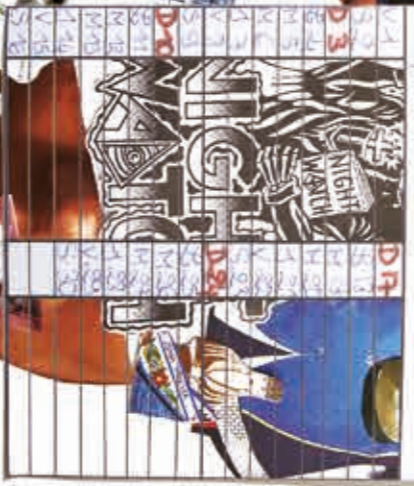




Avril 2003

Septembre 2003



Avril 2003

Octobre 2003



Novembre 2003



Decembre 2003



OXYGENE

N°13

Janvier 2023



L'ÉVASION SANS CONDAMNATION

Tant que la mort est Belle...!!!



Max

SOMMAIRE

- 5 La vie n'est pas toujours un fleuve tranquille
- 8 Collages
- 13 Un manque d'...
- 16 L'algue verte, inès Léraud
- 21 Monde d'ailleurs
- 22 La pensée positive
- 23 "Fragments"
- 28 Les fêtes
- 30 "Ds de pique"
- 32 Écrits
- 35 Mélancolie
- 36 "Sponge Bob Paradise"
- 38 Shook Me
- 42 "Raptor-tamanoir"
- 43 "Ma fête"
- 44 Alors ? synonymes - anonymes
- 48 "La shlag attitude", nouvelle édition
- 50 Traduction locutions Latines, Grecques et Étrangères
- 52 Le collectif des associations
- 54 Addict Ateliers (D-Clica et l'Unité sanitaire)
- 56 "Karting d'anges heureux"
- 58 Dur, dur...
- 59 Recettes simples
- 60 Construire un jeu de petits chevaux
- 63 Règles du jeu
- 64 Règles serpents et échelles
- 66 Deux
- 69 Le rébus de Paul

La vie n'est pas toujours
un fleuve tranquille

Vous arrivez dans ce monde où on
vous apprend tout ; l'école, la vie,
l'éducation ...

Vous vous prenez en main dans ce
monde que vous devez construire
seul, ou avec l'aide de la
famille.

Vous avez des projets de vie ;
achats immobiliers, travail... et
qui dit travail dit argent.

Puis un jour un jour qu'on
attend pas arrive.

On vous arrête pour délit, infraction,
violence ou autre.
Là, c'est le début des problèmes,
votre monde, celui que vous avez
mis du temps à construire, gâtes
après gâtes, pièce après pièce,
s'effondre.

GAV, vous ne savez pas ce qui s'
va se passer.

Tribunal Jugement, vous arrivez ici.
Vous êtes désormais en Prison.

Vous ne connaissez rien ni personne.

Là, vous êtes anxieux, triste, peut-être
êtes-vous pour la première fois ici
Primaire.

peut-être êtes-vous connus pour d'autres.
À partir de maintenant vous êtes
livrés à vous-même.

Il ne vous reste plus qu'à avancer
Les jours sont longs.

Si vous êtes condamnés vous savez
tout vous, prévenus, c'est l'attente

Mais il faut toujours se dire que
la vie ne s'arrête pas en prison. Et
qu'on n'est que de passage ici.

Force à vous.

cc Fab

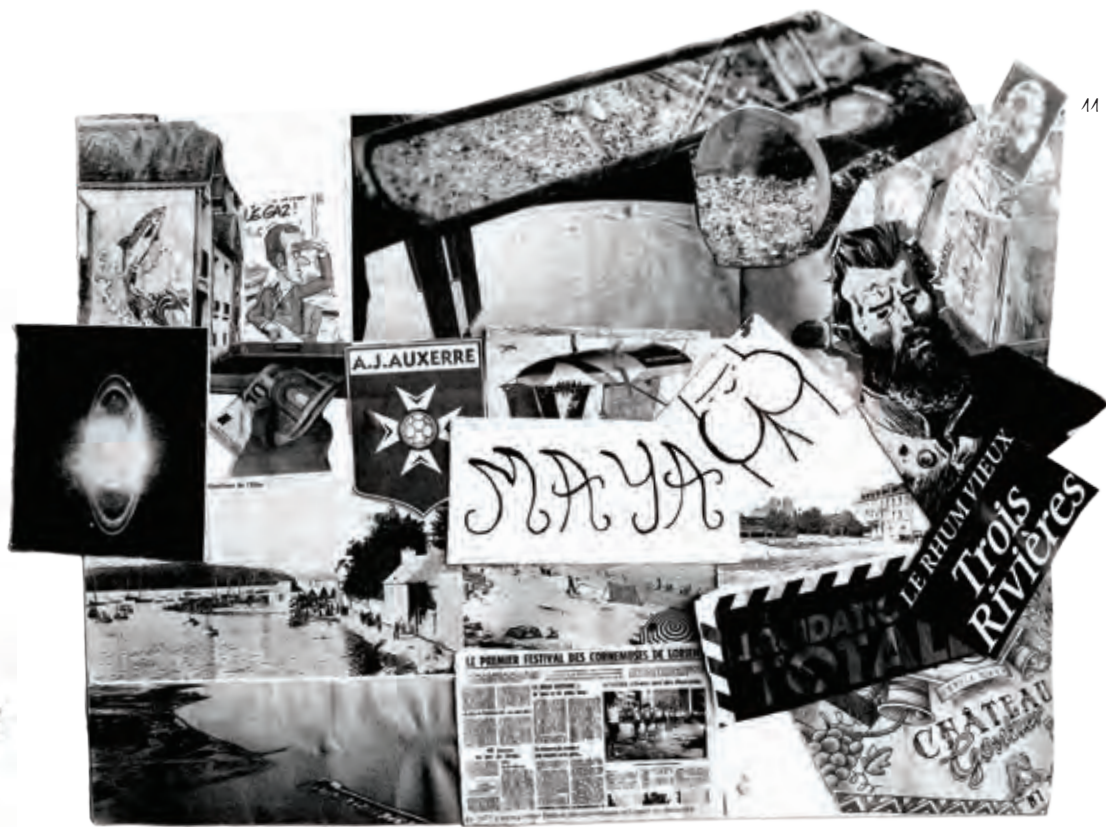


gloette





Collages
 Papier images
 Assemblage humour
 ville Publicité culture
 objet
 Par MAX ←



Un manque d'...

Par rapport à ma vie de voyou,
j'ai mis l'amour de côté, pas
beaucoup vu ma famille, mes
enfants...

Tu cherches la solitude,
l'isolement... Pour n'avoir aucune
faiblesse. Quand tu l'as trouvé,
tu te rends compte que ce qui
est essentiel, c'est les gens que
tu aimes.

Je pensais à faire de l'argent,
pas le temps pour les sentiments
distance avec ma famille et
mes enfants.

Je me suis rendu compte,
durant ma longue détention,
que le plus important ce sont



Aphrodite

les personnes qui nous
entourent.

Présentement tout ce que j'ai
doubté, je le demande. j'ai
eu vie de m'intéresser à eux,
je redécouvre l'inquiétude,
les sentiments ---

Après 1830 jours de
détention, mon coeur a faim
mais il n'y a rien pour
le nourrir ---

Ludovic



"L'algue verte"

Par Inès Léaud.

Lundi 07 Novembre,
Entre excitation et privation,
l'ambiance est un peu tendue. La
journaliste Inès Léaud vient nous
rendre visite sur l'atelier "OXYGÈNE".
Après l'intérêt que nous portons à son
travail, l'esprit est ailleurs.

Dissipés et dispersés, nous sommes
parvenus à l'écoute. Inès nous avons
apprécié ton intention et en toute
honnêteté nous avons kififé ta
présence en détention.
on espère tous que c'était réciproque.

BIENVENUE EN ZONE
Bonne Continuation INÈS

Même sans diplôme de journalisme
on peut faire de grandes choses.
Après sa petite taille, Inès mène
de grands combats. En quête de vérité,
Comme d'autres lanceurs d'alertes
qu'elle admire, elle défend un droit
à l'information au nom de la santé
publique. Durant ses études Inès
s'intéresse au travail du son ainsi qu'à
la question du personnage en documentaire.
Ses thèmes principaux sont autour des
enjeux de santé publique, de l'environne-
ment et de l'industrie agroalimentaire.

Au travers de ses enquêtes
radiophoniques elle défend un
journalisme d'investigation
engagé.



Après des difficultés à franchir l'enceinte sur un ordinateur d'un autre temps, Inès nous fait écouter un extrait des mercuriens, reportage réalisé en 2008, inspiré par la maladie de sa mère, intoxication au mercure présent dans ses plombages dentaires (qui sont plus en plomb en réalité). On peut partir d'un sujet ou d'un témoignage personnel, aller plus loin pour que cela parle à tous.



Inès donne la parole à ceux qui ne sont pas entendus. Elle co-réalise avec Pierre Van Hove la BD Les abîmes vertes. Histoire interdite qui reçoit en cela plusieurs prix malgré de nombreuses intimidations, elle ne lâche rien, continue ses enquêtes et ses recherches, afin que ce problème qui nous concerne tous ne soit plus passé sous silence.

Le format de la BD s'est placé un peu par hasard sur son chemin, elle a été contactée par l'éditeur et mise en relation avec l'illustrateur. La BD lui a permis de sortir de la forme journalistique et de se sentir plus libre. Pierre Van Hove accepte le projet si les noms sont publiés, sauf ceux des témoins protégés. Le problème des abîmes vertes a fait plusieurs morts, des animaux mais aussi des hommes. Pourtant les informations sont bloquées, modifiées, les témoins et familles des personnes déceintes subissent comme Inès, des pressions fortes et répétées. La BD n'est pas verrouillée contrairement aux autres formes journalistiques, et dispose d'une grande diffusion, plus de 10000 exemplaires aujourd'hui. Elle va bientôt être adaptée en film, ainsi qu'en BD concert pour une 1^{ère} diffusion à Lorient dans la salle de concert de l'hydrophone.

KIRKES

PTI MOUSTIQUE

77
140

MSM



N
R
M
S

pti moustique

monde d'ailleurs

J'ai fait des choses

La dalle prendra toujours le dessus
y'a des gens qui m'ont beaucoup degu

La prison c'est pas dur
il te faut des sous
Et des personnes qui pensent à toi

30 mois c'est long
Un jour je vais sortir libérable
ce moment sera agréable
S'espère ne plus remettre les pieds
dans ce monde carcéral

En SAH* je suis heureux
quand mes poches sont remplies
qu'est-ce qu'on fait avec peu
La flexibilité, faut s'adapter
Aujourd'hui je souris
Je vous dis au revoir
un jour on se reverra.

*SAH: Sériex

pti moustique

la pensée positive

Qui mieux que nous détenus par force de la
détention et de tout ce réseau de sentiments. Un
peu une brève injustice ici, une simple altercation,
une simple frustration peut nous transformer et
nous rendre invariables avec ce sentiment de n'ê-
tre pas. Un mot de vie peut permettre cependant
de lutter cela, ou du moins nous rendre plus objectifs,
la pensée positive. En se focalisant sur de petites
choses du quotidien, qui nous paraissent simples, comme
un sourire, un bonjour, une lecture qui nous rendent au
bien, un appel téléphonique, choisir un bois que l'on
croit peut suffire à transformer notre journée.
Chacun des jours qui passent, aussi brefs qu'ils soient
ils peuvent ainsi devenir des journées positives et
c'est très important pour le bien-être de chacun.
Dans toutes les situations possibles se trouver un
point qui peut être perçu comme positif, il suffit
simplement de reconnaître le malin et d'essayer d'en
tirer le meilleur ou du moins le plus bien si le voulez.
En partant de ce simple principe, le duré de
l'incarceration peut passer du fardeau impossible
à supporter à un temps pour se dérouler et devenir
meilleur. N'est-ce pas ce que chacun recherche
finalement, être en paix avec soi-même ?

Peter Pauste



FRAGMENTS



ces Fob Max Ludovic
 AFRIE 88 Guigo Zepks Papy Chubo Darcachina L.G
 2021



œuvres collectives réalisées en photographies et collages, avec la photographe auteure Morgane Le Guen.

Trouves qui



FÊTES DE NOËL

La Pâte de tous les enfants, avec le Père Noël qui descend par la cheminée, les parents qui mentent, pour la bonne cause ?

FÊTES DU DÉBUT DE L'AN

Souhaiter les meilleurs vœux, santé, bonheur, richesse etc.

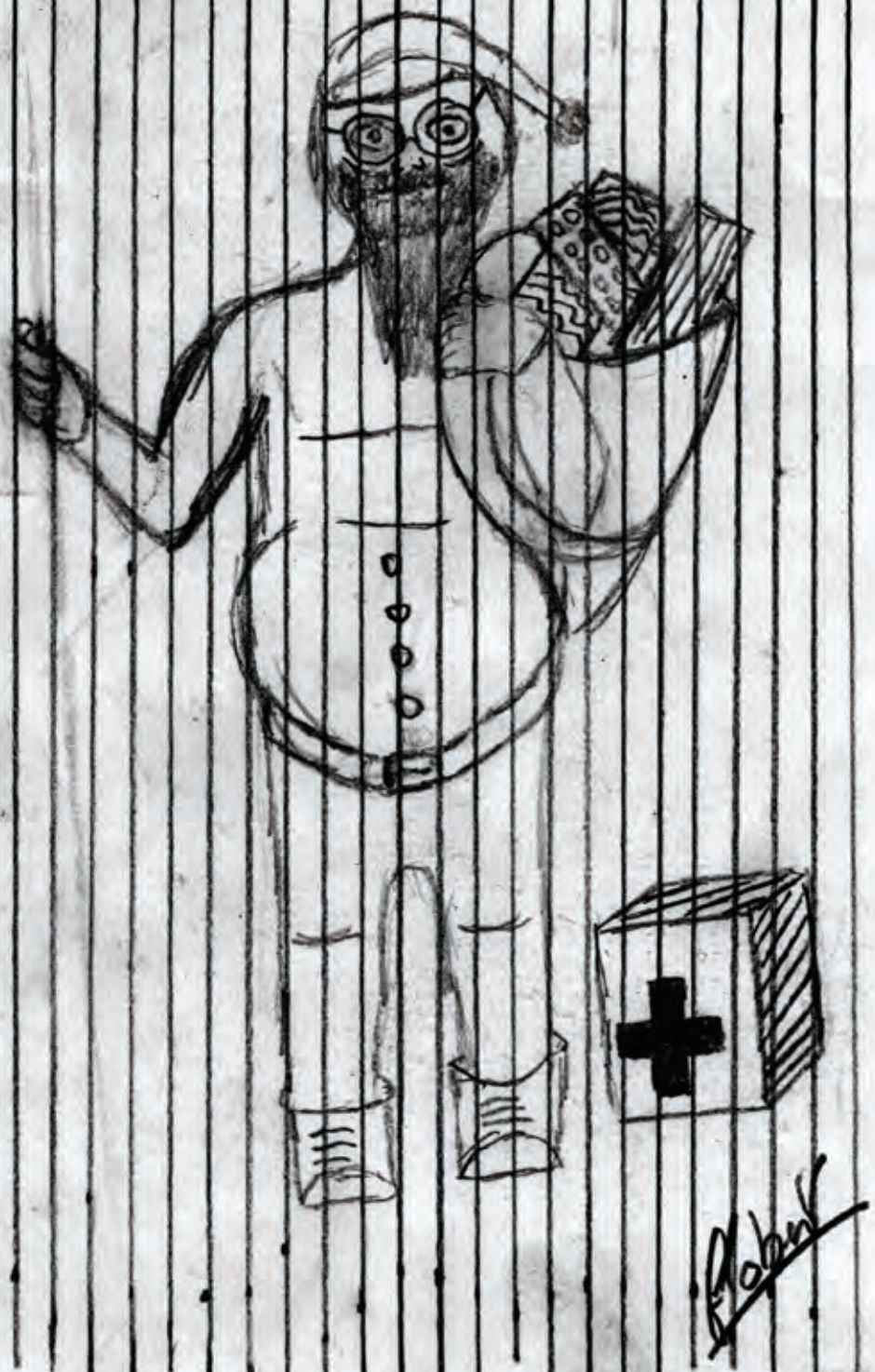
Pour la plupart ce ne sont que des mots, dits par politesse, ne reflétant pas forcément leurs pensées.

FAITES LA DÉTENTION

Et pour nous, que nous réserve 2023 ? Sortie pour les optimistes, et toujours là pour les pessimistes.

PS: Merci aux associations pour leurs vœux de Noël.

PapyChuis



Bob



Je te vole ton ♥, te ♠ ton ♣, et te laisse sur
Le ♦ ...

epet

L'avenir appartient aux
gens Discrets, Vivons
heureux, Vivons Cachés.



un jour tu vis, un
jour tu pleurs.



Papa, Paman Désolé...



le plus important
c'est pas la chute, mais
l'atterrissage...



J'suis un Détenu
Modèle Donc un
Shlag professionnel...



MAX.



KIFFIF
56.

La Nébrotie ...

- Nom Féminin, ce n'est pas le tien
Mais pourtant il le devient...
- Étant privé de liberté, c'est elle qui
se glisse à tes côtés et qui occupe toutes
tes pensées ...

J'ai peine de prison en mode célibataire
et c'est elle qui devient la femme

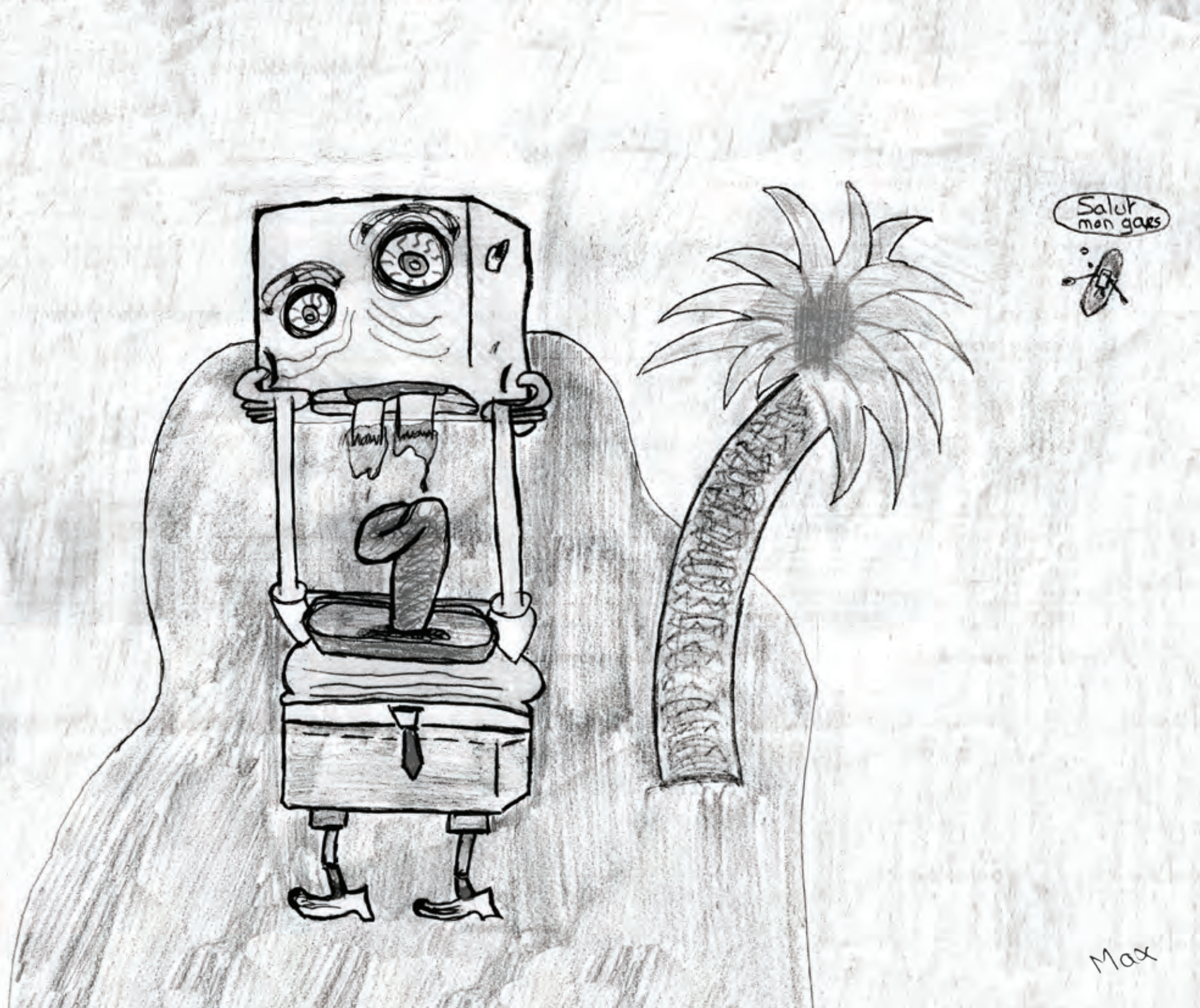
Dans mon esprit, mon univers ...

- Nébrotique du temps passé, mes 2 êtres
que j'ai perdu, que je ne reverrais plus,
une souffrance ancrée à moi telle un voilier
cloué dans le port de Grevix ...

De cette île isolée où des personnes qui me
sont chères sont installées, ils sont la force,
la raison d'être ...

Nébrotie la jolie, laisse moi un peu respirer
pousse moi au Bahar de la vie pour mes
2 Filles Adorées

KIKI (SG)



Salur
mon gas



Max

SHOOK ME

Atelier musique

38

tout était parfaitement orchestré
Lillah une dame pétillante, pleine
d'énergie, avec la voix d'une chanteuse
de soul afro américaine, Florian un musicien
avec beaucoup de talent, guitariste comme
jimi hendrix, metallica... Un concentré
de styles. Shook-me un groupe vraiment
talentueux leur duo un mélange de plusieurs
vibes (vibes), un voyage, une plongée dans
l'Amérique de la soul au hip-hop. Perso
j'étais dans le groupe de chant. Lillah nous a
appris les bases pour s'échauffer la voix, le body
language (le langage du corps), apprendre à
chanter pendant l'after beat, c'est à dire
les temps faibles d'une mesure à 4 temps.
Chanter pendant les contretemps c'est un
sacré exercice de style.



39

Nous avons fait un concert salle de spectacle.
Quand t'as une bonne équipe tu peux tout
entreprendre, bien encadré avec de vrais artistes
je me sentais à l'aise pour passer mon flow..
Une très très bonne ambiance, chacun a trouvé
sa place. J'ai chanté un texte de rap,
version slam, c'était vraiment cool.
Merci à vous, de vrais gens qui aiment
partager!

Notre nous sommes réunis par deux
 groupes, un groupe d'adultes et un
 autre pour les instruments un Brian
 Sander et CHRISTOPHE le DASSO
 avec le guitar acoustique.

Le camp d'été a pris les proportions
 4 ans de 2 semaines version baggac
 de l'Impres pour enchaîner avec des
 dracts c'est.

L'ambiance et la bonne humeur
 Remplissent le salle accompagnés
 de la musique et des chants
 qui résonnent dans la pièce
 se réchauffe le cœur

Le dimanche pour aller dormir
 le matin, les enfants sont
 réveillés

mon père pour m'emmener pour
 aller à l'école, papa comme
 mon père, toute la famille m'accompagne
 mais on s'arrête sur le chemin
 de l'école

Les jours les plus agréables pour
 aller travailler, mon père
 ambiancé le dimanche

Le midi elle a préparé
 son bon repas pour toute
 la famille, l'après midi
 part faire du repassage pour gagner
 un peu d'argent.

Papa sent la fatigue de sa journée
 mais toujours la force pour
 nous aimer.

~~le camp~~

40



Jeux, chants et bouges

Un peu de douceur et de bonheur dans ce monde de brutes, une
 complicité nous a doué en un, afin d'oublier le béton.

Un rythme cardiaque en symphonie avec les temps.

La personnalité de chacun, ils ont ainsi mis leur propre pierre
 afin de recréer la vie.

Une vie est une musique mais la musique est la vie, à chacun
 de composer avec ses émotions, ses sensibilités et de riges paroles

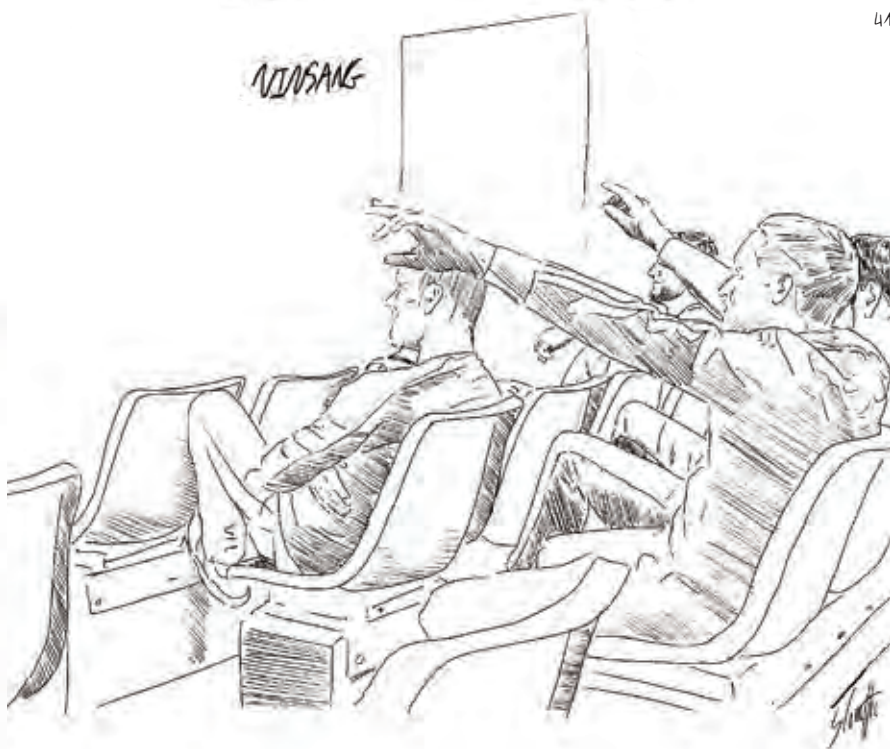
Merci de faire l'essentiel et du mieux avec peu de moyens.

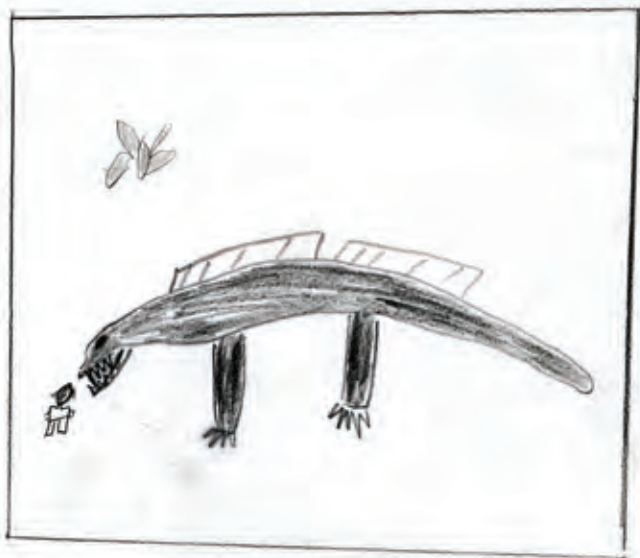
Merci à vous les troubadours, j'ai réussi à m'évader une
 fois de plus.

Le soleil se couche mais la lumière reste.

41

VINSANG





LE RAPTOR-TAMANDUA
DANS SON HABITAT
NATUREL IL CHERCHE LA NOURRITURE
IL MANGE DANS SON COIN IL
VEUT ÊTRE LIBRE COMME UN PETIT
PAPILLON, SORTIR DE SA CAGE



ALORS ?

SYNONYMES → ANONYMES

À chaque jour qui s'achève ici, pour certains c'est un jour de plus et pour les autres une journée de moins. Comme la définition de certains mots du dictionnaire qui peuvent être interprétés différemment, selon votre choix.

BAISER :

- ① Donner un baiser avec ses lèvres
- ② Avoir des relations sexuelles
- ③ Dupes, Tromper, "se faire baiser"

BALANCE :

- ① Instrument électronique à fuser
- ② Symbole de justice figuré par deux plateaux suspendus...
- ③ Dénonciation etc.

BALANCE



BIERE :

- ① Boisson fermentée alcoolisée
- ② Cercueil

BISE :

- ① Vent froid soufflant du nord
- ② Baiser "petit bisou"

BLAIREAU :

- ① Mammifère carnivore
- ② Gros pinceau pour savonner la barbe
- ③ Individu antipathique

BLAIREAU



BOULETTE :

- ① Petite boule façonnée à la main
- ② Bavure, Gaffe

CASSE :

- ① Action de casser des objets
- ② Cambriolage avec effraction
- ③ Prouviseur qui récupère des voitures accidentées

CAVE :

- ① Local souterrain, pièce en sous-sol
- ② Personne qui n'est pas du milieu

CELLULE:

- ① Cellules animales, végétales etc.
- ② Petite pièce ou l'on vit "frison"

CÉLLOLE



CON:

- ① Stupide, Idiote
- ② Sexe de la femme

CRACK:

- ① Bulain préféré d'une écure
- ② Sujet remarquable
- ③ Cocaine fumable, très concentrée, toxique, sous forme de cristal.

DINDON:

- ① Petit de la dinde
- ② Être le dindon de la farce
"Victime, Dupes"

DRAGUER:

- ① Pêcher des coquillages à la drague
- ② Tenten de séduire en vue d'une aventure

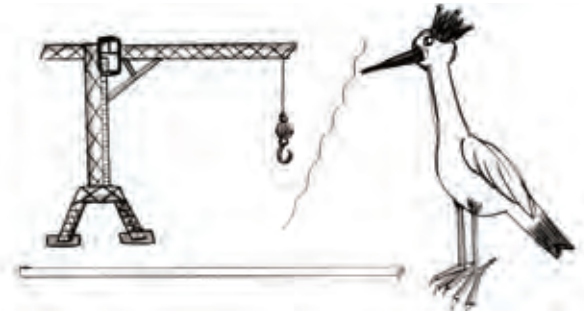
EPAVÉ:

- ① Navire abandonné, voiture accidentée
- ② Personne tombée dans la misère, ou la détresse

GRUE:

- ① Engin de chantier
- ② Echaissier migrateur
- ③ Femme de moeurs légères et vénales "Prostituée"

GRUE



JOUIR:

- ① Tirer un vif plaisir de sa victoire, de la vie
- ② Atteindre l'orgasme

PLUMER:

- ① Arracher les plumes d'une volaille
- ② Dépouiller quelqu'un de son argent

SCHLASS:

- ① Très fatigué
- ② Ivre, saoul
- ③ Arme blanche

Papy Chulo
Zepés



Nouvelle Edition
Basket
La shlag Attitude
Modele 2022
Fabriquées in Ploemeur



* EDITION Limitée ; Buisness

Dedicate

50 balles ou y rembafe...

est vraiment de la meede tes Souliere

Max

TRADUCTION LOCUTIONS LATINES,

GRÉCQUES ET ÉTRANGÈRES

Ab irato " Par un mouvement de colère "
Abusus non tollit usum " L'abus n'exclut pas l'usage "
Abysus abyssum invocat " L'abîme appelle l'abîme "
Ad vitam aeternam " Pour la vie éternelle "
Age quod agis " Fais ce que tu fais "
Alia jacta est " Le sort en est jeté "
Argumentum baculinum " Argument du bâton "
Audeas fortuna juvat " La fortune favorise les audacieux "
Carpe diem " ~~Prends~~ Prends le jour présent "
Chi va piano, va sano " Qui va doucement, va sagement "
Dedit in piscum " Finit en queue le poisson "
Dura lex, sed lex " La loi est dure, mais c'est la loi "
Ex nihilo nihil " Rien (ne vient) de rien "
Homo homini lupus " L'homme est un loup pour l'homme "
In fine " À la fin "
Ina furore brevis est " La colère est une courte folie "
Nalacumda fames " La faim mauvaise conseillère "
Minima de palis " Des mauvaises choses les moindres "
Ne quid nimis " Rien de trop "
Omnis homo mendax " Tout homme est menteur "
Res, non verba " Des réalités non des mots "
Si vis pacem, para bellum " Si tu veux la paix,
prépare la guerre "
Summum jus, summa injuria " Comble de justice,
comble d'injustice "
Tempus edax rerum " Le temps qui détruit tout "

Ultima fossa " la dernière, peut-être "
Uti, non abuti " User, ne pas abuser "
Vae victis " Malheur aux vaincus "

Papy Chups

LE COLLECTIF DES ASSOCIATIONS

Le Collectif d'Aide aux Détenus dedans-dehors (CAD) est une œuvre collective, pour :

- * Porter des projets et maintenir la vie sociale des personnes placées sous main de justice
- * Soutenir leurs familles et leurs proches
- * Informer et sensibiliser le public extérieur sur le monde carcéral et le milieu prison justice lors des Journées Nationales Prisons (projection, débat, exposition, forum d'associations,...)

Non seulement les associations du CAD apportent leur soutien au financement d'Oxygène, mais à chaque numéro, quelques pages leur sont réservées leur permettant de présenter leurs activités, leurs actions dans ou en dehors de l'établissement. Retrouvez, un petit tour d'horizon de chacune d'entre elles :



L'ACCUEIL DES FAMILLES ET AMIS DES DÉTENUX, CONNUE SOUS LE NOM DU BATEAU BLEU Elle accueille au mieux les visiteurs, dans l'écoute, la discrétion, le conseil, si possible, et... le sourire. Boissons chaudes, friandises, espace enfants sont à la disposition des visiteurs, ainsi que des casiers, des toilettes, une borne pour la prise des rendez-vous. (Focus Oxygène n° 6, août 2020)

AGIR A3C3, PROPOSE UN PARCOURS VERS L'EMPLOI :

- * Méthodes - outils - techniques de recherche d'emploi
- * Formation à la rédaction de CV et lettres de motivation
- * Préparation aux entretiens d'embauche.

ANVP, ASSOCIATION NATIONALES DES VISITEURS DE PERSONNES SOUS MAIN DE JUSTICE Des visiteurs bénévoles rencontrent des personnes incarcérées pour les écouter, échanger avec elles de manière confidentielle, créer des ponts entre l'intérieur et l'extérieur, et ainsi favoriser la réinsertion. (Focus Oxygène n° 2, août 2018)

AUXILIA, PROPOSE UNE PRÉPARATION À L'ÉCRIT DES EXAMENS DU CFG AU DAEU en passant par les CAP, BEP ou BNS par un enseignement à distance (remise à niveau en français, maths, langue) adapté aux besoins de chacun. L'objectif étant de cultiver le plaisir d'apprendre, d'obtenir de vrais résultats pour une meilleure chance de rebondir positivement en tant que citoyen. (Focus : Oxygène n°7, décembre 2020)

CREBUS-BRETAGNE, propose aux personnes détenues de les rencontrer pour faire le point sur le fonctionnement de leur compte bancaire (découvert, prélèvements, ...), sur leurs dettes éventuelles et sur tout souci financier.

BOUAR NEVEZ, INSTITUTION MÉDICO-SOCIALE À GESTION ASSOCIATIVE DÉPARTEMENTALE QUI GÈRE LES CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE (CSAPA). L'association anime au sein de la maison d'arrêt, le dispositif "B-CLICA", qui est un service d'information, de Liaison et de Coordination sur les Conduites Addictives. L'équipe de "B-CLICA" est composée d'une psychologue et d'une assistante sociale qui travaillent en étroite collaboration avec l'unité de soins et le SRP.

ENSEUX D'ENFANTS, AIDE À LA RELATION ENTRE LES PARENTS INCARCÉRÉS ET LEURS ENFANTS DANS L'INTÉRÊT DE L'ENFANT. Elle propose des conseils sur le rôle de parent, accompagne des enfants en parole, et ponctuellement met en place des actions collectives autour de la parentalité. (Focus : Oxygène n° 8, avril 2021)

LA CIMADE, EST UNE ASSOCIATION DE DÉFENSE DES DROITS DES ÉTRANGERS.

Elle accompagne les personnes de nationalité étrangère incarcérées sur toute question concernant : une demande de renouvellement de titre de séjour, une demande d'asile, une décision d'expulsion ou d'interdiction de territoire... (Oxygène n° 12, août 2022)

LE COURRIER DE BOVET, A POUR MISSION D'ORGANISER UNE CORRESPONDANCE RÉGULIÈRE, sous forme de lettres, entre les personnes détenues et des correspondants extérieurs bénévoles de manière à construire et pérenniser ce lien social essentiel, dans un respect et une discrétion mutuels. il est possible d'échanger dans sa propre langue (14 langues sont parlées au Courrier de Bovet). (Focus : Oxygène n° 9, août 2021)

LE SECOURS CATHOLIQUE, intervient au centre pénitentiaire pour les actions suivantes : vestiaire, colis de Noël, cadeau aux enfants des détenus indigents.

LES AUMÔNERIES CATHOLIQUES ET PROTESTANTES vous apportent aide, soutien et écoute chaque semaine.

ADDICT' ATELIERS

NOUVEAUTE À PLOEMEUR

L'ETP Addict Ateliers (éducation thérapeutique du patient) a commencé au sein du centre pénitentiaire de Ploemeur le 16 novembre 2022.

Ce programme de soin se déroule sur 6 séances d'1h30, les mercredis après-midi.

Tiphaine (assistante sociale de D-CLICA/DOUAR NEVEZ) et Julie (infirmière de coordination en milieu pénitentiaire) animent ces ateliers où 7 PPSMJ échangent de manière active autour de la problématique des addictions.

Plusieurs sessions seront proposées chaque année.

Si vous êtes intéressés, merci de faire un courrier destiné à D-CLICA au nom de Tiphaine Bénicourt assistante sociale et/ou Julie LE ROUX Infirmière "



J'ai une addiction, ce programme me concerne
Je m'engage à participer sur 7 semaines aux ateliers suivants

MON PARCOURS DE VIE

Je réfléchis sur ma place aujourd'hui, là où je veux aller et j'identifie qui peut m'aider dans cette démarche.

LA MALADIE ADDICTIVE, JE CONNAIS

J'améliore mes connaissances sur l'addiction et ses conséquences sur ma santé.

MON PRODUIT, MON PANSEMENT, MON TRAITEMENT

J'échange sur ma consommation du produit, le pourquoi et je réfléchis à la manière de le remplacer.

MES ÉMOTIONS

Je fais le lien entre les situations que je vis et mes émotions. Je découvre des astuces pour mieux les gérer.

MES STRATÉGIES FACE AUX ENVIES

Je repère les situations qui me font consommer et je mets en place des stratégies pour éviter les rechutes.

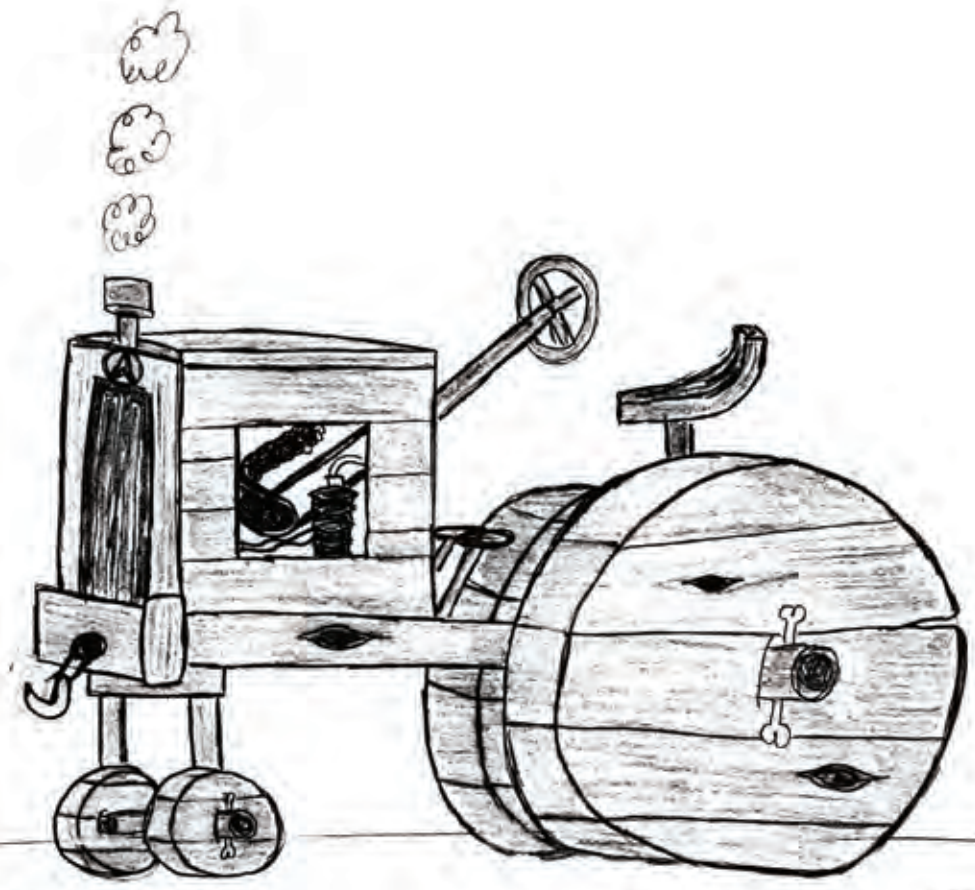
MES CAPACITÉS À CHANGER : JE PEUX LE FAIRE !

Je prends conscience de mes ressources pour changer et je le fais.

MON PROJET APRÈS L'ETP

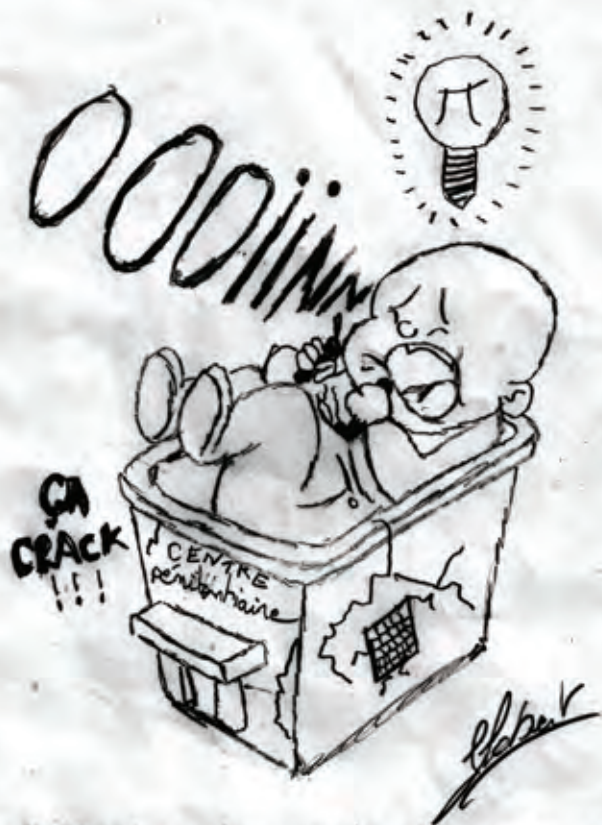
Je mets en place des objectifs adaptés à ma situation.

APRÈS LE KARTING DANGEREUX À FRESNES
VOILÀ LE KARTING D'ANGES HEUREUX À PLOEMEUR



Papy Chula
Max

Handwritten text in a vertical column on the left side of the page, consisting of various letters and symbols arranged in a non-standard order.



DUR, dur, dur d'être "d'être un être"
 DUR la descente
 La descente dure
 DUR la réalité
 La réalité dure
 Dur d'être ici

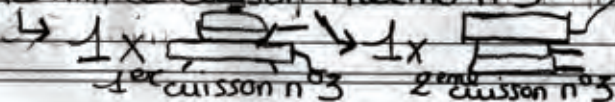
Qui que tu sois
 tout en haut
 ECLAIRE MOI!

Recettes simples

- * tarte au Fromage blanc
 - 4 oeufs (blancs en neige) + 1 jaune
 - 1 pot (125g) Fromage blanc
 - 3 sachets de sucre (café pénal)
 - Aromatiser ou pas (cannelle, sucre...)
 - 20 min en mode Gour ou bain marie couvert / dans le fait tout

- * Crème parissière
 - jaune d'oeuf + sucre
Blanchir (bien mélanger)
 - porter à ébullition
 - blancs en neige
 - Mélanger le tout tranquillement
+ farine pour épaissir

- * Gâteau au yaourt (pour 2 gâteaux)
 - 2 yaourts
 - 2,5 sucre + 6 jaunes = (Blanchir)
 - 0,5 d'huile
 - 1 cuillère à café de sel
 - 2,5, 3 de farine
 - 1 sachet de levure (si il y a)
 - 6 blancs en neige
 - Mélanger tranquillement
 - 15 min de cuisson thermo n°3



CONSTRUIRE UN JEU DES PETITS CHEVAUX

①

COUPER UN CARTON AU FORMAT CARRÉ. TROUVER LE CENTRE

À PARTIR DU CENTRE, DESSINER 4 COLONNES DE 6 CARRÉS.

METTRE UN ROND DEVANT CHAQUE CASE, DES DEUX COTÉS PLUS E EN DESSOUS.

AU 4 COÛNS, DESSINER 4 GRANDS CARRÉS.

②

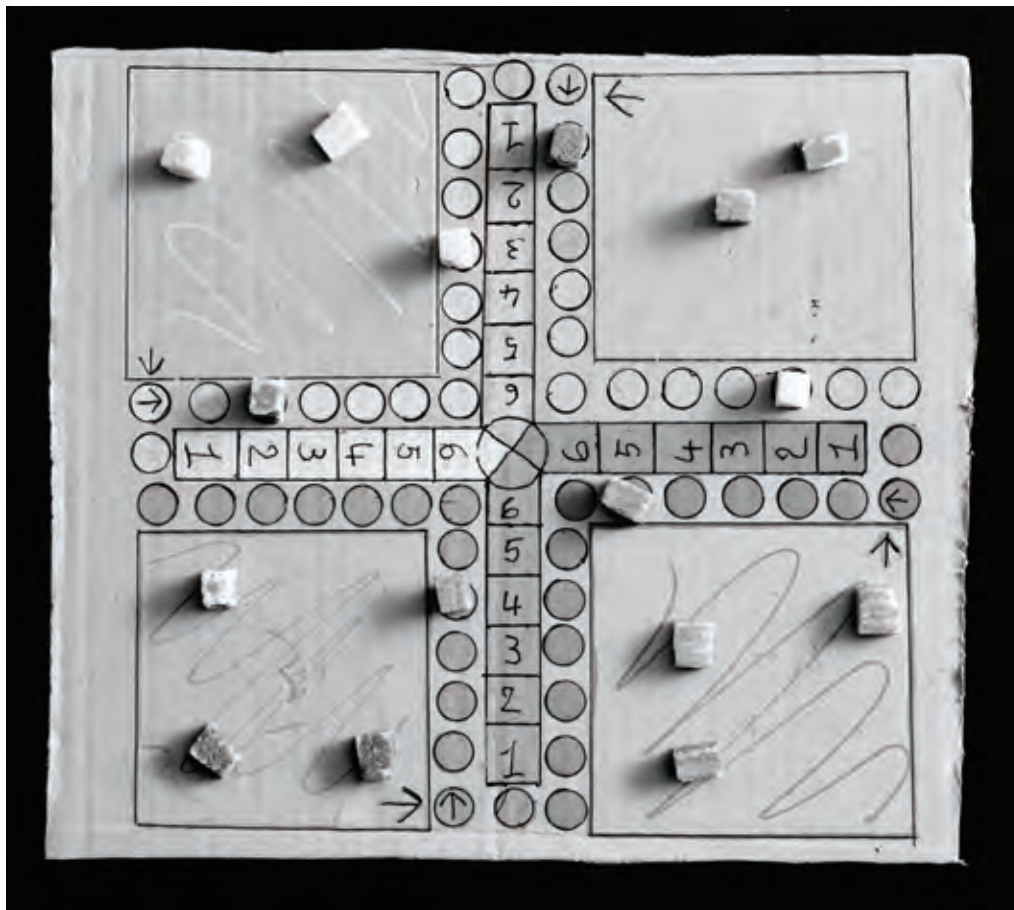
CHOISIR 4 COULEURS DIFFÉRENTES, COLORIER 1 CARRÉ PLUS LES 13 Ronds AUTOUR, AINSI QUE LA COLONNE DE 6 À DROITE DE CHAQUE CARRÉ. NE PAS OUBLIER LE ROND SOUS LA COLONNE AINSI DE SUITE AVEC LES AUTRES COULEURS



③

POUR LES PIONS, PRENEZ 8 SUCRES COLORIÉS 2 SUCRES DE LA MÊME COULEUR PUIS LES CASSER EN DEUX POUR FAIRE 4 PETITS CHEVAUX. AINSI DE SUITE AVEC LES AUTRES COULEURS

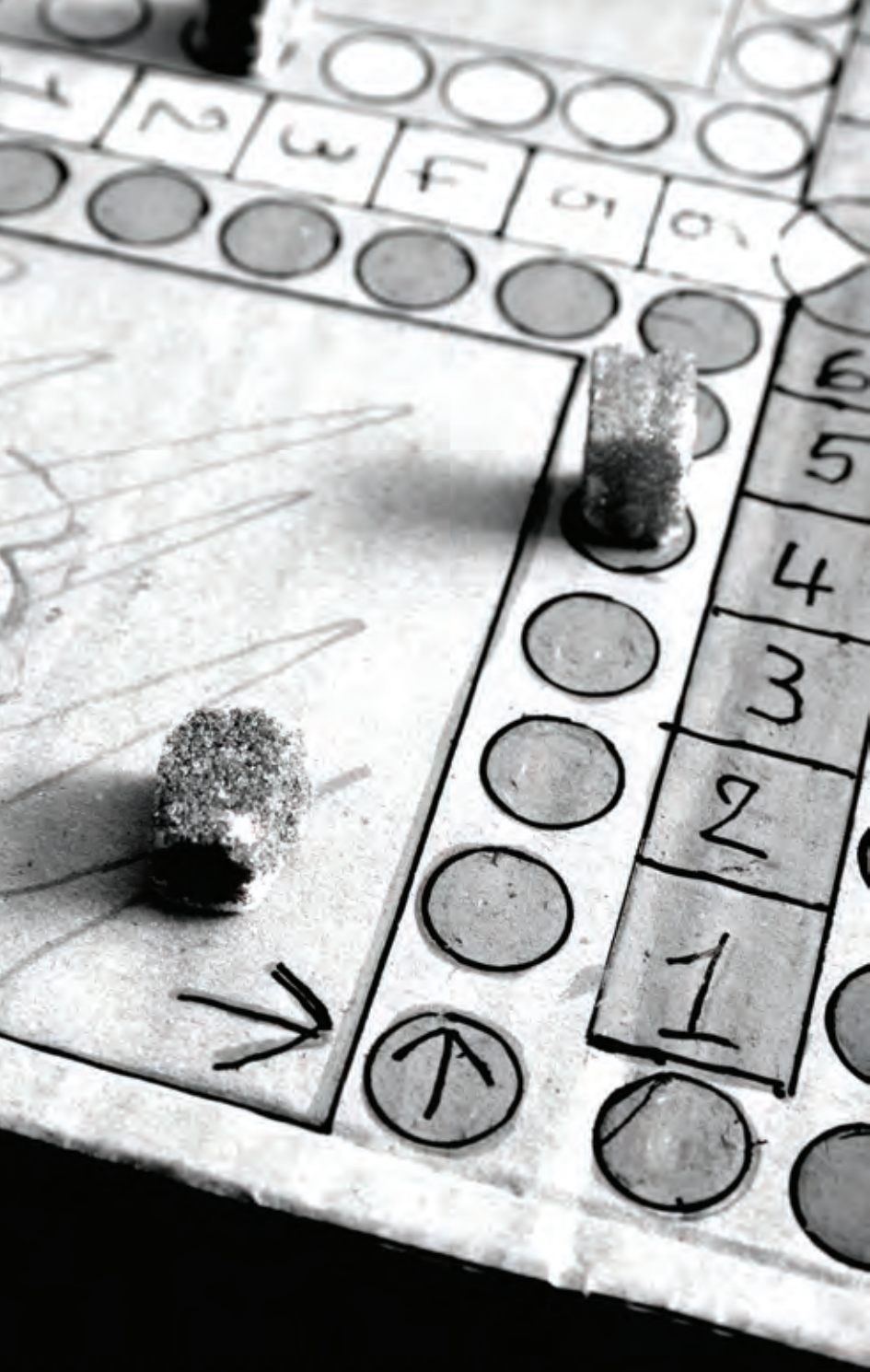
POUR CONSTRUIRE LE JEU VOIR PAGE 67



60

LG

61



LES PETITS CHEVAUX

VERSION 1

↳ LE BUT DU JEU, C'EST DE PLACER SES 4 CHEVAUX SUCRÉS AU MILIEU.

POUR FAIRE LE TOUR:

QUAND VOUS ARRIVEZ DERRIÈRE UN CHEVAL SUCRÉ ET DEMI, LANCEZ LE DÉ. SI VOUS FAITES 1, VOUS MANGEZ LE CHEVAL ADVERSE (Δ AU DIABÈTE), SI LE CHIFFRE EST SUPÉRIEUR, SAUTEZ PAR DESSUS.

VERSION 2

↳ MÊME BUT DU JEU

POUR FAIRE LE TOUR:

QUAND VOUS ARRIVEZ DERRIÈRE UN CHEVAL SUCRÉ ET DEMI, FAIRE 1 POUR LE MANGER ET SINON RESTEZ SUCRÉ (BLOQUÉ).

VERSION 3

↳ TOUJOURS LES MÊMES RÈGLES SAUF QUE VOUS JOUEZ EN ÉQUIPES CROISÉES

Δ NE PAS MANGER LES PIONS

DE SON ÉQUIPE 2. SI VOUS AVEZ FAIT 1 ET QUE LE COLLÈGUE SUCRÉ EST DEVANT, VOUS N'AVEZ PAS D'AUTRE CHOIX QUE DE LE MANGER.



POUR TOUTES LES VERSIONS,

QUAND VOUS ARRIVEZ EN BAS DES CASES NUMÉROTÉES, AVEC LE DÉ VOUS DEVEZ FAIRE LE MÊME CHIFFRE QUE LA CASE SUIVANTE

EXEMPLE: VOUS ÊTES SUR LE 4, FAIRE 5 AU DÉ POUR PASSER SUR LA CASE 5. ARRIVÉ SUR LE 6, FAIRE UN 2^e 6 POUR ATTEINDRE LE MILIEU ET GAGNER!!

QUE LE MEILLEUR GAGNE!



LG

SERPENTS & ÉCHELLES

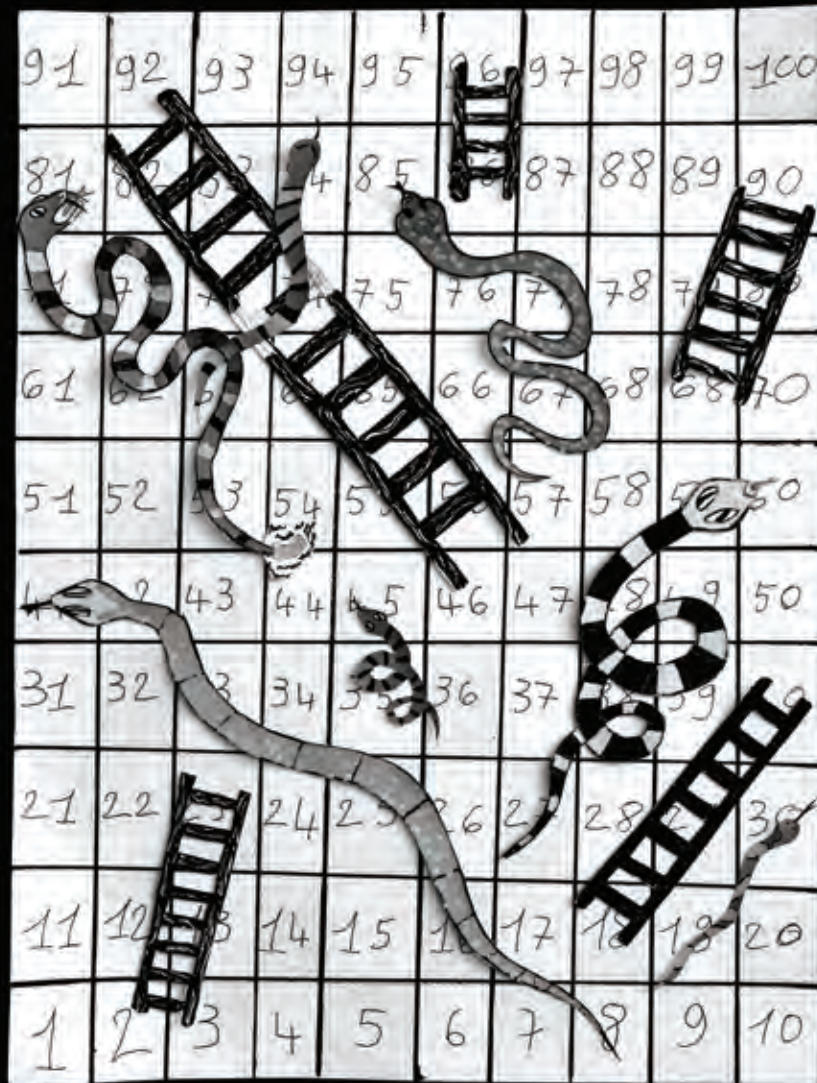
LE BUT DU JEU EST D'ARRIVER LE 1^{ER} À 100. JETEZ LE DÉ ET AVANCER DU MÊME NOMBRE DE CASES QUE LE CHIFFRE.

SI VOUS TOMBEZ EN BAS D'UNE ÉCHELLE VOUS MONTEZ!

SI C'EST LA GUEULE D'UN SERPENT, VOUS DESCENDEZ!

L.G

BONNE CHANCE!



JEUX

SUDOKU - NIVEAU MOYEN

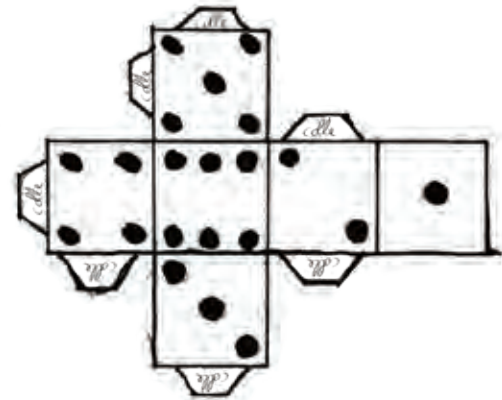
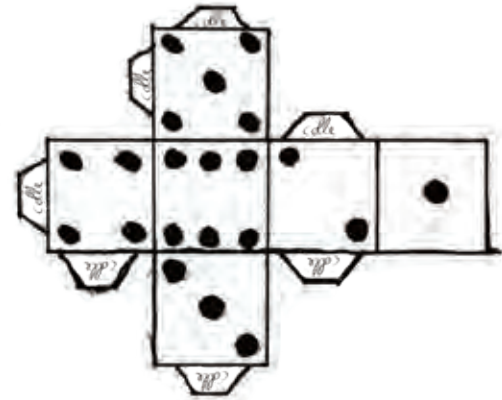
3			6		8	2	
1	8		7	5	3	6	
	5		8			4	7
4			3	2			
			8	9		7	
4	8		5	7			
	6	9	7	4	2	8	
	7	1	2		5		

Oxygène
 Menottes
 Prison
 Surprise
 école
 Raid

Aïe
 Flippe
 Parfois
 Keuf
 Soumie
 Flic

M	E	N	O	F	L	E	S	X
F	C	D	I	A	R	N	U	R
U	O	F	L	I	C	E	R	I
E	L	E	I	L	R	S	P	O
K	E	S	O	E	N	Y	R	L
N	O	S	I	R	P	X	I	R
E	P	P	I	L	F	O	S	A
E	A	I	R	U	O	S	E	P

Coz fab



LE RÉBUS DE PAUL



RÉPONSE : CRI - TIAUE
"C'estique"

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 Baily-salin

COORDINATION ET RÉALISATION DES ATELIERS DE CRÉATION, ASSOCIATION VORTEXS :

Marion Baily-salin, ateliers de rédaction

Sébastien Couëffic, ateliers arts plastiques

Morgane Le Guen, ateliers photographie

LORS DE LA CRÉATION DE CE NUMÉRO NOUS AVONS ACCUEILLI

INÉS LERAUP, journaliste et reporter indépendante pour la présentation de son travail.

JAQUETTE, COUVERTURE, "FRAGMENTS" ET SHOOTINGS PHOTO CO-RÉALISÉS AVEC MORGANE LE GUEN, PHOTOGRAPHE AUTEURE, ET L'ENSEMBLE DU GROUPE LORS DE CINQ ATELIERS PHOTOGRAPHIE ET COLLAGE. AVEC LA PARTICIPATION DE Co3Fab, Max, Ludovic, phi moustique, DZ, DAOUT774, Vinsang, L.G, WU6Z, Papy Chulo, Kikif56, Zepek56, Barahima.

JAQUETTE

recto -> engrenages par WU6Z, dessins vanités par Vinsang, calendriers par Zepek56
verso -> sablier par Max, collage collectif, calendrier par Zepek56

COUVERTURE

réalisée avec la technique du light painting par DZ, Kikif56,
Max, WU6Z, Zepek56, Co3Fab, Ludovic, Papy Chulo, Marion, Mow

ARTICLES

Co3Fab, Max, Ludovic, Kikif56, phi moustique, Peter Fauste,
DZ, DAOUT774, Vinsang, Papy Chulo, L.G

ILLUSTRATIONS

Max, Zepek56, Marion, phi moustique, DAOUT774, Barahima, Flobert

ŒUVRES DE SÉBASTIEN COUËFFIC P.6-7-10-17-18-39-40-41-52-53

ŒUVRE DE PAUL NOSLET, RÉBUS, P.69

TYPOGRAPHIES

MARION-SCRIPT-2 par Marion Baily-salin

PARTENAIRES

La Fondation de France, la Fondation du Crédit Mutuel pour la lecture, la Fondation BBDO, la DAR, la DISP, 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, Crésus-Bretagne, Agir ABCD, l'Aumônerie catholique, le Culte protestant.

REMERCIEMENTS

SPIP 56

L. Kapinski, S. Doreau, A-C Dubois, E. Le Floch, G. Maillebuau

CENTRE PÉNITENTIAIRE DE L'ORIENT/PLÈMEUR

K. Beton, 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 Beus, N. Segado, E. Le Menach

UNITÉ LOCALE D'ENSEIGNEMENT (ÉPUCATION 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 :
l'ANPP (visiteur.euse.s de prison), l'aumônerie catholique et Crésus Bretagne



IMPRESSION
ION communication
12 Rue François Robin
56100 Lorient

ISSN : 2647 - 1760

KIF vs EIGZ
max Zepok LUDO
Czapek Rapchub
Marion MOW

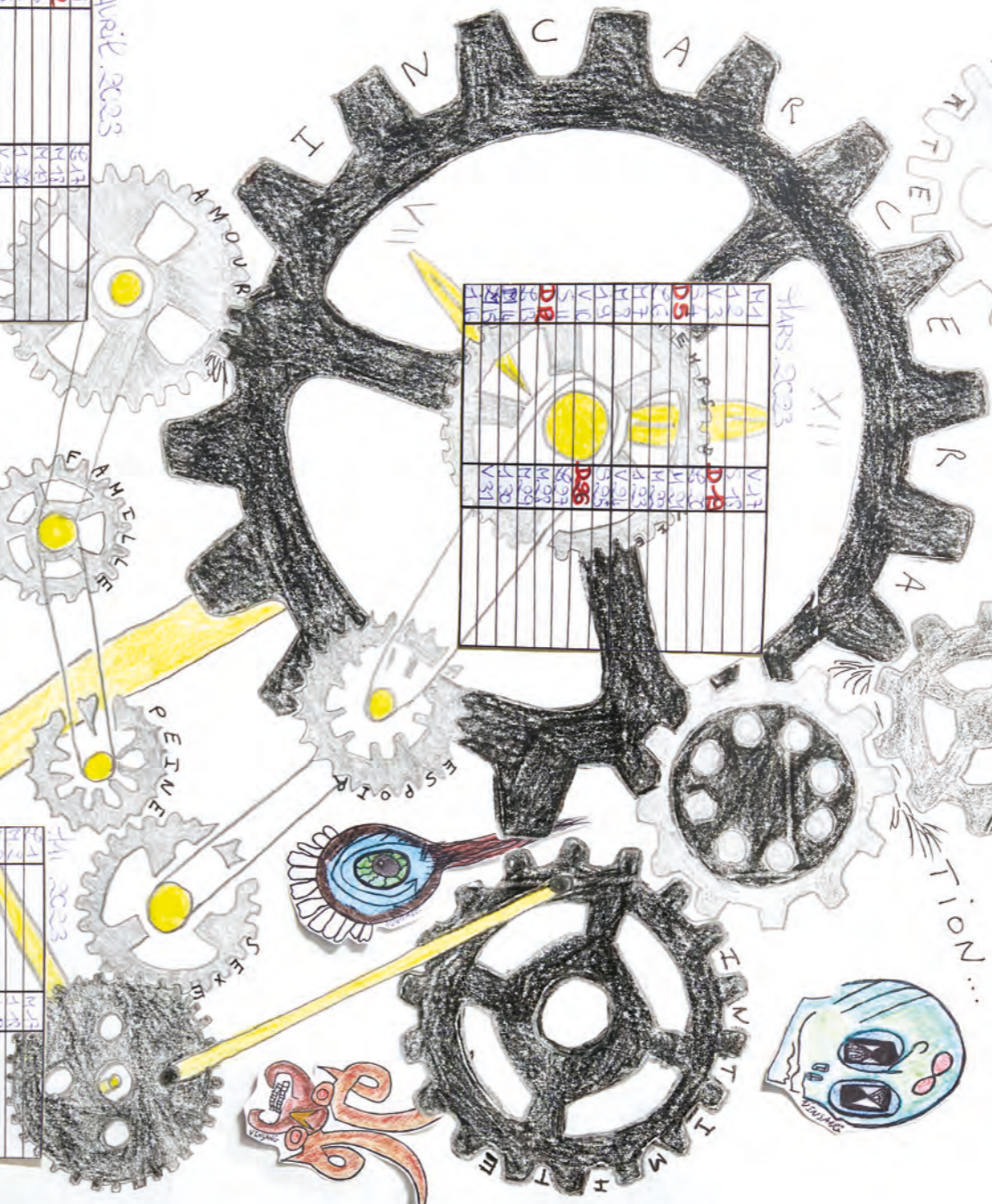


January 2023

D1					
D2					
D3					
D4					
D5					
D6					
D7					
D8					
D9					
D10					
D11					
D12					
D13					
D14					
D15					
D16					
D17					
D18					
D19					
D20					
D21					
D22					
D23					
D24					
D25					
D26					
D27					
D28					
D29					
D30					
D31					

January 2023

D1					
D2					
D3					
D4					
D5					
D6					
D7					
D8					
D9					
D10					
D11					
D12					
D13					
D14					
D15					
D16					
D17					
D18					
D19					
D20					
D21					
D22					
D23					
D24					
D25					
D26					
D27					
D28					
D29					
D30					
D31					

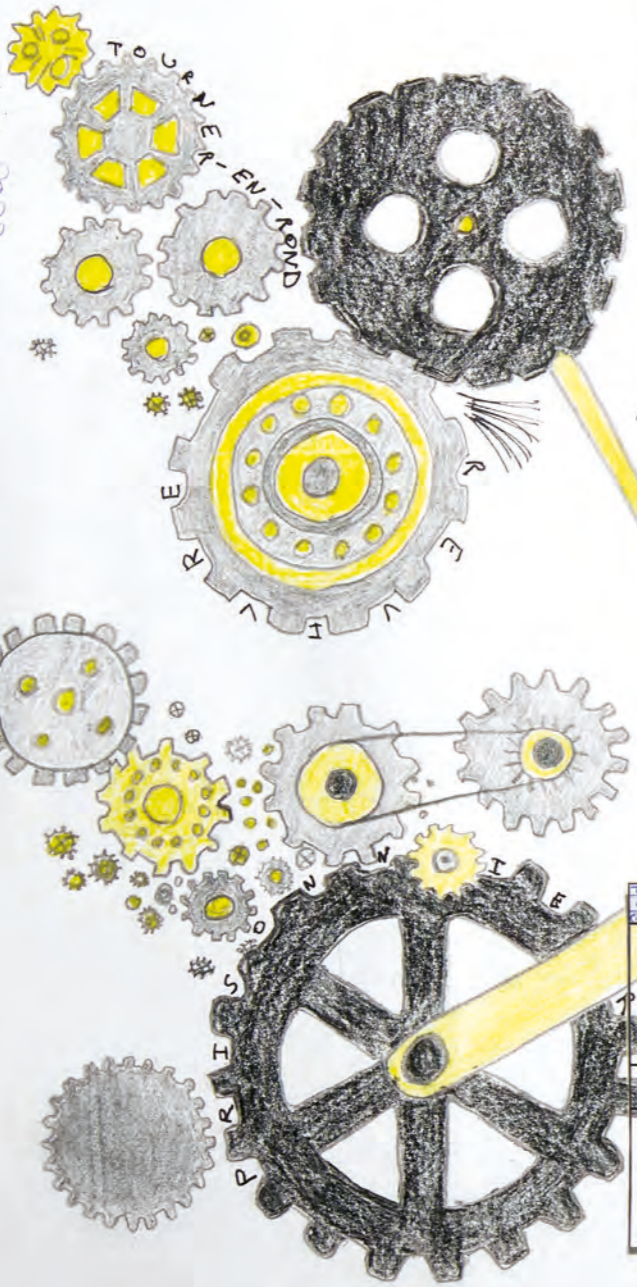


April 2023

D1					
D2					
D3					
D4					
D5					
D6					
D7					
D8					
D9					
D10					
D11					
D12					
D13					
D14					
D15					
D16					
D17					
D18					
D19					
D20					
D21					
D22					
D23					
D24					
D25					
D26					
D27					
D28					
D29					
D30					
D31					

April 2023

D1					
D2					
D3					
D4					
D5					
D6					
D7					
D8					
D9					
D10					
D11					
D12					
D13					
D14					
D15					
D16					
D17					
D18					
D19					
D20					
D21					
D22					
D23					
D24					
D25					
D26					
D27					
D28					
D29					
D30					
D31					



April 2023

D1					
D2					
D3					
D4					
D5					
D6					
D7					
D8					
D9					
D10					
D11					
D12					
D13					
D14					
D15					
D16					
D17					
D18					
D19					
D20					
D21					
D22					
D23					
D24					
D25					
D26					
D27					
D28					
D29					
D30					
D31					

deux roue fine toujours pas tournée...

Guige



juillet 2023

1	2	3	4	5	6	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				
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S



août 2023

1	2	3	4	5	6	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				
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S



septembre 2023

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S

octobre 2023

1	2	3	4	5	6	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				
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S

novembre 2023

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S



décembre 2023

1	2	3	4	5	6	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				
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S