

Papier bulle

Bulletin d'information du GEM TSA La Pierre de Lune

Numéro 1 • Octobre 2021





Quel chemin parcouru!

Le GEM TSA La Pierre de Lune peut être considéré comme un bateau naviguant de mer en mer.

Oui, c’est vrai, il y a eu beaucoup de turbulences, de mers agitées. Nous avons dû changer de cap et trouver d’autres voies, qui nous amèneront à bon port.

Nous avons subi quelques dommages, mais le bateau est toujours là. La continuité de l’existence de ce navire, qui n’a pas coulé ou échoué ou abandonné, est due à la volonté et la détermination de ses capitaines et de ses matelots.

Ce navire continue, à présent, à voyager, car les capitaines sont toujours là et, lors de notre aventure, nous avons pu embarquer d’autres matelots pour multiplier notre équipage.

Rencontrer celles et ceux qui ont eu besoin de nous et ont trouvé un appui pour renforcer leur désir d’exister tels qu’ils sont.

Après avoir découvert un certain lieu d’expression libre au sein du bateau, tout en respectant les expériences des uns et des autres, ils ont pu à leur tour guider les nouveaux venus.

On peut donner plusieurs noms : la caravelle, le vaisseau, le navire, le bateau... Mais un seul pavillon flottera en haut des mâts : celui du GEM TSA La Pierre de Lune.

Merci aux capitaines et aux matelots pour leur dévouement, leur patience, leur courage et leur autodétermination dans ces voyages.

Au plaisir de vous conter les nouvelles aventures dans nos prochaines publications.

Je finis par un proverbe swahili : «L’homme seul ne pourra mettre le bateau à la mer.»

Le coordinateur, Saïd HAMMOUD.

Sommaire

Qui sommes-nous ? page 3

Genèse de la création du GEM TSA de Niort pages 4-7
Campagne 2021 et années à venir

Activités au GEM / Témoignages d’intervenants pages 8-9

Projet Pamproux / Autisme friendly page 10

Témoignage d’un adhérent page 11

Pair-aidance / Recommandation lecture page 12

Nos créations : poème, texte, dessins pages 13-16

Recette / Tuto écolo page 17

Le coin des jeux page 18

Fiche de pré-adhésion page 19

Planning des activités / Remerciements / Contact page 20

Qui sommes-nous ?



Le GEM, c'est quoi ?

Un groupe d'entraide mutuelle est une organisation associative, collective, un espace de rencontres chaleureux, de sociabilisation, de soutien, de pair-aidance, visant l'autonomie et l'insertion sociale et citoyenne de ses membres.

On y fait quoi ?

Un animateur propose de nombreuses activités répondant à nos souhaits et besoins. Des bénévoles et des intervenants extérieurs animent certaines activités. Selon leurs envies et compétences, nos adhérents dirigent également des ateliers.

Les activités sont à découvrir au fil des pages de ce bulletin d'information (ateliers, discussions, loisirs, sorties, culture, art, numérique, etc).

Pour qui ?

Toute personne de 16 ans et plus, diagnostiquée ou en questionnement, concernée par l'autisme, les troubles dys, le TDA/H, les troubles du neuro-développement, etc.

Genèse de la création du GEM TSA de Niort La Pierre de Lune

Un long fleuve tranquille ?

2017

2019

Vendredi 10 février 2017, en partenariat avec Autisme 79, avec le soutien d'Ana, son épouse, Alain inaugure le 1^{er} café-rencontre pour adultes autistes à Niort, dans une salle prêtée par un bar niortais, place de la Brèche. Le but : donner la parole aux autistes!

Les cafés-rencontres mensuels connaissent très vite un vif succès et drainent un public en provenance de tout le Poitou-Charentes, mais aussi de départements tels que le 36, 37, 49...

Sans nous en rendre compte, notre fonctionnement se base déjà sur la pair-aidance et le respect de l'autre, comme inscrit dans notre code génétique. Il y fait bon vivre! Les langues se libèrent, les tensions s'estompent, les belles rencontres se succèdent et celui qui deviendra plus tard le co-président du GEM (Damien) y pointe le bout de son nez!

Dans la foulée de cette grande première, nous créons avec d'autres autistes, l'association Le Tipi des Zatyptics. Elle est gérée par et pour des personnes autistes adultes.

La volonté initiale est aussi de faire prendre conscience que les enfants autistes deviennent adultes. Quelle surprise! Mais que, même adultes, ils n'ont toujours pas droit à la parole.

En relisant l'article du Courrier de l'Ouest du 08/02/2017 dédié à ce 1^{er} café-rencontre, il est clair que les graines du GEM TSA viennent d'être semées. Tout y est! Une furieuse envie d'impulser une dynamique, de faire parler les autistes adultes trop souvent dilués dans cette société qui ne sait pas prendre en compte leur différence, voici des éléments qui déclenchent alors la naissance de ce mouvement d'émancipation.



Le 10/04/2019 : une nouvelle fenêtre s'ouvre : nous sommes informés par une association gestionnaire de la possibilité de déposer un dossier pour la création d'un GEM TSA à Niort, mais il faut nécessairement une association marraine, une association d'utilisateurs et nous, Le Tipi des Zatyptics, sommes prêts! Les délais pour déposer le dossier sont très courts, presque mission impossible, mais l'envie d'Alain et Ana de le soutenir est si grande, l'envie de le voir naître et de pouvoir enfin donner la parole aux autistes, qu'on y consacrera presque 24h/24 pour y arriver.

Moins de deux mois après cette prise d'information, le 04/06/2019, le dossier est déposé entre les mains de l'Agence Régionale de Santé des Deux-Sèvres, 6 rue de l'Abreuvoir à Niort.

Fin septembre 2019 arrive et nous n'avons toujours pas de réponse, alors que d'autres l'ont déjà reçue.

Le 03/10/2019 : le dossier est défendu par Alain et Ana, en tant qu'association marraine, dans les locaux de l'ARS, face à un autre dossier également proposé. Pour nous, c'est bien plus qu'un dossier, c'est un groupe de personnes autistes adultes qui croient en nous et qui n'attendent que le point de départ pour créer l'association dans un lieu de vie qui sera fait de rencontres et de projets. Ils sont prêts et nous aussi pour les suivre. Notre dossier correspond point par point au cahier des charges, il est légitime.

14/10/2019 : devant l'absence de décision de l'ARS de Niort puis de la Nouvelle-Aquitaine, nous sollicitons les avis de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie), la DIA (Délégation Interministérielle à la stratégie nationale pour l'Autisme) et l'ARS Nouvelle-Aquitaine, entre autres. Une action très atypique, mais qui débouche, le 17/10/2019, sur un accord de l'ARS pour nous accompagner dans la création d'un GEM TSA à Niort! Il sera porté PAR et POUR les personnes autistes



Saïd HAMMOUD
coordinateur du GEM

2020

2021

adultes.
Sur un site d’annonces, Ana trouve le local le 09/11/2021 au 49 rue de Fontenay à Niort, le bail est signé le 14/11/2019. Le 11/12/2019, la MAIF propose un large choix de meubles afin de réaliser un premier aménagement des locaux que nous investissons le 16/12/2019.

Lorsque nous organisons une journée portes ouvertes du GEM le 21/12/2019, nous sommes loin d’imaginer la déferlante que nous allons voir arriver. 48 personnes vont se présenter durant le créneau de 4 heures d’ouverture effectuée par nos soins. Un réel succès! Ouverture en totale autonomie. Nous prenons alors conscience du vide que va combler ce GEM pour ce public d’autistes adultes qui a soif de ce relationnel apaisé et bienveillant.

L’association marraine, avec les membres de la future association du GEM La Pierre de Lune, réalisent la base documentaire :

- Contrat adhérent
- Contrat visiteur
- Règlement intérieur
- Charte éthique
- Conventions, etc.

Le 05/01/2020, le GEM n’a aucun adhérent et les premiers freins apparaissent, mais nous n’en démordons pas et nous décidons de tenir le cap fixé. Le groupe d’autistes adultes de la future association se rencontre et formalise sa création. Elle sera immatriculée le 10/01/2020 sous la dénomination : GEM TSA La Pierre de Lune, moins d’un mois après l’ouverture du groupe d’entraide mutuelle.

Le changement de gestionnaire semble inévitable et nous sollicitons l’expertise comptable et financière de l’association MELIORIS, dans le respect du nouveau cahier des charges du 27 juin 2019, sur lequel d’autres personnes autistes ont travaillé en faveur de l’autodétermination et l’autonomie des membres qui composent les GEM.

Après 10 mois de fonctionnement, perfectible, le transfert de compétences entre gestionnaires sera effectif le 01/10/2020.

Nous devons attendre encore quatre mois sans animateur pour maintenir le GEM ouvert. Ce sont les membres de l’association, avec l’appui de l’association marraine, qui assurent seuls son fonctionnement pendant cette période.

Le 01/02/2021, nous trouvons enfin notre coordinateur, M. Saïd HAMMOUD, qui va impulser une nouvelle dynamique au sein du GEM. Les conditions sont finalement réunies pour une optimisation de notre fonctionnement vers l’autodétermination (objectif majeur des GEM), sur la base de la pair-aidance. C’est aussi avec lui que notre aventure déploie ses ailes et prend son envol.

La fréquentation prouve que le GEM répond à un besoin bien réel, avec une offre qui s’ajuste correctement.

Le secret? Un mode de fonctionnement altruiste porté par des personnes autistes qui ne demandent qu’à exister avec leurs différences souvent invisibles, à acquérir leur pleine citoyenneté en tant qu’acteurs de la vie locale, dans un cadre de pleine collaboration, d’entraide et de confiance.





2021

Ni la crise sanitaire ni les vacances d'été ne viennent freiner cette faim de se retrouver, d'échanger, d'occuper un espace bienveillant et pair aidant.

Aujourd'hui, les forces vives du GEM se mobilisent :

Alain, Damien, Éric, Frédéric, Guillaume, Jérôme, Julie, Laure, Stéphanie, Suzie et Sylvie composent le conseil d'administration, qui articule le fonctionnement de 4 commissions qui viennent supporter les actions du coordinateur du GEM :

- Projets : nombreux et ambitieux : Alain, Frédéric, Laure, Jérôme, Julie, Suzie et Sylvie.
- Subventions/trésorerie : recherche de financements et de moyens pour atteindre nos objectifs et réaliser nos projets : Guillaume, Laure, Suzie et Sylvie.
- Communication/secrétariat : gestion de nos canaux de communication et éclairage sur nos réalisations : Coraline, Éric, Guillaume, Laure, Stéphanie et Valentine.
- Digital/numérique : création de notre site Web, promotion du GEM TSA via la page Facebook et modération du groupe créé sur l'application de communication Discord : Damien, Gauthier, Guillaume et Laure.

Et tous les autres membres et bénévoles qui viennent enrichir la vie du GEM avec les jeux d'échecs, les ateliers couture, le *Game Ball*, les films, etc.

Et ça continue avec le tissage de partenariats avec les acteurs locaux et nos projets sans fin que nous vous ferons découvrir au fur et à mesure.

Nous voulions donner la parole aux autistes, c'est chose faite. À suivre...

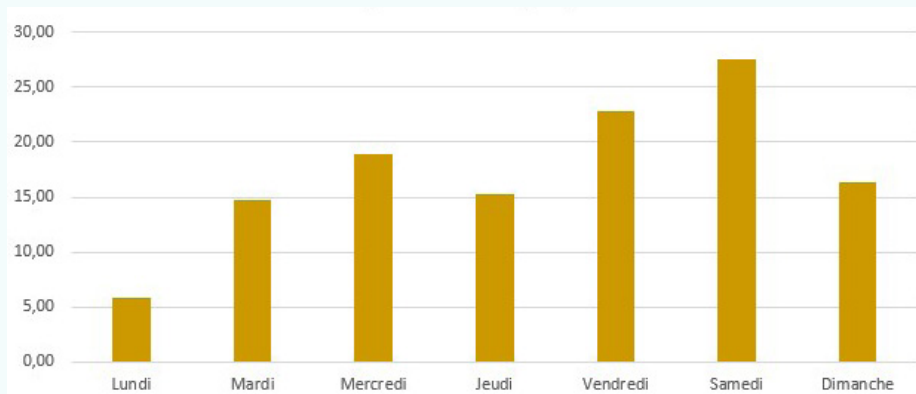
Dans le bulletin d'information n° 2 : bilan moral, réalisations, partenariats développés, comptes rendus des commissions, etc.

Texte écrit par Alain PECQUERIE, co-président du GEM La Pierre de Lune

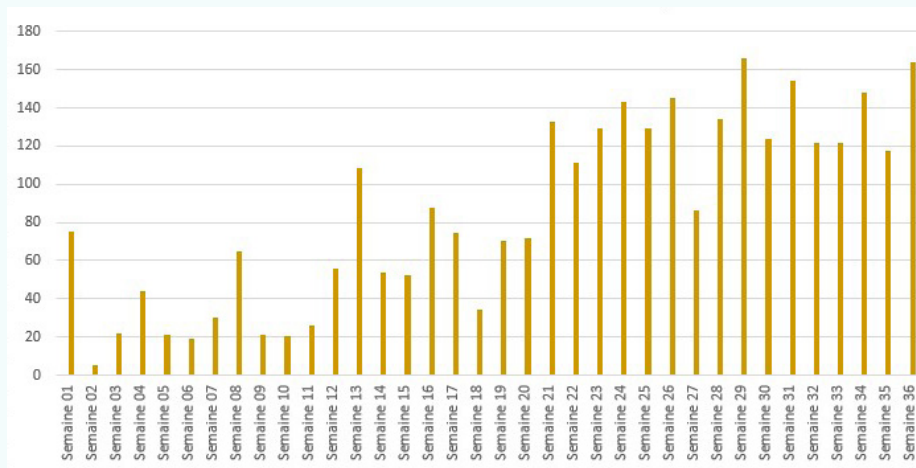


QUELQUES CHIFFRES DE 2021 :

Fréquentation du GEM : moyenne heures par jour



Fréquentation du GEM : total heures par semaines





Campagne 2021 et années à suivre...

GEM TSA La Pierre de Lune

« Nous aussi nous avons fait campagne et nous continuerons à la faire pour porter nos actions, nos projets vers le plus grand nombre. Nous continuerons à accompagner toutes les personnes qui le souhaitent. Nous sommes et restons à leur écoute, nous répondons à leurs attentes, leurs besoins. »

Nous avons franchi des obstacles, des déceptions, des désillusions. Mais cela n'a pas brisé notre courage, notre détermination ; enfin, je voulais écrire notre autodétermination.

L'autodétermination à nous libérer du regard de l'autre. L'autodétermination pour qu'enfin nous soyons nous-mêmes. Sans voile, tels que nous sommes.

Beaucoup d'efforts pour s'adapter face à notre famille, face à notre collègue, face à notre employeur, face à nos amis.

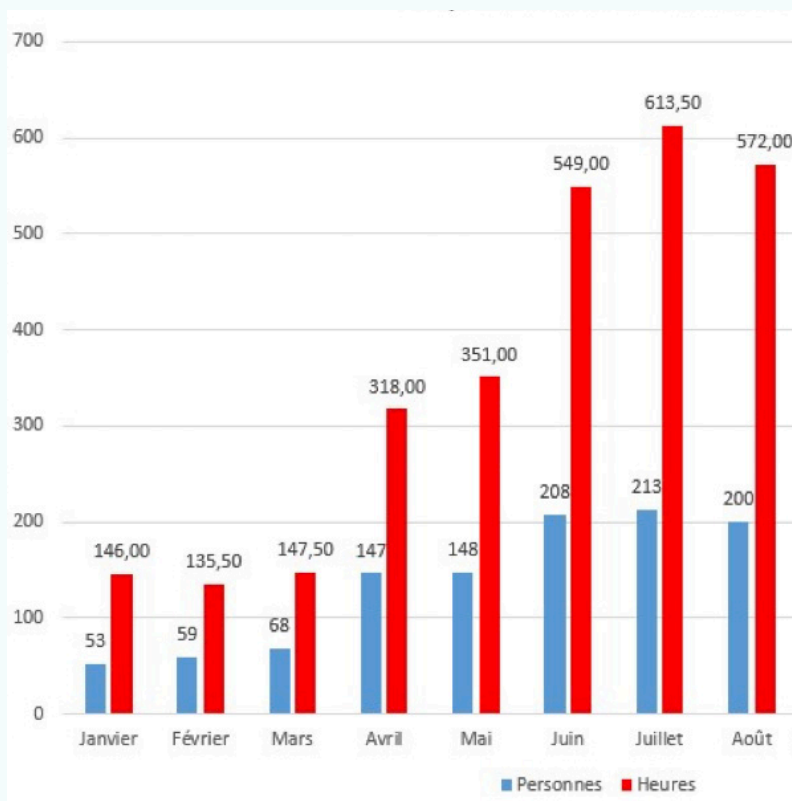
Combien de stratagèmes pour s'adapter de peur de la réaction de l'autre ! D'avoir peur d'être pointés du doigt.

À présent, nous sommes pleinement nous-mêmes. Dans un lieu qui nous accueille, conseille, apaise. Sans jugements, sans obligations, en donnant la possibilité de réaliser notre plein potentiel.

Nous rencontrons nos pairs, et cela nous permet d'avoir le soutien d'une personne bien plus expérimentée, pour échanger et prendre conscience de nos compétences.

Texte écrit par S. H.

Fréquentation mensuelle du GEM en 2021 :



Données et graphiques par A. P.

Théâtre

Activités au GEM

Des ateliers et des sorties sont organisés chaque semaine au GEM. En plus des intervenants extérieurs, chaque adhérent est libre de proposer une activité.



Game Ball



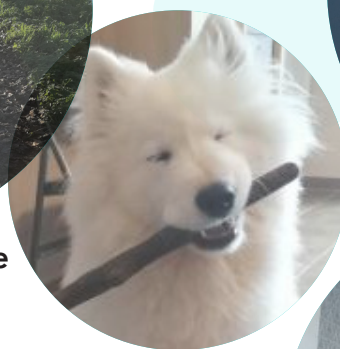
Couture



Échecs



Cani-balade



Sorties touristiques



Soirée burgers



Tournoi de Scrabble



Anniversaires

Jeu de peindre



Groupe de parole



Escape game

Jeu de go

Relaxation

Témoignages d'intervenants

Emma SUDOUR - Les Matapeste Atelier théâtre

Pourquoi avez-vous accepté de proposer une activité au sein du GEM La Pierre de Lune ?

Ayant déjà travaillé proche d'un autre GEM, j'avais beaucoup apprécié partager du temps avec les personnes qui en faisaient partie. Donner des ateliers au GEM la Pierre de Lune me paraissait naturel.

Que pensez-vous nous apporter ?

Je souhaite mettre en valeur le potentiel et les personnalités des participants aux ateliers. Au théâtre, la différence est une richesse. En donnant aussi des clés permettant de maîtriser ce qui est parfois compliqué à jouer, notamment les émotions.

Que pensez-vous que les adhérents du GEM La Pierre de Lune vous apportent ?

Des rencontres de qualité, avec des points de vue riches, une sincérité, une sensibilité, un éveil et une bienveillance qui font trop souvent défaut dans notre monde.

Coraline, adhérente du GEM Atelier couture

Pourquoi avez-vous accepté de proposer une activité au sein du GEM La Pierre de Lune ?

L'idée d'un atelier couture était déjà présente quand j'ai rejoint le GEM. On l'a alors concrétisée grâce à Ana, à d'autres intervenantes couturières comme Margarita et à des adhérents enthousiastes.

Que pensez-vous nous apporter ?

J'espère quelques compétences en couture, peut-être même le goût de la couture, et le sentiment d'être capable de créer quelque chose, même en étant débutant.

Que pensez-vous que les adhérents du GEM La Pierre de Lune vous apportent ?

En fréquentant d'autres profils TSA, je pense qu'ils m'aident à mieux appréhender différents aspects de l'autisme.



Sortie restaurant

Atelier musical

Balade

Nuit des étoiles

E-gaming

Projets du GEM en cours

PAMPROUX
1, place Mendès France, 79 800 Pamproux 05 49 76 30 04

Les mercredis de 15 h à 17 H

OUVERTURE D'UNE PERMANENCE D'UN GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE AUTISME ET AUTRES TND EN PARTENARIAT AVEC LA MAIRIE

AUTISME

Différence Complémentarité

Pour une 1ère prise d'information

GEM TSA « La Pierre de Lune »
49 Rue de Fontenay
79000 NIORT
SAÏD HAMMOUD
09 81 65 87 93
said.hammoud.gemtsaniort@gmail.com

En collaboration avec l'association Mairaine

Comme l'association
LES TENDRES
Créateur de liens et d'amitié

« La Titi » à SOUVIGNÉ
Ana PECQUERIE
068648919
titipec@gmail.com

Les Groupes d'entraide Mutuelle, sont des dispositifs de lutte contre l'isolement et de prévention d'exclusion sociale. Organisés sous forme associative ils sont portés par et pour des personnes qui partagent une même problématique, ici l'autisme. Ils s'inscrivent dans les nouvelles formes de solidarité, « la pair-aidance » c'est-à-dire, le soutien par les pairs qui rencontrent des difficultés similaires et sont donc à même d'apporter un soutien, une écoute, un partage d'expériences autour des troubles et du parcours de chacun. La pair-aidance part aussi du principe que chaque personne est experte de la problématique partagée, de par son expérience et son vécu personnel.
Parce que nous voulons être au plus près des personnes autistes et de leurs familles. Parce que seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin.

Point Infos
A votre disposition pour répondre à vos questions, besoins, ou par simple curiosité et en toute confidentialité.

AUTISME
TDAH
AUTRES TND
COMMUNICATION
ALTERNATIVE AUGMENTÉE

INTÉGRATION SENSORIELLE
FONCTIONS EXECUTIVES
DYSPRAXIE
REMÉDIATION COGNITIVE
PAR L'ACTIVITÉ

Pamproux : bientôt un nouveau GEM

Message de la maire de Pamproux, Madame Marie NAUDIN :

Un grand merci à eux pour leur disponibilité et pour les différents échanges de qualité que nous avons eu dernièrement.

[NOUVELLE PERMANENCE EN MAIRIE]

Où ? À la mairie de Pamproux : 1 place Mendès France, 79800 Pamproux
Quand ? Tous les mercredis de 15h à 17h
Pour qui ? Tout le monde, sans rdv

N'hésitez pas à venir rencontrer cette association pour de l'information, des échanges, des partages d'expérience, pour vous et/ou vos proches.

Nous avons le très grand plaisir de vous annoncer une permanence en mairie tous les mercredis après-midi du GEM TSA La Pierre de Lune (Groupe d'Entraide Mutuelle Autisme et autres Troubles du Neuro-Développement) basé sur Niort.

Mon petit doigt me dit que nous avons encore plein de choses à réaliser ensemble et que ces permanences sont le début d'une belle collaboration pour le bien de toutes et tous sur le territoire. « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Label Autisme friendly



À propos
C'est joli, mais qu'est-ce que c'est ?
En 2020, dans ses locaux à Niort, le GEM TSA La Pierre de Lune a créé une charte Autisme Friendly et le logo ci-contre.

Charte Autisme friendly
Un concept unique qui vise à la sensibilisation à l'autisme des différents acteurs de la vie locale : commerçants, institutions, entreprises, forces de l'ordre et de la santé publique, transports, etc.

Pourquoi ce label ?
Pour prendre en compte les besoins et spécificités de personnes avec TSA et plus largement les personnes avec un fonctionnement neuro-atypique.

Il vise à s'ouvrir aux besoins d'une population dite « invisible » pour concevoir des adaptations et protocoles qui respectent notre fonctionnement et nos particularités sensorielles. Nous sommes souvent qualifiés « d'enfermés dans notre monde ».
Loin de cette croyance, nous avons juste des besoins différents, au niveau sensoriel, proprioception, communication, entre autres.

Qui peut participer ?
N'importe quel organisme public comme privé accueillant du public.
Nous avons déjà 8 partenaires : la gendarmerie nationale des Deux-Sèvres, Casino Géant de Chauray, Unis-Cité Deux-Sèvres, ICSSA, KIABI de Niort, le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles, l'agence Petits-fils et Générale des Services.

« Mieux nous comprendre pour mieux vivre ensemble », voilà notre devise avec Autisme friendly.

Si on est intéressé, quelles sont les démarches à suivre ?
Si votre organisme est intéressé, contactez : GEM TSA La Pierre de Lune
Téléphone : 09 81 65 87 93
@ : said.hammoud.gemtsaniort@gmail.com
Une présentation du dispositif TSA puis une sensibilisation sera programmée avec Saïd HAMMOUD et Laure RÉMERY. Au plaisir de vous rencontrer et permettre un « mieux vivre ensemble ».

Que ce soit par le biais du mécénat, du parrainage, du partenariat, de la solidarité, faisons de notre département un vivier d'opportunités où la différence devient une force. Un lieu de vie innovant et prospère.

Merci d'accueillir notre charte avec bienveillance et attention, une opportunité gagnant-gagnant.

Témoignage d'un adhérent



Peux-tu nous parler de ton enfance ?

J'ai 27 ans. Je suis né dans la Sarthe où je suis resté jusqu'à la classe de CM1, puis j'ai déménagé à Niort où je suis resté quelques mois. Deux enfants de l'école m'y battaient. J'ai de nouveau déménagé à mon entrée en CM2 et les violences ont continué. Un ami, qui est toujours à mes côtés, m'a défendu de nombreuses fois, quand il le pouvait. Au collège, ça a commencé à être très dur deux semaines après la rentrée. On m'a fait tomber dans la boue. Il m'est même arrivé de perdre connaissance. Je me suis replié sur moi-même, ce qui n'a pas facilité mon intégration. Au lycée, je m'isolais. En licence de sociologie, je me suis fait des amis.

Quel parcours scolaire as-tu suivi ?

Malgré ma sévère dyspraxie visiospatiale et la maltraitance psychologique et physique infligée par d'autres élèves, j'ai réussi à obtenir le brevet des collèges, sans avoir redoublé.

J'ai ensuite intégré un lycée niortais où j'ai d'abord préparé un baccalauréat Économique et Social, mais j'ai changé de spécialité en cours de route et j'ai été reçu au bac, au rattrapage.

Par la suite, j'ai commencé une licence de sociologie, avec pour spécialité la psychologie et avec un début d'engagement associatif lors du second semestre (14,5/20 dans cette UE libre). En seconde discipline, j'ai choisi la philosophie puis j'ai suivi le parcours préprofessionnel « métiers du travail

social, de la santé et du paramédical ».

Je prenais aussi des leçons de conduite et j'ai malheureusement redoublé ma 3^e année de licence. Je travaillais toute la nuit et négligeais mon sommeil. C'est pourquoi j'ai voulu mettre fin à mes jours et je vis depuis avec un traumatisme crânien sévère.

Quels diplômes as-tu obtenus ?

Au-delà de la licence 2 de sociologie, je suis titulaire de l'attestation scolaire de sécurité routière 2 et du certificat prévention et secours civiques de niveau 1.

As-tu un accompagnement social ? Es-tu aidé dans tes démarches ?

Je vis seul dans un appartement à Niort et j'ai engagé un suivi avec le service d'accompagnement à la vie sociale des Terrasses.

Quelles sont tes passions ?

J'apprécie beaucoup la marche, les balades à vélo ou à pied (plus d'une heure par semaine), le théâtre, j'aime trier mes déchets, écrire et écouter de la musique.

Fais-tu partie d'un club, d'une association (autre que le GEM TSA) ?

Je suis adhérent à Dyspraxie France Dys, au GEM Au fil de la mosaïque, au GEM Le flot tranquille et je pratique le théâtre avec la compagnie Le Baluchon. Chacune de ces associations m'apporte beaucoup et elles sont importantes pour moi.

Depuis combien de temps es-tu adhérent du GEM TSA ? En quelques mots, que t'apporte le GEM TSA ?

Je suis membre du GEM TSA La Pierre de Lune depuis 2019. J'y apprend à m'accepter tel que je suis.

À quelles activités as-tu participé ?

J'ai participé au jeu de peindre. Aussi, j'organise et j'anime des ateliers théâtre.

Quelles sont tes attentes vis-à-vis du GEM TSA ?

Mon but est de ne pas m'isoler et de retrouver confiance en moi.

Quelle est la principale raison pour laquelle tu recommanderais à un ami de devenir adhérent ou bénévole au sein du GEM TSA ?

Au GEM TSA, vous êtes accepté tel que vous êtes.

Nous avons tous des rêves ! Quels sont les tiens ?

Grâce aux nombreuses missions bénévoles associatives auxquelles j'ai participé depuis mes années universitaires, je souhaite obtenir la licence d'Administration Économique et Sociale par la Validation des Acquis de l'Expérience. Pour ce faire, je remplis actuellement mon Passeport Bénévole qui regroupe les expériences et compétences développées.

Propos recueillis par S. M.

Pair-aidance

QUELLES SONT VOS ASTUCES POUR VOUS AIDER À LA CONCENTRATION ?



J'écoute de la musique sans parole.
Je marche quand je téléphone.
Je joue avec mes bijoux.
Je gribouille pendant les visios.
S.

Je m'enferme encore plus « dans ma tête » mais là je ne perçois presque plus mon environnement. Sinon, je mâchouille un stylo ou je joue avec le « clic » du dit stylo.
F.

Pour me concentrer, je dois pouvoir bouger, me déplacer dans la pièce ou bouger sur mon siège avec une musique adaptée aux besoins. L'ère des casques Bluetooth est une bénédiction pour l'hyperactive que je suis.
L.

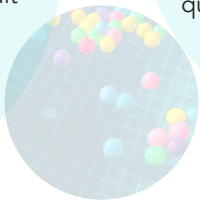
J'ai besoin du silence absolu. Si ce n'est pas possible, je mets des bouchons dans mes oreilles ou j'écoute de la musique sans parole pour couvrir les bruits parasites.
C.

Pour me concentrer, j'écoute de la musique ou bien je travaille tout seul, pour être tranquille et ne pas être gêné par le bruit. Je dois donc m'isoler.
L.

Je joue avec mes doigts et bracelet/bagues en permanence. Je tourne mes pieds, ou me pince discrètement quelque part. Je me mords les lèvres. J'utilise n'importe quel objet près de moi pour jouer avec. Je me balance aussi pour me reconcentrer parfois. Je fixe mon regard sur un détail pour rester concentrée sur une discussion.
J.

Pour moi, c'est le dessin. En cours, je griffonnais sur les marges de mes cahiers et j'arrivais mieux à me focaliser sur ce que disait le prof (évidemment ce dernier n'appréciait pas beaucoup de voir des élèves dessiner durant son cours).
V.

Quand il est nécessaire de me concentrer sur des pensées positives, j'utilise une pomme de pin, souvenir de vacances ramassé dans une forêt du Lot, que je triture le temps d'apaiser mon angoisse. N'importe quel autre objet peut faire l'affaire.
S.



Lecture sur l'autisme : un roman d'Emmanuel Venet ★★★★★

LA RECO' D'UNE ADHÉRENTE

Drôle, percutant, dérangeant
S.

Titre : *Marcher droit, tourner en rond*

Auteur : Emmanuel Venet

Éditeur : Éditions Verdier, 2016

Synopsis : Autiste Asperger, le narrateur aime la vérité, la transparence, le Scrabble, la logique, les catastrophes aériennes et Sophie Sylvestre, une camarade de lycée jamais revue depuis trente ans. Farouche ennemi

des compromis dont s'accommode la société ordinaire, il souffre, aux funérailles de sa grand-mère, d'entendre l'officiante exagérer les vertus de la défunte. Parallèlement, il rêve de vivre avec Sophie Sylvestre un amour sans nuages ni faux-semblants, et d'écrire un traité de criminologie domestique. Par chance, il aime aussi la solitude.

Nos créations artistiques

POÈME

Souffrance, univers rance, triste humeur
qui balance, comme le diable la danse,
du vide en recouvrance, une douleur
d'enfance, maltraitances subies par des
élèves denses, du pieu sans lance.

« Qu'est ce que la lumière ? » je pense.
Doit-on détruire leur vie dense, non,
mais comment faire bien sans offense,
la solitude une lance ? Pas sûr, mais
pardonner, c'est une anse et vers l'espoir
nécessaire transhumance.

G.

TEXTE

Stéphanie se passionne pour l'art, la littérature en particulier. Elle est relectrice-correctrice indépendante. Elle a participé à un atelier d'écriture sous l'égide de l'auteur et scénariste autiste, Olivier Liron. Stéphanie nous propose ici sa première création.

JE SUIS DIFFÉRENTE

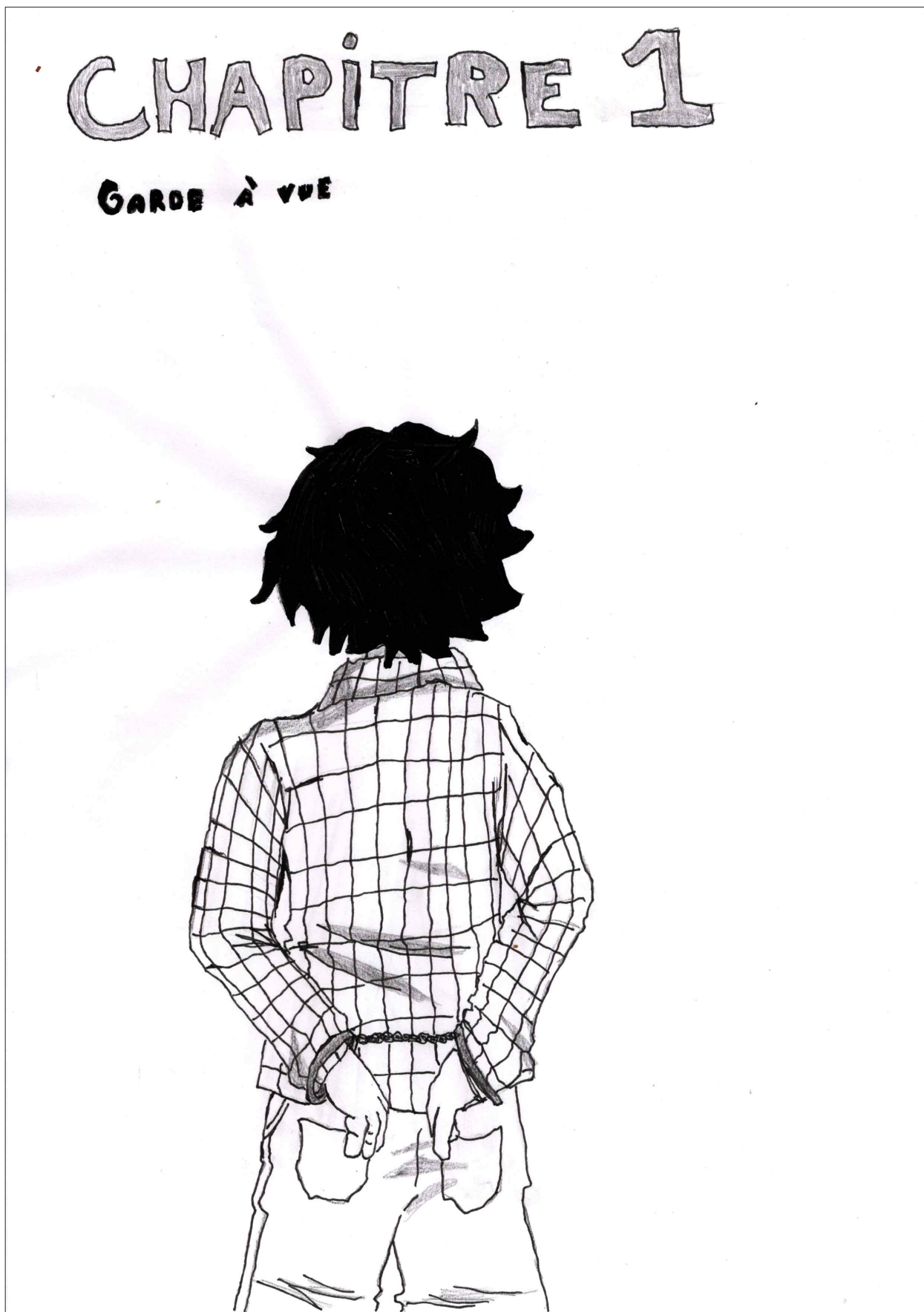
Je suis née un jour sombre, pluvieux et doux, d'un mariage formé sous de si funestes auspices qu'il prédestinait à plonger mon existence dans un abîme de navrements inexorables. Je suis la fille de la représentation d'un personnage joué par Louis de Funès – roublard, menteur, lâche, égoïste, colérique, obséquieux, méprisant, et d'une femme soumise à son destin, d'une naïveté absolue. De ce chaos, je suis devenue une figure de rhétorique, le zeugma, l'infraction à la règle de l'harmonie des termes coordonnés, une faute pour les grammairiens; pourtant, c'est un objet ludique qui offre à la trop dramatique syntaxe de sourire entre les lignes. Rien ne m'est plus naturel que de juxtaposer des idées paradoxales. Pour d'autres, les anomalies et les irrégularités de mes traits entachent mon essence volatile. Les câblages de mes circuits neuronaux leur apparaissent hautement sophistiqués. Mon algorithme n'opère pas de calculs, ma clé de chiffrement convertit une information claire en un message secret et distordu. Ils invoquent que j'ai perdu les clés et la raison. J'expérimente simplement un maelstrom de sensations. La brise molle et tiède devient orage, le murmure me tempête, les caresses sont de repoussants ultimatums, les arômes capiteux m'empoisonnent, les regards croisés pillent les tréfonds de mon esprit. Ma singularité émane de la passion plutôt que de l'étrangeté. Mon intellect peint la musique, les notes vibrent en couleurs, elles chantent la douceur lilas et le désir rose ardent. À la lecture d'un roman, la brillance des mots, leur satiné, leur aspérité me rappellent l'exploration de la nature, la confiture représente sa production picturale. Les lettres flottent au-dessus des livres, elles s'éprennent les unes des autres dans un enthousiasme si charnel, sensuel et sulfureux que je les dévore et m'en délecte insatiablement jusqu'au dernier empattement, gravant ainsi minutieusement ma tablette cérébrale d'éternels signes cunéiformes. Je collectionne les sensations à la manière d'une cinémathèque, je les préserve, je les restaure. Cette bouleversante palette d'émotions me défend de les diffuser de vive voix. C'est mon espace, ma temporalité, mon palladium. J'en assure seule la sauvegarde. En revanche, il n'est pas impossible de pénétrer dans mon antre peuplé d'objets de contemplation, d'iconographies, de sons harmoniques, d'effluves subtils et d'onguents caressants, pour qui reconnaît la différence et l'altérité. Imaginez une flamme qui vacille, mais attisée par la soif d'être à l'univers, fascinée par la beauté des œuvres d'art, elle s'attache à être si près des autres qu'elle finit par les réduire en cendre. Tentez de trouver l'exacte distance pour l'observer s'ouvrir peu à peu à sa vérité intime. Ne la repoussez pas, conviez-la à se maîtriser, à se nourrir et à se consumer tendrement, elle a besoin de comburant, son oxygène est la beauté de notre monde.

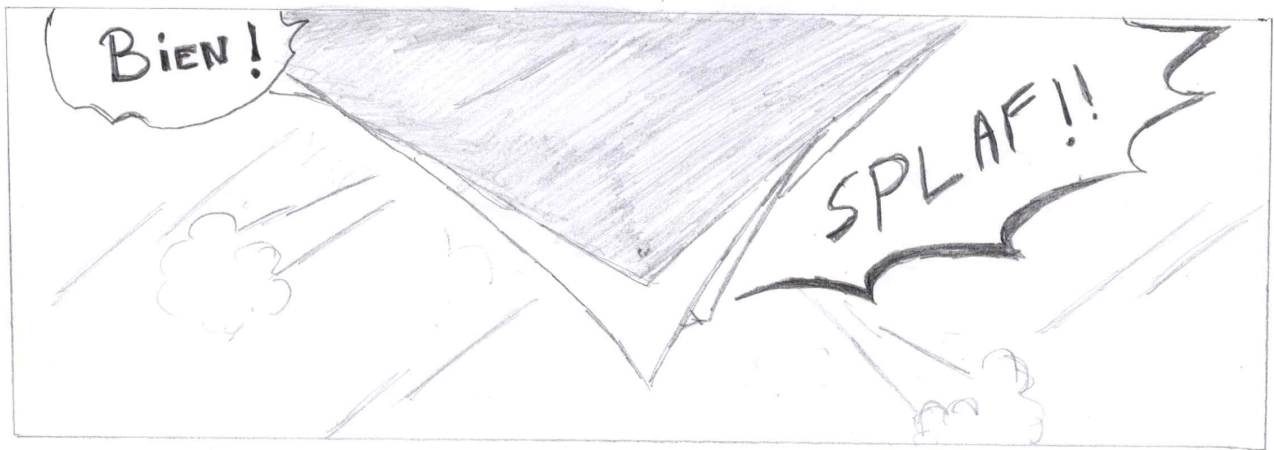
Petit panier réalisé durant l'atelier couture au GEM

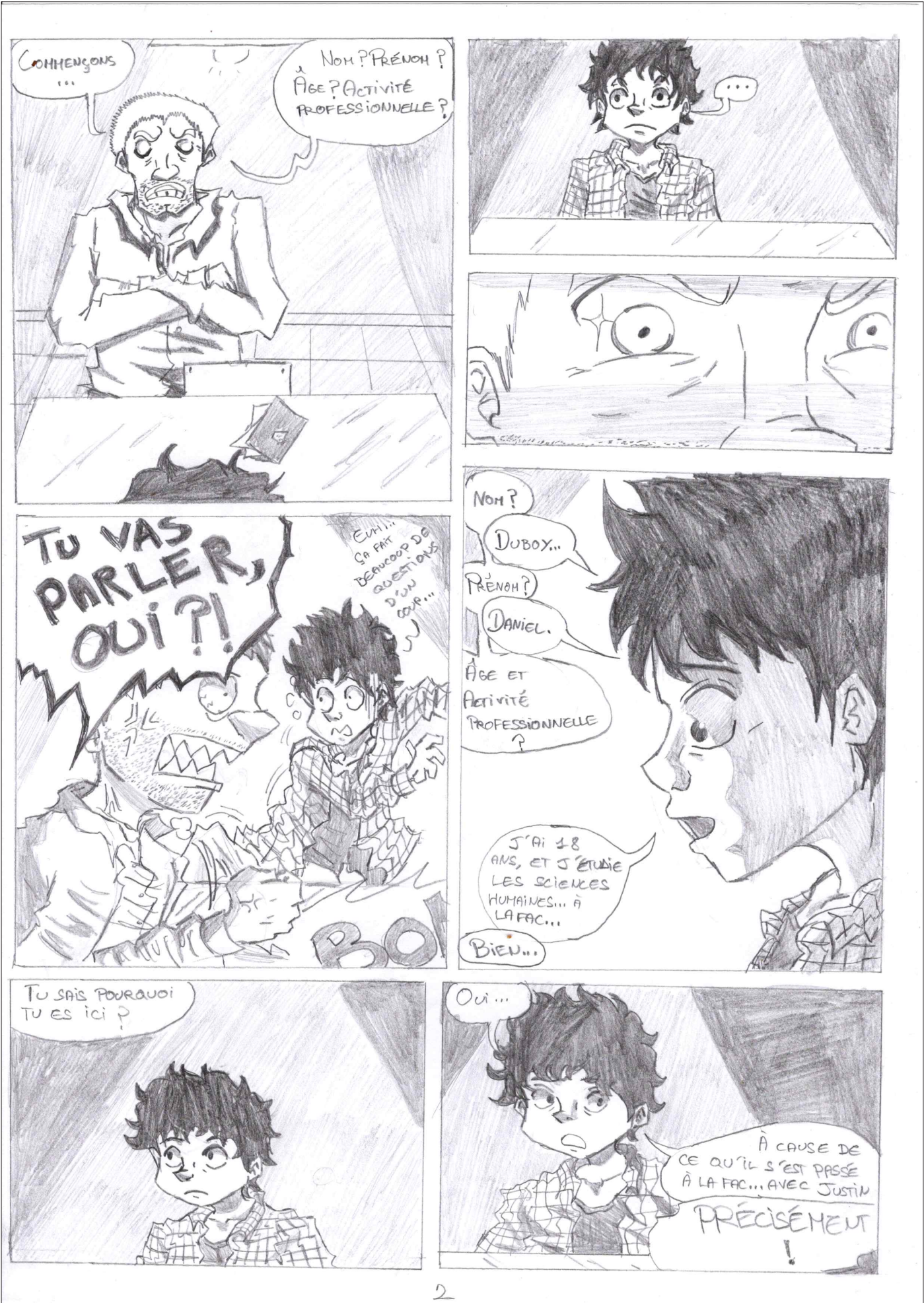


Nos créations artistiques

Dessins proposés par Valentine : histoire à suivre sur plusieurs bulletins.







COHHEHNSONS ...

Non? PRÉNOH? ÂGE? ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE?

...

...

TU VAS PARLER, OUI?!

Enfin... ça fait beaucoup de questions d'un coup...

BO!

Non?

DUBOX...

PRÉNOH?

DANIEL.

ÂGE ET ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE ?

J'ai 18 ANS, ET J'Étudie LES SCIENCES HUMAINES... À LA FAC...

BIEU...

TU SAIS POURQUOI TU ES ICI ?

Oui...

À CAUSE DE CE QU'IL S'EST PASSÉ À LA FAC... AVEC JUSTIN

PRÉCISEMENT !

**LA RECETTE DE LA
MARRAINE DU GEM**

Escalibada

(plat typique des pays catalan et valencien)



INGRÉDIENTS

- 1 oignon doux
- 2 poivrons bien rouges
- 1 ou 2 aubergines, selon la taille
- 1 poivron vert, selon les goûts



CUISSON

- Peler l'oignon puis l'envelopper dans du papier aluminium.
- Placer dans le plat à four l'oignon et les légumes les uns à côté des autres.
- Cuire au four à thermostat 180°C pendant 45 minutes, en retournant les légumes de temps en temps.
- Sortir du four et laisser refroidir.
- Commencer par l'oignon, le découper en lamelles, dans la longueur.
- Déposer chaque légume à son tour dans la passoire pour qu'ils rendent leur jus, en coupant les bouts et en enlevant la peau.
- Les couper en lamelles et les déposer sur un plat.
- Ajouter l'huile, le vinaigre, le poivre et le sel dans le jus, et mélanger.
- Assaisonner et conserver le tout au frais avant dégustation.



Idéal pour accompagner des viandes ou garnir des toasts.
Un délice!

Lessive maison

**LE TUTO ÉCOLO
DE COCO**

INGRÉDIENTS

- 60 g de savon de Marseille en paillettes
- 1 litre d'eau chaude
- 1 litre d'eau froide
- 150 g de cristaux de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle au choix (arbre à thé, citron, pin...)

PRÉPARATION

- Dans un bidon, dissoudre le savon de Marseille avec 1 litre d'eau chaude.
- Laisser reposer 24 heures.
- Secouer et ajouter 1 litre d'eau froide.
- Bien secouer.
- Ajouter les cristaux de soude et les gouttes d'huile essentielle.
- Bien secouer.

Le mélange doit être pâteux. Si trop liquide, rajouter du savon dissous. Si trop compact, rajouter de l'eau. Ne pas oublier de secouer à chaque fois. Voilà, votre produit lessive est prêt !



LES JEUX DU PRÉSIDENT

Le coin des jeux

Démineur

Règle du jeu : des mines ont été placées sur la grille (0 ou 1 sur chaque case). Certaines cases mentionnent le nombre de mines présentes sur les 8 cases voisines.

Petit démineur

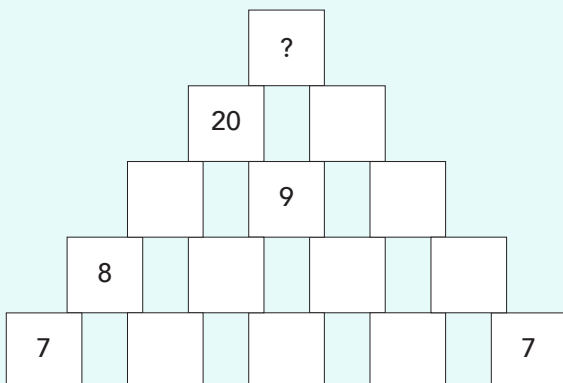
0				1	
					1
2	2		2		
			3		
		2		2	
1					

Grand démineur

		2	1			
				3	3	2
	1				2	1
1		3			2	2
			0			
2						1

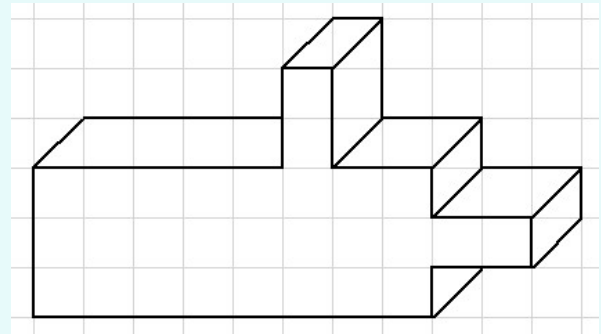
Pyramide

Chaque case porte la somme des 2 en dessous de celle-ci. Quelle est la valeur de la case marquée d'un point d'interrogation ?



Jeu de faces

Combien de faces possède ce volume ?



Bataille navale

Règle du jeu : les bateaux sont placés horizontalement ou verticalement et ne se touchent pas, même en diagonale. Les informations autour de la grille indiquent combien de cases sont occupées par des éléments de bateaux. Une case marquée d'une croix indique qu'il n'y a rien sur cette case (que de l'eau !)

Bataille n°1

	1	4	0	1	3	1
1						
2						
1						
1						
0						
5						

5 bateaux

Bataille n°2

	3	0	1	3	0	3
1						
2						X
3						
1						X
2						
1						

5 bateaux

Fiche de pré-adhésion

Merci de remplir cette fiche, nous vous recontacterons pour finaliser votre inscription.

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Adresse mail :

Préférence pour vous recontacter :

MATIN

MIDI

SOIR

HORAIRES :

Fait le À.....

Signature

Dans le cadre du Règlement Général de la Protection des Données (RGPD), toutes les informations et éléments fournis ne seront utilisés que dans le cadre de la gestion des adhésions, pour communiquer avec les adhérents, et à l'usage unique de l'association GEM TSA La Pierre de Lune.

Les données sont conservées jusqu'à la fin de l'adhésion à l'association.

Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de celles-ci ou une limitation du traitement.

Vous pouvez vous opposer au traitement des données vous concernant et disposez du droit de retirer votre consentement à tout moment en vous adressant à : gemtsa.lapierredelune@gmail.com

Vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle.

Planning des activités

Octobre 2021

Semaine Halloween du 25 au 31 octobre

Création culinaire, ateliers créatifs, films...

E-gaming, atelier Feldenkrais, Game Ball, couture, échecs

Novembre 2021

Semaine de la biodiversité du 22 au 27 novembre

Création de nichoirs, ateliers créatifs, films...

E-gaming, atelier Feldenkrais, Game Ball, couture, échecs

Décembre 2021

Semaine de Noël du 20 au 24 décembre

Contes, légendes, lectures, films, cuisine, ateliers créatifs...

E-gaming, atelier Feldenkrais, Game Ball, couture, échecs

Remerciements

Merci aux contributeurs de ce bulletin :
Alain, Ana, Saïd, Stéphanie, Guillaume, Coraline.
Merci aux adhérents et aux intervenants pour leur participation :
Valentine, Laure, Julie, Frédéric, Léo, Emma.
Merci à tous pour votre soutien indéfectible ; sans vous, ce bulletin n'aurait pas pu voir le jour. MERCI.

Appel à dons et à bénévoles

Vous souhaitez être bénévole, adhérent ou contribuer au fonctionnement du GEM de façon générale ?

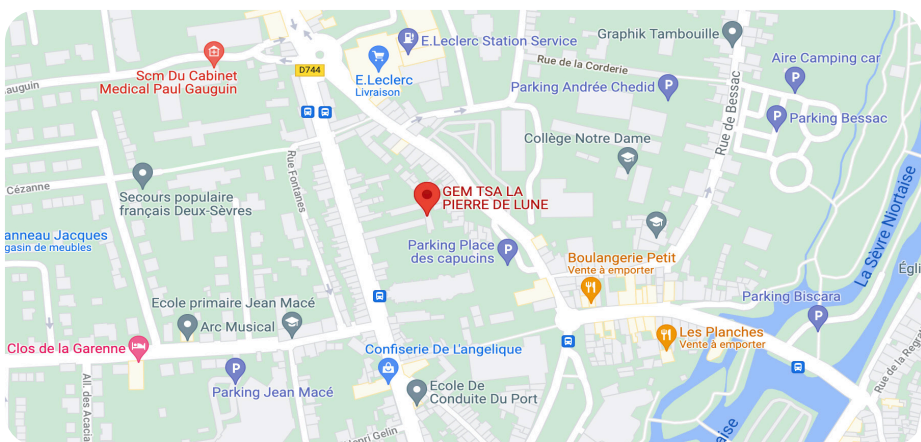
Contactez le GEM TSA La Pierre de Lune par :

- **Téléphone** : 09 81 65 87 93
- **Email** : said.hammoud.gemtsaniort@gmail.com
- **Facebook** : www.facebook.com/gemtsa.niort

Pour plus d'informations, consulter :



Pour nous trouver : 49 rue de Fontenay 79000 Niort



Adresse :
49 rue de Fontenay
79000 Niort

Contact :
☎ 09.81.65.87.93
@ gemtsa.lapierredelune@gmail.com

Coordinateur : Saïd HAMMOUD
said.hammoud.gemtsaniort@gmail.com