

PAROLES D'ADHERENTS

J'ai appris combien il est important de prendre soin de soi.

MONIKA, adhérente depuis 4 ans

Mon moral n'était pas au beau fixe depuis déjà trop longtemps et c'est devant mon PC que je passais beaucoup de temps, les yeux fixés à l'écran, ne voyant plus grand monde.



Oui, le relationnel avec des personnes physiques était pour moi un vrai problème.

Difficile la démarche d'aller vers les autres jusqu'au jour où j'ai franchi la porte du GEM « Phoenix » à St-Jean-de-Luz. J'ai commencé doucement à partager des activités comme la piscine, j'apprenais à avoir confiance dans l'eau grâce aux conseils et encouragements du groupe et j'ai vu mes efforts récompensés. OUI, j'ai appris à nager, un vrai cadeau ! J'ai continué à participer et découvert que je pouvais vivre et partager de bons moments **ENSEMBLE** avec d'autres adhérents.

Les activités s'organisent dans le respect de tous, ce qui est encore plus important à mon avis lorsqu'on est fragile. Important aussi d'être soutenue et encouragée par une animatrice ou un autre adhérent lorsque la difficulté devient trop lourde ou invalidante. Dans le groupe maintenant, plus facilement, je trouve ma place, je sais que je suis acceptée telle que je suis. A mon tour, je me sens utile et plus responsable car je vois que je peux apporter à ma manière, en acceptant mes limites. Par exemple, voilà un an que je suis secrétaire au sein de notre Conseil d'Administration.

J'ai appris combien il est important de prendre soin de soi.

Je vais désormais à la découverte quotidienne de petits bonheurs, qui font les plus grands....

JE GOUTE A LA VIE.

RAQUEL, adhérente depuis 5 ans

Mon premier pas vers le GEM a été une véritable souffrance car je n'arrivais pas à sortir de chez moi. C'est une infirmière qui m'a proposé d'y aller pour participer à un atelier de dessin.



Je m'impose deux activités régulières à la semaine et je réapprends le sens des responsabilités

Je suis maintenant adhérente depuis 5 ans, avec des hauts et des bas, mais aujourd'hui je peux dire que le

bien réel, même si c'est parfois encore difficile. Pour y arriver, je m'impose deux activités régulières par semaine et je réapprends le sens de la responsabilité en étant référente à l'activité piscine et vice-présidente active du Gem Phoenix. C'est un vrai plaisir de voir les autres participer et ainsi nous nous encourageons mutuellement. Notre renfermement sur nous se brise et nous en ressortons plus épanouis.

FRANCOIS, adhérent depuis 4 ans et demi

On a peur, on essaye, on revient, on continue, on aime, on s'attache....



Moi aussi j'ai eu du mal à frapper à la porte tout seul. C'est un médecin qui m'a orienté vers le GEM, mais il a fallu un peu de temps pour me décider

L'atelier d'informatique me plaît beaucoup et aussi l'atelier cuisine qui donne l'occasion de déjeuner et parler ensemble. Un temps de parole très constructif. Et surtout j'ai été amené à me jeter à l'eau en prenant des responsabilités en tant que Président du club « Phoenix », qui me font mieux m'assumer en tant qu'individu.

Je voudrais dire aux familles tout le bien que nous fait le GEM. C'est une dynamique de vie qui nous permet de « bien prendre les vagues » et d'avancer. Tous les adhérents, avec leurs différences, apportent leur pierre à l'évolution du groupe.

Vous pouvez nous téléphoner ou venir nous voir pour faire connaissance, il y a encore de la place.

Que 2012 soit une année porteuse d'espoir et de force pour ceux qui pousseront la porte des GEM !