



claude

# Hygiène

N°14

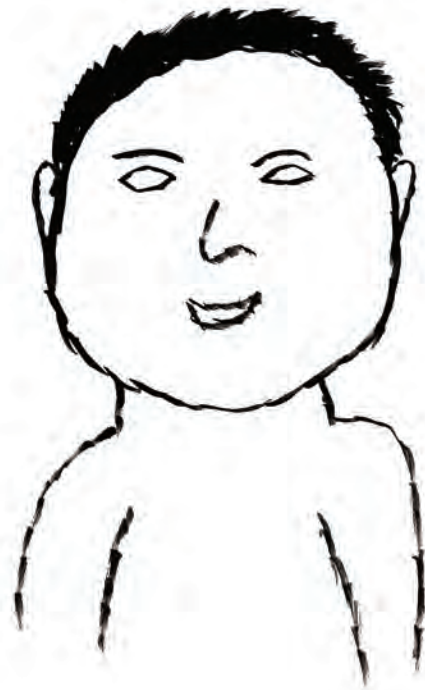
Mai 2023



# L'ÉVASION SANS CONDAMNATION

## SOMMAIRE

- 5 "Écran noir"
- 7 2022 Adieu "GALERE"
- 14 L'Espoir et la Liberté
- 17 solitude
- 19 "Les déjantés"
- 27 Remise en question
- 28 Les 3 stades des pensées
- 31 "Mes souvenirs perdus"
- 36 "Herbier"
- 38 3 Avril, ménage du printemps
- 41 La Frustration
- 42 Les fleurs c'est beau
- 44 Le parloir
- 46 "Une belle histoire d'amour"
- 49 Moi contre moi
- 50 L'alphabet
- 52 Exemple pour une lettre de motivation
- 54 Comment construire son CV
- 56 Recettes
- 58 Les associations : Douar Nevez
- 61 Les associations : CRÉsus Bretagne
- 62 Construire un cadre photo
- 64 Deux : les capitales des pays d'Afrique
- 68 Bande dessinée
- 69 Le Rébus de Paul



nouvelle intitulée "Écran noir"

Écran noir sur la T.V. ... Là c'est la fin,  
il ne manquait plus que ça! "Je n'prend  
moi je ne trouve pas le sommeil. Des  
images, des "flashes" ... des filles! des  
deux princesses ... Ma femme! mon amour.  
Je vous aime tellement.

Comment ai-je pu en arriver là -  
Dehors des cris, des bruits sourds et  
distordus. Au dessus c'est l'isolement et le  
amotard. Vous l'avez compris je pense?  
Dans 13 jours je vais avoir 45 ans et  
jesues en prison. ....

Tony I.

CENTRE PENITENTIAIRE - SPIP

16 FEV. 2023

LORIENT - PLOEMEUR

2022 ADIEU "GALÈRE"  
2023 BONJOUR "ESPOIR"  
"ANGOISSE"

Nombreux voient avec soulagement  
la fin des fêtes de fin d'année. Les  
plus ont profité; retrouvailles en  
famille, cadeaux mais aussi abus de  
nourriture, boisson et autres, qui les  
obligeront à un régime les prochains  
mois. Je ne vais pas les plaindre  
car je pense à tous les autres qui  
n'ont pu en bénéficier.

Ceux que la société oublie  
la plupart du temps. Certains ont  
une petite pensée, "j'y pense et  
puis j'oublie". Heureusement certains  
structures y remédient du mieux  
qu'elles peuvent. Je ne vais pas les  
citer toutes, car j'en oublierais. Je  
vais vous parler d'EMMAUS que je  
connais bien, car j'y ai œuvré près  
d'un an avant d'arriver ici. J'aimais  
donc vous parler de son fondateur  
l'abbé Pierre qui un jour de grande  
colère s'est révolté contre les plus  
riches, voici un extrait de son  
discours:



« CEUX QUI ONT PRIS TOUT LE PLAT  
DANS LEUR ASSIETTE, LAISSANT LES  
ASSIETTES DES AUTRES VIDES, ET QUI  
AYANT TOUT DISENT AVEC UNE BONNE  
FIGURE " NOUS QUI AVONS TOUT, NOUS  
SOMMES POUR LA PAIX!" JE SAIS CE  
QUE JE DOIS LEUR CRIER À CEUX-LÀ:  
LES PREMIERS VIOLENTS, LES PROVOCATEURS,  
C'EST VOUS!

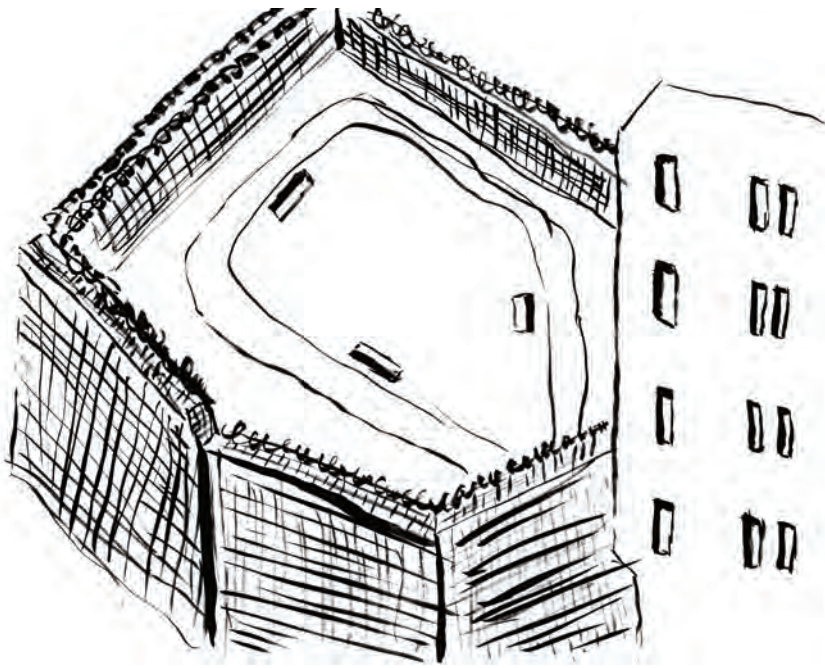
QUAND LE SOIR, DANS VOS BELLES  
MAISONS, VOUS AVEZ EMBRASSER VOS  
PETITS ENFANTS, AVEC VOTRE BONNE  
CONSCIENCE, VOUS AVEZ PROBABLEMENT  
PLUS DE SANG SUR VOS MAINS D'INC-  
ONSCIENTS, AU REGARD DE DIEU, QUE  
N'EN AURA JAMAIS LE DÉSESPÉRÉ  
QUI A PRIS LES ARMES POUR ESSAYER  
DE SORTIR DE SON DÉSÉPOIR.



MAIS NE NOUS TROMPONS PAS, IL  
N'Y A PAS DE VIOLENCE QU'AVEC DES  
ARMES, IL Y A DES SITUATIONS DE  
VIOLENCE.

IL Y A TEL ET TEL PEUPLE DU  
MONDE QUE JE CONNAIS TRÈS BIEN,  
OÙ J'AI ÉTÉ TANT DE FOIS ET OÙ IL  
N'Y A PLUS AUCUNE ESPÉRANCE POUR  
LA FOULE DES PLUS PETITS, AUCUNE  
ESPÉRANCE D'APPRENDRE À VIVRE.  
ET J'AVAIS CRIÉ, VOUS LES RICHES  
- IL Y A DES RICHES QUI SONT HONN-  
ÊTEMENT RICHES - VOUS AVEZ LE  
DEVOIR DE DÉPENSER.

CEUX QUI STOCKERAIENT DANS DES  
COFFRES DE BANQUE DE L'OR, DES  
BIJOUX, QUI LES ACCUMULERAIENT  
COMME UN TRÉSOR. CAR LA FORTUNE  
DANS LES TEMPS D'ÉPREUVE DOIT ÊTRE  
PARTAGÉE, VENANT AU SECOURS EN  
CRÉANT DES ENTREPRISES VIABLES  
POUR DONNER DE L'EMPLOI ET  
DU SALAIRE. »



Cette misère ne se choisit pas, il faut la subir, l'affronter, ne pas se décourager et tenter de ne pas baisser les bras. Supporter aussi le jugement dans le regard des autres, une arme qui blesse ronge le courage de s'en sortir. Ce regard que nous devons affronter tôt ou tard, derrière les barreaux ou à notre sortie. Certains comptent les jours, les semaines, les mois et d'autres ne comptent pas car il leur faudra attendre des années.

Savez vous que d'après une source du Figaro de 2017, 82% de la richesse produite s'est retrouvée dans les poches des plus riches de la planète, représentant 1% de la population. Sachez aussi que d'après un rapport de la Fondation de France, 20% des plus de 15ans, soit 11 millions de Français se sentent seuls, 80% en souffrent. Plus une personne est pauvre, plus ses liens sociaux se fragilisent. Certains se retrouvent à la rue n'ayant pas pu, ou pas su faire face aux épreuves de la vie, c'est la misère des réfugiés.

Il y a aussi ceux qui doivent s'armer de patience, ils attendent leur procès. Psychologiquement, c'est un véritable tourment, ne pas savoir la date, ni l'importance du jugement. Ce jour finira par arriver, nous connaîtrons la décision d'une juridiction qui prononcera une peine, que nous devons exécuter. Chacun la passera différemment selon sa situation. " Aide des proches, entente avec son co, travail, argent..."

Puis vient le jour de la  
sortie. Difficile pour certains qui  
ont tout perdu, plus facile  
pour les chanceux qu'on attend!  
À chacun son histoire!

Dehors, ne baissez pas les  
bras, sinon c'est le retour assuré.  
Bonne chance à tous.

Papy André





Je ne perds jamais, sait  
Je gagne, sait j'apprends

Aussi longtemps qu'on  
S'entend, qu'on partage,  
ON vit ensemble.

Pour desirer laisser des  
traces dans le monde, il faut  
En être solidaire.

La fraternité n'est  
Qu'une idée humaine  
La solidarité est une  
Idée universelle.

La pauvreté est la pire  
Forme de violence.

Quand tu donnes tu perds  
plus que tu ne donnes, car  
tu n'étais rien et tu deviens

La grande chose  
De la démocratie  
C'est la solidarité

Vaincre la pauvreté,  
Ce n'est pas un geste  
De charité, c'est  
Un acte de justice

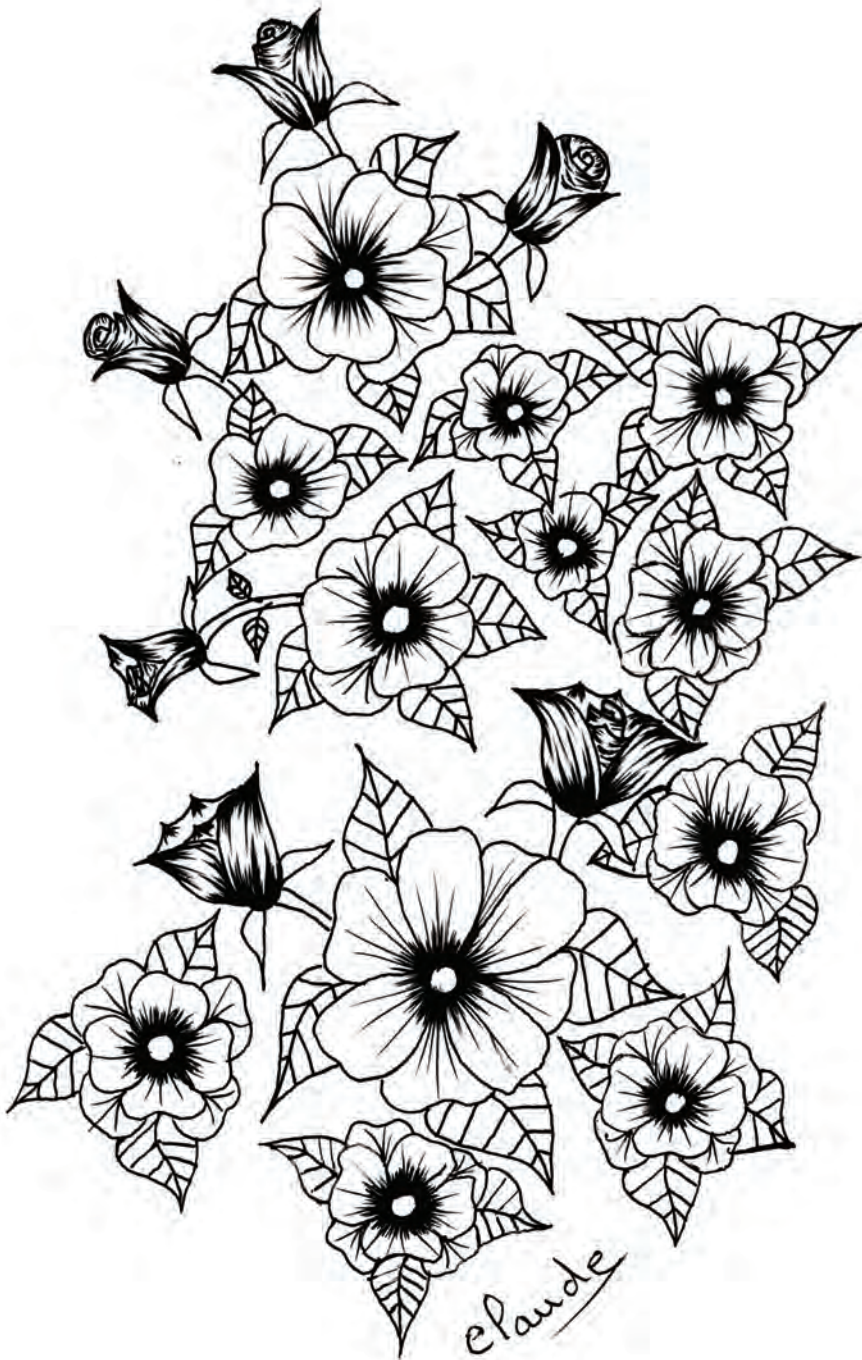
Une injustice commise  
Quelque part est une  
Menace pour  
la justice  
Dans le monde  
Entier

Il nous appartient  
De veiller  
tous  
Ensemble  
A ce que  
Notre société  
reste une  
société  
dont nous  
soyons fiers

# L'ESPOIR ET LA LIBERTÉ

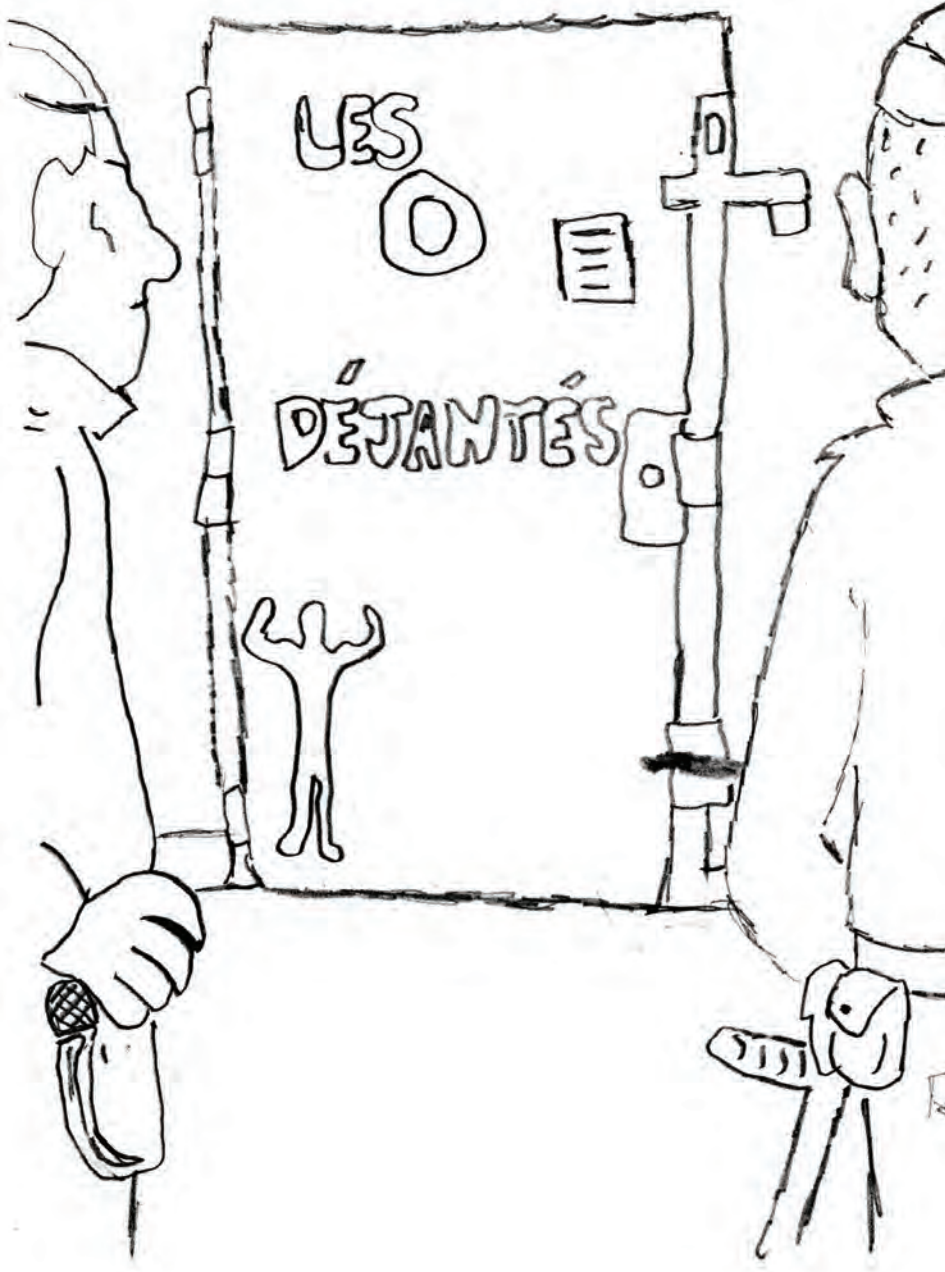
Moustapha

## SOLITUDE



de temps des fêtes, de Noël, d'anniversaires, du Nouvel An est toujours une approche délicate suivant l'histoire de chacun et il ne faut pas s'enfermer sur soi-même. Rappelez vous une chose importante, nous n'avons le droit qu'à un seul passage sur Terre, alors, même si il est obscur le temps de l'enfernement, il reste toujours l'avenir à bâtir et quel meilleur terrain pour se construire un futur radieux. Ici, nous avons le temps de penser, de réfléchir sur ce que nous pourrions être demain et de se donner les moyens d'y arriver. D'autant plus, qu'après ce passage temporaire du nouveau côté du mur, il nous sera difficile de vivre ailleurs... Alors même si la solitude est présente, si la famille vos proches, vos amis, vos animaux, vos passions, il faut garder au tête que tout ça nous retrouvera une fois cette parenthèse de nos vies refermée. Et puis, même si l'environnement est hostile, froid, il y aura toujours des personnes présentes pour écouter, pour accompagner et pour faire de vos journées un temps non pas agréable mais supportable.

Peter Pauste

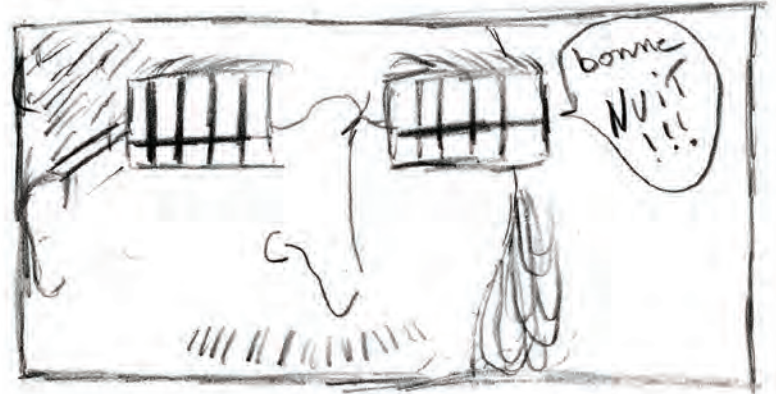
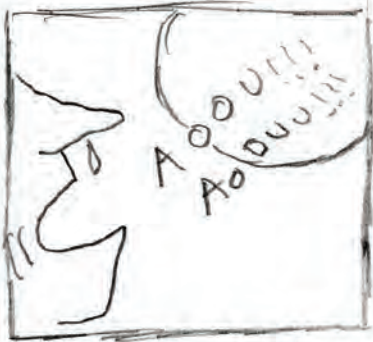
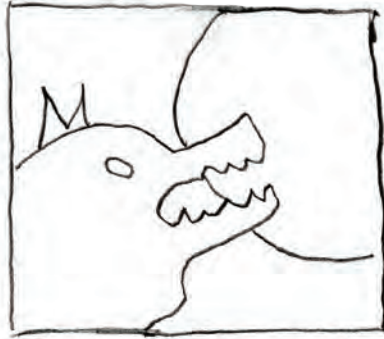




Pendant ce temps derrière la porte  
En attendant que tu ne soies  
Tu regardes derrière les barreaux  
Tu n'aperçois rien de beau  
Sauter en vain l'horizon  
Passer le temps... la télévision  
Avec son co. jouer au con  
Jeux d'enfants, mais c'est bon  
Rire aux éclats  
Oublier qu'on est là  
S'amuser, cha hahaha  
Ça n'importe quel âge  
Oublier à tout prix  
Que rien n'est fini.

21

Papy André



22



23



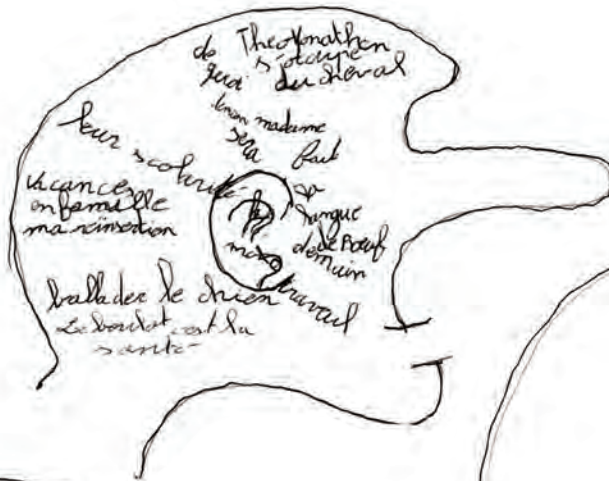


## Remise En Question

Pour être comblé, Prends ton pied,  
Hier tu voulais ton blé, peut-être en bal,  
Quitte à voir la foule trembler,  
Et aujourd'hui t'es tombe, tête en bas,  
T'entête pas, l'homme évolue t'inquiète pas,  
Hier t'avais tes Két-pla,  
À ce jour tes potes sont moins nombreuses que tes petits d'potes,  
Tu paierais n'importe quel montant,  
Juste pour avoir un jet-pack,  
Ou bien remonter le temps,  
Être libre pour très très longtemps,  
en luttant, évitant tous ces fébiles plaisirs éphémères,  
mes pensées, ~~et mes temps~~ jusqu'à se faire pincer,  
mieux qu'un mariage princier  
c'est vivre d'amour et d'eau fraîche,  
sur notre chemin il y avait des fleches,  
mais on a suivi la fraîche,  
T'étais pas bon en crèche, (école) t'as préféré la triche  
On t'a dit faut que tu t'accroches,  
avant que le crash approche,  
et que t'en crasses en roche,  
tout ça pour le cash en roche,  
jusqu'à ce que l'âge t'impose,  
que tu te lasses des pincas, que tu te poses,  
tu t'apaises, Réfléchis qu'est-ce que t'en penses,  
lève ton poince pour ton indépendance  
Attends pas que le temps passe  
Et entre en repentance  
Le paradis c'est bon, les chats sont <sup>montés</sup> ~~proches~~ et les serpents dansent.

Yves Henry

# LES 3 STADES DES PENSÉES



est le fait de même  
Il sera qu'on demain  
Passer à la table de  
Pigeon d'avenir  
Ils sont plus que  
Je ne sais pas  
Ils sont plus que  
y'a le ciel dans le monde  
Le temps est magnifique  
de Ts

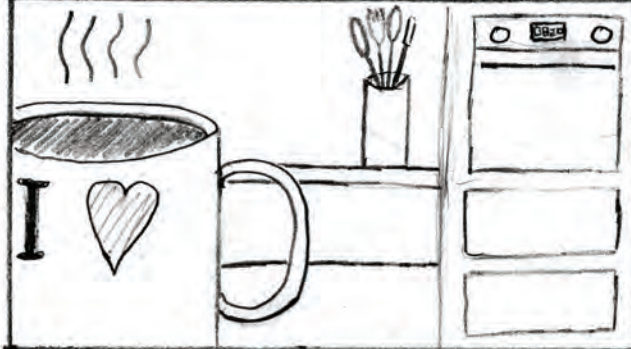


"mes  
souvenirs  
perdus"

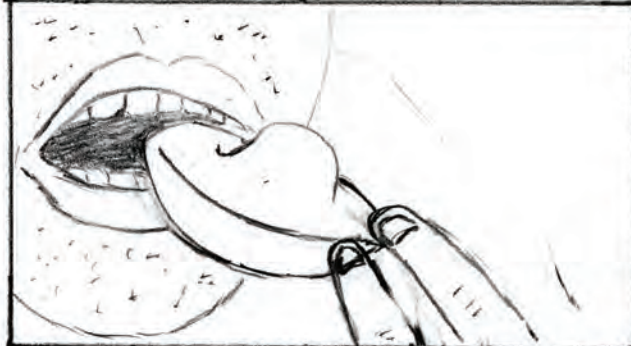
S.C



Le matin  
la tête  
en reac



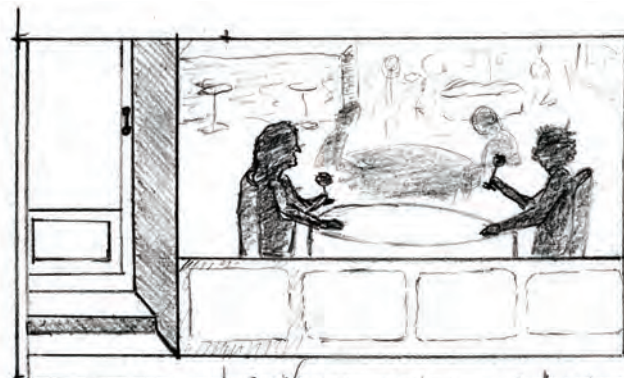
Je me posais  
dans la  
cuisine devant  
mon café  
avec mes  
2-3  
madeleines



Une fois que  
mes yeux  
commençaient  
à se décoller  
je regardais  
par la  
fenêtre

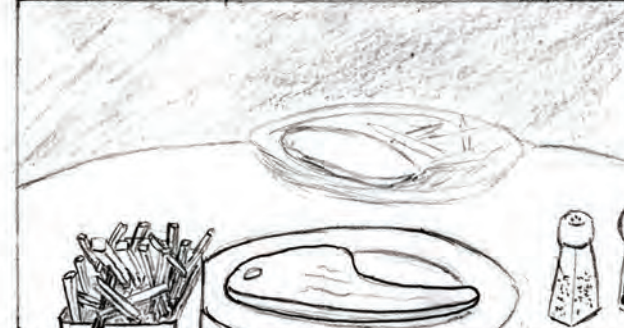


Pour observer  
le temps dehors  
le vent qui fait  
bouger les  
arbres et  
les gouttes de  
rosée sur  
l'herbe



Au restaurant  
en tête à tête  
avec ma  
compagne  
se faire servir  
l'apéro

Qui donnera  
le début de  
notre conversation  
en attendant  
de réserver



Une bonne  
entrecôte frites  
sauce roquefort,  
elle prendra un  
on glet haricots  
verts sauce  
béarnaise.

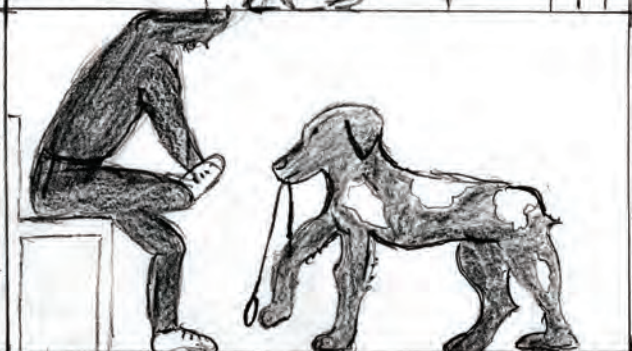
Accompagné  
d'un petit  
verre de vin  
rouge pour moi  
et rosé pour elle



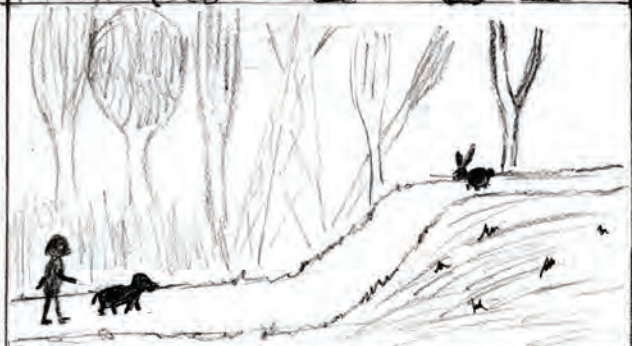
Le week-end  
au matin, après  
avoir déjeuné  
je me donnais  
le courage de  
sortir la chienne



Je parlais dans  
le garage pour  
mettre mes baskets,  
la chienne les  
reconnaissait  
tout de suite et  
elle partait à faire  
la fête à sauter  
partout



Elle avait compris  
que c'était la  
promenade en  
forêt, avec  
l'espoir de  
croiser un  
lapin



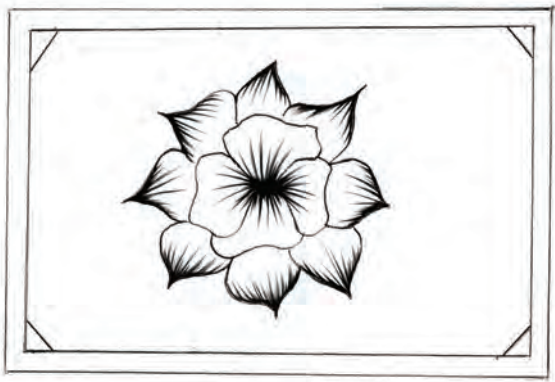
Puis nous rentrions  
dégueulasses,  
les pompes et les  
pattes pleines de  
boue  
nous marchions sur  
le carrelage en  
sachant que nous  
allions nous faire  
engueuler.



J'avais plaisir à m'occuper du jardin,  
tailler les arbustes et les haies, couper  
le gazon sur ma tondeuse jaune pourrie,  
et mettre des graines dans les mangeoires  
des oiseaux.

Cette richesse de mes souvenirs, qui acte le  
sentiment d'avoir, ici, perdu tellement de  
choses simples.  
Elles me paraissent sans grand intérêt, banales,  
je ne les voyais plus.  
Elles me manquent aujourd'hui.  
Désormais j'ai appris à les reconnaître, ces petits  
détails de la vie, ceux qui la rendent unique,  
même dans le quotidien, ceux que je souhaite  
retrouver à nouveau une fois sorti de ce tunnel  
noir et long dans le temps.

S.C



36

37



3 AVRIL  
mésange du printemps

Salut à mon co, ☺.

Les beaux jours arrivent, le soleil est là, nous pourrions en profiter une ou deux heures par jour. Mais dans notre cœur, il ne brille pas vraiment. Remords, Regrets, Frustration se mélangent plus ou moins souvent, selon notre sensibilité, est-ce de la fragilité?

Frustration: Voir l'article de KIKIF "page 41"

Regrets: De ne pas avoir su, de ne pas ou d'avoir fait, d'être ici, de ne plus être avec les personnes que l'on aime, de ne plus profiter de la vie.

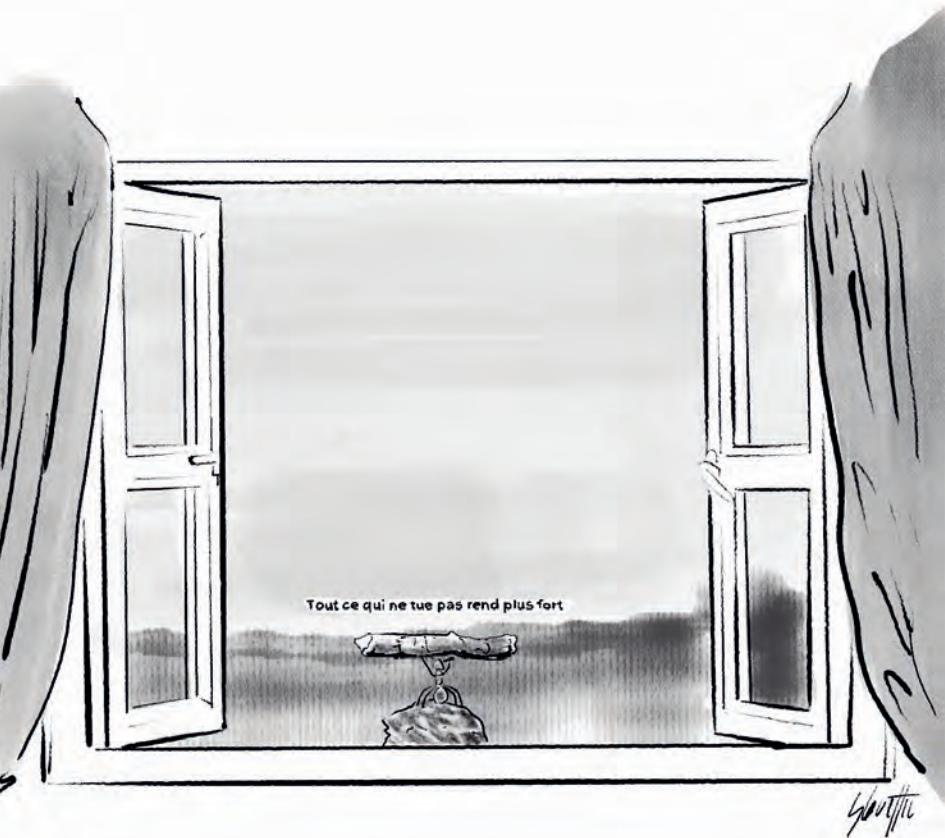
Regretter son passé pour pouvoir construire son avenir, avoir envie de faire mieux, aller de l'avant.

Remords: Pourquoi avoir tout gâché, fait du mal disproportionné, disjoncté ou bien affronté l'illegalité? Maintenant il nous faut accepter, régler nos dettes, à cette société que nous n'approuvons pas toujours, à elle ensuite de nous accepter de nouveau.

Pepy Chulo



gloette



# La Frustration

Enfermé dans 8m<sup>2</sup> je rencontre la Frustration, je commence un combat acharné, seul face à moi-même je n'peux pas fuir mes émotions. ici on tourne dans un carré sans voir un bout d'horizon. Si j'écoute ta voix, Frustration, je perds pied, j'pète les plombs.

Aujourd'hui ce que j'ai subi a fait de moi ce que je suis. Avec eux, je n'ai plus l'envie de jouer, Après tant de demandes rejetées, je prends sur moi, je reste fort en Attendant la LIBERTÉ.

Rester Debout n'est pas une question de Force Mais de patience et D'humilité.

Ce qui ne tue pas rend plus fort

Riffes (56)

LES FLEURS C'EST BEAU

UN BON PARFUM,  
ON NE PENSE À RIEN

QU'À CE QUI EST JOU

LA BEAUTÉ D'UNE FLEUR  
C'EST COMME UNE FEMME DE CŒUR

DANS UN ENVIRONNEMENT FLEURI  
JE SOURIS.



claudie

## Le Parloir

Pour la plupart des détenus, le parloir est un rendez-vous qui a lieu chaque semaine, pour pouvoir échanger ses vêtements sales contre des propres, parler un peu de la détention de notre vie entre cet espace si réduit des quatre murs de la cellule. Personnellement j'aurais tendance à dire que ce moment est autant bon que mauvais dans le sens où tout est déclaré, nos sens sont en éveil beaucoup plus que lorsque nous sommes dehors, libres. Un simple parfum peut nous faire tourner la tête pendant des jours, un simple câlin en mêlant dans les bras sa famille, ses amis, sa canine peut nous faire dresser les poils et nous faire sentir plus vivant que nous ne l'avez jamais été. Une heure, ça peut paraître long lorsque l'on voit ça depuis l'extérieur, qu'est-ce que se vaïs bien pouvoir dire? Comment se vaïs réagir? Ai-se le droit de vivre de tels moments après ce que j'ai fait? Mais tout prend sens lorsque vos yeux se posent sur la personne présente dans la pièce, en une fraction de seconde le monde carcéral disparaît pour vous offrir un temps d'évasion, de plaisir

et de bonheur. Si la personne qui pose les yeux sur ce texte et qui n'ose pas avoir de parloir de peur du regard des gens ou "il cuisine, je ne pourrais que lui dire de fucher, ce sont des moments où il faut vivre dans un tel lieu. Pensez à vous!

Peter Pauste



eClaude



# Une belle histoire d'Amour

Je suis si peureux,  
A l'idée d'être un jour enfin heureux.  
Avec toi,  
Je suis toujours dans des moments pleins de joie.

Je dois te dire  
Que j'espère te voir dans mon avenir;  
C'est si important  
D'être avec toi tout le temps.  
J'espère que tu tiens à moi,  
Comme moi je tiens à toi.  
Sincèrement j'y repense sans arrêt;  
A ce que je voulais,  
Et à ce que l'on fera  
Quand je reviendrai, tout en émois.  
On se remettra bras dans les bras,  
Main dans la main,  
Et corps à corps dans notre lit,  
Droit vers le paradis;  
Sans penser à demain  
Et à un nouveau matin

Pour mon âme-sœur!!!

Sudiste



## Moi CONTRE Moi...

Je suis riche, ET POURTANT si PAUVRE. LA VIE EST AINSI FAITE, AVEC TOUS SES CONTRASTES ET SES OPPOSITIONS.

Je suis riche MAIS PAUVRE DE TOUTE LIBERTÉ. j'ai LA JEUNESSE MAIS SANS POUVOIR EN JOUIR, JE SUIS RESPONSABLE MAIS PAS COUPABLE.

Je suis riche d'une famille, d'une santé, d'une maison et d'un savoir faire, je suis riche d'une éducation. MAIS je suis si PAUVRE en réalité car je PASSE UNE GRANDE PARTIE DE MON TEMPS À ÊTRE DANS le PARAITRE. Oui j'assume, les grosses voitures, les dernières montres ou chaussures mais quelle IMPORTANCE VITALE, en vérité, s'y trouve...

48 j'échangerais n'importe quelle Porsche aujourd'hui pour avoir mes enfants dans mes bras. On perd notre temps à essayer d'être ou de ressembler mais ce qu'on a de plus précieux c'est le temps ! CAR personne ne connaît les deux bouts de sa vie et franchement demain c'est loin !

49 LE plus TRISTE c'est que l'intelligence est morte face au paraitre, voyez-vous de nos jours une femme qui vend ses petites culottes souillées gagnera plus d'argent qu'une ingénieure en informatique.

CERTAINS Gamins devalent pour la dernière paire de Nike car on leur ment puisque leurs parents travaillent depuis 20 ans pour le même montant !

Si tu penses que l'avenure est dangereuse, essaie donc la routine, elle est mortelle...

AZDING

# l'alphabet

a, A	m, M
b, B	n, N
c, C	o, O
d, D	p, P
e, E	q, Q
f, F	r, R
g, G	s, S
h, H	t, T
i, I	u, U
j, J	v, V
k, K	w, W
l, L	x, X
	y, Y
	z, Z

# "EXEMPLE POUR UNE LETTRE DE MOTIVATION..."

Exemple: INTRO  
Suite à l'annonce parue...

- Valorisation de ses compétences et ses connaissances (les vôtres 😊)

- Se tenir disponible pour un entretien

- Dans l'attente d'une réponse de votre part, ..... je vous prie d'agréer.....

Nom prénom:

lieu, date

Adresse:

Tel:

Mail:

Monsieur

Nom de la société

Adresse

objet: réf de l'annonce

\* introduction.

\* Développement.

\* Proposition d'entretien

\* Formule de politesse

je vous prie d'agréer,  
Monsieur, mes salutations distinguées

Signature

# "CONTIENT CONSTRUIRE" "SON C.V."

Exemple pour  
construire son C.V. →

54 Pour aller plus loin  
des bouquins sont  
disponibles à la  
bibliothèque

Riffret (S6)  
Max

Soyez le plus  
honnête possible

Nom prénom:  
Date de naissance:  
Adresse:  
Téléphone:  
Mail:



## Expériences professionnelles

- Année... CDI, CDD, Intérim. ville
- 
- 
- 

## Formations

- AFPA
- Greta
- CAP, BEP

## Divers

- sport
- culture

## Croquettes de Pomme de terre

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre

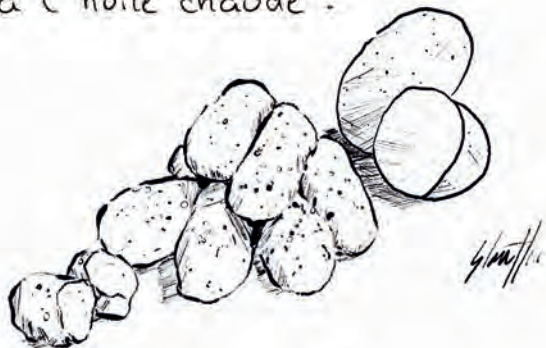
Peler, rincer les pommes de terre et les faire bouillir.

Une fois cuites faire une purée et mettre le tout dans un saladier.

Ajouter la farine et le fromage puis l'œuf, assaisonner avec le sel et le poivre et saupoudrer avec la noix de muscade, mélanger le tout.

Façonner les croquettes à 2 cuillères à soupe.

Puis cuire à l'huile chaude.



## Crème brûlée cannelle

### Ingrédients

- 6 jaunes d'œuf
- 30 cl de crème liquide
- 30 cl de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à café de cannelle

Faire chauffer la crème avec le lait dans une casserole et ajouter la cannelle (sucre vanillé si jamais).

Dans un bol fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre.

Porter à ébullition le tout en fouettant.

Remplir les verres destinés à la préparation.

Les mettre à cuire au bain marie dans le faitout en mettant le couvercle au 3/4 pendant 40 minutes.

S.C

# BOUAR NEVEZ

TAPAJFRANCE  
Travail Alternatif Payé À la Journée



TAPAS ça veut dire Travail Alternatif Payé à la Journée. C'est un dispositif destiné aux jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les personnes suivies au CSAPA Bouar Nevez), en situation de précarité (étrangeté, vie dans la rue ou habitat instable, manque de lien social), ayant des problématiques d'addiction avec un usage de substances psychoactives. La nouveauté de TAPAS, c'est l'idée de réduire l'écart entre le mode de vie des jeunes concernés et les exigences du monde du travail, dans une démarche de réduction des risques liés aux consommations. Dès la prise de contact, il est possible de proposer rapidement des sessions de travail de 4 heures par semaines, rémunérées le

jour même, à 10 € net de l'heure. Nous avons rencontré Alexandre Girouille, éducateur spécialisé sur TAPAS Lorient et deux "Tapeurs", D. & S., qui ont accepté de partager leur expérience.

ALEXANDRE : COMMENT ÇA A COMMENCÉ POUR VOUS ? SE SAIS QUE TAPAS VOUS "NAMEÇONNE" EN VOUS PROPOSANT DU TAF, ET L'IDÉE QUE VOUS SEREZ PAYÉS DIRECTEMENT APRÈS VOS HEURES DE TRAVAIL... MAIS PEUT-ÊTRE QUE C'EST AUTRE CHOSE QUI VOUS A INTÉRESSÉ ? POURQUOI VOUS ÊTRE BIS "CE TRUC LÀ C'EST POUR MOI" ?

- D. : En fait, quand j'ai entendu parlé de TAPAS, j'étais au resto du coeur. Mon pote m'a dit "viens tu peux te faire dix euros de l'heure et Alex il est cool !". Se me suis dit pourquoi pas, et en allant sur le site et en lisant le prospectus, je me suis dit que ça m'intéressait bien finalement. S'ai appelé le CSAPA Bouar Nevez directement. Moi c'était pas vraiment pour l'argent mais surtout pour me faire bouger, et me faire sortir de mes consos.

- S. : Moi c'était par l'infirmière du foyer. Se lui avait raconté mes problèmes de consommation et j'avais envie de travailler. Elle m'a dit qu'avec TAPAS, ça me permettait d'être bien payé, et de m'intégrer dans une équipe. Malgré ma situation particulière en France, j'avais d'autres possibilités pour travailler, mais je voulais essayer TAPAS, en me disant que trois jours par semaine c'était déjà bien pour commencer. Pour moi au jour d'hui c'est comme ça, 2-3 jours maximum dans la semaine, ça me va... En même temps je me suis dit que ça pouvait être une bonne occasion pour rencontrer d'autres gens comme moi. Ce qui est bien, c'est qu'au début, tu n'as pas le patron derrière toi pour te crier dessus, si tu n'arrives pas à faire le travail, personne ne te dit "vas-y on te bouge".

ALEXANDRE : SE ME SOUVIENS QUE D. EST ARRIVÉ EN DISANT QU'IL NE VENAIT PAS POUR L'ARGENT ET ÇA M'AVAIS ÉTONNÉ. TU M'AVAIS RACONTÉ QUE TU ÉTAIS CHEZ TOI, QUE TU TUAIS LE TEMPS AVEC DES CANNETTES. TU M'AS PARLÉ DE TA VIE ET DE TON QUOTIDIEN ET TU M'AS DIT QUE TU ÉTAIS EN MANQUE DE LIENS. SUR LE SITE INTERNET DE TAPAS C'EST TRÈS GLOSAZ, TU VOIS LA CARTE DE FRANCE, LES DIFFÉRENTS LIEUX QUI EXISTENT, ET PUIS CE QU'ON PROPOSE. APRÈS LOCALEMENT, CHAQUE DISPOSITIF FONCTIONNE AVEC SA PETITE TAMBOUILLE, EN FONCTION DES CHANTIERS QU'ON ARRIVE À TROUVER, ET DES ASSOCIATIONS QUI PORTENT LE PROJET. CHEZ NOUS ÇA SE PASSE PLUTÔT BIEN PARCE QU'ON ARRIVE À PROPOSER DES DEVIS RAISONNABLES AUX ENTREPRISES ET QUE LES GENS DU TERRITOIRE NOUS FONT CONFIANCE. L'IMPORTANT C'EST D'ÊTRE À L'ÉCART D'UN TRUC, APRÈS DÈS LE DÉPART SE PRÉSENTE LES TROIS PHASES, MAIS SOUVENT, COMME POUR TOI S., LES GARS SE RETROUVENT EN PHASE 2 SANS S'EN RENDRE COMPTE. TOI, TU AS DÛ PASSER DEUX SEMAINES AU RYTHME D'UN PLATEAU PAR SEMAINE, PUIS SE T'AI SIMPLEMENT DEMANDÉ SI TU TE SENTAIS DE BOSSER PLUS D'UN JOUR PAR SEMAINE. TU M'AS DIT YALLAN ! ALORS BIENVENUE EN PHASE 2... DÈS QUE SE ME RENDS COMPTE QUE LES GARS ONT ANTICIPÉ LA VEILLE POUR POUVOIR SE RÉVEILLER, QUE CERTAINS APPARTIENNENT LEURS HABITUDES DE CONSO, JUSTE POUR ÊTRE APTE À BOSSER 4 HEURES, C'EST NICKEL. Y'A PAS EU BESOIN DE DEMANDER QUOI QUE CE SOIT. APRÈS POUR D'AUTRES, LA PHASE 2, ELLE EST UN PEU PLUS LOIN. C'EST À MOI DE REPÉRER SI SUR 4 HEURES DE CHANTIER C'EST ENCORE TROP CHAUD, SI C'EST DIFFICILE DE TENIR LE RYTHME OU SIMPLEMENT D'ÊTRE À L'HEURE.

QUAND ÇA FAIT PLUSIEURS FOIS QU'UN GARS NE VIEN PAS PARCE QU'IL A TROP CHARGÉ LA VEILLE ET, ÇA VAUT LE COUP DE RESTER EN PHASE 1. MOI SE SUIS NONNÊTE AVEC VOUS, SE SAIS BIEN NON SI SE SENS QUE C'EST UN PEU "TOUCHY". PARCE QUE SI ON EST EN PHASE 2, QUAND MOI SE SUIS EN VACANCES, SE RAPPROCHE LES TAPASEURS DE ALESI QUI LEUR DONNE DES MISSIONS UN PEU PLUS CLASSIQUES, SUR 3 OU 4 JOURS OÙ TU FAIS DU 8H-18H. DONC QUAND SE BIS QU'ON PASSE EN PHASE 2, SE VEUX JUSTE ÊTRE SÛR DE PAS ENVOYER LES GARS POUR UN TRUC QUAND ILS NE SONT PAS PRÊTS.

VOUS AVEZ D'ÊTRE SÛR DE LA PRESSION ICI ?

- D. : Peut-être au début oui, mais ça dépend sur quel chantier. Et c'est différent de ce que j'ai pu connaître en stage, où il y avait des coups de pression c'est sûr, et ça c'est ce qu'il ne me fallait pas. Parfois les employeurs ne comprennent pas qu'en tant que stagiaire, on est là pour découvrir. Quand on est là pour apprendre ça veut dire qu'on sait pas encore faire. Et puis on est pas embauché, ça sert à rien de nous pousser. Mollo !

- S. : C'est vrai que des fois, par exemple en restauration, ils sont sans pitié. S'ai fait des stages en crêperie, en boulangerie pâtisserie. S'ai parfois eu le sentiment d'être humilié.

- D. : Moi j'avais déjà eu des expériences avec d'autres associations de réinsertion, mais je sais pas trop quoi en dire, parce que pour moi ça a toujours été bref, un peu compliqué. On me renvoyait toujours que c'était pas trop pour moi et plus pour ceux qui ont besoin d'aller bosser. Ben justement moi c'est ça qui m'intéressait, bosser ! Peut-être qu'ils trouvaient que j'étais trop jeune, ou que j'avais simplement autre chose à faire.

ALEXANDRE : AVEC TAPAS IL N'Y A PAS D'HISTOIRE DE CAPENCE OU DE RYTHME. SE VOUS BIS SOUVENT QU'ON EST PAS LÀ POUR SE FAIRE DU MAL, ON EST TRANQUILLE, ON VA À NOTRE RYTHME. ÇA PEUT RASSURER. ET DE TOUTE FAÇON, SE N'ARRÊTE PAS DE VOUS BIEN QUE SE NE SUIS PAS VOTRE PATRON.

- D. : C'est vrai que tu nous expliques juste, en arrivant sur le plateau, les différents trucs qu'on doit faire, et on s'organise.

ALEXANDRE : OUI. MAIS SI C'EST POSSIBLE, C'EST BIEN LA PREUVE QUE SE PEUX M'APPUYER SUR TOI. C'EST CETTE FAMEUSE PHASE 3 OÙ SE PEUX COMMENCER À VOUS DONNER DES RESPONSABILITÉS SUR LES CHANTIERS. TOI SE SAIS MAINTENANT QUE ÇA ROULE. ET D'AILLEURS C'EST PLUS SOUVENT MOI QUI VOUS DEMANDE SI ON FAIT UNE PAUSE, PARCE QU'ON VA PARFOIS PLUS VITE QUE LA MUSIQUE. ON ME DIT SOUVENT QU'IL Y A BEAUCOUP DE PAUSES PARCE QUE C'EST VRAI QUE SUR 4 HEURES, IL Y A PARFOIS 4 PAUSES. MAIS C'EST AUSSI DU TEMPS NÉCESSAIRE POUR CAUSER. PARCE QUE EN PLUS DE LA RÉINSERTION PAR LE TRAVAIL, À TAPAS, IL Y A UN GROS VOLET SUR LA RÉDUCTION DES RISQUES. SUR UN TRAVAIL CLASSIQUE, C'EST MAXIMUM UNE PAUSE DANS LA MATINÉE. APRÈS IL Y A AUSSI D'AUTRES CHANTIERS, PAR EXEMPLE CELUI QU'ON FAIT CHEZ UN IMPRIMEUR, OÙ ON DÉCIDE DE FONCTIONNER AU MAXIMUM AVEC LES RÈGLES DE L'ENTREPRISE. DONC LA PAUSE CIGARETTE, BEN C'EST PAS PRIS SUR LE TEMPS DE TRAVAIL, ON EST PAS LÀ POUR ÊTRE PAYÉ À FUMER DES CLOPES. C'EST UN POINT COMMUN POUR BEAUCOUP DE JEUNES TAPASEURS : SI SE BÉCONNE,

SI S'AI MAL GÉRÉ MA SOIRÉE DE LA VEILLE, QUE S'ARRIVE PAS À ME RÉVEILLER ET QUE S'OUVRE UN OIL À ACH, SE PEUX JUSTE TÉLÉPHONER ET BIEN : "ALEX, DÉSOLÉ S'AI BÉCONNÉ !". ILS SAVENT QU'IL N'Y AURA PAS DE SANCTION, QUE ÇA FAIT PARTIE DU DISPOSITIF SE S'ADAPTER AUX ALÉAS. QUAND TU T'ES PLANTÉ AVEC TES SOMNIFÈRES, LE LENDEMAIN TU ÉTAIS EN RETARD MAIS TU ES VENU QUAND MÊME. TU N'AS FAIT QUE 2 HEURES SUR LES 4 PRÉVUES, BEN TU SERAS PAYÉ 2 HEURES. C'EST PAS GRANE. AU CONTRAIRE, ÇA ME PROUVE MÊME QUE MALGRÉ LES RATÉS, IL Y A UNE VRAIE ENVIE. ET D'AILLEURS, ÇA NE M'EST JAMAIS ARRIVÉ DE ME RETROUVER SEUL SUR UN CHANTIER. PARFOIS ON AVAIT PRÉVU UNE ÉQUIPE, ET FINALEMENT ON ÉTAIT QUE DEUX. LES SURPRISES ÇA FAIT PARTIE DE TAPAS. TOI D., PARFOIS TU ARRIVES AVANT MOI LE MATIN, ALORS QU'IL Y A SIX MOIS TU ARRIVAIS LIMITE EN RÉCUPÉRANT DE LA CAISSE DE LA VEILLE. TU M'HALLUCINES. MAINTENANT AVEC TOI C'EST CHARBON DÈS 7H DU MATIN. S'AI VRAIMENT VU L'ÉVOLUTION, AU DÉBUT TU ARRIVAIS, INTROVERTI, TU REGARDAIS TES POMPES. MAINTENANT, ET SE NE SUIS PAS LE SEUL À LE BIEN, TU TE PRÉSENTES DIRECTEMENT, ANCRÉ DANS LE SOL. FINALEMENT, PARTICIPER À TAPAS, ÇA CHANGE QUOI À VOS CONSOMMATIONS ?

- D. : C'est vrai que maintenant, je me lève dès que le réveil sonne, sauf que c'est plus dur quand j'ai pris une murgue avant. Parmi les gars avec qui je consommais, ou ceux avec qui je consommé encore, je suis plutôt celui qui évite de boire des bières fortes, et qui invite les autres à y aller mollo. Souvent je ne bois pas la semaine, et seulement le week-end.

ALEXANDRE : AU DÉBUT TU ARRIVAIS PARFOIS LE MATIN AVEC UNE CANETTE. MAINTENANT, C'EST TRÈS RARE DE TE VOIR ARRIVER AVEC UNE BIÈRE. PARCE QUE MON DISCOURS C'EST TOUJOURS D'AUTORISER LES TABASSEURS À SE METTRE DANS UNE ZONE DE CONFORT. DONC C'EST PAS INTERDIT DE BOIRE. C'EST VRAI QUE TU AS BEAUCOUP CHANGÉ L'IMAGE PAR RAPPORT À CELLE QUE TU POUVAIS RENVOYER AU DÉPART. IL Y A UNE VRAIE DIFFÉRENCE.

- D. : Maintenant c'est plutôt une canette de boisson énergisante, parce que je dors pas très bien, mais ça se sera encore une autre étape pour la suite. Et si quelqu'un me propose d'aller boire un coup, j'arrive plus facilement à dire que ça ne m'intéresse pas, surtout si je dois revenir le lendemain et que je risque d'être encore plus fatigué. Avant ça m'arrivait d'être déchiré le matin, de voir les gosses qui allaient à l'école, et de me dire "vas-y je vais aller picoler dans le parc, au moins là-bas je serai tranquille". J'essayais de trouver des coins discrets, pour pas trop envoyer une image qui me convient pas à moi-même.

- S. : Moi, quand j'entends des témoignages comme ça, par quelqu'un qui a des problèmes comme moi, mais qui fait des efforts, ça me fait du bien. Pourquoi pas moi ? Quand je rentre chez moi le soir, et que je discute avec mes proches et ma famille, je me rends compte que je n'ai pas besoin de produits. Alors que quand je bois, d'abord c'est bien, je me mets chaud, tranquille, mais le lendemain, je m'aperçois que je suis plus déprimé. C'est ça le truc avec l'alcool, c'est que le lendemain, au réveil, c'est pas bon. Je suis déprimé, j'ai pas envie, et ça n'a pas réglé les problèmes.

ALEXANDRE : ET DONC TOI S., TU VIENS DE COMMENCER SEULEMENT DEPUIS UN MOIS, TU TE PROJETTES VERS QUOI AVEC TABAS ?

- S. : Je sais pas. Mais je vois qu'avec cette équipe je suis bien et pour l'instant j'ai envie de continuer comme ça. Je sais que c'est déjà bien et que ça va me permettre de travailler pour la journée. Quand y a rien à faire... J'ai juste envie d'aller acheter un petit truc à boire. Pourtant c'est vrai que j'ai pas envie qu'on me voit comme ça. J'ai peur de marcher en zigzagage dehors. C'est une mauvaise image. Et puis, je suis pas natif d'ici, mais j'ai envie de faire ma vie en France. Alors ça laisse beaucoup de difficultés devant moi. Il faut que j'arrête de boire, surtout que je suis tout seul. Ma famille me soutient, mais elle n'est pas là physiquement. Tapaï, c'est bien, ça me donne un rythme, et je pourrais me dire après que je vais passer à autre chose.

ALEXANDRE : OUI, ET PUIS JE PEUX QUAND MÊME SOULIGNER QUE TU T'ES INSCRIT SUR UN OBSSECTIF À PLUS LONG TERME PUISQUE TU T'ES DÉCIDÉ À PASSER LE COÛT DE LA ROUTE ET TON PERMIS DE CONDUIRE...

- S. : C'est vrai qu'avant je pensais pas que le permis c'était possible.

ALEXANDRE : J'AI BEAU VOUS VOIR TOUTES LES SEMAINES, JE VOUS AVOUÉ QUE JE N'AVAIS PAS SAISI COMME LES DISCUSSIONS QUE VOUS AVEZ ENTRE VOUS POUVAIENT ÊTRE AUSSI IMPORTANTES. ET ÇA ME FAIT PLUTÔT PLAISIR. EN DENORS DE MA PRÉSENCE, QUE VOUS PUISSEZ ÉCHANGER, SE TROUVE ÇA VACHEMENT BIEN. LE LIEN ET LES DISCUSSIONS QU'ON A ENSEMBLE, ÇA VOUS FAIT TRICOTER UN PEU. C'EST TRÈS COOL DE VOIR QUE LES SUJETS QU'ON A ABORDÉ, VOUS Y RÉFLÉCHISSEZ ENSEMBLE.

## ANTENNE DE LORIENT



# CRÉBUS® BRETAGNE

CRÉBUS Bretagne (Chambre Régionale de surendettement social de Bretagne) est une association loi 1901 d'aide aux personnes en situation de difficulté financière, de surendettement ou d'exclusion bancaire, avec accompagnement budgétaire. Le siège est situé à Brest.

Nous tenons 24 permanences réparties dans les quatre départements bretons, 82 bénévoles et un salarié en assurent le fonctionnement. CRÉBUS Bretagne est membre de la Fédération des associations CRÉBUS, reconnue d'utilité publique.

L'ASSOCIATION VOUS REÇOIT LORS D'ENTRETIENS CONFIDENTIELS SUR RENDEZ-VOUS.

Nous intervenons en matière de prévention (gestion budgétaire, interventions dans les organismes de formations) et d'accompagnement du surendettement (aider les usagers dans l'instruction et le dépôt des dossiers de surendettement à la Banque de France, voire dans la contestation des mesures) et dans le microcrédit social en relation avec nos partenaires bancaires.

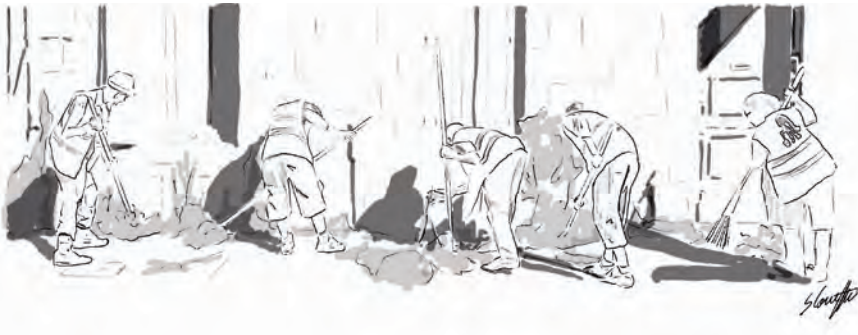
Le microcrédit est accordé à des personnes exclues du système bancaire afin de financer un projet en lien avec l'insertion professionnelle pour :

- résoudre un problème de mobilité (permis de conduire, achat ou réparation d'un véhicule pour le travail...)
- se loger (équipement mobilier, déménager...)
- régler des frais de santé (lunettes, soins dentaires, appareillage) ou encore suivre une formation.

Notre action se prolonge vers les Missions Locales de Lorient dans un rôle éducatif ainsi que vers le Centre Pénitentiaire de Plémour à la demande du SPIP.

Nous constatons depuis plusieurs années une baisse significative des situations de surendettement conséquentes aux mesures en faveur de la protection des consommateurs (loi Lagarde, loi Hamon), et déplorons une forte hausse de la demande de microcrédit social due aux difficultés plus récentes de la hausse du coût de la vie.

NOS BÉNÉVOLES REÇONENT LE SAMEDI ET UN MERCREDI SUR DEUX DANS UN BUREAU DE LA MAISON DES ASSOCIATIONS À LA CITÉ ALLENPÉ AU 12 RUE COLBERT À LORIENT. UN DÉMÉNAGEMENT DES ASSOCIATIONS EST PROGRAMMÉ L'ÉTÉ 2023 À L'ANCIEN COLLÈGE LE COUTALLER PLACE BONNEAUX À LORIENT (QUARTIER DU BOIS DU CHÂTEAU).

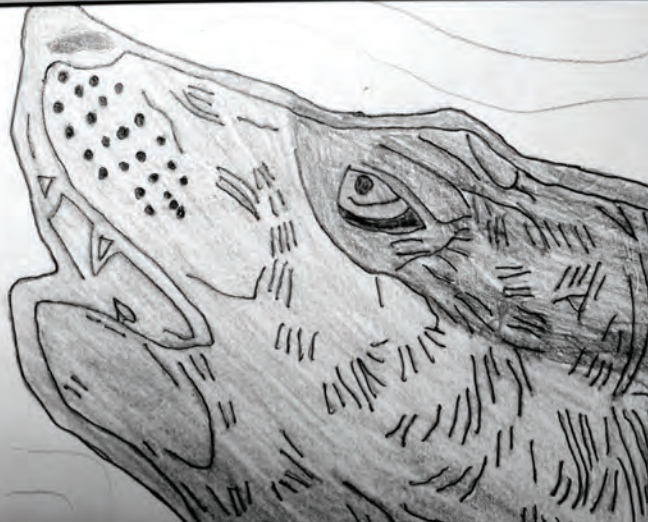




# FABRIQUER UN CADRE PHOTOS

- ① SUR UNE FEUILLE A4, PLACER VOS 2 PHOTOS. MARQUER LES COINS ET DÉCOUPER. CELA DOIT ÊTRE DE LA TAILLE DES ANGLES, SI C'EST TROP GRAND LA PHOTO VA GLISSER! PLUS VOTRE FEUILLE A4 EST ÉPAISSE, MIEUX C'EST.
- ② SUR L'ESPACE RESTANT, DESSINER, DÉCALQUER, METTRE DE LA COULEUR.
- ③ ACCROCHER LES AU MUR LÀ OÙ VOUS LE SOUHAITEZ POUR EMBELLIR LA CELLULE.

GUIZZ



# À TOI DE RELIER LA BONNE CAPITALE !

MER MÉDITERRANÉE



Océan  
INDIEN

Océan  
ATLANTIQUE  
SUD

- MAROC \*
- ALGÉRIE \*
- TUNISIE \*
- LIBYE \*
- ÉGYPTE \*
- MAURITANIE \*
- MALI \*
- NIGER \*
- CAP VERT \*
- SÉNÉGAL \*
- GAMBIE \*
- GUINÉE BISSAU \*
- GUINÉE \*
- SIERRA LEONE \*
- LIBERIA \*
- CÔTE D'IVOIRE \*
- GHANA \*
- TOGO \*
- BÉNIN \*
- CAMEROUN \*
- GUINÉE ÉQUAT. \*
- SAO TOMÉ & P. \*
- NIGERIA \*
- GABON \*
- TCHAD \*
- Soudan \*
- ÉRYTHRÉE \*
- DSIBOUTI \*
- ÉTHIOPIE \*
- SOMALIE \*
- REP CENTRE AFRICAINE \*
- CONGO \*
- CONGO KINSHASA \*
- KENYA \*
- BURKINA FASO \*
- OUANDA \*
- RUANDA \*
- BURUNDI \*
- SEYCHELLES \*
- TANZANIE \*
- MALAWI \*
- COMORES \*
- SEYCHELLES \*
- TANZANIE \*
- MALAWI \*
- COMORES \*
- ZAMBIE \*
- ANGOLA \*
- MOZAMBIQUE \*
- ZIMBABWE \*
- BOTSWANA \*
- NAMIBIE \*
- SWAZILAND \*
- AFRIQUE DU SUD \*
- LESOTHO \*
- MADAGASCAR \*
- ILE MAURICE \*

- \* PRATA
- \* LE CAIRE
- \* BANSUL
- \* MONROVIA
- \* NIAMEY
- \* YAMOUSSOUKRO
- \* TRIPOLI
- \* YAOUNDE
- \* FREETOWN
- \* CONAKRY
- \* ACCRA
- \* BAMAKO
- \* LOMÉ
- \* BISSAU
- \* RABAT
- \* DAKAR
- \* TUNIS
- \* SAO TOMÉ
- \* LIBREVILLE
- \* ABUJA
- \* KHARTOUM
- \* ADDIS-ABEBA
- \* ALAËR
- \* PORTO NOVO
- \* BRAZZAVILLE
- \* NOUAKCHOTT
- \* MALABO
- \* N'D SAMENA
- \* ASMARA
- \* OUAGADOUGOU
- \* NAIROBI
- \* DSIBOUTI
- \* BANGUI
- \* MOGADISCIO
- \* KINSHASA
- \* D DOMS
- \* VICTORIA
- \* BUTUMBURA
- \* TANANARIVE
- \* HARARE
- \* KIGALI
- \* KAMPALA
- \* LILONGWE
- \* PORT LOUIS
- \* MASERU
- \* MORONI
- \* MAPUTO
- \* MABAGANE
- \* GABORONE
- \* LUSAKA
- \* LUANDA
- \* WINDHOEK
- \* LE CAP / TSHWANE

\* MAROC → RABAT  
 \* ALGÉRIE → ALGER  
 \* TUNISIE → TUNIS  
 \* LIBYE → TRIPOLI  
 \* ÉGYPTE → LE CAIRE  
 \* MAURITANIE → NOUAKCHOTT  
 \* MALI → BAMAKO  
 \* NIGER → NIAMEY  
 \* CAP VERT → PRAIA  
 \* SÉNÉGAL → DAKAR  
 \* GAMBIE → BANJUL  
 \* GUINÉE BISSAU → BISSAU  
 \* GUINÉE → CONAKRY  
 \* SIERRA LEONE → FREETOWN  
 \* LIBERIA → MONROVIA  
 \* CÔTE D'IVOIRE → YAMOUSOUKRO  
 \* GHANA → ACCRA  
 \* TOGO → LOMÉ  
 \* BÉNIN → PORTO NOVO  
 \* CAMEROUN → YAOUNDE  
 \* GUINÉE ÉQUAT → MALABO  
 \* SAO TOMÉ & P. → SAO TOMÉ  
 \* NIGERIA → ABUSA  
 \* GABON → LIBREVILLE  
 \* TCHAD → N'DJAMENA  
 \* SOUDAN → KHARTOUM  
 \* ÉRYTHRÉE → ASMARA  
 \* DJIBOUTI → DJIBOUTI  
 \* ÉTHIOPIE → ADDIS-ABEBA  
 \* SOMALIE → MOGADISCIO  
 \* REP CENTRE AFRICAINE → BANGUI  
 \* CONGO → BRAZZAVILLE  
 \* CONGO KINSHASA → KINSHASA  
 \* KENYA → NAIROBI

\* BURKINA FASO → OUAGADOUGOU  
 \* OUGANDA → KAMPALA  
 \* BURUNDI → Bujumbura  
 \* SEYCHELLES → VICTORIA  
 \* TANZANIE → DODOMA  
 \* MALAWI → ULONGWE  
 \* COMORES → MORONI  
 \* ZAMBIE → LUSAKA  
 \* ANGOLE → LUANDA  
 \* MOZAMBIQUE → MAPUTO  
 \* ZIMBABWE → HARARE  
 \* BOTSWANA → GABORONE  
 \* NAMIBIE → WINDHOEK  
 \* SWAZILAND → MBABANE  
 \* AFRIQUE DU SUD → LE CAP / TSHWANE  
 \* LESOTHO → MASERU  
 \* MADAGASCAR → TANANARIVE  
 \* ILE MAURICE → PORT LOUIS

## RÉPONSES

Papy Chulo  
 -MARAN-

# LE RÉBUS DE PAUL



QUAND JE PENSE QUE JE PEUX MEME PAS M'EN PAYER"

POURQUOI J'AI PRIS DES "PANZANI" !!!

T'AURAIS DU PRENDRE DES "MINIQUES REPERE" T'AURAIS PRIS MOINS CHER !!!



DESSINS DE YOUNN LOCARD

REPONSE : GARE - PIT - MEIN  
GARTEN

OXYGÈNE  
REVUE RÉALISÉE AU CENTRE PÉNITENTIAIRE DE L'ORIENT/PLÔMEUR 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 VORTEXS :  
Marion Bailly-salin, ateliers de rédaction  
Sébastien Couëffic, ateliers arts plastiques  
Morgane Le Gwen, ateliers photographie

CE NUMÉRO A ÉTÉ RÉALISÉ EN PARTENARIAT AVEC YOUNN LOCARD,  
AUTEUR ET ILLUSTRATEUR DE BANDES DESSINÉES <https://younnlocard.wixsite.com/younn-locard>.

JAQUETTE  
Claude

COUVERTURE  
dessins issus des ateliers menés avec Younn Locard  
typographie : Max

ARTICLES  
Tony F., Papy Chulo, Moustapha, Peter Faust, Flaubert, Youss Auray,  
S.C. Kifkif 56, Claude, Sudiste, Max, Guizz, Marion, Azding

ILLUSTRATIONS  
Papy Chulo, Moustapha, Claude, Flaubert, Daout 774, S.C. Sudiste,

ŒUVRES DE SÉBASTIEN COUËFFIC P.39 - 40 - 56 - 57 - 60

ŒUVRES DE YOUNN LOCARD P.68 ET 72

ŒUVRE DE PAUL NOBLET, RÉBUS, P.69

TYPOGRAPHIES  
MARION-SCRIPT-2 par Marion Bailly-salin

PARTENAIRES  
La Fondation de France, la Fondation du Crédit Mutuel pour la lecture, la Fondation BÉGO,  
la DAP, la DISP, le SPIP 56, le Centre pénitentiaire de Lorient/Plômeur, l'Éducation Nationale,  
l'ANRP (visiteurs de prison), le Bateau bleu (accueil des familles), la Cimade, le Secours Catholique,  
le Courrier de Govet, Douar Nevez, Auxilia, Enjeux d'Enfants, Crésus-Bretagne, Agir BSCB,  
l'Éditionnerie catholique, le Culte protestant.

REMERCIEMENTS  
SPIP 56  
E. Calmon, S. Boreau, A-C Dubois, E. Le Floch, G. Maillebuau

CENTRE PÉNITENTIAIRE DE L'ORIENT/PLÔMEUR  
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. Garrabé Brus, N. Segado, E. Le Menach

UNITÉ LOCALE D'ENSEIGNEMENT (ÉDUCATION NATIONALE)  
S. Saffée, D. Guittet et C. Guyot

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

CHACQUE PARUTION DE LA REVUE OXYGÈNE EST EN PARTIE FINANCÉE PAR  
TROIS ASSOCIATIONS, POUR LA PUBLICATION DE CE NUMÉRO NOUS REMERCIONS :  
Le Bateau bleu (accueil des familles), Auxilia, le Culte protestant

IMPRESSION  
IOV communication  
12 Rue François Robin  
56100 Lorient

ISSN : 2647 - 1760



