



Ensemble, c'est mieux !

Le repas de Noël du GEM de La Rochelle

Autour de la table, une douzaine de convives aux yeux qui pétillent, détendus, heureux d'être ensemble pour un repas de Noël à leur image, simple et généreux.

Victimes de lésions cérébrales graves après un traumatisme crânien ou un AVC, c'est leur handicap qui les a rapprochés. Pour ne pas affronter seuls cette vie d'après, ils ont un jour poussé les portes du groupe d'entraide mutuelle de La Rochelle,

Au fil du temps et des rencontres des liens se sont noués, des amitiés sont nées qui réconfortent et aident à se reconstruire.

« Avant je ne voyais que mon auxiliaire de vie, mon médecin,

mon kiné et avec mon handicap je ne bougeais pas beaucoup » explique Dave. « Il fallait que je sorte, que je m'occupe. Là, j'ai des copains, peut-être de futurs amis. Cet été, on est allé ensemble visiter l'île d'Aix et la vallée des singes, c'était vraiment sympa », se remémore en souriant le père de famille accompagné de son fils qui l'a aidé à confectionner une quiche et un gâteau pour ce dernier rendez-vous de l'année. D'autres ont préparé le vin chaud, apporté des mignardises, ouvert les huîtres, un travail d'équipe dans une ambiance chaleureuse selon les envies et surtout les capacités de chacun. Et une occasion de plus de renforcer leur complicité et leur solidarité. « L'objectif

du GEM, c'est de rompre l'isolement, de leur permettre de rencontrer des pairs, avec des situations similaires, de les pousser aussi à prendre des initiatives pour reprendre confiance et gagner en autonomie » explique Elise Charles, l'animatrice qui accompagne le groupe dans la réalisation de ses projets.

Depuis un an et demi, les gemmeurs se retrouvent très régulièrement autour d'activités en commun et pour élaborer ensemble le planning du mois à venir en concertation avec Élise, également force de proposition. « On a fait un raid handi-valide cet année dans les Deux-Sèvres, c'est vrai que quand je leur en ai parlé ils étaient un peu hésitants, ra-

conte l'animatrice mais si on les sécurise, qu'on leur dit que c'est possible, que ce n'est pas une compétition, ils le tentent. L'idée c'est qu'ils s'ouvrent vers l'extérieur, qu'ils ne se disent pas qu'il n'y a qu'ici, dans le local du GEM qu'ils peuvent se retrouver même si certains de nos adhérents tiennent beaucoup à leurs après-midis tarot ». Et de constater, « on a la chance d'habiter en bord de mer, certains ne s'étaient plus baigné depuis des années, ils ont redécouvert le simple plaisir de mettre les pieds dans l'eau et ça leur a donné envie de recommencer ».

Roxane n'a pas mis longtemps à s'intégrer à cette famille recomposée. « Quand je suis ar-

rivée ici j'ai été tellement bien accueillie », se souvient-elle. La première chose que j'ai faite avec le GEM c'est de participer à leur raid handisport et là je me suis rendue compte que je n'étais pas seule. Aujourd'hui, on est une bande et une bande très soudée, on est là les uns pour les autres ».

« Je suis fière de ce qu'on a fait cette année tous ensemble parce qu'on a réussi à créer un groupe avec beaucoup de cohésion et qui s'entraide vraiment, même dans les tâches quotidiennes et en dehors du cadre du GEM se réjouit Élise.

Et pour 2023 les projets ne manquent pas. Après les séances de musicothérapie et de renforcement musculaire

proposées l'an dernier, une nouvelle activité est déjà inscrite au programme à partir du mois de février : un atelier bien-être animé par une bénévole de l'APF France Handicap formée en sophrologie. Une autre idée est également en train de faire son chemin, monter une troupe de théâtre, un véritable défi et une nouvelle occasion de se réunir, d'apprendre les uns des autres et de continuer à avancer ensemble.

Nathalie Combes

Crédit photo :
APF France handicap



Roxanne



Roxanne



Roxanne