ou tu te lies
d'amitié avec les voisins,
opéras, barbecues, jeux etc ...
Puis vient la fin, nous
échangeons nos coordonnées,
"on s'appelle, on reste en
contact" puis plus rien!
Si l'on se revoit, cela sera
aux prochaines vacances,
passées sur le même camping.

Ici lors d'un départ, on
s'échange nos numéros "on
se revoit dehors". Pour la
majorité on ne se reverra
jamais, ce qui n'est peut être
pas plus mal. Par contre,
s'il y a un retour, c'est
probable d'en retrouver quelques
uns. Malgré tout, quelques
différences sont constatables;
quand les vacances se
terminent tu as hâte d'être
aux prochaines.

Ici quand cela se termine,
tu n'as pas envie de revenir.

Papy Crulo



Claude

DOUAR NEVEZ LES ADDICTIONS

Addictions fréquentes : Drogues,
Alcool, jeux d'argent, jeux vidéos...

Qu'est-ce que l'addiction ?

"La rencontre entre un produit, une
personne à un moment donné".

Ne pas gérer sa conso c'est se mettre
en danger soi-même et son entourage.

L'abus peut nous mettre souvent en
danger, psychologiquement, par notre
santé et aussi nos finances. Il est
probable que cela puisse compliquer les
relations avec son entourage proche.
En être conscient, ne pas se cacher est
le premier pas vers une démarche de soins.

Lundi 10 juillet 2023, nous avons
accueilli à oxigène Samuel Gendrot. Marrec
de l'association Douar Nevez. Sociable,
ouvert au dialogue nous avons discuté
ensemble de toutes les addictions.

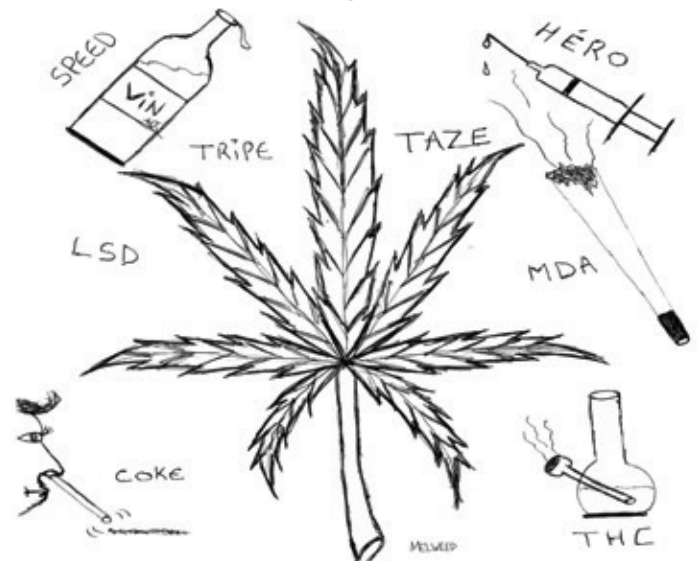
Ouvert d'esprit, sans jugement, son rôle
de psychologue est d'écouter les gens
et de les accompagner. Selon lui : "on ne
se lève pas le matin en se disant que

les personnes accompagnées doivent
arrêter. La question est plutôt de
savoir si la personne se fait du mal,
se met en danger, puis de l'accompagner
à trouver son équilibre."

Pour cela il est nécessaire de parler afin
de chercher ensemble des solutions.

Mais qu'est-ce que Douar Nevez ?

C'est une association à but non lucratif
qui existe depuis bientôt 20 ans
composée entre autre de centres de soins
d'accompagnement et de prévention
en addictologie. Ces lieux ne sont pas
des hopitaux, il y a des endroits où
ils dépendent de l'hôpital et d'autre
d'une association. Dans le Morbihan,
c'est Douar Nevez qui s'en occupe.



Certaines personnes viennent d'elles-mêmes pour parler. Pour d'autres il y a une obligation de justice, mais c'est déjà une démarche positive, quel que soit le résultat.

L'environnement joue beaucoup, quand on voit en étant gosse le comportement de ses parents par exemple on a envie de le reproduire. Quand on voit beaucoup de produits autour de nous c'est difficile de ne pas essayer, de ne pas tenter l'expérience. Faire une ou plusieurs expériences ne donne pas forcément lieu à une addiction mais plus on multiplie les expériences, plus on augmente le risque de rencontrer le produit qui nous rendra accro.

Il y a la dépendance physique et psychologique. Ce ne sont pas les mêmes. La dépendance physique est reliée aux opiacés, à l'alcool et aux médicaments. On peut avoir des courbatures, des crampes, des sueurs, chaud et froid, des diarrhées, des vomissements, des tremblements... Pour la dépendance psychologique c'est le cerveau qui dirige et contrôle, certains auront énormément de mal à ne pas y penser, c'est comme une obsession.

Pour définir le principe de l'addiction c'est non seulement l'excès d'abus mais ce n'est pas qu'une question de rythme ni de quantité. Même une petite quantité, vue comme une nécessité, une obligation ou pour répondre à une détresse, une profonde tristesse peut être mal reçue. Un des critères de l'addiction ce n'est pas la conso mais le temps passé à chercher le produit. C'est aussi souvent un cercle vicieux, consommer un produit donne l'envie d'un autre, puis d'un autre...

Le souci c'est qu'il est facile de se voiler la face. Samuel nous parle des différentes phases :

- La précontemplation - avant de se rendre compte
- La contemplation - "On verra ça plus tard, je gère."

Puis soit on cache, soit on décide de faire quelque chose. La difficulté avec l'addiction c'est quand on veut diminuer, arrêter ou même changer. C'est plus facile d'être accompagné. En général on souhaite arrêter ou diminuer parce qu'il y a toujours au bout d'un moment une

accumulation de galères (argent / famille / santé)...

Certains produits comme l'alcool et les benzodiazépines sont dangereux à l'arrêt.

Samuel nous exprime qu'ils reçoivent de nombreux appels à l'aide notamment chez les jeunes. Parfois, même quand l'entourage est plein de bonne volonté et veut bien faire, il peut sans le vouloir aggraver les choses.

La première question posée aux personnes est, pourquoi sont-ils venus à Douar Nevez?

Certains d'entre nous auront déjà commencé les soins ici, en prison, profitant de l'intimité de l'entretien et du secret médical pour se confier.

Nul doute que la majorité devront continuer à l'extérieur, sous contrainte ou pas, afin que la démarche initiale n'ait pas servi à rien. Pour réussir à s'en sortir il faut éviter de se voiler la face, reconnaître notre consommation. Si elle est abusive c'est difficile d'avoir une vie active et sociale, de construire quelque chose.

Est-ce que rester un consommateur heureux, avec modération est possible?

Probablement mais cela reste risqué, selon les circonstances de la vie. La notion de plaisir peut rapidement devenir une galère, voire un enfer. Certains cessent d'en prendre ici, d'autre la découvre et peuvent y prendre goût. Souvent pour lutter contre l'ennui en prison, finalement cela reste un leurre, on ne se sent pas mieux et parfois même moins bien, déprime, parano, ruminer les mêmes idées noires en boucle.

On décrit souvent l'euphorie du produit mais rarement la descente et les côtés négatifs.

La prise de produit est comme une quête, une recherche illusoire, consommer pour ne pas penser, pour oublier mais on n'oublie pas le ressenti, les sensations. Face à certaines situations on réagit fort sans comprendre pourquoi.

En réalité cela a toujours une histoire, c'est l'écho de quelque chose, d'un trauma, de souvenirs... Souvent les addictions se construisent sur des souvenirs.



30

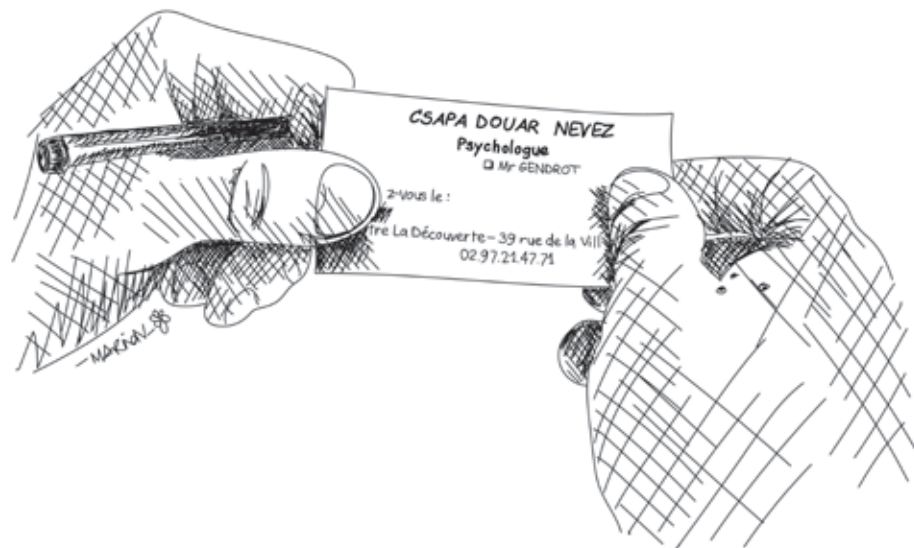
Pour Samuel, son boulot c'est d'aider les gens à sortir des histoires qu'ils se racontent et se répètent en boucle. On pense souvent que c'est comme ça, qu'on n'a pas le choix...
 Il aide à trouver comment et pourquoi ces histoires se sont construites, comment les déconstruire mais surtout, montrer que l'on peut décider, changer la fin, rompre le schéma et sortir du cycle qui n'en finit jamais.
 A t'on le droit à l'oubli ?
 La société n'oublie jamais, même si l'on a payé sa dette envers elle. Nous non plus nous n'oublions jamais.

Éthymologiquement, l'addiction parle de la dette - quand quelqu'un ne remboursait pas ses dettes dans la grèce antique, Il était condamné à être "addict" c'est à dire l'esclave de quelqu'un jusqu'au remboursement de sa dette.

L'idéal est de ne pas être dépendant ni esclave du produit auquel nous ne devons rien,

Le bonheur peut être ailleurs,
 Soyez Heureux!

L'Équipe d'Oxygène



FÊTE DE LA MUSIQUE À PLOEMEUR

DEPUIS LE MOIS DE SEPTEMBRE 2022, 9 GARS DU CENTRE PÉNITENTIAIRE PRÉPARENT AVEC LES ARTISTES JULIAN ROLITZER ET FLORIAN EBEL, AINSI QU'EMMANUELLE DE LA LIGUE, LE CONCERT POUR LA FÊTE DE LA MUSIQUE.

DEVANT UN PUBLIC DE 6 GARS ET DANS UNE CHALEUR ÉCRASANTE, LA MUSIQUE ÉTAIT DU RENDEZ-VOUS !

PREMIER MORCEAU: "JE ME SOUVIENS..."

DES BRÏRES DE SOUVENIRS SLAM ENTRE LES MURS DE LA SALLE DE SPECTACLE.

PERCUSSIONS / RYTHMES / GUITARES

LES UNS APRÈS LES AUTRES ILS S'AVANCENT DU BORD DE LA SCÈNE, DÉPUIENT LEUR FEUILLES DE PAPIER ET COMMENCENT À POSER LEUR VOIX. CEUX QUI N'AVAIENT PAS TOUCHÉ UN INSTRUMENT DEPUIS LONGTEMPS ONT MAL AUX BOUTS DES DOIGTS MAIS RETROUVENT UN PLAISIR PERDU QUE LE PUBLIC PARTAGE AVEC EUX BIEN VOLONTIERS. ON OUBIE TOTALEMENT OÙ L'ON SE TROUVE.



LILAH ET FLORIAN, APRÈS TOUTES CES SÉANCES DE RÉPÉTITION, SONT FIERS DE L'IMPPLICATION DE TOUS LES PARTICIPANTS, DE LEUR GÉNÉROSITÉ SUR SCÈNE. C'ÉTAIT UN GRAND ET BEAU JOUR POUR TOUS. DES PERSONNELS DE L'ADMINISTRATION PÉNITENTIAIRE, DU SPIP ET DE JOURNALISTES ÉTAIENT PRÉSENTS POUR APPLAUDIR LES PARTICIPANTS AVEC LEUR CO-DÉTENUS. LE PUBLIC DANS LA SALLE AVAIT UN AUCSI ENVIE DE CHANTER, DE DANSER, DE S'ÉVADER DU RYTHME DES MÉLODIES. LES ESPRITS SE SONT LAISSÉS PORTER ET SE SONT MIS À VOYAGER AU DELÀ DES MURS, LOIN, TRÈS LOIN D'ICI.

LA FÊTE DE LA MUSIQUE S'EST TERMINÉE PAR UN GÔTER, LES ARTISTES /MUSICIENS PARTICIPANTS ONT AINSI PU ÉCHANGER AVEC LE PUBLIC COMME AVEC LES JOURNALISTES.

34
" NOUS SOMMES AUJOURD'HUI EXTRÊMEMENT FIERS DE NOS PARTICIPANTS ET DE CE QUE NOUS AVONS RÉUSSI À FAIRE TOUS ENSEMBLE. CRÉER DE LA BEAUTÉ ET DES ESPACES OÙ L'HUMANITÉ PEUT S'EXPRIMER EN PRISON EST ABSOLUMENT ESSENTIEL ET NOUS SOMMES TRÈS HEUREUX D'AVOIR PU Y PROLONGER NOTRE TRAVAIL CETTE ANNÉE GRÂCE AUX DIFFÉRENTS ACTEURS DE CE PROJET MERVEILLEUX : LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DU MORBIHAN, LE SPIP 56, L'ADMINISTRATION PÉNITENTIAIRE ET ENFIN BIEN ÉVIDEMMENT, LA SACEM."

LILAH POLITZER & FLORIAN EBEL
DU GROUPE SHOOK-ME.

-MARION-



"Triptyque Horizon"

SAM

O = ORANGE
J = JAUNE
G = GRIS
R = ROUGE
BT = BLEU TURQUOISE
BE = BLEU ELECTRIQUE
D = DORÉ
GM = GRIS MOYEN
GC = GRIS CLAIR
BA = BLEU AZUR

IMAGINE TOI LES COULEURS!



Il fut un temps c'était le néant et à présent je regarde droit devant.

Je regarde vers des sommets flamboyants où les horizons semblent clairvoyants, aussi grands et vastes que l'océan.

Je regarde le ciel un instant qui illumine mon présent.

Il reflète mon chemin dans le feu pétillant.

X3 RD

② Mais elles mêmes se sont faites bouffer par la créature violette X3, tu sais cette créature qui se balade en voiture cubaine un chevrolet de 65 qui tombe souvent en rade en plein desert !

① Et tu sais quoi, le mec de "INTO THE WILD" il est pps mort intoxiqué par des champignons ! Il s'est fait marcher dessus par trois sœurs siamoises pokémon

④ On a du retourner au labo pour récupérer une moto Mais sur la route on s'est tapé encore une femme avec un œil dans le dos qui nous a retourné le cerveau !



③ On a encore été obligé d'appeler MICHEL, le réparateur de moteur. Sauf qu'il s'est fait piquer les clés par "ZORRO", le lapin blanc et son maître "L'HOMME DOG" !

⑤ Ce Texte a été réalisé sans fumer

Synopsis "ça crève les yeux"
Série B du SAVANT MOUCHE
LE RÉALISATEUR

Dans l'espace lunaire, aride, les éléments se déchaînent.

Jaillissant des ténèbres, le feu et l'eau s'agitent.

Tel un feu d'artifice le magma se disperse et explose comme un champignon nucléaire en fusion



ARIDE
Peter
Pavle

C'est l'Apocalypse, il ne reste que des crânes et des squelettes désarticulés sur Terre.

Bref! Sur ces belles paroles... Bel été à tous!



**AMITIE
ÉTERNELLE**

"INFLUENCES D
ET FUGURANCES"
Compositions artistiques
visuelles et sonores
Collages réalisés dans le cadre
des ateliers photos par

SAM DON. 
Peter Parste

Interpelés par
★
KOOLHEM

Mimi 
ERADIXE



Dans cette province que
son nomme "Nirvana", se
Mélent joie et panique quand
les rudes arrivent en ville.
Aux bruits des pétards, tout le
monde change de tête.
quand les gens cherchent la
bagarre, les louhars te fontent
dans le trou noir.

Parce que moi c'est moi, il
n'y a plus d'espoir...

DON

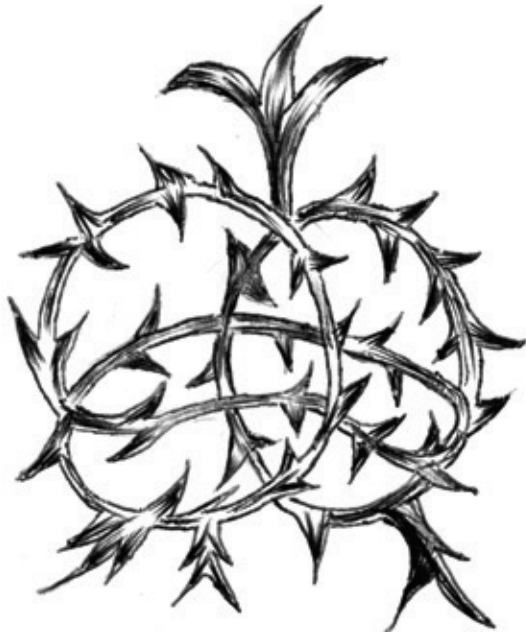
Pourtant entre Bleus Noirs
l'amitié est éternelle et bien
plus que fraternelle -

Merci également à Aya, Tornade, ANN,
Sari, Ky et Dy pour leurs participations
même si leurs productions n'ont pas
été editées

SEUL CONTRE TOUS 000

QUAND LA HAINE DEVIENT LE SEUL SENTIMENT...
MAIS SE SAIS CE QUE LA HAINE FAIT D'UN HOMME,
ELLE LE DÉCHIRE, LE TRANSFORME EN QUELQUE CHOSE QU'IL
N'EST PAS ET QU'IL S'ÉTAIT PROMIS DE NE JAMAIS DEVENIR.
C'EST IMPORTANT QUE VOUS LE SACHIEZ. À QUEL POINT
J'ESSAIE DE NE PAS CÉDER SOUS LE POIDS DES CHOSSES
ATROCES QUE JE RESSENS AU FOND DE MOI.

PARFOIS MA VIE RESSEMBLE À UN NUMÉRO MORTEL D'ÉQUILIBRISTE.
CE QUE JE RESSENS SE HEURTE À CE QUE JE DEVAIS FAIRE.
MES RÉACTIONS SONT IMPULSIVES! MES SOLUTIONS PRÉCIPITÉES.
J'AGIS AVANT D'AVOIR RÉFLÉCHI. QUAND SE FAIT LE POINT
SUR LA JOURNÉE PASSÉE, JE M'APPERÇOIS QUE LA PLUPART DE
MON TEMPS A SERVI À RÉPARER LES DÉGÂTS DE LA VEILLE.
DANS CETTE VIE LÀ, J'AI AUCUN Avenir. TOUT CE QUE
J'AI CE SONT DES PLAISIRS ET DES REMORDS.



claude

AZDINS

Juste un apriori

Lorsque vous entendez le mot "prisonniers", vous imaginez sûrement automatiquement un gang de grands barbus tatoués qui soulèvent de la fonte toute la journée. Je le faisais aussi jusqu'à lire leurs textes et voir leurs dessins. En réalité ils sont humains, hommes, maris, pères, fils, et j'en passe.

Si on les oublie parfois c'est à cause de ces stéréotypes de société peerris. On nous répète à longueur de journée des discours sur l'inclusivité et la tolérance des minorités, à part certains idiots qui cherchent à les étouffer, mais cela nous fait parfois oublier d'autres comme celle-ci.

Il faut casser les stéréotypes pour retrouver un équilibre sans tabous sans gêne et sans violence.

Il faut casser les stéréotypes pour être quelqu'un à nos capacités et



mon à notre sexe, à notre couleur, à notre statut social, à notre sexualité, à notre passé, ...

Il faut casser les stéréotypes pour une bouffée d'oxygène.

Claude

JE NE PARLE PAS AVEC LES GENS DE COULEUR.

TOI MON FRÈRE BLANC POUR QUOI DIS TU QUE
JE SUIS UN HOMME DE COULEUR.

ÉCOUTE MON FRÈRE BLANC.
QUAND J'AI FROID MA PEAU EST NOIRE.
QUAND JE SUIS MALADE MA PEAU EST NOIRE.
QUAND SE M'EXPOSE AU SOLEIL MA PEAU EST
NOIRE.

PAR CONTRE TOI MON FRÈRE BLANC.
QUAND TU AS FROID TA PEAU EST BLEUE.
QUAND TU ES MALADE TA PEAU EST GRISÉE.
QUAND TU T'EXPOSES AU SOLEIL TA PEAU
EST ROUGE.

ALORS SELON TOI MON FRÈRE BLANC?
" QUI DE NOUS DEUX EST UN HOMME
DE COULEUR ?



ARDINO



Peter Rauste



En choisissant des livres de
chansons, mis bout à bout, ça
donne les phrases suivantes.

- HK et Les saltimbanks
- La rue Kétanou
- △ Les Ogres de Barbuch

□ Non printemps en River □
C'est la guerre □ Nos révoltes,
nos rêves □ C'est pas fini □ Non
printemps, ma liberté.

□ Assigné-e-s à résistance □ La
révolution □ Je m'évade □ Ce
soir nous irons au bar.

□ La fin du moi, le début
de nous □ Alors on change!
□ Balance ta babouche □ Toi
et moi, ma liberté □ Ce soir
nous irons au bar.

□ Fukushima mon amour □ Ois
leur qu'on s'aime, dis leur que
l'on sème □ Une petite musique
□ Un autre rendez vous □ Danser
encore.

□ Citoyen du monde □ On
lache rien □ Saltimbancos de
fortune □ Tout va bien □ Niquans
la planète.



• Papi • Tu parles trop • Chouf
la gazelle • Sur les chemins
de la bohème.

• J'ai tout démoli • Non
oncle • Danse • On a trop
déconné • Qui dit mieux.

• Chagrin d'amour • Elle est
belle • Se laisser embarquer •
Denier ses cheveux longs • La
faute à toi • Ne m'en veux
has • C'était beau l'été.

• Ouverture • Revenir du Pointain
• Allons voir • Les dessous de la
table • Le jour et la nuit •
quand j'étais du ch'val.

• Peuple migrant • Accroche toi
• La distance • d'âge au Péire
• L'alignement des planètes • de
grand chefem.



△ de délire de deux alcooliques
△ P'tit bonhomme △ Tout perdu △
rue de panam.

△ Accordéons pour les cons △
con et blasé △ Ni dieu, ni dieue
△ Il ne restera rien.

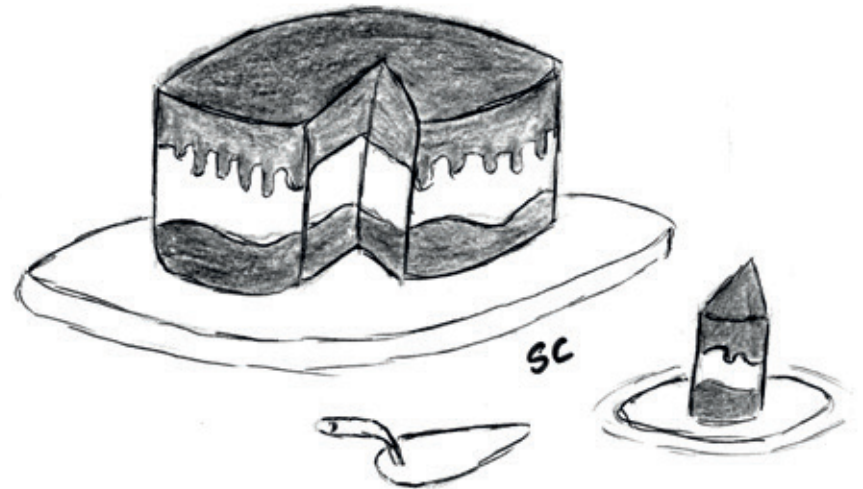
△ Comment je suis devenu
voyageur △ Entre les saints △ Je
m'élançe △ Donc je puis △ L'ennui
et le jour.

△ Sadique et sévère △ Vous
m'emmerdez △ Coups d'poide dans
la queue △ S'il nous plaît.

△ Salut à toi △ de daron
△ Le roi des kongs △ Charison pour
dans 2000 ans.

Papy Chub

Les Recettes De ROD GÂTEAUX - tartes - CRÈME



FAÇON PRISON

yo Salut tous le monde je vien d'ARRIVER
DANS l'équipe OXYGÈNE. Je m'appel ROX
le temp est souvent long ici Pour s'occuper
FAIR À MANGÉ PAR exemple.

TARTE AUX FRAISES à la Poêle. il vous faut:
2 verre de farine mettre LA farine et le sucre
1 verre de sucre mélanger. Insérer le Beurre
1/2 kg de Beurre À LA MAIN faire une sorte de
1 œuf Déjà Battu (façon omelette)
Pour 2 End de tart) Voici c'est prêt LA mettre dans la
Poêle À Reposer Aux Frais

Couper les fraises en 2 les mettre dans un saladier
Avec un verre de sucre et 1 d'eau à MASSAGER min
2# on n'est pas pressé Plus c'est long plus c'est Bon
Ace qu'on dit ☺

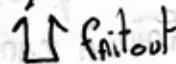
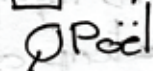
Pour la crème Patissière

1/2 L de lait
2 jaunes crème vanille
ou 2 verre Montblanc vanille
1 verre 1/2 de farine
1 verre de sucre
2 œufs + 1 jaune
Pour 2 tartes)


mettre le lait à chauffer avec
la crème vanille (ne pas faire bouil-
lir) À côté la farine le sucre
mélange mettre les œufs et le
jaune à battu une fois le
mélange lait chaud le mélange
Aux restes puis une fois bien
homogène à remettre à cuire
jusqu'à ce que ça épaississe
Remué sans cesse jusqu'à que
ça s'épaississe.

ensuite mettre la crème patissière dans la tart et
faire cuire sur position 2 de la plaque (si vous avez
2 Plaque mettre le faitout à l'envers sur la poêle position 4
faire cuire pendant 25/30 min.

illustration →



mettre les fraises sur la tart

 Puis remettre aux frais la tart faire cuire
le sirop des fraises jusqu'à ce que sa épaississe
naper de sirop sur les fraises remettre
au frais. C'est prêt

Avec le rest de pâte et de crème patissière
faire un flan.

mettre la pâte dans la poêle puis mettre la crème
patissière sur la pâte mettre à cuire pendant
30 min position 2 en bas puis 30 min position
4 au dessus en regardant au fur et à mesure

ici c'est dure mais il ne faut pas se laisser
abattre, la vie ne s'arrête pas ce que quand on sort
les choses ont changé mais il faut s'adapter et
penser à ce qu'on veut le plus pour tenir et ne
faut pas rester à se renfermer, mais s'occuper
c'est bon pour l'esprit. LA Roue tourne toujours
Pour s'occuper faire à manger, jouer à des jeux
LA CRAPÈTE, les petit chevaux, yam's, les Dame
& AMÉRICAIN, Poker, Bebe, Bataille ect...!

GATEAU chocolat

ingrédient

3 œufs
2 verres de farine
1 verre 1/2 de sucre
1/4 verre d'huile
70g de beurre
1/2 sachet de levure
1 yaourt
1 plaque 1/2 de chocolat

Faire fondre le chocolat et le beurre en bain MARIE.
clarifier les œufs (séparer le jaune des blancs). Mettre 1/2 verre de sucre avec les jaunes les blanchir (mélanger) incorporer le yaourt la levure le rest du sucre. Ajouter le chocolat et le beurre. Bâter les blancs en neige mélanger le tout délicatement.

Beurrer le faitout faire cuire position 2 pendant 30 min (plaque en dessous) au bout de 30 min mettre une plaque au dessus pendant 20 min. Pour accompagner une petite crème anglaise.

1/2L de lait
4 jaunes
1 verre de sucre
1 verre de mont blanc
Faire bouillir le lait avec la crème mont blanc blanchir les jaunes et le sucre incorporer le mélange dans le lait.

Puis réparer cuire jusqu'à ce que sa appaisse, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Pour une cuisson parfaite l'appareil doit rester sans couler sur la cuillère en bois.

PAS de culture

GATEAU MARBRÉE

2 verres 1/2 de farine

1 verre de sucre

1 yaourt

3 œufs

50g de beurre

1 sachet de levure

1 tablette chocolat + de

mettre la farine, le sucre et la levure, mélanger, mettre les œufs, le yaourt, mélanger. Séparer 1/4 et 3/4 dans le 1/4, mettre le chocolat. Pendu. mettre les deux appareils en même temps, beurrer le faitout.



faire cuire 30 min à 500

Avec 2 plaques



FORMATION HYGIÈNE

DIDIER
MARION

PRÉQUALIFICATION AUX MÉTIERS DE LA PROPRETÉ

CLPS
L'ENSEU COMPÉTENCES

DEPUIS 40 ANS, CLPS L'ENSEU
COMPÉTENCES CONTRIBUE À L'ACCÈS
ET AU MAINTIEN DANS L'EMPLOI PAR
LA FORMATION PROFESSIONNELLE.

LEURS CHAMPS D'INTERVENTION SONT D'ACCOMPAGNER
À L'ORIENTATION PROFESSIONNELLE, EFFECTUER DES
BILANS DE COMPÉTENCES ET VALIDER DES ACQUIS DE
L'EXPIÉRIENCE (VAE).

FORMATION GÉNÉRALE

- * DISPOSITIF COMPÉTENCES CLÉS
- * FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRES
- * CERTIFICATION CLÉA

FORMATIONS PRO

- * AIDES À LA PERSONNE
- * PROPRETÉ-HYGIÈNE-SÉCURITÉ
- * BATIMENT
- * VENTE / COMMERCE
- * RESTAURATION
- * INDUSTRIE

LES FORMATIONS EN PROPRETÉ

QUALIFICATION AGENT DE PROPRETÉ
ET D'HYGIÈNE CONVENTIONNÉES
PAR PÔLE EMPLOI. LAVEUR DE
VITRES ET CACES KY86 (NAUVELLE)
TECHNIQUES DE NETTOYAGE ET SENSIBILISATION BIO-NETTOYAGE.

OBJECTIFS

- * EXPLORER LE SECTEUR DE LA PROPRETÉ ET LES MÉTIERS
- * CHOISIR SON MÉTIER ET SA FORMATION QUALIFIANTE
- * S'APPROPRIER LES CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES

sur la période de MI-OCTOBRE à MI-JANVIER
DEMANDES D'INSCRIPTION DÈS LA CAMPAGNE D'AFFICHAGE
ENVIRON 3 SEMAINES AVANT, D'APRÈS DE DOMINIQUE LE GUEHNEC
AU 1^{ER} ÉTAGE.

DURÉE

268 HEURES
21 HEURES / SEMAINE
IMMERSION PRATIQUE AU SEIN
DU CENTRE PÉNITENTIAIRE SUR
1 PÉRIODE DE 2 SEMAINES.

MODULE 1

INTÉGRATION / POSITIONNEMENT INITIAL / CONTRACTUALISATION

MODULE 2

SENSIBILISATION À LA SANTÉ ET AUX NORMES HYGIÈNE ET SÉCURITÉ
PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES
CITOYENNETÉ

MODULE 3

CONNAISSANCES DES MÉTIERS ET DU SECTEUR
APPREHENDER L'ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ DANS LA PROPRETÉ
REPERER LES PARAMÈTRES ÉCONOMIQUES ET ORGANISATIONNELS
APPREHENDER LE CONTEXTE DE L'ENTREPRISE

MODULE 4

CONNAISSANCES DE BASE ET CULTURE PRO
ADOPTER LES POSTURES / COMMUNIQUER DE MANIÈRE ADAPTÉE
DÉCOUVRIR LES GESTES TECHNIQUES / RÈGLES D'HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

MODULE 5

CERTIFICAT DE SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL SST
PRÉVENTION DES RISQUES AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES PRAP
POUVOIR INTERVENIR EN SITUATION D'URGENCE

MODULE 6

CALCULS DE BASE ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES PRO
PRODUCTION D'ÉCRITS LIÉS AUX SITUATIONS PRO

MODULE 7

PROJET PROFESSIONNEL ET PLAN D'ACTION
EXPLORATION DES POSSIBILITÉS
CHOIX DU MÉTIER ET MODALITÉS POUR SE QUALIFIER
PRÉPARATION AUX PÉRIODES D'IMMERSION

MODULE 8

TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI / FORMATION

MODULE 9

VALIDATION DU PROJET PROFESSIONNEL
ARGUMENTER SON PROJET DEVANT UN JURY
OBTENTION DU CERTIFICAT DE VALIDATION DU PROJET PRO

- CV PP -



AUXILIA, C'EST QUOI ?

AUXILIA, une nouvelle chance[®], est une association reconnue d'utilité publique qui intervient en détention depuis plus de 60 ans. L'association propose aux personnes incarcérées de la formation gratuite et des activités culturelles agréées par l'Education Nationale.

La formation est dans 95% des cas une formation par correspondance avec des envois de cours, des exercices à faire et des corrections ; cela marche pour les mathématiques, mais aussi pour l'apprentissage d'une langue ou un cours de dessin.

Les enseignements et formations sont faits sur mesure, en fonction des besoins de chaque élève et dispensés par 700 bénévoles issus dans 45% des cas du milieu enseignant ou de la formation mais aussi de professions libérales ou d'entreprises par exemple.[®]

LA VOCATION D'AUXILIA

C'est d'offrir un accès à l'éducation et à la culture pour tous. En prison, seulement 25% des personnes détenues sont scolarisées. Nos formations permettent donc de compléter celles du responsable local d'enseignement qui ne peut pas toujours pourvoir à tous les besoins de scolarisation et d'enseignement. Notre action permet dans bien des cas de lutter contre l'isolement et de préserver le lien social via l'écoute et l'échange mais aussi de favoriser l'insertion en développant les aptitudes professionnelles et la confiance. Nos cours et nos échanges sont une fenêtre ouverte sur le monde, un accompagnement et un soutien sur un projet qui vous est cher.

POUR QUELLES FORMATIONS ?

- * Des remises à niveau (maths, français, langues vivantes ou anciennes, histoire, géo...)
- * Des formations diplômantes (DNC, DAEU...)
- * Des enseignements professionnels tertiaires (Compta/gestion/microentreprise...) ou techniques (Electricité/Electronique/Génie civil...)
- * Des enseignements courts sur la vie pratique (droits de la famille, santé, gérer son budget...)

AUXILIA OFFRE À CHAQUE APPRENANT :

- * Un accompagnement individualisé
- * La liberté de choix des matières enseignées et du rythme de travail
- * Un contact local par l'intermédiaire d'un Correspondant Auxilia qui vous visitera régulièrement pour cerner au mieux votre besoin de formation et vous suivre tout au long de votre parcours.
- * La possibilité de suivre plusieurs cours : près de 40% des apprenants Auxilia suivent 2 cours et près de 10% trois matières.
- * Dans certains cas, un enseignement en présentiel, lorsque le correspondant Auxilia est lui-même formateur dans la matière qui vous intéresse.

QUAND ET COMMENT VOUS INSCRIRE ?

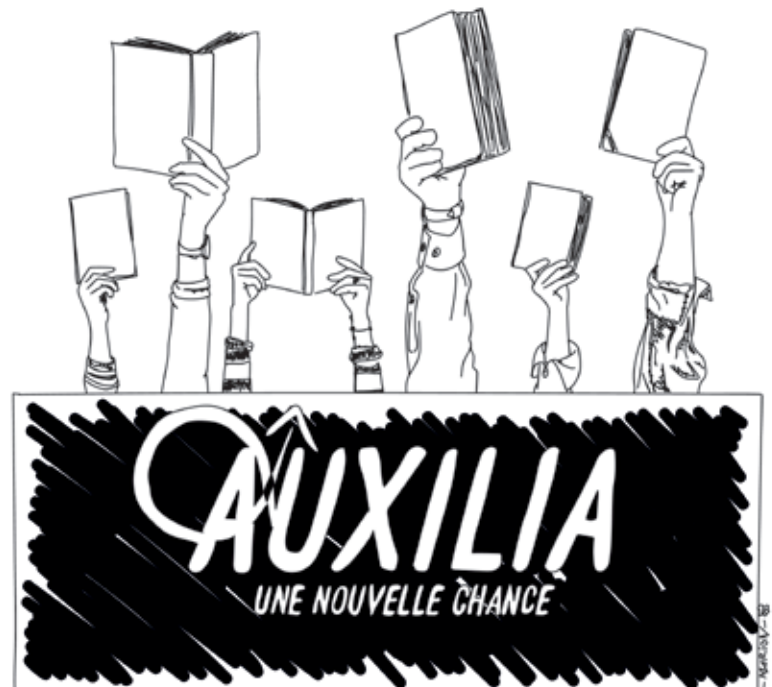
L'inscription peut se faire à tout moment de l'année. S'il existe un correspondant Auxilia dans votre établissement, contactez-le : il pourra vous informer sur les formations possibles, cerner au mieux votre besoin et vous aider à faire votre demande de formation.

POUR VOUS INSCRIRE, ÉCRIVEZ PAR COURRIER À AUXILIA - 7, RUE DES NARAS 92000 NANTERRE - EN PRÉCISANT VOTRE N° D'ÉCROU, LE NOM DE VOTRE ÉTABLISSEMENT ET VOS NUMÉROS DE BÂTIMENT/CELLULE OU BIEN ADRESSEZ-VOUS À L'ENSEIGNANT DE L'ÉCOLE QUI VOUS REMETTRA UN BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION À REMPLIR.

EN RÉPONSE, AUXILIA VOUS ENVERRA UN BOSSIER D'INSCRIPTION À REMPLIR AVANT DE VOUS ATTRIBUER UN FORMATEUR PAR CORRESPONDANCE.

Auxilia en 2022, c'est :

- * 2200 apprenants dans 108 établissements pénitentiaires sur un total de 187
- * 620 formateurs et 90 correspondants de prison
- * 15.000 supports pédagogiques et courriers échangés entre apprenants et bénévoles



La Chasse aux Clés



VOUS AVEZ 16 CLÉS À TROUVER !
CHAQUE CLÉ SE TROUVE SUR UNE
DES PAGES D'OXYGÈNE.

QUAND VOUS TROUVEZ UNE DES 16
CLÉS, COMPTEZ LE N° DE LA LIGNE
ET TROUVEZ LA LETTRE QUI SE TROUVE
AU DESSUS DE LA CLÉ.

IL Y A :

- * 2 BATEAUX DE 1 CARREAU
- * 1 BATEAU DE 2 CARREAUX
- * 1 BATEAU DE 3
- * 1 BATEAU DE 4
- * 1 BATEAU DE 5

⚠ LES BATEAUX PEUVENT ÊTRE
COLLÉS LES UNS AUX AUTRES.

UNE FOIS TOUS LES BATEAUX TROUVÉS,
FAITES VOUS 1 GRILLE CHACUN, PLACEZ
VOS BATEAUX SANS QUE VOTRE CO
LE VOIT, LUI AUSSI IL FAIT PAREIL.
VOUS POUVEZ JOUER À LA BATAILLE NAVALE!

⚠ ÉCRIRE L'EMPLACEMENT DE VOS BATEAUX
SUR UN PAPIER QUE CHACUN CACHE JUSQU'À
LA FIN DE LA PARTIE POUR ÉVITER LA TRICHE!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										



CE SONT DES CLÉS POUR TROUVER
DES BATEAUX ET MALHEUREUSEMENT
PAS LA SORTIE... 😊 GUIZZ

REPONSES:

* BATEAU 1
L.P.5 LIGNE 1
A1

* BATEAU 3
L.P.10 LIGNES 3E14
I3/I4

* BATEAU 5
L.P.22 LIGNES 5/6/7/8
E5/E6/E7/E8

* BATEAU 2
L.P.6 LIGNE 9
E9

* BATEAU 4
L.P.16 LIGNES 8/9/10
I8/I9/I10

* BATEAU 6
L.P.32 LIGNE 3
C3/D3/E3/F3/G3

LE RÉBUS DE PAUL



OXYGÈNE

REVUE RÉALISÉE AU CENTRE PÉNITENTIAIRE DE L'ORIENT/PLÈMEUR DEPUIS 2013.
IMPRESSION À 600 EXEMPLAIRES, 3 NUMÉROS PAR AN.

COORDINATION GÉNÉRALE

Emmanuelle Le Ménach, Ligue de l'enseignement du Morbihan

COORDINATION ARTISTIQUE, ILLUSTRATIONS ET MISE EN PAGE

Marion Bailly-salin

COORDINATION ET RÉALISATION DES ATELIERS DE CRÉATION, ASSOCIATION VortexK :

Marion Bailly-salin, ateliers de rédaction
Sébastien Couëffic, ateliers arts plastiques
Morgane Le Guen, ateliers photographie

CE NUMÉRO A ÉTÉ RÉALISÉ EN PARTENARIAT AVEC SAMUEL GENPROT-MARREC DE L'ASSOCIATION
DOUAR NEVEZ POUR UN ÉCHANGE AUTOUR DE L'ADDICTION, P.24 À 31.

AINSI QUE LA PHOTOGRAPHE MORGANE LE GUEN POUR LE PROJET "INFLUENCES ET FULGURANCES"
RÉALISATIONS ISSUES DES ATELIERS PHOTO AU CENTRE PÉNITENTIAIRE, AVEC LES ŒUVRES :

"TRIPTYQUE HORIZON" P.36-37 par sam

"X3" P.38-39 par RD

"ARJÉ" P.40-41 par Peter Rauste

"NIRVANA" P.42-43 par DOM

AVEC LA PARTICIPATION DE sam, DOM, RD, Peter Rauste, Koolchen, Mimi et Paradoxe ainsi que
Aya, Tornade, AMN, Sari, Ky et Dy.

JAQUETTE

par RD

ŒUVRE EN DRIPPING ISSUE DES ATELIERS ART PLASTIQUE MENÉS PAR L'ARTISTE SÉBASTIEN COUËFFIC

COUVERTURE

Mally77, d'après l'œuvre de TOPOR (dessins de presse)

ARTICLES

sam, Kikif56, Papy Chulo, Azding, Soker, Marion, Ty, SC, Cléa, RD, Guizz

ILLUSTRATIONS

Mally77, Peter Rauste, Claude, Soker, Marion, SC, RD

ŒUVRE DE SÉBASTIEN COUËFFIC, P.32-33

ŒUVRE DE PAUL NOÛLET, RÉBUS, P.68-69

TYPOGRAPHIES

MARION-SCRIPT-2 par Marion Bailly-salin

PARTENAIRES

La Fondation de France, la Fondation du Crédit Mutuel pour la lecture, Mildeca, la DAP,
la DSP, le SPIP 56, le Centre pénitentiaire de Lorient/Plémeur, l'Éducation Nationale, l'ANPP
(visiteurs de prison), le bateau bleu (accueil des familles), la Cimade, le Secours Catholique,
le Courrier de Brevet, Douar Nevez, Auxilia, Enjeux d'Enfants, Crépus-Bretagne, Agir ABCP,
l'Aumônerie catholique, le Culte protestant.

REMERCIEMENTS

SPIP 56

E. Calmon, S. Boreau, A-C Dubois, E. Le Floch, G. Maillebuau

CENTRE PÉNITENTIAIRE DE L'ORIENT/PLÈMEUR

K. Peton, Y. Le Guludec et l'ensemble des personnels et des services
de l'Administration pénitentiaire

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT MORBIHAN

L. Potel, W. Becque, H. Garezabé Brus, E. Le Menach

UNITÉ LOCALE D'ENSEIGNEMENT (ÉDUCATION NATIONALE)

S. Saffré, D. Guittet et C. Guyot

ASSOCIATIONS PARTENAIRES

L'ensemble des salariés et bénévoles des associations et structures qui nous soutiennent.

CHAQUE PARUTION DE LA REVUE OXYGÈNE EST EN PARTIE FINANCÉE PAR

TROIS ASSOCIATIONS, POUR LA PUBLICATION DE CE NUMÉRO NOUS REMERCIONS :

Agir ABCP, Douar Nevez, Enjeux d'Enfants



IMPRESSION
ION communication
12 Rue François Robin
56100 Lorient

ISSN : 2647 - 1760



DESSINS RÉALISÉS À PARTIR DES
ŒUVRES DE TOPOR. SES DESSINS N'ÉTAIENT
LA DURÉE DANS SES DESSINS N'ÉTAIT
RIEN À SES YEUX COMPARE AU RÉEL.
"LA LIBERTÉ D'OPINION EST-ELLE
MORTELLE?"
TOPOR.



Malty 57