

LE JOURNAL DU GEM



LES MANCHOTS TSA

Mars-Mai 2025

C'est quoi le GEM ?

Un GEM c'est un **Groupe d'Entraide Mutuelle**.

Le but est de passer des **moments en groupe**, faire **des activités**.

Il est ouvert aux personnes avec ou se reconnaissant dans les **TSA** (Troubles du Spectre de l'Autisme).

Le mot des adhérents:

Le mot de Espérance: "avoir un endroit qui permet d'être soi-même, ajoute une touche de bonheur dans notre vie!" :)

Le mot d'Axel :

"le GEM est un endroit où l'on peut discuter librement et où l'on se sent bien, depuis que je suis arrivé en janvier. Beaucoup de projets se lancent au GEM ce qui est positif pour les adhérents, on peut exprimer ce que l'on ressent, comme par exemple la bibliothèque vivante."

Le mot d'Emilie : "Le GEM est un endroit calme, à l'écoute de chacun, rencontrer des personnes et échanger sur tous les sujets. Diverses activités sont proposées."



Les dessinateurs du GEM



Dessin d'Olivier

Les musiques du moment

"Domino"
Lénie



"discobeast"
joyca



"Ma faute"
Marine



"Disturbia"
Rihanna



"In The Air Tonight"
Phil Collins

Rencontre avec l'association Intimagir

Le 12 février 2025 à Saint-Lô, nous avons rencontré une personne de l'association Intimagir. Sophie Lesens est venue nous parler des relations amicales et sexuelles.

Avant que nous participions à cet atelier, nous avons écrit nos questions que nous avons déposées anonymement dans une boîte au GEM. Sophie a répondu à nos questions.

J'ai trouvé cet échange très complet et intéressant. Ça a permis de parler de ce sujet car l'on en parle pas assez avec d'autres personnes.

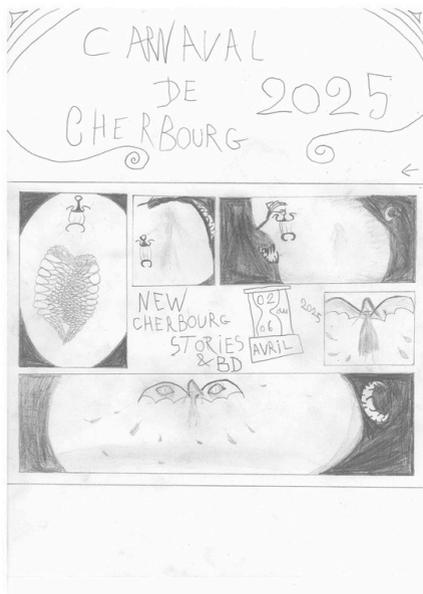
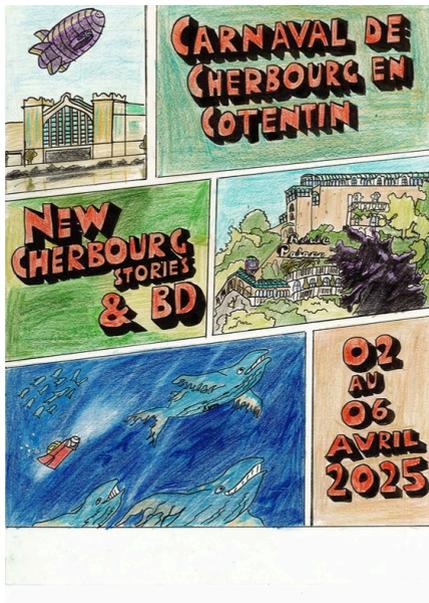


Article écrit par Emilie

Concours d'affiche du Carnaval de Cherbourg

Au mois de Février, le GEM a participé au concours d'affiches du Carnaval de Cherbourg qui a lieu de 02 au 06 Avril 2025.

Plusieurs ateliers de dessins ont eu lieu pendant les permanences et les affiches ont été envoyées au comité du Carnaval pour sélection.



Plusieurs membres du GEM ainsi que du SAMSAH TSA ont écrit des textes et les ont lu devant le public. Merci à Matthieu de nous avoir confié son texte.



LA BEAUTÉ D'ÊTRE SOI-MÊME

Pourquoi être beau dans la vie quotidienne?

Ayant déjà un complexe au niveau capillaire, lorsque je prends du temps pour faire ma beauté

dans ma salle de bain pour me coiffer cela pourrait prendre 2 heures voir la journée.

Alors faut-il se soucier des autres, devons nous être mis dans une case beau pas beau, peut t'on y faire quelque chose?

Lorsque je passe du temps devant le miroir j'aime quand mes cheveux sont bien proportionnés, bien calés au centimètre près mais ce n'est pas toujours le cas loin de là...

il faut d'abord se mouiller les cheveux, ensuite je me mets de la mousse coiffante ou de la cire mais au final est-ce-que ça vaut le coup parce qu'après ça j'ai quand même du mal à être satisfait du résultat. Cela peut probablement être dû à un manque de confiance en moi ou la pression sociale aussi qui joue un rôle majeur dans notre vie quotidienne.

Et ce n'est donc pas toujours évident d'accepter les cheveux que l'on a. Pour moi, un coup de vent suffit à mettre mes cheveux en vrac. Tout ce temps à passer devant le miroir pour être décoiffé, à quoi bon. Peut-être que lorsque mes parents me disaient que j'étais bien coiffé, ils voulaient en fait juste me rassurer et ne pas me contrarier.

Je pense que ces phrases précédentes que j'ai pu développer par rapport à la confiance et les complexes etc... sont les causes d'un manque d'amour propre et de compassion pour moi même ? Notre priorité absolue c'est d'être le plus beau, être minutieusement bien coiffé mais on oublie à quel point cela nous prend du temps et nous pourrit également la vie et que cela peut avoir un impact pour notre santé dont les conséquences sont l'énerverment et le stress alors que l'on oublie parfois de prendre le temps de se poser et de se regarder tel que l'on est

Tant que l'on n'a pas déjà plu à quelqu'un, comment être authentique? Pourtant mon beau-père m'avait dit: "on peut plaire à quelqu'un, même si l'on a un défaut au visage". C'est l'expérience qu'il a lui-même vécu, je me raccroche à ça. Les difficultés dans la vie sentimentale sont probablement liées à ce manque de confiance.

Je pense qu'une femme a besoin d'un homme qui a confiance en lui. J'ai vu une vidéo US qui m'a frappé: elle faisait la différence entre un homme qui a de grandes dents et qui peut être un peu repoussant, avec un homme bien coiffé avec un visage de mannequin. Une femme discutait avec le monsieur aux grandes dents, et elle le critiquait ouvertement. Elle disait de lui qu'il ressemblait à un singe. Les jeunes femmes se montraient par contre intimidées par le mannequin, et lui demandaient s'il voulait faire l'amour avec elle.

La morale de cette vidéo, c'était triste de voir à quel point dans la société d'aujourd'hui la beauté physique est si importante pour certaines personnes. De mon point de vue dans la société, les personnes se mettent avec des gens appartenant à la même "catégorie" qu'eux, c'est à dire que les hommes vus comme beaux se mettent avec des femmes vu comme belles, et inversement pour les personnes vues comme "moches" par la société.

De mon point de vue dans la société, les gens pensent qu'une personne en situation de handicap ne peut pas être belle ni attirante.

Parmi la plupart des sujets que j'ai pu évoquer je reconnais que la plupart de mes théories ne sont peut être pas fondées parce que je parle de choses que je ne connais pas parce que oui je n'ai jamais eu de relations amoureuses (donc jamais été en couple).

Pour être honnête je ne sais pas quoi penser de tout ça car quand je regarde sur le net les débats, on nous montre des femmes qui attendent beaucoup des hommes, et des hommes qui attendent beaucoup des femmes. La plupart des gens paraissent très exigeants.

Si je devais donner mon avis sur ce sujet c'est déjà de garder de la distance par rapport au net et je ne suis peut-être pas le bon exemple parce qu'il ne faut pas écouter quand certaines personnes sur internet disent que toutes les femmes veulent des badboys, riches et que tous les hommes veulent des femmes ressemblant à des mannequins avec une grosse poitrine et un gros derrière. Dans les faits, malgré les critères physiques que l'on peut avoir, lorsque l'on rencontre des gens ces critères changent, on voit la beauté ailleurs que dans la simple apparence physique. C'est sur ce sujet là que j'ai beaucoup de mal en effet quand je me disais que je n'étais pas un exemple lorsqu'il s'agissait de ne pas écouter ce que tout le monde dit, je me suis laissé influencer par ce que j'ai pu voir sur le net, et cela a fini par me faire du mal.

Texte écrit par Matthieu pour la journée mondiale de l'Autisme



La recette de cuisine à découvrir !



Cette année, Matthéo animera un atelier cuisine lors de la semaine du logement de Saint-Lô. Voici la recette que nous avons choisi :

Émincés de poulet à la crème et aux champignons.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de champignon de Paris
- 1 brique de crème
- sel/poivre/huile



Étape 1

Couper en dés les escalopes de poulet et les faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

Les réserver dans une assiette.

Étape 2

Éplucher et émincer les oignons et les faire revenir dans la poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.

Puis les réserver avec le poulet.

Étape 3

Mettre les champignons dans la poêle. une fois qu'ils sont bien cuits ajouter le persil et la gousse d'ail.

Saler et poivrer.

Étape 4

Ajouter le poulet et les oignons, assaisonner encore si nécessaire.

Étape 5

Ajouter la crème et laisser mijoter quelques minutes sur feu très doux.

Étape 6

Servir avec des pâtes fraîches ou des frites.



Les photos des Manchots !



La fête foraine de Saint-Lô
par Aurore Ds

Saint-Lô sous
le signe de l'amour
par Aurore Ds



LE POEME DU GEM

Je suis arrivée dans ce lieu, où les gens me semblaient bien
heureux

Un endroit particulier où l'on peut s'entraider

Où chaque échange, permet de ne plus se sentir étrange

Où être atypique peut-être fantastique

Dans ce lieu, on n'trouve que des gens merveilleux

Habités par l'envie d'être enfin tous réunis

Se rencontrer, afin de faire évoluer la société

Pour qu'être autiste ne soit plus péjoratif

Pour qu'être différents ne soit plus handicapant

En ce lieu qui semble si mystérieux

Permet à des gens, de rompre l'isolement

Et de quitter la solitude, afin de ne plus être enfermé dans sa bulle

Et oui, je parle bien du GEM, vous savez, il s'agit du groupe
d'entraide mutuelle

Si vous êtes autistes, ou que vous vous reconnaissez dans
l'autisme

N'hésitez pas, je vous l'assure, vous ne le regretterez pas !

Agathe, ancienne stagiaire éducatrice spécialisée au GEM

L'actu du GEM

Le GEM change ses horaires.



Voici les nouveaux horaires :

Saint-Lô

Lundi : 13h30 - 17h

Mardi : 11h - 17h

Mercredi : 12h30 - 18h

Jeudi : 11h - 17h

Vendredi : 11h - 17h

**Samedi : 10h - 18h
(2 ouvertures par mois)**

Dimanche : FERME

Cherbourg

Lundi : 14h - 17h

Maison Française Giroud

Mercredi : 14h - 17h

APF (si animateur)

Vendredi : 14h - 17h

**Maison Française Giroud
(si animateur)**

**Pensez à consulter le
planning, il peut y avoir
des changements**

Nous recherchons des personnes motivées pour faire des permanences autonomes sur Saint-Lô et sur Cherbourg.

Vous pouvez contacter Louise ou Aurore si vous êtes intéressés.



Appel au don

Nous recherchons du matériel pour installer les nouveaux locaux de Cherbourg : table basse, DVD, lecteur de DVD, console de jeu, etc...

Pour notre local à Saint-Lô, nous recherchons une plaque électrique et un petit four.

Si vous avez un de ces matériels et que vous ne vous en servez plus, contactez le GEM !

Vous pouvez retrouver toute l'actualité du GEM "Les Manchots TSA" sur :



Gem Tsa 50 : Les Manchots Tsa



gemtsa50lesmanchotstsa



N'hésitez pas à nous suivre !