

<https://infokiosques.net/spip.php?article1802>

- Film documentaire "Enfermés mais vivants" de Clémence Davigo (témoignages croisés d'un ex-prisonnier et de sa compagne) : <https://alterego-production.com/murs/>

Pedans :

- Livre "Un peu de bon sens que diable ! Notes sur l'enfermement sensoriel" chez niet!éditions : <https://niet-editions.fr/catalogue/un-peu-de-bon-sens/>

- Brochure "Auslieferung. Quelques réflexions sur : la prison, le genre et le patriarcat / la figure de prisonnière politique / le transport pénitentiaire / les émotions en prison" : <https://infokiosques.net/spip.php?article2007>

- "Lettre depuis la maison d'arrêt des femmes de Fleury" : <https://infokiosques.net/spip.php?article1481>

- Brochure "Femmes trans en prison" : <https://infokiosques.net/spip.php?article864>

- Brochure "En finir avec le placard. Recueil de textes de prisonnier.e.s politiques LGBT" : <https://infokiosques.net/spip.php?article1186>

- Brochure "Comme un chien enragé. Lettre anonyme d'un détenu de la prison de la Santé sur les conditions de détention et sur la prison en général" : <https://infokiosques.net/spip.php?article856>

- Journal et émission de radio "L'envolée. Pour en finir avec toutes les prisons" : <https://lenvolee.net/>

- Brochure "Comment survivre et résister dans les quartiers de haute sécurité" : <https://www.infokiosques.net/spip.php?article1044>

- Brochure "Pour l'abolition du mitard" : <https://infokiosques.net/spip.php?article1839>

- Brochure "Paroles de FIES" (entretien avec un ex-prisonnier qui a passé des années en quartier de haute sécurité en Espagne) : <https://infokiosques.net/spip.php?article1491>

- Brochures "Ya du baston dans la taule (Vol) Récits de mutineries (Vol 2 & 3) Chronologies des mutineries dans les lieux de détention français (≈1820-2010)" : <https://infokiosques.net/spip.php?article753>

- Brochure "La prison à la maison ? Quelques notes sur le contrôle judiciaire..." : <https://infokiosques.net/spip.php?article717>

Ressources institutionnelles :

- "Premier jour en prison" de l'OIP : <http://prison.eu.org/premier-jour-en-prison>

- Les rapports des visites de la contrôleuse générale des lieux de privation de liberté (sur le fonctionnement interne de différents lieux d'enfermement) : <https://www.cglpl.fr/rapports-et-recommandations/les-rapports-de-visite/>

- "Guide du détenu arrivant" de la direction de l'administration pénitentiaire : https://www.justice.gouv.fr/art_pix/Guide_Je_suis_en_detention_V8_A5_Novembre2019_opt.pdf

Ressources

Avant :

- "Petit topo sur les GARANTIES DE REPRÉSENTATION" de la Défense Collective Paris Banlieues : <https://defensecollectiveparisbanlieues.noblogs.org/post/2021/03/02/petit-topo-sur-les-garanties-de-representation/>
- "Petit manuel de défense collective : de la rue au tribunal" de la Défense Collective Paris Banlieues, téléchargeable ici : <https://defensecollectiveparisbanlieues.noblogs.org/files/2020/12/Manuel-d%C3%A9fense-1312.pdf>
- Livre "Face à la justice face à la police. Guide d'autodéfense juridique" du collectif CADECOL : <https://infokiosques.net/spip.php?article538>
- Brochure "Face à l'outil antiterroriste, quelques éléments pratiques" : <https://infokiosques.net/spip.php?article762>
- Brochure "Se préparer à la perquisition" : https://mars-infos.org/IMG/pdf/se-preparer-aux-perquisitions_2019.pdf
- Brochure "Se préparer collectivement à un procès" de la Défense Collective Toulouse : <https://defensecollectivetoulouse.noblogs.org/files/2019/05/Se-pr%C3%A9parer-%C3%A0-un-proc%C3%A8s-CAJ.pdf>

Dehors :

- "Guide à l'usage des proches de personnes incarcérées" de Soledad et associé-e-s. Il y a aussi une partie sur les premiers jours en prison : <https://permisdevisite.noblogs.org/>
- "Guide pratique pour les proches des personnes emprisonnées à la prison de Toulouse-Seysses" : <https://infosprisonseysses.noblogs.org/>
- "Brochure pour les proches de prisonniers de la maison d'arrêt de Gap" : <https://valleesenlutte.org/IMG/pdf/brochure-prison.pdf>
- Site internet "Infos prison sur Saint-Étienne" : <https://infosprisonsaintetienne.over-blog.com/>
- "Fiche synthétique sur le soutien au détenu-e-s" de l'ABC Paris : <https://parisabc.noblogs.org/post/2020/01/24/fiche-synthetic-sur-le-soutien-aux-detenu-e-s/>
- Livre "L'autre Ahmed ou l'attente" de Charlotte Cayeux (témoignage d'une proche de prisonnier) : <https://www.editionsfemmeschevrefeuille.fr/produits/lautre-ahmed-ou-lattente/>
- "Guide pour écrire aux personnes détenues" de l'ABC Paris : <https://infokiosques.net/spip.php?article1792>
- Emission de radio "Les proches et la taule" de Carapatage. Il y a aussi des émissions sur le quotidien en prison : <https://carapatage.noblogs.org/carapatage-12-les-proches-et-la-taule-17-03-2021/>
- Brochure "La liberté est dans nos cœurs", lettres sur une révolte à la prison de Muret :

Sommaire

C'est quoi l'idée ?	4
Quelques billes sur les premiers jours	7
Mon carnet	13
1. Rapport individuel à la prison	13
2. Rapport aux proches	19
<i>Qui mettre au courant de mon incarcération ?</i>	<i>20</i>
<i>Le courrier</i>	<i>22</i>
<i>Les parloirs</i>	<i>24</i>
3. Santé	27
4. Envies et besoins matériels	31
5. Gestion de la vie extérieure	40
6. Défense juridique	45
7. Solidarité extérieure	53
<i>Communication publique</i>	<i>54</i>
<i>Numéro d'écrou et nom</i>	<i>57</i>
<i>Actions de solidarité</i>	<i>58</i>
Ressources	62

C'est quoi l'idée ?

L'idée de ce carnet provient d'une réflexion collective contre l'enfermement, quel qu'il soit, même si nous parlons ici de la prison en particulier. Malgré de nombreuses différences, un grand nombre des questions posées dans cette brochure peuvent également s'appliquer à l'enfermement psychiatrique et au CRA (Centre de rétention administrative) par exemple.

Au cours de discussions, le besoin s'est fait sentir d'avoir un outil sur lequel se reposer pour appréhender notre rapport individuel à un enfermement futur. Il s'agit ici d'y réfléchir personnellement pour mieux se connaître et pouvoir le partager avec ses proches. L'idée est de prendre le temps d'envisager les implications de nos choix et nos envies, pour nous, pour les personnes qui vont nous soutenir en dehors de la taule et la signification politique que tout ça peut avoir.

On souhaite que cet outil soit une façon de faciliter le soutien de personnes incarcérées. Il est pensé pour être rempli individuellement tout en étant destiné à être lu par les personnes qui sont dehors et leur permettre de réagir au mieux, surtout dans les premiers moments d'incarcération où la communication peut être inexistante. Il permet aussi de soulager la charge mentale qui peut être écrasante, puisqu'on doit gérer tout un tas de choses quand une amie se retrouve dedans.

C'est aussi une façon de se préparer collectivement à la taule : on voudrait que ce carnet puisse aussi servir de base de discussion pour développer un rapport à l'incarcération qui puisse être collectif et partagé. Une manière de s'y confronter en amont, avant d'être "au pied du mur" et ainsi se donner des billes ensemble pour se sentir plus forte. On voudrait que cette réflexion et approche de la taule puisse participer à atténuer la peur de l'incarcération, pour se sentir moins isolé.e.

À quel point le caractère collectif d'une affaire est quelque chose d'important pour moi politiquement ? À quel point je suis ok de recevoir de la solidarité individualisée ? Et dans une affaire où je suis seule ?

Est-ce que ça me ferait plaisir que mon nom/pseudo figure, si oui lequel ? Est-ce qu'au contraire, je préfère pas ? Et mon chef d'inculpation, le nom de mon affaire ?



Parfois, consciemment ou pas, on construit une figure du héros prisonnier ou de l'héroïne prisonnière, et c'est important de questionner ça. Le nom de cette personne peut devenir central dans les actes de solidarité, les slogans, les banderoles, soirées de soutien : ça crée un effet de renommée qui lui donne une position d'autorité, de la valeur ou du crédit dans le milieu politique. Ça peut jouer dans les dynamiques de groupes ou interpersonnelles de pouvoir et de séduction... En plus, accorder beaucoup de valeur à quelqu'une qui sort de prison n'équivaut pas forcément à soutenir réellement cette personne et il arrive que des prisonnières, une fois sorties se sentent totalement isolées. Héroïser une prisonnière peut aussi avoir l'effet d'individualiser une affaire collective, par exemple quand le nom d'une seule inculpée est répétitivement mis en avant, alors qu'on souhaite peut-être garder une dynamique collective avec nos co-inculpées.

Un truc qui peut nous aider, c'est d'avoir en tête qu'on peut recevoir de la solidarité nominative, donc de la solidarité avec nous personnellement (Solidarité avec Bidulus !) ou de la solidarité envers nos actes, parce que des personnes se reconnaissent dans ce qu'on est accusées d'avoir fait. (Solidarité avec les émeutières!). Ça peut être un des moyens d'atténuer ce truc individualisant.

Cet outil nous semble important mais il ne se suffit évidemment pas à lui-même. On a choisi de lui donner la forme d'un formulaire, tout en ayant conscience que c'est assez limitant. On a essayé de recenser le plus d'enjeux possibles ce qui ne veut pas dire que c'est exhaustif, ni que les questions posées te sembleront toutes pertinentes. Il faut aussi savoir que la plupart des expériences sur lesquelles on se base ont eu lieu en Ile-de-France. En tout cas, ça peut être une source d'inspiration pour un autre type de support (par exemple une fiche personnelle qui ne soit pas cette brochure). Cet outil est avant tout une base pour en parler avec ses proches, et diffuser plus largement ces questionnements sur la taule.

Ne te sens pas obligée de remplir ce carnet avec ton plus beau stylo plume, un crayon à papier est amplement suffisant : il ne faut pas se sentir forcée de tenir un truc juste parce que tu l'as écrit, rien n'est gravé dans la roche. D'ailleurs, à un moment, on finit par pouvoir communiquer entre l'intérieur et l'extérieur, tu pourras alors informer tes proches de tes changements de décision ou de tes doutes.

Il faut aussi prendre en compte que des désaccords pourraient surgir et que ce n'est pas parce que tu as écrit quelque chose que tes proches seront forcément prêts à le faire.

Tu as donc entre les mains un carnet à trous : il s'agit maintenant de le remplir, toute seule dans ton coin et/ou avec tes potes afin d'en discuter collectivement, voire d'en faire un atelier.

Dans tous les cas, pense à le remplir en ayant en tête à qui est-il destiné. On pense qu'il est mieux de le destiner à des personnes avec qui tu as déjà parlé de ces sujets et avec qui tu partages des connaissances de la répression et des réflexions, comme celle de la défense face à la justice ou de la solidarité en cas d'incarcération.

Après l'avoir rempli, il faudra savoir à qui tu veux confier le carnet afin qu'elle ne tombe pas dans les mains des keufs en cas de perquisition.



Pour cela il peut être intéressant de la confier à une personne plus extérieure : une personne à qui la brochure n'est pas directement destinée, qui n'a aucune chance de se retrouver perquisitionnée en même temps que toi. Selon tes instructions, cette personne la transmettra ensuite aux compagnon.ne.s que tu lui auras désigné en cas d'arrestation. C'est aussi possible de la stocker sur internet en version numérique. Bref, remplis le carnet en ayant à l'esprit à qui il est destiné, où tu veux le stocker et dans tous les cas prends en compte la possibilité qu'il se retrouve aux mains des keufs. Par exemple, ne fais pas la liste des gens avec qui tu t'organises en voulant répertorier les gens auxquels tu voudrais écrire des lettres.

Aucune prison n'est éternelle. Coeur sur toi.

Quelques mots à l'intention des personnes qui liront cette brochure si je me retrouve dedans :

temps la détention, voire établir un rapport de force avec l'administration pénitentiaire / la justice.

Est-ce que je trouve chouette que des actions de solidarité soient faites ? N'importe lesquelles ? Dans quels cas est-ce que ça dépend du degré de mes chefs d'inculpation, de si c'est une affaire avec d'autres personnes ou pas ? Est-ce que ça change quelque chose si j'ai déjà été jugé.e ou non ? De quelle manière je préfère qu'on m'informe de ces actions de solidarité ?

Est-ce que ça peut m'aller que la pression soit mise sur la taule/ administration pénitentiaire par divers moyens pendant ma détention, notamment pour m'aider à obtenir des choses (sortie d'isolement, changement de cellule, changement de prison) ? Dans quels cas ?

Pour les lettres, comment je souhaite diffuser mon nom / numéro d'écrou ? A qui ? Préciser si je ne veux pas du tout qu'il soit partagé. Ou si je ne veux pas qu'il soit partagé à telle ou telle personne.

Actions de solidarité

Les actions sont une des manières dont la solidarité peut concrètement s'exprimer. Parfois, des personnes veulent organiser des actions de solidarité envers moi, envers ce qu'il m'arrive ou mon affaire. Ça peut être une photo de banderole de soutien, des tags dans la ville, des affiches, des stickers, un zine en lien avec mon affaire, une attaque par divers moyens, un rassemblement avec des discours, une manif, une soirée de soutien. Je peux être mise au courant de tout ça par mon avocat, mes parloirs ou mes lettres. Ces actions de solidarité peuvent, si je ne suis pas déjà condamnée, être évoquées lors de mon jugement et/ou mener à l'ouverture de nouvelles enquêtes contre d'autres personnes. Comme je suis incarcérée, ces actions ne peuvent pas m'être directement reprochées mais elles peuvent jouer dans un coin de la tête du juge. Surtout, elles peuvent me faire chaud au coeur et me remonter le moral pour tenir le

Quelques billes sur les premiers jours

Les premiers jours en taule sont assez cruciaux, parce qu'il se passe beaucoup de choses et que ça va vite. C'est parfois difficile de rester concentrée face à tous les rendez-vous obligatoires auxquels on nous balade, surtout parce que la plupart du temps les maton.nes ne nous expliquent pas ce qu'il va se passer. Alors l'idée c'est de clarifier un peu les étapes qu'on traverse quand on est aux arrivant.es et les questions auxquelles on va être confrontée.e, pour être un minimum préparée.e.

QUARTIER ARRIVANT.ES

C'est le quartier où t'arrives en taule, que tu sois condamnée ou prévenue.e. C'est généralement un quartier à part entière où tu ne croises pas les autres détenues à part les arrivant.es. Tu y restes entre une semaine et 10 jours, comme un moment "d'adaptation" à la taule, c'est un quartier où les maton.nes t'observent particulièrement, d'autant qu'iels sont assez nombreux.ses par rapport au nombre de prisonnièr.es.

* Tu vas d'abord passer au greffe pour ta mise sous écrou en arrivant à la prison :

La mise sous écrou est l'acte qui légalise l'incarcération, et t'inscrit sur un registre d'écrou de la prison. Elle est réalisée par des maton.nes qui vont te poser un certain nombre de questions pour vérifier ton identité. Ensuite un numéro d'écrou t'est attribué, il devra figurer sur tous les courriers internes et externes à la taule.

Ils vont te demander :

Ta grande identité (c'est-à-dire celles de tes parents, ton adresse, ta profession, ton statut marital) en plus de la petite (tes nom, prénom, date et lieu de naissance).

Tes empreintes digitales, le contour de ta main (biométrie) et ta photo.

REFUS DES EMPREINTES, DE LA PHOTO, ET DU CONTOUR DE LA MAIN

Théoriquement le contour de la main et la photo sont «nécessaires» à la création de ta carte de circulation que dans certaines taules tu dois montrer aux maton.nes chaque fois que tu sors de ta cellule (pour aller en promenade, au parloir, aux activités...). Le contour de la main est enregistré numériquement sur la carte. Il sert notamment à contrôler si le ou la prisonnière qui sort du parloir est bien celui qui y est entrée : c'est-à-dire s'il n'y a pas eu d'échange entre la personne qui visite et celle qui est enfermée. Il arrive qu'ils prennent les empreintes de force, même si elles ne sont pas enregistrées dans la carte de circulation. Du coup, refuser de donner ces informations peut fortement te compliquer la vie à l'intérieur mais c'est déjà arrivé que des personnes posent un rapport de force collectif ou individuel et réussissent à sortir de cellule quand même.

Les empreintes digitales sont prises à ce moment-là sur papier puis sont numérisées pour être mises dans un dossier propre à la prison. Elles ne sont pas inscrites au FAED (Fichier Automatisé des Empreintes Digitales) comme lorsqu'elles sont prises en garde-à-vue. Mais si un juge décide de délivrer une commission rogatoire aux flics pour qu'ils aillent relever les empreintes digitales de quelqu'un.e en prison, alors ils peuvent les demander directement au greffe. Ainsi il peuvent les comparer à celles présentes dans le FAED.

* Ensuite tu vas passer au vestiaire :

Là tu es fouillé.e à nu, un.e maton.ne te demande de te déshabiller entièrement et de mettre tes vêtements de côté pour vérifier qu'il n'y a rien dedans qui soit interdit à l'intérieur de la prison. Iels ne sont pas sensés.e te toucher mais font une inspection visuelle de ton corps, et peuvent te demander de soulever les bras, les pieds, voire les seins ou les testicules.

Iels te demandent si tu as des tatouages et des cicatrices pour pouvoir le noter dans ton dossier et avoir ainsi d'autres éléments de reconnaissance physique que ta photo.

Numéro d'écrou et nom

Pour écrire une lettre à une personne incarcérée on a besoin de son nom et/ou de son numéro d'écrou (numéro identifiant de la prisonnier.e). On peut se poser la question de rendre publics uniquement son numéro d'écrou ou bien son nom avec son numéro d'écrou. Parfois on a envie que ceux-ci soient partagés au-delà de notre cercle proche pour que des camarades ou des personnes solidaires puissent nous écrire en prison, parce que ça nous fait chaud au coeur et que répondre aux lettres, ça nous fait une occupation. Y'a différents degrés de partage de ces informations possibles, en voici un florilège : les faire tourner parmi notre famille, notre cercle politique proche / les faire tourner si quelqu'un.e le demande, par l'intermédiaire d'un mail ou à l'oral / le publier sur les réseaux sociaux, les sites mutu, blogs. C'est également possible de mettre en place un intermédiaire pour le courrier, par exemple : "pour écrire à Bidulus, vous pouvez envoyer vos lettres à la librairie / lieu collectif / squat Truc qui lui transmettra ensuite", ça permet de ne pas partager son numéro d'écrou ou nom mais de recevoir du courrier de plein de monde quand même. En plus ça a l'avantage d'être anonyme pour l'expéditeur.ice si les réponses transitent aussi par le lieu.

Si notre nom est publié sur internet cela implique que quand quelqu'un fait une recherche internet sur nous (par exemple un employeur), il sache qu'on a été incarcéré et potentiellement, de quoi on était inculpé. Le numéro d'écrou a l'avantage d'être anonyme, et si le nom que l'administration pénitentiaire utilise c'est notre deadname (un nom qu'on ne veut plus utiliser dans notre vie), on préférera peut être cette option. A moins qu'on ne choisisse un pseudonyme, qui a l'avantage d'être anonyme, créatif, et qu'on peut aussi laisser tomber une fois qu'on est ressortie de taule, ou choisir de mentionner ou non quand on parle aux gens. A noter que parfois le courrier peut ne pas arriver si on ne met que le numéro d'écrou ou que le nom.

Est-ce que je veux tout écrire moi-même, avoir relu le contenu proposé par des camarades avant publication ? Ou bien, dans le cas où ça me va que mes camarades écrivent pour moi quelque chose à publier, à qui je fais confiance pour écrire/dire des choses pour mon affaire/moi ? A qui je ne fais pas confiance ? (quelles camarades / ma famille / mon avocat).

Où est-ce que je veux et ne veux pas publier mes communiqués ?
Quelle est mon opinion sur partager des choses dans la presse ?

INFO POUR PLUS TARD

Chaque fois que tu sors de la prison (pour une demande de mise en liberté (DML) par exemple) et que tu y rentres à nouveau, tu es soumis.e à une fouille à nu. Même si tu reviens juste pour récupérer tes affaires après une DML où tu es libéré.e.

C'est le moment de demander des trucs que tu veux avoir avec toi en cellule et qui sont dans ta fouille (les affaires avec lesquelles tu as été arrêtée) : par exemple un livre, une ordonnance, des lunettes, des médicaments (il faut avoir l'ordonnance dans la fouille pour avoir accès aux médocs)...

* Les jours suivants, il faut s'imaginer que tu vas passer devant plusieurs types de travailleurs de l'AP (administration pénitentiaire) qui vont te poser plein de questions sur ta vie, auxquelles tu n'es pas obligé.e de répondre, même si en général ça ne leur plaît pas et que tu seras peut-être amené.e à revoir ces personnes au long de ta détention.

C'est possible aussi de pas raconter la vérité. Ça peut être bien de se préparer pour savoir si t'as envie de leur répondre ou non, et si tu veux dire quelque chose, quelles sont les limites que tu te poses.

Tous ces gens sont là pour t'évaluer, essayer de voir à quel point t'es docile, te cerner et décider lors d'une commission à la fin de ton passage aux arrivant.es comment ils t'orientent dans ta détention (quel quartier, avec qui en cellule, si tu fumes, si tu veux avoir la télé...).

- Le CPIP (conseiller de probation et d'insertion professionnelle), assistant social de la prison. Il peut donner des infos à une de tes proches par téléphone. Pour ça, il faut connaître par coeur le numéro de la personne que tu veux prévenir à ton entrée en prison et le lui donner. Ça peut permettre que ton numéro d'écrou et d'éventuelles demandes, par exemple tes chaussures de sport, tes médocs, tes lunettes (...), soient transmises plus rapidement à tes proches que par ton courrier postal (qui est lu entre autres par l'AP, et donc met du temps à être envoyé [voir la partie 2. Rapport aux proches]).

- Le lieutenant, chef de la détention, te raconte plein de choses barbant, t'expose les règles de la pénitencier, peut te poser plein de questions sur ta vie dehors, etc. Il peut te demander par exemple :

Est-ce que tu as fait des études, si oui, lesquelles ? En général, c'est pour tâter ton niveau d'instruction et voir quel travail ou activité ils peuvent te proposer.

Est-ce que tu as l'intention de travailler en détention ?

Quelles activités tu veux faire ?

C'est notamment une des personnes que tu vas croiser à ton arrivée qui peut vouloir te dissuader de faire une DML en te disant que ça ne sert à rien. Ne l'écoute pas.

Il est là pour évaluer ton tempérament, capter quel genre de prisonnière tu peux être et vouloir te mettre la pression - en fonction des raisons pour lesquelles t'es incarcérée, notamment. C'est lui qui décidera avec qui te mettre en cellule et du coup c'est à lui qu'il faudra demander si tu as envie de changer de co-détenu.e.

- Le psy est là pour évaluer l'état psychique dans lequel tu te trouves, et tenter de te refiler des médocs (des somnifères notamment) pour te pacifier. Il peut te demander :

Si tu vas voir un psychologue/psychiatre à l'extérieur.

Si tu prends des médicaments du style anti-dépresseurs, anxiolytiques, etc.

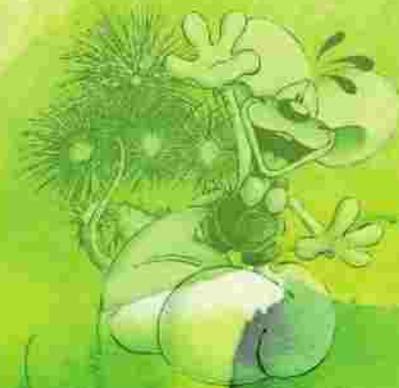
Si tu veux en prendre en détention.

Il faut faire attention sur ces questions, car s'il considère que tu as des "troubles psy", il peut demander à ce que tu sois envoyée en SMPR (service médico-psychologique régional, secteur de psychiatrie au sein d'une taule). C'est risqué de laisser entendre que tu as des pensées suicidaires, car ça justifie la mise en place de mesures contraignantes de surveillance accrue la nuit notamment, comme un check à l'oeilleton de ta cellule toutes les heures. Le maton.ne allume la lumière et s'iel ne voit pas ton visage iel peut te réveiller pour te demander de bouger.

dans laquelle on est inculpé.e soit médiatisée sans notre consentement. Que des bouts de dossier judiciaire, des paroles de flics, de nos avocates, ou simplement de proches à nous croyant bien faire sortent dans la presse ou sur des canaux de diffusion publics. Or quand on est en prison, on ne peut pas donner son avis rapidement ou facilement, et face à tout ça, on a parfois envie de porter un autre discours.

On a le sentiment que construire et diffuser largement un discours politique sur une affaire peut nous permettre de partager des infos utiles ou intéressantes avec des camarades ici et ailleurs. Ça participe aussi à la culture collective de la défense, et ça peut être un moyen d'avoir un tant soit peu la sensation de reprendre du contrôle sur nos vies.

En gardant à l'esprit que ce serait indicatif, est-ce que, en général, je trouve cool que des textes soient publiés sur mon affaire ? Dans quels cas ? Qu'est-ce que je peux trouver intéressant de dire dans ces textes ou communiqués ? Qu'est-ce que je ne voudrais plutôt pas qu'il y figure ?



Cette partie sert à pouvoir communiquer à nos proches comment on verrait la solidarité politique provenant de l'extérieur de la taule, susciter des réflexions et pourquoi pas des discussions collectives sur ce sujet. Tu peux détailler tes réponses en fonction de ce que tu veux laisser aux gens comme infos, tout en faisant attention à ne pas forcément noter de noms ou d'informations qui pourraient te nuire si ton carnet venait à tomber entre de mauvaises mains. Les questions qu'on pose sont parfois précises mais ça ne veut pas dire qu'on considère que la personne incarcérée doit avoir totalement prise sur la solidarité exprimée. Au contraire, la solidarité nous dépassera probablement et on trouve ça chouette que ça se fasse comme ça par moments. Ces questions ne sont donc pas tant là pour être directif. Les sur tout ce qui se passera mais plutôt pour entrer un minimum dans la complexité des situations qu'on peut avoir à affronter, que ce soit de l'intérieur de la taule ou depuis l'extérieur quand on veut être solidaire. Libre à toi de ne pas y répondre à l'écrit !

Communication publique

Il y a plein de raisons de vouloir écrire et partager sur une affaire judiciaire. Parfois on a envie d'en parler publiquement pour raconter comment ça se passe (Bidulus va bien, elle est dans telle prison), où on en est (Bidulus a sa demande de mise en liberté tel jour), qu'est-ce qui se joue politiquement derrière cette affaire, quelles sont les stratégies répressives mises en place, comment on y résiste. Ou bien ça peut être pour diffuser les actes qui nous sont reprochés parce qu'on les trouve pleins de force et qu'on veut que d'autres gens s'en saisissent.

Il arrive souvent que la communication faite sur une affaire ne convienne pas à la personne inculpée, parce que les soutiens extérieurs ne sont pas au courant de ce qu'elle aurait aimé dire, ou parce que d'autres personnes s'en mêlent malgré nous. Il peut par exemple arriver qu'une affaire

- Le médecin te fait une consultation médicale (contrôle ton poids, ta taille...), et te pose des questions sur tes antécédents médicaux. C'est à lui qu'il faut parler si tu as des besoins ou des traitements médicaux et/ou un régime alimentaire spécifiques. Il peut aussi te proposer de faire une prise de sang pour vérifier ta sérologie (VIH et hépatite).

Par ailleurs, les maton.es vont t'emmener faire une radio des poumons pour savoir si tu as la tuberculose (elle est obligatoire).

* En préventive, la DML (demande de mise en liberté) :

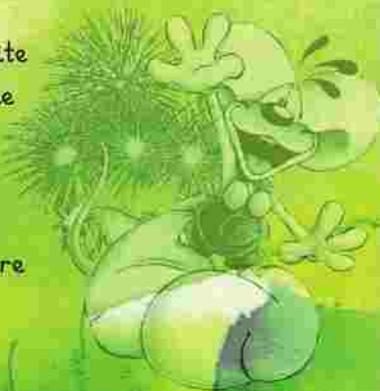
C'est possible de faire une DML dès ton arrivée, elle est audiencée sous 7 jours. Il faut demander aux maton.es, dès le début, quand iels viennent te chercher pour faire tous les autres rendez-vous. C'est bien d'insister pour la faire, même si le personnel de la prison te dira que ça marche pas. Pour ça, c'est bien de connaître par coeur le nom, prénom, et adresse de ton avocate, comme ça tu peux la désigner directement au moment de l'enregistrement de ta demande auprès de l'AP. Ça peut être bien de réfléchir en amont aux conditions dans lesquelles tu accepterais d'être libérée ou pas : bracelet, pointage au commissariat, suivi par une assistante sociale, obligation de soins, de travail, domiciliation chez tes parents...

* Communication vers l'extérieur :

À ton arrivée, on te donne a priori du papier, un stylo, et au moins une enveloppe timbrée. Le premier jour tu peux aussi cantiner des produits qui seront livrés exceptionnellement le lendemain, tels que du matériel de correspondance et du tabac, ça s'appelle la cantine arrivants¹. Par la suite il faudra continuer de cantiner ou que tes proches t'envoient ça par courrier, si tu veux continuer à écrire. Pour écrire rapidement aux gens à l'extérieur, il faut connaître par coeur leur adresse postale.

L'accès au téléphone (payant) est à l'appréciation du juge ou de l'AP

¹ Cantiner ça veut dire acheter des produits dans la prison, en général la livraison prend plutôt une semaine. Voir la partie 4. Envies et besoins matériels



(comme les parloirs), il faut donc faire une liste de numéros et demander l'autorisation de leur téléphoner. Donc en amont, on peut demander à ses proches qui serait d'accord pour être sur cette liste (et la connaître par coeur éventuellement, pour aller plus vite). L'AP peut demander une facture téléphonique mais ce n'est pas systématique et on peut tenter sous faux nom en ouvrant une ligne lyca par exemple. Par ailleurs, les fixes coûtent moins cher, alors ça vaut peut-être le coup de les prioriser par rapport aux portables.

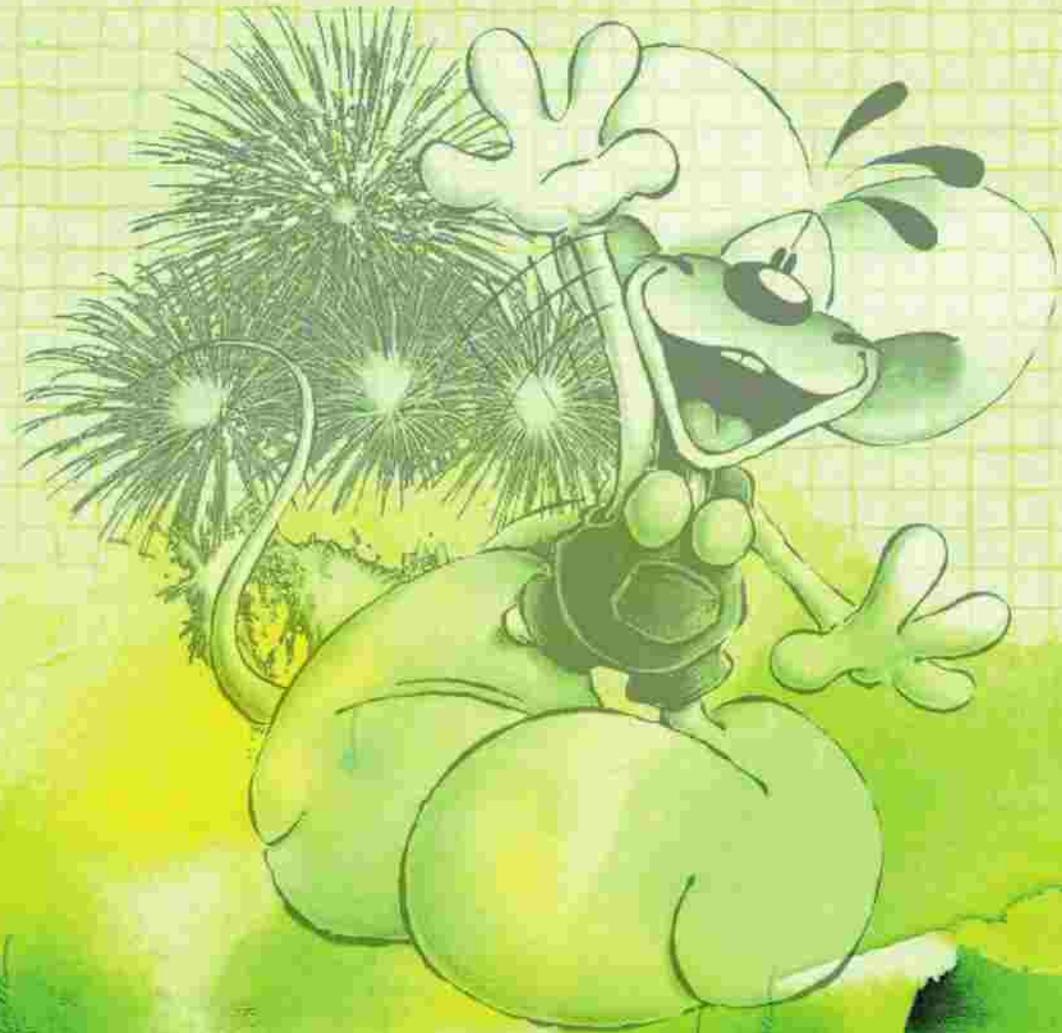
À l'arrivée en prison, tu as normalement le droit à un appel gratuit au destinataire de ton choix à hauteur d'un montant fixé par l'administration centrale (actuellement c'est un euro, soit à peu près 5 minutes de conversation téléphonique en métropole). Cet appel doit t'être proposé dans les 12 heures suivant ton arrivée, mais est soumis à l'autorisation préalable du magistrat si t'es en préventive.

* Rapport aux co-détenues :

Tes co-détenues vont te considérer en partie en fonction de ce que tu es accusée d'avoir fait. Iels peuvent mal le prendre que tu ne veuilles pas dire quels sont tes chefs d'inculpation. Par exemple, dans les taules dites pour femmes, si tu dis pas pourquoi t'es là, elles peuvent penser que t'as trop honte et que t'es là pour infanticide.

Il faut se préparer à la question : "Est-ce que tu l'as vraiment fait ou pas ?" Tu peux aussi gérer à qui tu parles des choses ou pas selon ta proximité. Il n'y a pas forcément tant de risques que ça à en parler car si c'est en promenade, par exemple, ça ne vaut pas grand chose. Mais s'il y a toujours une instruction, il peut y avoir des mouchards à l'intérieur, l'enquête étant toujours en cours (par exemple, les cellules peuvent être sonorisées). Ce que tu dis en cellule à une co-détenue peut aussi se retrouver en promenade ou arriver aux oreilles des maton.es, mais tu pourras quand même préférer prendre le risque d'avoir des discussions sincères avec certain.es co-détenues. C'est un équilibre à trouver.

Solidarité extérieure



Est-ce que je suis d'accord pour que mon avocate s'exprime publiquement sur mon affaire, si oui sous quelles conditions?

Est-ce que je suis prête à passer par le biais de médias pour appuyer ma défense. Si oui, lesquels? Lesquels c'est mort?

Des principes de défense qui me tiennent à coeur?

Des moyens de défense que je refuse a priori?



Rapport individuel à la prison



Comment est-ce que je me sens par rapport à une incarcération future ?

Qu'est-ce qui me fait peur dans l'enfermement ?



Est-ce que j'ai envie de batailler et tenter un maximum de recours (demande de mise en liberté dite "DML", appel, demande de libération conditionnelle) ?

Est-ce que dans le cas d'une DML/demande de conditionnelle je veux donner des garanties de représentation en plus ?

Est-ce que je serais prête à demander un bracelet électronique, un CJ (contrôle judiciaire), etc, pour pouvoir sortir ?

Est-ce que face aux juges je pense plutôt m'exprimer dès l'instruction, attendre le procès pour parler, ne jamais rien dire ?



Est-ce que je trouve ça bien que des gens fassent le lien avec les autres inculpés si il y en a, pour tenter une défense collective par exemple ?

LES EXTRACTIONS JUDICIAIRES

Quand on est incarcéré.e et qu'on a une audience prévue, en général on est "extraite" c'est-à-dire emmené.e physiquement au tribunal (même si de plus en plus d'audiences se passent en visioconférence). Ça veut dire passer par la fouille à nu à l'aller et au retour, et se faire chier dans les geôles du tribunal dans des conditions similaires à la GAV. Selon là où on se trouve ça peut durer plus ou moins longtemps, en tout cas ça arrive de partir très tôt le matin et rentrer très tard le soir. C'est épuisant et certain.es peuvent préférer limiter le nombre de recours qu'elles font pour cette raison. C'est aussi possible de faire un recours puis de refuser l'extraction (en espérant que les matons ne nous forcent pas physiquement, ce qui peut arriver), même si y'a moins de chance d'avoir une décision favorable en notre absence.



Qu'est-ce que je voudrais/m'imaginer pouvoir faire en taule ?
Comment je veux utiliser le temps de ma détention pour ne pas juste la subir ?

Tu peux réfléchir aux activités que tu pourrais mettre en place avec les moyens limités de la détention.

On a listé quelques exemples mais avec un peu d'imagination et de démerdes, les possibilités sont assez larges : origami, sudoku, mots fléchés, apprendre une langue/un truc, sport, yoga, souplesse, dessiner, lire, musique, chant, écrire des chansons/poèmes/histoires, calligraphie, cuisiner, inventer/jouer à des jeux avec des codétenues ou des correspondantes, participer à des groupes à distance (groupe de lecture, ateliers d'écritures, revues/zines/brochures), faire des collages...

1. En se rappelant bien quand même que tout le courrier est susceptible d'être lu par l'AP



Qu'est-ce que je veux montrer de moi à l'AP ? et aux autres détenues ?

En taule comme à l'extérieur la norme pèse sur tout le monde et particulièrement sur ceux qui d'une manière ou d'une autre s'en éloignent. Les taules ont souvent des normes sociales qui leur sont propres mais dans l'ensemble on y retrouve, sans grande surprise, les mêmes rapports de domination et d'oppression que dehors, parfois en pire mais pas toujours. La différence, c'est qu'en taule on a plus vite fait de se retrouver seule et/ou vulnérable. Assumer des identités ou des comportements qui ne sont pas ceux attendus de nous (ne pas être cis, valide, neurotypique, hétéro, avoir des comportements qui ne correspondent pas à son assignation de genre), ou faire vivre des rapports de lutte politiques n'est donc pas toujours évident. Mais ça peut aussi être un truc auquel se raccrocher si on en fait son combat à l'intérieur. Qu'il soit nécessaire pour soi de ne pas masquer qui on est ou qu'au contraire on ne veuille surtout pas se retrouver à vivre par exemple de l'homophobie ou de la transphobie en taule, il est important de le dire et d'y réfléchir à l'avance.

Quoiqu'on décide, il faut savoir que tout ce qui peut passer par les yeux ou les oreilles des maton.nes peut vite se retrouver à être un bruit qui court dans la taule ou devenir un moyen de pression pour elleux.

C'est important quand on se pose ces questions de se demander aussi comment nos choix pourront affecter nos proches. Ça peut par exemple être assez douloureux pour une personne avec qui on relationne de devoir cacher la nature d'une relation dans des interactions (ne pas montrer de signes d'affection ou de tendresse dans les lettres et les parloirs, se faire passer pour une pote plutôt qu'un.e amoureux.se, s'empêcher de discuter de sujets qui nous sont chers avec des proches).

Tous ces avertissements sont assez pesants et anxiogènes mais ils ne sont surtout pas là pour décourager, au contraire, l'idée c'est de se donner le plus d'outils possibles pour savoir à quoi faire gaffe pour pouvoir assumer et revendiquer ce qu'on veut à l'intérieur.



Est-ce que je veux que mon dossier soit préparé par des gens à l'extérieur ? Par qui, sous quelle forme ? Est-ce que je veux valider en amont tout ce qui sera dit dans ma défense ? A quel degré, au mot près, dans les grandes lignes ?

L'ACCÈS AU DOSSIER D'INSTRUCTION

C'est compliqué d'avoir accès à son dossier directement quand on est en prison. Il faut faire une demande au juge et si elle est acceptée en général le dossier est confié à l'AP sous forme d'un CDrom qu'on peut consulter sur un ordinateur dans les bureaux de l'AP. Pour ça il faut demander à chaque fois à la matonnerie qui peut être plus ou moins conciliante. Dans certains cas le juge peut refuser de nous fournir une copie et alors on aura accès au dossier seulement par notre avocate, lors de ses visites ou par fragments envoyés par courrier. Pour toutes ces raisons, c'est important que des personnes dehors puissent avoir accès au dossier, ce qui est toujours une négociation avec les avocates. C'est arrivé que certain.es aient demandé à l'inculpé.e de rédiger une lettre explicite pour désigner des personnes de confiance.

Lors d'une instruction iels n'ont normalement pas le droit de communiquer le contenu du dossier à qui que ce soit, c'est ce qui s'appelle le "secret d'instruction". Cependant, dans les faits, c'est simple de le faire discrètement et on a pas entendu d'exemples d'avocates inqué.tées pour ça.



LE PARLOIR AVOCAT.E

L'avocate peut venir te voir en prison lors d'un "parloir avocate". C'est plus rapide pour lui d'obtenir le permis de visite donc c'est souvent la première personne de l'extérieur que tu vois. En général tu n'es pas au courant à l'avance du parloir avocate, ça te tombe dessus sans prévenir, donc c'est bien d'avoir réfléchi avant à ce que tu as besoin d'y discuter, et d'emporter tes éventuelles notes et de quoi écrire au moment du parloir. Si l'avocate est conciliante c'est possible de faire rentrer ou sortir des messages par son biais à ce moment-là. Les communications par courrier avec ton avocat (le courrier avocate) peuvent aussi avoir cet usage. En effet il n'est pas censé passer par la censure, donc il va plus vite et son contenu ne peut pas être utilisé judiciairement mais il faut savoir que ça arrive qu'il soit lu par l'AP malgré l'interdiction.

Qui est en lien avec mon avocate ?

Quelles sont mes attentes en terme de fréquence de visite de l'avocate ?



Quel rapport je me sens de tenir avec l'AP et les maton.nes ?

La taule, le monde qui la fait exister et qui dépend d'elle sont tout ce qu'on déteste. Là aussi, c'est cool de réfléchir en avance à comment on imagine le gérer à l'intérieur et de trouver l'équilibre en tenant un certain niveau de confrontation pour ne pas faire que subir, tout en sachant aussi se préserver face aux violences de l'enfermement. Quel degré de conflictualité j'ai envie et je me sens de tenir à l'intérieur ? Ça peut être refuser de dire "bonjour" et "merci" aux maton.nes, trouver des illégalismes à l'intérieur, nouer de la solidarité avec tes codétenues, refuser toute coopération avec les maton.nes et l'AP, refuser la biométrie... Quels risques je suis prête à prendre ? Le mitard, l'isolement social, la violence psychologique ou physique de maton.nes, les privations de parler ou de cantine. C'est impossible de se faire une idée définitive de tout ça avant d'y être confronté mais un des enjeux est de trouver l'équilibre entre les confrontations qui sont motivantes à tenir et celles qui risquent d'être trop épuisantes. En sachant bien sûr que cet équilibre sera sûrement amené à changer dans un sens ou dans l'autre au fil de son incarcération.



Les contacts de mes avocates éventuelles :

AVEC OU SANS AVOCAT.E

Il est possible de choisir de se passer d'avocate, c'est ce qu'on appelle la défense libre. Les juges n'aiment pas trop ça et globalement la justice met des bâtons dans les roues à ce genre de pratiques, par exemple c'est pas forcément simple d'avoir accès à son dossier en l'absence d'avocate. Alors c'est important d'avoir réfléchi ça à l'avance, de s'être renseigné au préalable et d'en avoir discuté avec ses proches. On peut aussi décider de rester avec un avocate commis.e d'office.

Comment je préfère que mon avocate soit payée (AJ, caisse de soutien, etc) :

L'AIDE JURIDICTIONNELLE (AJ)

L'aide juridictionnelle, c'est le fait que l'Etat paie ton avocate à ta place parce que t'es pauvre. Pour y avoir droit il faut fournir un relevé d'imposition et des justificatifs de revenus des derniers mois. Il faut avoir en tête que certains actes ne sont pas pris en charge, par exemple les déplacements en GAV ou à la prison. Aussi quand il s'agit d'instructions longues les avocates ont tendance à trouver que l'AJ est insuffisante et demandent des compléments (ce qui théoriquement est interdit).



Pour cette partie et la suivante qui concerne la "solidarité extérieure" il faut avoir en tête que tes choix peuvent varier pas mal selon les raisons et le contexte de l'incarcération, l'évolution de la procédure... Donc n'hésite pas à changer d'avis !

GARANTIES DE REPRÉSENTATION

Les garanties de représentation sont l'ensemble des papiers qu'on peut donner à la justice pour démontrer qu'on ne va pas s'évaporer dans la nature et qu'on sera trouvable en cas de besoin. C'est pas mal d'avoir a minima un papier d'identité, un justificatif de domicile, et un justificatif de sa situation administrative (CAF, pôle emploi, certificat étudiante, contrat de travail...). C'est plus pratique pour nos proches si on les a préparées à l'avance.

Qui contacter pour récupérer mes garanties de représentation :

Des gens qui pourraient me faire une promesse d'embauche/faux contrat/attestation d'activité bénévole :



Rapport aux proches



Chère la Tani

Qui mettre au courant de mon incarcération ?

Qui prévenir de mon incarcération ? Y a-t-il des critères (durées ou raisons) pour certaines personnes, par exemple : n'en parler à ma famille que si je reste plus de trois semaines en taule ou uniquement si j'y suis pour un certain type d'affaire ? Est-ce que je veux désigner des gentes qui annonceront la nouvelle à certaines personnes, par exemple : que ça soit ma pote d'enfance qui en parle à mes parents ?

ÊTRE PROCHE DE PERSONNES INCARCÉRÉES

Il est souvent arrivé que des proches se retrouvent à vouer toute leur vie à l'anti-répression une fois leur pote incarcéré.e. Pour cela, il peut être bien de parler collectivement et à l'avance du soutien : Comment faire pour ne pas se retrouver à ne faire que ça, au point d'être plus mal que la personne dedans ? Comment, du coup, prendre soin des personnes qui justement font une grande part du soutien ou juste sont affecté.es émotionnellement ? Comment, dès le début, réfléchir à un soutien sur la durée ? Comment faire gaffe aux dynamiques genrées qui peuvent très vite s'installer dans ce genre de situation ? Comment est-ce qu'on peut aussi, soi-même à l'avance ou une fois dedans, chercher à faire en sorte que les potes ne s'épuisent pas dehors ?

Le lien avec les membres de la famille étant souvent compliqué, je peux décider à l'avance les rapports que j'ai envie d'avoir avec elleux : est-ce que je les mets au courant ? De quoi ? Est-ce que je veux désigner des personnes pour interagir avec elleux ? Les rapports n'étant évidemment pas les mêmes avec tout le monde, est-ce que je veux que telle personne interagisse avec mon père, telle autre avec ma sœur ? Est-ce que je veux leur donner des consignes comme ne pas répondre aux flics ni aux enquêtes sociales ou encore de ne pas parler aux médias ni tenter de me



Défense juridique

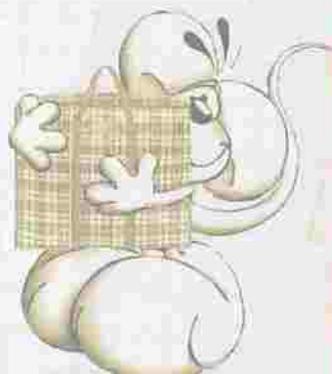


des réponses différentes à donner à certaines personnes ?

soutenir avec des idées et par des moyens et qui ne sont pas les miens ?
D'ailleurs, la position d'intermédiaire avec une famille peu raccord peut être super galère. Du coup, si c'est possible le mieux serait d'en parler avec les membres de ta famille comme avec tes potes avant de se retrouver en table, afin que les potes dehors aient moins de choses à gérer sur ce plan.

Liste des personnes à prévenir ou à ne prévenir que dans tel ou tel cas, leur numéro et potentielles indications :

Liste des personnes à ne surtout pas prévenir :



Mes éventuels accords avec ma famille sur tel ou tel point :

La nouvelle pouvant être dure, je pourrais aussi vouloir rédiger à l'avance une lettre à destination de certain.es proches pour les informer du fait que je suis en prison.

Le courrier

Est-ce que je souhaite recevoir du courrier ?

Sachant qu'il y a toujours la possibilité qu'il soit lu par l'AP (administration pénitentiaire) et par les matons, est-ce que je souhaite recevoir des lettres avec du contenu personnel ? Quelle image de moi je veux laisser transparaître à l'AP à travers mon courrier ? Par exemple, est-ce ça me va que l'AP et potentiellement mes codétenus sachent que je ne suis pas cis-hétéro ou que je relationne avec plusieurs personnes ?



PRESTATIONS SOCIALES

Si tu es incarcéré.e et que tu touches des allocations de la CAF (RSA, etc), tu continueras à les recevoir sur ton compte en banque jusqu'à la prochaine déclaration de revenus quoi qu'il arrive puisqu'elles sont à chaque fois calculées sur le trimestre précédent. Légalement, passés les trois premiers mois en taule on n'est pas sensé.e continuer à les percevoir mais comme la communication ne semble pas se faire automatiquement entre la CAF et l'AP, si tes déclarations de revenus continuent à être remplies par des personnes à l'exérieur, il est possible que tu continues à toucher tes allocs pendant ta détention (on connaît plusieurs personnes pour qui ça a fonctionné). Faut quand même réfléchir aux risques un peu avant parce que si la CAF le découvre elle demandera le remboursement des prestations "indues". Des personnes ont carrément été condamnées à des peines jusqu'à 2 ans de prison en plus pour "déclaration mensongère". Concernant l'AAH (allocation adulte handicapé), à partir du 3ème mois d'incarcération tu ne pourras toucher au maximum que 30% du taux plein.

Est-ce que j'ai besoin que des personnes checkent régulièrement certains canaux par lesquels les personnes me contactent (téléphone, mail, courrier, réseaux sociaux...) ?

Comme dit précédemment, il faut que les gens puissent y accéder. Dans le cas du téléphone je peux essayer de m'arranger pour que mes proches puissent réouvrir ma ligne (en demandant une nouvelle carte sim si je me suis fait arrêter avec mon téléphone) ou la maintenir (en s'assurant que l'abonnement est bien payé chaque mois). Il faut aussi que je choisisse comment mes proches doivent réagir quand des gens cherchent à me contacter :

Est-ce qu'il faut juste me transmettre l'info ? Leur répondre ? En disant quoi ? Est-ce qu'il y a



Est-ce qu'il y a des trucs qu'il va falloir gérer en mon absence : un loyer, des paiements réguliers (abonnements, prêt, assurance...), un/des véhicule(s), actualisation caf... ?

Si c'est le cas, je fais en sorte de laisser des infos pour que ce soit possible et plus simple, par exemple : en détaillant identifiants et mots de passe pour mon ordi, téléphone, email, caf, banque, site internet, dire où sont mes clés, ma thune, ma cb et son code, mes papiers administratifs...!

Il dis toi quand même que plus tu donnes des infos complètes et précises plus il faudra t'assurer que ce carnet soit en lieu sûr, ce serait bête que les flics tombent dessus lors d'une perquis'. Tu peux aussi laisser ces infos séparément de ton carnet et faire en sorte que des personnes de confiance sachent où elles sont ou puissent les retrouver facilement.



On ne sait pas toujours quoi écrire aux personnes qui se retrouvent à l'intérieur. Une possibilité pour inspirer les autres est de définir à l'avance des sujets sur lesquels on aimerait échanger. Est-ce que j'ai envie de recevoir des infos sur l'« actualité », ou plutôt d'en apprendre plus sur les animaux marins ou encore que les gens me racontent leur vie dehors ?

Il arrive qu'on soit tellement inquiète pour la personne dedans qu'on ne lui raconte pas ce qui va mal à l'extérieur. Du coup ça peut être chouette d'y réfléchir avant, même si c'est des choses qui peuvent évidemment bouger ; si je me retrouve dedans, est-ce que j'aurai envie qu'on me raconte ce qui se passe à l'extérieur ? Les trucs chouettes ? Les trucs chiants ? Les mauvaises nouvelles très graves ? Aussi ça peut être bien de réfléchir à l'avance à la fréquence du courrier et de trouver un équilibre entre « ne vous dérangez pas pour moi » et « chaque personne proche doit m'envoyer quatre lettres par semaines ». Si ça peut être pressurant à l'extérieur, à l'intérieur ça peut aussi être stressant de se sentir obligée de répondre à tout le monde et qui plus est rapidement. Par ailleurs, le fait d'être entourée, que ce soit en recevant beaucoup de courrier ou des mandats, peut parfois devenir une source de tension à l'intérieur avec des co-détenues (jalousie, racket, ...).



Les parloirs

LES ENJEUX DES PREMIERS PARLOIRS

Pour rendre visite à une personne détenue, il faut avoir un « permis de visite ». L'obtention de ce permis peut parfois être longue et compliquée. Dans le cas des prévenues, la demande se fait auprès du magistrat saisi de l'affaire, souvent le juge d'instruction. En fonction de la situation, notamment en cas d'appel, ça pourra être auprès du procureur. Dans le cas des condamnés, la demande est adressée au directeur de la prison.

Si on souhaite voir d'autres personnes que sa famille au parloir, il est très important que celle-ci ne fasse pas la demande de permis de visite en premier. Bien que les liens avec l'extérieur soient quelque chose que l'AP mette en avant au motif de l'insertion sociale et professionnelle, il arrive souvent et plus souvent encore dans les cas des détenues « politiques » ou celles classées DPS (« Détenus particulièrement signalés »), que seules les demandes de parloir venant de la famille soient acceptées. Du coup il peut être judicieux que d'autres proches ou compagnon.n.e.s fassent leur demande d'abord en argumentant que la détenue n'a pas encore eu de visite et qu'il en a besoin (argument auquel l'AP et le juge d'instruction sont censés être « sensibles »). On pense que cela est d'autant plus important qu'au moment où on se retrouve à l'intérieur, on aura envie de voir des proches, mais plus envie encore de voir des proches qui comprennent la situation, qui sont au courant de la manière dont on a envie de la gérer et d'organiser la solidarité à l'extérieur.

TIPS : il est possible d'être plusieurs, de trois à cinq, au parloir. Le nombre varie selon les prisons et le contexte sanitaire. Il peut donc être intéressant d'y réfléchir notamment pour le premier parloir. Le minimum légal est de 3 parloirs par semaine pour les prévenues et 1 parloir par semaine pour les condamnés.

TIPS : attention, si tu es prévenue, les parloirs peuvent être sous écoute et leur contenu utilisé dans le cadre d'une instruction.



Dans ce monde de prison, une incarcération peut arriver pour bien des raisons et c'est rare qu'on puisse prévoir le moment où ça va arriver. D'un jour à l'autre tu peux atterrir en taule et une bonne partie de ta vie risque de se retrouver en suspend. Du coup, pour toi-même et, pour alléger la charge de ceux qui vont te soutenir dehors, c'est cool d'avoir réfléchi en amont à tous les aspects pratiques et logistiques qu'il va falloir gérer.

Est-ce qu'il y a des personnes qui dépendent de moi pour quelque chose (enfants, parents, proches que j'assiste régulièrement, animaux, pote qui ne va pas bien et que je soutiens...) ? Est-ce que j'ai des pistes pour que quelqu'une prenne le relais (idéalement des personnes avec qui j'ai discuté cette éventualité en avance) ?

Est-ce qu'il y a des personnes ou des institutions qui doivent être prévenues (taf, formation, proprio, caf, rdv médicaux/psy/administratifs, club de sport/hobby...) ? Comment est-ce qu'il faut le faire (laisser les contacts, préciser ce qu'il faut dire : la vérité ou une excuse prévue en amont) ?



Gestion de la vie extérieure



Qui est-ce que je souhaite voir lors de mon premier parloir ? Et pour les suivants ?

Comment est-ce que je veux gérer les demandes de parloir au cours de l'incarcération ?

Même si c'est pas évident de l'envisager en avance, ça vaut le coup de penser aussi à comment le roulement des parloirs est organisé par la suite pour que ce ne soit pas aux personnes qui portent déjà une grosse charge dehors de gérer seules le calendrier des visites. D'autant que l'organisation prend non seulement du temps mais aussi peut être source de tension. Une option peut être que ce soit la personne à l'intérieur qui gère ce calendrier.

Comme pour le courrier, les parloirs peuvent révéler des choses sur nous et il peut être intéressant de réfléchir à l'avance sur ce qu'on accepte ou pas de montrer aux matons sur notre personnalité.



TÉLÉPHONE

Le téléphone est un autre moyen d'entrer en communication avec tes proches. Comme on l'a détaillé dans la partie « Les premiers jours », tu peux avoir accès au téléphone fixe et payant de la prison. Mais évidemment tu n'y a pas accès quand tu le souhaites, chaque numéro est censé être vérifié par l'AP.

Du coup, une autre possibilité est de te procurer illégalement un téléphone à l'intérieur, que ce soit en te le faisant ramener ou l'achetant à des codétenue.s. Dans ce cas, il ne faudra pas oublier que les taules sont pleines d'IMSI catcher (c'est un appareil de surveillance qui permet notamment d'intercepter les communications mobiles) et que, comme pour le téléphone de la taule, tes appels et sms ont de grandes chances d'être enregistrés. Tes conversations auront moins de chances d'être interceptées si tu as un smartphone et que tu communique par le biais de messageries chiffrées, mais attention à la confiance que tu leur accordes et aux perquisitions de cellule.



Combien ?

De qui je veux le recevoir ? (de mon compte perso, de mes proches, de ma famille, de la solidarité, d'une caisse précise...)

De qui je ne veux surtout pas en recevoir ? (sachant que ce n'est pas possible de refuser les virements)



ET L'ARGENT ?

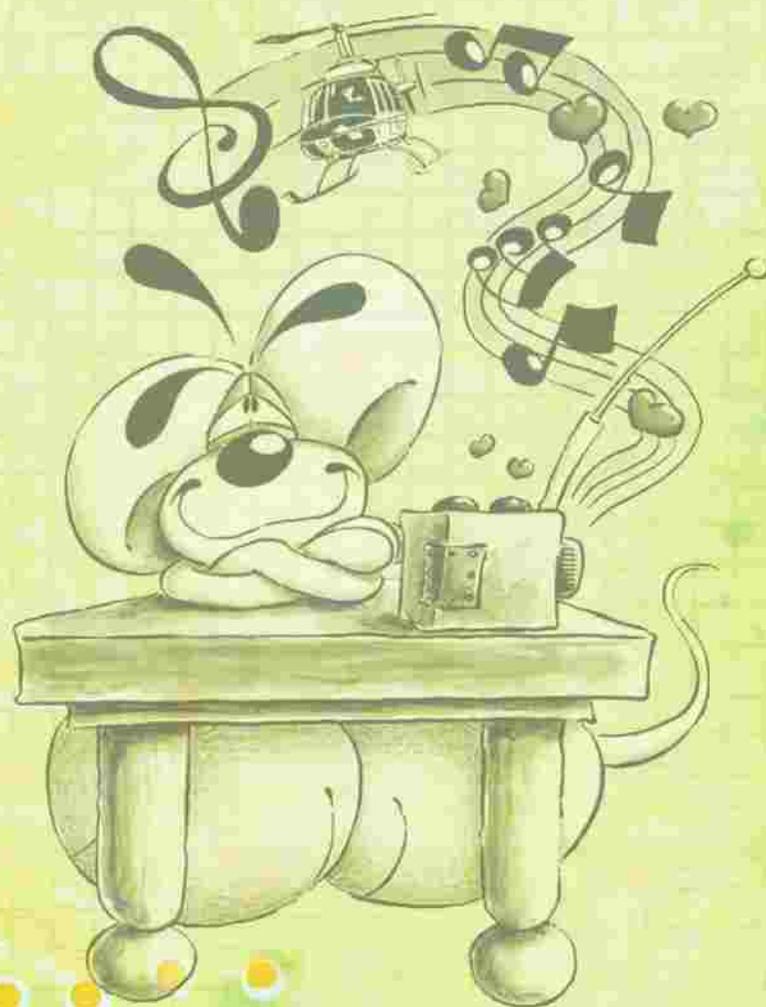
Se pose aussi la question de l'argent, de comment tu souhaites alimenter ton pécule. Si tu n'as pas envie de travailler à l'intérieur - ou que tu n'y arrives pas parce que les places sont chères - le seul moyen est ce qu'on appelle les « mandats », c'est-à-dire de l'argent envoyé par des proches sur ton compte interne depuis un compte extérieur.

Si ton pécule est inférieur à 50€ par mois, il y a un système qui s'appelle "l'indigence" qui consiste en un "cadeau" de 20€ par mois versés sur ton pécule par l'AP et des aides en nature (kits d'hygiène et de correspondance notamment). À ta mise sous écrou, le cash que tu avais sur toi au moment de l'arrestation est versé sur ton pécule. Si c'est moins que 50€, a priori tu obtiens automatiquement l'indigence pour le premier mois, en revanche si tu y as encore droit les mois suivants tu devras possiblement en faire toi-même la demande.

Ton compte interne est composé de trois parties : le pécule disponible, c'est-à-dire celui que tu peux utiliser pour cantiner, le pécule pour les parties civiles (c'est de l'argent bloqué au cas où tu aurais des dommages et intérêts à payer) et le pécule de sortie (c'est l'argent qui est bloqué jusqu'à ta libération). Si tu reçois moins de 200 euros par mois, tout l'argent va sur ton pécule disponible (à moins que tu demandes toi-même à alimenter une des autres parties). Par contre sur ce qui excède les 200 euros, l'AP ponctionne automatiquement 10% pour alimenter le pécule de sortie et 20 à 30% pour le pécule des parties civiles. Par exemple si tu as 210€ sur ton pécule l'AP prélèvera 1€ pour ton pécule de sortie et 2€ pour les parties civiles.

Est-ce que je veux recevoir de l'argent ?

Santé



Passes en revue tes problèmes de santé : pense aux gros mais aussi aux petits ! Migraines, douleurs de règles, démangeaisons... des douleurs qui passent inaperçues au quotidien peuvent prendre une autre ampleur en prison, où il est moins rapide d'accéder à des médicaments et autres produits.

QUEL ACCÈS AUX SOINS EN PRISON ?

En prison, tu peux voir un médecin et accéder à certains soins... mais tout dépend de la prison et de l'AP. Peut-être que tes besoins ne seront pas reconnus, si tu prends des médicaments sans prescription ou des hormones si elles ne sont pas prescrites par un spécialiste, par exemple. Dans ce cas, il est bon d'en informer tes proches à l'avance : peut-être que tu vas devoir, un jour, leur demander de t'en faire parvenir en douce.

LE "DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ" : FAIS GAFFE À TES INFOS !

Depuis 2021 et le "Dossier médical partagé" (DMP), si tu ne t'y es pas opposé, les médecins et infirmiers ont accès à tout un tas d'infos médicales sur toi, d'examens médicaux anodins aux maladies chroniques dont les Affections Longues Durées et aux hospitalisations. Ces données incluent aussi une "synthèse psychiatrique", et une liste de médicaments prescrits, et pour y accéder, il leur faut seulement ton numéro de sécurité sociale. A priori les services médicaux en taule peuvent donc facilement accéder à ces informations et savoir par exemple si tu es trans, si tu as une IST ou si tu es passée par la psychiatrie et pourquoi. C'est par ailleurs possible de s'opposer au partage de certains éléments ou carrément de clôturer son DMP sur son espace en ligne à tout moment.



Activités :

- De quoi aurai-je besoin pour passer le temps ?
- De quoi aurai-je besoin pour exercer des activités qui me font du bien ?
- Qu'est-ce que j'aurai envie de lire ?

Autres :

Coup de pouce aux copain.es : où sont mes affaires et comment y accéder ?



Dodo :

- De quoi j'ai besoin pour bien dormir ? Doudou, masque de nuit, boules quies, drap ? Quel type de pyjama ?

Quotidien :

- Ai-je besoin de matériel spécifique : binder ? gaines ?
- Dans quelle tenue je me sens bien ?
- Est-ce que j'ai envie d'une tenue un peu chic pour me sentir au top de temps en temps ?

Température :

- Est-ce que je suis frileux.se ? Si oui, prévoir en conséquence et demander plein de vêtements chauds !
- Est-ce que je crains la chaleur, le soleil ? Si oui, prévoir en conséquence et demander des tissus légers, à mettre sur la tête en promenade par exemple.

Sport :

- Chaussures, brassière ?

Mes problèmes de santé

Ce qui me fait du bien

Comment je m'imagine le gérer en prison

ADDICTIONS ET PRISON

Pense, si tu en as, à tes addictions. Quels substituts peux-tu trouver, quels sont les effets du manque et comment les soulager ? Il faut malheureusement prendre en compte le fait que les maton.nes et certain.es co-détenue.s y verront une vulnérabilité ou un moyen de faire pression sur toi si iels sont au courant et encore plus si tu dépends d'elleux pour te fournir en produit ou en substitut.



Si je vais en prison, il faudrait vous préparer à me faire parvenir :

Vous pourrez trouver ce produit :

QUELQUES ASTUCES

Face aux problèmes récurrents qui peuvent apparaître en prison : myopie, vertiges, maux de tête, eczéma, dépression, problèmes de transit...

Quelques idées :

- faire des exercices physiques qui font du bien (jumping jacks, étirements, sport pendant la promenade, travailler son équilibre en restant sur un pied...)
- exercer sa vision de loin, son odorat, dès que possible
- obtenir le savon le plus doux possible.



Maintenant que tu sais un peu qu'est-ce qui peut entrer et comment, tu peux faire une liste de ce que tu souhaiterais.

Tu peux utiliser un code couleur pour différencier ce dont tu auras un besoin urgent et ce qui peut prendre plus de temps !

Mon code couleur :

De quoi j'ai besoin de toute façon ? Si je faisais ma valise, j'y mettrais :

Si t'es pas inspirée, quelques questions plus précises pour t'aiguiller !

Hygiène, etc :

- De quoi j'ai besoin pour aller à la douche, en revenir ? De quoi j'ai besoin pour accéder à l'hygiène en cellule ?

Astuces : gant de toilette, claquettes pour aller à la douche.

- Quelle quantité de sous-vêtements et quels types ?
- Ai-je besoin de culottes menstruelles, d'une cup ?



QU'EST-CE QU'ON PEUT RECEVOIR PAR COURRIER ?

On peut t'envoyer tout ce qui est papier, livres, brochures, magazines, journaux (tuning, journaux anarchistes, jardinage...) etc par courrier, à tout moment. On peut aussi t'abonner à des revues ou des journaux avec ton adresse de prison, et tu les recevras directement ! Par courrier, des choses surprenantes peuvent passer parfois, alors ça vaut la peine de tenter le coup. Au pire, c'est retenu par l'administration pénitentiaire à l'arrivée du courrier en taule.

LE COLIS DE FIN D'ANNÉE

Une fois par an, en fin d'année civile, on peut apporter un colis à une personne détenue. Ce colis est appelé "colis de Noël/ de fin d'année" et chaque détenue y a droit.

Ce que le colis peut contenir, comment il peut être déposé, etc dépend, là encore, de chaque prison. Mais en général, il doit être déposé à la prison par une personne ayant un permis de visite. Le colis peut peser jusqu'à 5kg et parfois, il peut être divisé : une personne apporte 2kg; une autre 3kg, par exemple. Il peut contenir de la nourriture, artisanale ou industrielle. L'alcool est interdit, souvent aussi le tabac, ou encore les fruits frais, les noix, les produits qui doivent être mis au frais et les chewing-gums.

Qu'est-ce qui me ferait particulièrement plaisir dans un colis de fin d'année ?



Envies et besoins matériels



Comment obtenir des objets (linge, livres, etc) en prison ? Il y a trois moyens principaux : la cantine (= le système pour faire ses courses dans la prison), l'envoi par courrier et le dépôt de "linge" (qui ne se limite pas au linge). De plus, une ou plusieurs fois dans l'année, tu pourras recevoir un colis à certaines occasions. Ca, ce sont les manières légales ! Tu peux avoir envie de choses interdites (de l'alcool ou un téléphone, par exemple) ou illégales qu'on peut essayer de faire rentrer en te les glissant au parloir ou en les cachant dans le linge ou en les lançant par-dessus le mur d'enceinte. Il arrive aussi que ce soit possible de les acheter à des codétenues.

LA CANTINE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

L'organisation de la cantine et l'offre de produits disponibles dépend des prisons. Tu y achètes des choses avec l'argent que tu as sur ton compte de prison, le "pécule". Pour cantiner, tu remplis un formulaire ("bon de cantine") fourni par les matonnes où il y a une liste définie de produits (nourriture, matériel de cuisine, hygiène, fringues, poste de radio...) et leurs prix.

Si tu désires quelque chose qui n'est pas dans la liste, il existe un système qui s'appelle la cantine externe, qui permet ponctuellement d'acheter un produit qui n'est pas proposé par la cantine "normale", avec une référence précise. Tu trouveras cette référence sur un catalogue du fabricant ou sur internet. Tu dois demander aux matonnes le bon de cantine spécial pour la cantine externe. Tu peux commander tout ce qui est en vente libre dans le commerce, mais évidemment l'AP aura son mot à dire et pourra refuser des trucs. Par exemple les ordinateurs sont souvent réservés aux personnes condamnées.

LE DÉPÔT DE LINGE

Des personnes peuvent t'apporter du "linge" de l'extérieur. Dans certaines prisons, il faut un permis de visite pour déposer du linge. Dans d'autres, pas besoin de permis de visite les premiers jours, et ensuite oui. Les fréquences de dépôts de linge varient selon les prisons. Dans tous les cas, ça vaut la peine de se poser quelques instants et de se mettre en situation pour faire une liste, qui servira à tes proches en cas d'incarcération : ils pourront gagner beaucoup de temps en t'apportant rapidement les affaires que tu souhaites avoir.

Certaines choses sont interdites, ou alors tu penses que ça ne marchera pas. Mais tu ne perds rien (à part du temps et de l'énergie) à essayer de les faire rentrer quand même. Tu peux te permettre un peu de fantaisie !

D'autres choses très pratiques sont tout à fait autorisées : peigne, livres, magazines, claquettes, serviettes. D'autres choses étonnantes peuvent parfois rentrer, comme ton doudou, par exemple.

QU'EST-CE QUI EST INTERDIT AU DÉPÔT DE LINGE ?

Voici des interdictions fréquentes. Mais elles peuvent être contournées !

- Tout vêtement pouvant être confondu avec un vêtement de sécurité (bleu marine, kaki)
- Tout vêtement doublé, ou matelassé, ou muni de plaques métalliques
- Capuche, cagoule, casquette, bob, cache-cou
- Couette, drap de lit, oreiller, serviette de plus de 1m20
- Nourriture, tabac, médicaments et produits pharmaceutiques
- CD et DVD gravés
- Argent