



# Floréal lignes

Année 2021, n°54

31/12/2021.

## DANS CE NUMÉRO :

Le mot de la présidente	P.1
Le mot de la présidente du GEM	P.1
Les GEM à la loupe.	P.2-5
Voyage dans la Cordillère des Andes à Mamirolle.	P. 5
Le bonheur est à Mamirolle.	P.6
Vacances dans un chalet, du 27 au 27 août.	P.6-7
Visite au Val de la consolation	P.7
Hello, le soleil brille, brille !	P.8
Sortie équestre du 11 oct.	P.8
Delphine.	P.9
Amis Floréaliens, bonjour!	P.9
La photo qui me regardait	P.10
Pour continuer à rêver	P.10
Drôles de voyages !!!!	P.10
La journée à ne pas oublier	P.11
A fleur de pots	P.11
Noël	P.11
Photothèque	P.12

## Le mot de la présidente.

**Reprise**, un mot pour dire ce que nous partageons au plus intime de nous-même, après des périodes d'éloignement les « bonnes pratiques » ne sont plus seulement celles des gestes barrière : reprise de la publication de ce Floréalignes qui nous est cher, reprise aussi des activités GEM avec une souplesse perdue durant les confinements, reprise des moments partagés autour d'un café ou d'un repas, reprise des rencontres plus informelles et plus spontanées, reprise des sorties extérieures grâce à Désiré - ce mini bus qui n'a jamais aussi bien porté son nom - reprise enfin de ce que nous partageons au GEM et en dehors, la joie de vivre et d'échanger.

Je voudrais cependant avoir une pensée particulière pour Delphine pour qui le mot reprise reviendra bientôt comme nous l'espérons toutes et tous. Je veux partager avec vous un extrait de Delphine Horvilleur dans son dernier livre : « l'annonce d'une maladie ou d'une suspicion de maladie produit invariablement cet effet ou dorénavant on va parler beaucoup de vous, et de moins en moins avec vous », en tout cas j'espère que nous continuerons à parler avec elle, même à distance, en souhaitant que ce numéro de Floréalignes en soit une occasion particulière. Bon courage à toi Delphine pour cette période difficile, au nom de FLOREAL je te souhaite un prompt rétablissement et que le mot **reprise** soit une lueur dans ce moment de vie.

La présidente de Floréal,  
Elisabeth Chevallier.

## Le mot de la présidente du GEM.

C'est la première fois que je m'adresse à vous en tant que présidente des adhérents et je voudrais d'abord vous remercier de m'avoir choisie. Je souhaite continuer à tous nous faire progresser dans nos activités au quotidien et concrétiser les projets déjà en cours. Suite aux restrictions qui ont tendance à diminuer, j'espère retrouver les Floréaliennes (iens) qui m'ont manqué pendant tout ce confinement et que tous ensemble on reparte avec une nouvelle énergie. A l'approche des fêtes de fin d'année, il y aura une petite attention ; ce qui permettra à chacun de penser dans ces journées de fête, qu'un petit nuage de Floréal les accompagne.

La présidente du GEM Ô Jardin de Floréal  
Christiane P.

Ô Jardin de Floréal

Gem Multisites

48b, rue de Belfort

25000 Besançon

03 81 47 12 96

flore.al.25@orange.fr

<https://assoforeal.fr>



## Les GEM à la loupe.

En Auvergne-Rhône-Alpes (ARA), les axes stratégiques du projet régional de santé déclinent une approche globale de la santé mentale et soulignent l'importance de prendre en considération non seulement le parcours de soins des personnes concernées par des troubles psychiques mais au-delà leur parcours de vie. En effet, comme le précise Alain Ehrenberg, « Les problèmes de santé mentale ne sont plus seulement des problèmes spécialisés de psychiatrie et de psychologie clinique, ils relèvent aussi de la vie sociale qu'ils traversent de part en part ». Aujourd'hui, faciliter le pouvoir d'agir (empowerment) des usagers, leur parole et l'exercice de leur citoyenneté, leur accès aux soins et leur réinsertion dans la société sont donc des enjeux prégnants. L'accompagnement proposé par les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) s'inscrit dans ce contexte. Au premier trimestre 2019, l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé (IREPS ARA) en partenariat avec l'Association Départementale d'Education en Santé (ADES) du Rhône et l'Association Départementale Sanitaire et Sociale de l'Ain (ADESSA), a mené une enquête régionale financée par l'ARS-ARA, pour mieux connaître les GEM, comprendre comment ils agissent en matière de promotion de la santé, faire connaître leurs actions et identifier leurs besoins.

*Depuis 2005, les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) permettent de rompre l'isolement des personnes souffrant de troubles psychiques. En Auvergne-Rhône-Alpes, une étude montre leur dynamisme et leur créativité notamment durant la crise sanitaire.*

### **Qui sont les GEM ?**

D'après la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), les GEM « sont dédiés aux personnes présentant un handicap résultant de troubles psychiques, d'un traumatisme crânien ou de toute autre lésion cérébrale acquise, d'un trouble du spectre de l'autisme ou d'un autre trouble du neuro-développement. Ce sont des associations portées par et pour ces personnes, qui repose sur la philosophie du 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. (...). Le GEM est un lieu où on va réapprendre à vivre avec les autres, mais de manière sécurisante où le groupe va pouvoir être un terrain d'apprentissage et d'expérimentation de la vie en société ».

Introduits par la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, les GEM sont aujourd'hui des dispositifs essentiels dans le paysage de la santé mentale. Véritables outils d'insertion dans la cité, de lutte contre l'isolement et la prévention de l'exclusion sociale, les GEM axent leur projet sur le renforcement de la confiance en soi et le développement du pouvoir d'agir (empowerment) des personnes concernées par les troubles psychiques. Ce sont des espaces à la croisée des parcours de santé et de vie. Ils n'ont pas vocation à être des lieux de soin, mais contribuent à la santé globale de leurs membres. Ainsi, l'Association Nationale des Centres Régionaux d'Etudes, d'Actions et d'Information en faveur des personnes en situation de vulnérabilité (ANCREAI) pointe « En terme de santé, le GEM apparaît (...) comme un espace d'apaisement, de prévention et de protection contre la maladie. Le quotidien n'est plus organisé autour des symptômes de la personne mais par des rencontres et des activités, ce qui permet de mettre à distance « les idées noires ». Ils savent aussi qu'en cas de coup dur, de « déprime », voire d'idées suicidaires, ils pourront trouver de l'aide et du réconfort au GEM(...). Bien qu'étant un lieu non médicalisé, les GEM peuvent permettre « une stabilisation » de la maladie, une fréquence moindre des hospitalisations, des consultations plus espacées avec le psychologue ou alors un allègement du traitement médicamenteux.

Même s'ils sont régis par le même cahier des charges, les GEM sont des structures hétérogènes marquées par l'histoire de leur création et les personnes qui y participent régulièrement ou temporairement. Activant différents leviers, chaque GEM apporte à ses adhérents du soutien, des repères, de l'apaisement et de l'aide au

développement de leur autonomie.

### **Méthodologie**

Pour cette enquête, l'ensemble des GEM financés par l'ARS-ARA (données 2017) ont été sollicités (6), soit 48 structures et 45 ont répondu (soit un taux de réponse de 94 %). Ont été interrogés :

- 44 groupes d'adhérents (1 seul GEM n'a pas constitué de groupe de répondants, et a été interrogé *via* ses salariés et membres du Bureau) ;
- 378 adhérents (personnes utilisatrices des services/activités du GEM) ;
- 66 salariés.

Entre décembre 2018 et janvier 2020, 4 modes de recueils de données ont été utilisés dans chaque GEM :

- 3 questionnaires auto-administrés (adhérents, salariés, structure elle-même) ;
- 1 entretien de groupe (de type *focus group*) réunissant 3 à 12 adhérents.

Ces outils ont permis d'appréhender les bases de fonctionnement des GEM et de recueillir les perceptions de leurs membres sur l'apport de la structure, mais également les besoins des GEM, des adhérents et des salariés. Les résultats et conclusions s'appuient également sur de précédentes études réalisées aux niveaux national et local (4, 5, 6).

### **ÉLÉMENTS-CLÉS**

- Les GEM qui accueillent toute personne qui présente des troubles psychiques demeurent largement majoritaires (70 %). D'autres se spécialisent dans l'accueil des personnes vivant avec des traumatismes crâniens ou un trouble du spectre autistique. Il existe également des GEM d'accueil mixte. Mais l'accueil au GEM n'est pas conditionné à un diagnostic. En effet, d'après le cahier des charges national des GEM, l'adhésion ne nécessite pas, pour la personne concernée, une reconnaissance du handicap par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées ou de toute autre instance spécialisée. On ne peut demander aux adhérents un certificat médical « validant » l'entrée dans le GEM.
- 45 % des adhérents ont été orientés vers le GEM par un service hospitalier psychiatrique ou un centre médico-psychologique (CMP), 31 % par des parents/amis/connaissances, 10 % par un professionnel du

secteur libéral et 7 % suite à une communication réalisée par le GEM

lui-même. Les professionnels de la santé mentale jouent donc un rôle primordial dans l'accès des personnes vivant avec des troubles psychiques à ce type de structure.

– Les personnes accueillies dans les GEM ont des profils variés. 47 % sont des femmes et 58 % ont plus de 55 ans (seulement 12 % ont moins de 35 ans), ce qui témoigne d'une entrée tardive dans ces dispositifs, entre autres par manque d'information sur leur existence. En effet, d'après l'Ancreai (5), cette moyenne d'âge s'explique par une orientation tardive par les psychiatres, par la nécessité que la maladie soit stabilisée pour pouvoir participer à un collectif d'entraide et par le découragement des jeunes à adhérer à « un GEM vieillissant ». L'enjeu d'orienter plus rapidement les jeunes patients vers ces dispositifs est donc capital.

– À propos de leurs motivations, les personnes interrogées en ARA viennent en priorité pour rompre l'isolement, rencontrer d'autres personnes et retrouver une activité.

– Globalement, les effets perçus par les membres des GEM interrogés sont nombreux et permettent une amélioration de la santé (physique, mentale et sociale) de leurs membres.

L'enquête confirme ainsi que les GEM remplissent leur mission première (fixées par arrêté ministériel) : 90 % des adhérents interrogés se sentent moins isolés depuis qu'ils viennent au GEM.

– Différents leviers sont développés en fonction des expériences et de l'histoire des GEM pour renforcer le pouvoir d'agir et l'autonomie des adhérents. En ARA, ces leviers sont par exemple l'organisation et l'animation d'activités sans salarié, la participation au ménage, l'ouverture du GEM sans animateur-salarié... En effet, dans plus de la moitié des GEM interrogés, les adhérents ouvrent régulièrement la structure sans la présence d'animateur-salarié.

Ce type d'autonomisation renforce le pouvoir d'agir des membres, tout en luttant contre l'auto-stigmatisation. Au-delà de l'accueil des adhérents, les GEM sont souvent impliqués dans la cité. En région ARA, 80 à 94 % des GEM déclarent ainsi un partenariat avec un acteur du soin, du milieu associatif ou de la

commune, et 88 % participent à au moins une instance inter-partenaire, dont plus de la moitié à un conseil local de santé mentale (CLSM). Ces partenariats et cette implication des GEM dans la société civile concourent à la lutte contre la stigmatisation, en développant le contact social (rencontre entre les habitants/voisins/commerçants et les personnes vivant avec des troubles psychiques).

## **STRUCTURATION**

Les GEM sont structurés à différentes échelles sur tout le territoire national.

- Au niveau national, le Collectif national InterGEM (Cnigem) est une association fondée en 2009 par des GEM et trois fédérations : la Fédération nationale des patients en psychiatrie (Fnapsy), l'Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées

psychiques (Unafam) et Santé Mentale France. Le Cnigem est un lieu d'échange et d'entraide des Groupes d'Entraide Mutuelle (« l'entraide de l'entraide »).

- Des réseaux existent au sein des départements ou des régions. En ARA, le Collectif régional interGEM (Crigem) réunit tous les groupes qui souhaitent partager leurs expériences et se soutenir mutuellement. D'après l'enquête, 42 des 44 GEM interrogés ont déjà participé à une rencontre entre GEM, et la moitié à une rencontre organisée par le Crigem.

Depuis 2017, il existe aussi une association nationale des salariés des GEM qui regroupe ces professionnels en une instance représentative de cette branche.

## **ENJEUX ET BESOINS EN ARA**

### **La formation**

Cette enquête a aussi été l'occasion de mettre en évidence les besoins de montée en compétences des GEM et notamment de formation des adhérents et des salariés. Ces besoins exprimés visaient à améliorer la qualité de leurs services mais aussi à participer au renforcement du pouvoir d'agir et de la citoyenneté de leurs membres.

Les formations aux premiers secours sont les plus demandées (cités par plus d'un tiers des GEM) puis celles à la communication non violente (un GEM sur cinq). Ce résultat peut à première vue sembler surprenant, mais il traduit l'envie des adhérents d'être utiles à autrui et d'améliorer les relations au sein de l'association.

En effet, se former aux premiers secours, c'est aussi renforcer sa confiance en soi, son estime de soi, savoir que l'on peut être utile aux autres et à la société, c'est se considérer et être considéré comme un citoyen avant tout. Et se former à la communication non violente, c'est développer ses compétences psychosociales, apprendre à reconnaître et gérer ses émotions et celles des autres, à coopérer pour réguler les conflits et apaiser les relations. C'est contribuer à restaurer l'équilibre de vie au sein du GEM et autour de soi. Pour répondre à ces demandes, l'Ireps ARA a proposé des cycles de formations, des accompagnements de proximité des GEM et des échanges de pratiques.

En 2019-2020, 21 participants, issus de 15 GEM, ont ainsi pu apprendre à mettre en oeuvre des actions de promotion de la santé et les animer. En 2021, des formations vont être proposées sur les gestes de premier secours, mais aussi sur la communication au sein des GEM, afin de faciliter les échanges et les interactions au sein de ces structures.

### **Les accompagnements**

L'Ireps ARA accompagne les GEM qui en font la demande dans la mise en place d'actions en direction de leurs membres ou de tout autre public, en lien avec des questions de santé.

Ces accompagnements portent notamment sur les actions identifiées par les GEM eux-mêmes, lors d'ateliers de travail organisés par l'Ireps en 2019-2020.

En effet, de nombreuses propositions sont remontées lors de la restitution des résultats de l'enquête : une restitution régionale et 11 restitutions locales ont été organisées, regroupant plus de 250 personnes,

majoritairement des adhérents et des salariés de GEM, quelques gestionnaires et parrains ainsi que les partenaires et l'ARS. Lorsque cela a été possible, des échanges en petits groupes autour de questions concrètes et en lien avec les résultats de l'enquête ont été organisés. Ils ont permis de recueillir des idées et propositions importantes pour les adhérents et ainsi identifier des solutions réalistes et applicables.

### **La crise sanitaire et ses effets**

Comme partout en France, la crise sanitaire est venue frapper de plein fouet l'activité des GEM et rompre ces temps de rencontres, construits avec les adhérents depuis de nombreux mois ou années. La fermeture des locaux n'a pas empêché l'envie de rester en lien et de nombreux GEM ont innové et continué à fonctionner différemment.

L'Ireps a rapidement proposé et animé, avec le Crigem, un groupe d'échanges entre GEM. Ainsi, 3 demi-journées ont eu lieu en visio pour un total de 43 participants répartis sur les 3 séances (représentant 19 GEM).

Ces temps virtuels ont permis de trouver ensemble des moyens de continuer à agir pour et avec les membres dans cette période inédite et complexe. Les GEM ont ainsi pu trouver des « astuces » pour assurer un certain fonctionnement pendant les périodes de confinement et éviter la rupture totale de lien, le retour à l'isolement ou parfois la rechute dans la maladie. Le GEM a souvent été le seul interlocuteur de certains adhérents, pour qui les relations avec les soignants et certains suivis avaient été interrompus.

Fort de leurs diversités et de leurs richesses, les GEM ont eu l'envie de témoigner de leurs initiatives et vécus du confinement. L'Ireps a ainsi recueilli des exemples d'actions qui illustrent les différentes formes de mobilisation et d'adaptation pendant cette période (2).

En 2021, alors que la crise semblait s'éloigner, les GEM de la région ont souhaité rester en lien et la structuration régionale ou départementale a ainsi été renforcée.

### **CONCLUSION**

Cette enquête a permis de se rencontrer, de se comprendre, et d'identifier les besoins et envies des GEM. D'un objectif initial d'enquête descriptive, le travail s'est prolongé par des temps d'échanges et de rencontres, des recueils de témoignages et un renforcement de la mise en réseau régional des GEM.

1– Entretien avec Alain Ehrenberg, « Repenser la façon dont on protège les individus », *Direction[s]* N° 148 - décembre 2016.

2– *Les Groupes d'entraide mutuelle en Auvergne-Rhône-Alpes : Témoignages confinés. Témoignages recueillis auprès des GEM lors du premier confinement engendré par la COVID-19. Ireps ARA, décembre 2020. <http://ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1459>*

3– À lire : *L'empowerment en santé mentale, Santé mentale, n° 212, novembre 2016.*

4– CNSA, *Bilan d'activité des Groupes d'Entraide Mutuelle, année 2018, juillet 2019. <https://www.cnsa.fr/node/5188>*

5– Ancreai, *Évaluation qualitative des effets produits par les GEM sur les situations de vie de leurs adhérents, Rapport novembre 2017. <https://ancreai.org/etudes/evaluation-qualitative-des-effets-produits-par-les-gem-sur-les-situations-de-vie-de-leurs-adherents/>*

6– ARS ARA, *tableau de remontées d'activités des GEM, 2018.*

**Extrait du Santé Mentale, hors-série août 2021.**

## **Voyage dans la Cordillère des Andes à Mamirolle.**

Le 21 juillet 2021, nous avons rencontré des lamas et des alpagas. Patricia nous a fait une visite des lieux, nous a parlé de la vie des lamas et des alpagas et nous a expliqué l'utilisation des excréments de lama. Chacun à notre tour nous avons effectué le parcours « Agility » avec deux alpagas. Nous avons nourri des lamas, ensuite nous avons pique-niqué. L'après-midi, le groupe a visité les autres animaux. La journée s'est passée sous le soleil et le dépaysement fut total. Visite à conseiller !

**Chantal, Catherine, Céline, Joseph et Antoine,  
Multisites Valdahon.**

## Le bonheur est à Mamirolle.

Le 25 mai, nous avons effectué la première sortie de l'année, à bord de « Désiré » muni d'une rampe d'accès, très pratique, conduit par Fabienne, et Delphine comme co-pilote. Marie-José, Benoît, Christian, et moi-même sommes allés à la ferme aux lamas de Mamirolle. Nous avons été accueillis de façon fort sympathique par Patricia la propriétaire des lieux.

Dans une grande salle, nous avons mangé le copieux pique-nique préparé par Delphine, avons bu le café gentiment offert par Patricia, puis nous avons visité l'élevage des lamas, et des alpagas ( environ 60 animaux ). Il ne faut pas confondre le lama, aux oreilles en forme de bananes, véritable débroussaillier de terrains avec des épines hautes de deux mètres, et utile pour porter des charges, et l'alpaga plus haut, aux oreilles pointues, élevé pour la production de laine, et qui tond mieux que n'importe quelle tondeuse.

Les lamas et les alpagas appartiennent à la famille des camélidés. Patricia, appelle son cheptel : mes « garçons », et mes « filles », elle leur porte beaucoup d'affection, et la réciproque est vraie. Nous les avons adoptés, caressés sous le cou, pris en photos, tant ils sont doux, dociles, ce sont de véritables animaux de compagnie ! C'était le jour de la tonte ( une fois par an ), ces animaux n'aiment pas la chaleur. Ils sont dans des enclos, et lorsque Patricia ouvre une barrière, ils partent dans la forêt proche, mais rentrent le soir. Chacun porte un nom. Au milieu de cette verdure, on se sent bien. En pleine campagne, c'est le bonheur à l'état pur ! Dommage pour Benoît qui n'a pu faire tout le parcours, mais une petite voiture est venue le chercher, grande délicatesse de la part de Patricia ! Le moment attendu, et apprécié de tous je pense arriva : Christelle, qui travaille avec Patricia, nous a proposés de balader un alpaga dans le village. Christian promena « Albert », Marie-José le sien, et j'ai eu le privilège de balader « Joli Cœur » !!!! Ils sont faciles à conduire, s'arrêtent pour brouter, mais obéissent. J' ai beaucoup, beaucoup apprécié ce moment avec « Joli Cœur », je l' aurais bien ramené à Besançon, mais malgré la capacité du bus, le coffre n'était pas assez grand ! Delphine, Benoît, étaient restés avec Patricia pour l'écouter parler de son cheptel, de l'utilisation de la laine pour fabriquer des pulls, des tapis, .....et même des savons !

Après avoir fait un petit tour à proximité du village, nous avons ramené les alpagas dans leur enclos, et ainsi se termina notre visite à la ferme aux lamas. Je serais bien restée, mais .....je remontai dans le bus, avec le groupe, contente de cet après-midi. Pour ceux qui aiment les animaux, c'est une sortie que je conseille!

Après un bon après-midi, nous sommes rentrés avec Fabienne, et Delphine, que je remercie. De suite, je fus surprise par le bruit des voitures, contrastant avec le havre de paix de la Ferme aux lamas.

**Nicole P.**

## Ô Jardin de Floréal en vacances dans un chalet .

Nous cherchions un gîte car le dernier (à la Longeville) n'était plus disponible. Delphine, la responsable, nous a trouvé un chalet plus que sympathique et l'on a eu l'occasion d'aller là-bas en petit groupe de six personnes avec notre minibus. J'étais le seul garçon avec, en vacancières je cite : Isabelle, Inès et Maude. Il y avait aussi Muriel, accompagnatrice, intéressante et qui nous a fait des pizzas, toujours disponible et prête à nous aider. Et Marlène, TISF, qui dirigeait le bon fonctionnement et faisait respecter les gestes barrière. Nous avons pique-niqué à Salins puis direction le Chalet des 4 saisons à Cerniébaud à 12 km de Mouthe. Il y avait beaucoup de bagages. Nous avons visité Cerniébaud, j'ai pu y voir un magasin de coucous. Les plus beaux étaient mécaniques, pas trop gros avec plusieurs fonctions. Si je retourne à Cerniébaud je m'en achèterai un !!! Nous avons visité une fruitière, avec des petits achats. Nous avons visité le musée du bois, petits achats aussi, tout près de la cascade du hérison. Puis nous avons été visiter la Villa Palladienne. Avant de partir nous avons mangé à Mouthe. Nous «étions seuls plus le serveur. Le repas : tarte au fromage sur un nid de salade, canard rôti avec des frites et une sauce excellente. Puis nous sommes rentrés à Floréal. Ensuite Marlène m'a ramené chez moi. Ô Jardin de Floréal, des vacances malgré le Covid. Un merveilleux moment de partage.

**Benoît J.**

## Vacances de Ô Jardin de Floréal du 24 au 27 août à Cerniébaud .

### Départ le 24 août 2021.

Chantal, Karim, Alain et moi, Katia avions rendez-vous le 24/08/2021 à midi à Floréal au local avec notre pique nique. Nous sommes tous partis vers 14h pour notre destination, Cerniébaud, en chalet-vacances avec Fabienne et Delphine comme accompagnatrices. Nous sommes passés par Salins les Bains, Pont d'Héry, avec Désiré, notre minibus que conduisait avec précision Delphine. A l'arrivée, le chalet « Les 4 saisons » nous tendait les bras prêt à nous accueillir chaleureusement. Nous nous sommes installés paisiblement, une chambre individuelle a été attribuée à chaque Floréalien et chacun a défait ses bagages. L'après-midi, il y a eu une petite réunion où nous avons discuté des projets pour le séjour : promenade autour du lac Saint Point, Visite de Nozeroy et de la villa palladienne, sortie resto la veille du départ. Vers 18 heures le soir, nous sommes partis nous promener dans les alentours du chalet. Alain, Karim et moi avons pris un pot au bar du chalet touristique du village. Vers 19h30, un repas succulent au chalet nous attendait « sans le savoir ». C'était soirée pizzas faites maison (pizza royale, pizza aux 3 fromages). Ensuite, le lendemain matin, le 25 août, nous sommes allés en minibus faire la visite de la cité médiévale de Nozeroy, et de ses commerces : flâneries, balades dans le centre du bourg. Nous avons tous fait des petites emplettes et « notre » Chantal s'est achetée une paire de belles baskets. Nous avons déjeuné le midi au chalet et l'après-midi, Fabienne et Delphine ont décidé que les intéressés feraient un tour de pédalo sur le lac Saint Point, le tour a duré 30 mn, je me suis assise devant et Fabienne et Karim ont pédalé si vite et si franchement qu'en 20 mn on a traversé le lac : quel effort physique ! Tout dans les mollets ! Quel sport pour eux deux ! Bravo ! Il y avait des mouettes dans le ciel et on pouvait voir des gens faire du paddle ou autres sports nautiques. Après on a bu un pot au bistrot du lac, à côté de l'endroit où on a loué les gilets de sauvetage. Personnellement j'ai bu un sirop de banane, ensuite balade le long du chemin de la plage à la découverte de l'environnement. Le soir au chalet, au menu : salade composée de thon, de maïs, tomates, œufs, mozzarella... Une petite douche s'imposait. Le lendemain matin, le 26 août nous avons joué au Chromino puis après les jeux de société, Alain, Fabienne et Delphine nous ont confectionné un barbecue très alléchant avec chipolatas, merguez, poulet au paprika, morceaux de canard. L'après-midi, rassasiés, nous avons visité la villa Palladienne, joyau de l'architecture italienne qu'est le château de Syam inspiré de la Renaissance en vaut le coup d'œil. Le 26 août au soir : soirée-détente-resto prévue à Mouthe au Chalet de la Source près des remontées mécaniques de ski de descente, l'ambiance était sympa. Au menu : terrine forestière ou salade de chèvre-chaud, onglet de bœuf avec frites et gratins de chou-fleur et pour clôturer le repas tarte au citron meringuée avec un café. Retour le lendemain, le 27 pour un pique-nique offert par Ô Jardin de Floréal au local. Fabienne et Delphine : Merci et Bravo. Séjour cool et génial, à refaire !!!

**Katia J.**

### Visite au Val de la consolation

Décidément le soleil nous aime bien, encore une fois il est présent.

Nous arrivons par un chemin où nous accueille un ancien moulin à eau.

Puis un couloir ? Avec des machines agricoles anciennes à gauche et à droite un village en miniature.

Nous rentrons dans l'Abbaye, un grand parc avec tables et bancs.

Nous commençons notre visite dans cette forêt, protégés avec des arbres différents et comme un circuit. Il y a des oiseaux, des écureuils, de jeux en bois, même Pinocchio assis sur un banc, tout le long.

Nous trouvons des cours d'eau, de petits lacs (je n'ai pas hésité à faire trempette au retour), des cascades, des petites chutes d'eau, des plus grandes. Le chemin est hardi, ça monte, le terrain est caillouteux, avec même de grosses pierres comme des petits rochers. Enfin arrivés en haut, la grande cascade était à sec mais la vue magnifique, avec les différentes couches et des couleurs laissées par l'eau aux cours siècles

Une visite pleine d'histoire que j'ai beaucoup aimée.

**Sylvie B.**

## Hello, le soleil brille, brille, brille !

Mais où est donc la neige qui nous avait été annoncée ? Que nenni, les Floréaliens ne se laissent pas abattre et savent toujours rebondir. Donc en ce jeudi 04/02/2021, tout commence par un petit moment convivial et de partage autour d'un repas improvisé au Gem avec Isabelle, Christian, Marie-José H et nos trois animatrices. Puis nous nous sommes embarqués à bord de notre Désiré pour prendre la direction de Naisey-les-Granges, non loin de Besançon. Une fois arrivé à destination, nous avons traversé le village pour nous retrouver en pleine nature et en toute liberté. Au début de cette balade, nous y avons croisé divers animaux de la ferme ; coqs Poules, Oies, Canards. Puis au détour du chemin, deux ânesses faisaient les belles dans leur pré ; et lorsque nous nous sommes approchés de la haie, elles sont venues nous voir et se sont laissées gentiment caresser. Isabelle n'était franchement pas très rassurée mais fut convaincue devant la douceur de ces ânesses. Tout au long de notre promenade, nous étions accompagnés de quelques chants d'oiseaux. Chacun et chacune étaient ravis de pouvoir se retrouver en pleine nature comme lors de nos balades estivales qui nous manquaient tant. Nos efforts furent récompensés avec un petit sachet de délicieux fruits confits qui nous avaient été préparés par nos animatrices Marlène et Fabienne. Encore merci de nous avoir permis de nous évader un peu au cours de cette période encore difficile.

**Marie-José H.**

## Sortie équestre du 11 octobre.

Nous nous sommes rendus à Adam les Passavant avec le bus Désiré dans l'après-midi sur l'exploitation de « Terre rouge ». Nous sommes partis à 13 heures 15 du parking de Floréal. Nous avons mis trois quart d'heure jusqu'au site de l'exploitation. A 14 heures, sont venus les gens du GEM de Baume les Dames : Rodolphe est venu en taxi et Hugo est venu avec sa maman. Il faisait un peu froid mais beau. La première partie de l'atelier était de panser le cheval, de le brosser, de le nettoyer s'il y avait des morceaux de paille ou de la terre sur lui. La deuxième partie était soit de faire le tour de la carrière à cheval, soit de faire le tour du village. Certains ont fait un tour et ceux qui avaient peur étaient à côté du cheval pour se balader. Moi, j'ai eu peur, à cause de la grosseur du cheval, c'était un gros comtois prénommé « Génépi », surnommé « Gégé ». Le tour durait à peu près un quart d'heure. Moi, j'ai essayé une seconde fois de faire le tour du village mais arrivé devant la sortie de la maison, j'ai eu peur et je suis revenu en arrière. Après avoir travaillé avec le cheval, nous avons pris une collation dans le club house avec Soltane qui était seul ce jour-là. Nous avons partagé une boisson fraîche et à partir de quatre heures, nous sommes repartis pour Floréal. Rodolphe a repris son taxi pour Rougemont et Hugo est rentré en voiture avec sa maman. Nous sommes arrivés vers 17 heures vers le parking de Floréal. Les deux personnes présentes de Floréal étaient Marie-José et moi.

**Christian B.**

## Mardi 27/04/2021.

Mardi 27/04/2021, après des mois difficiles et la mauvaise saison passée, Christian, Jean-Claude, Karim et moi Marie-José avons pris la route en direction des Marais de Saône, pour arpenter les sentiers de l'eau. Première sortie pique-nique de l'année. Quel plaisir de nous sentir libre, en pleine nature, presque seul au monde ! Chacun a pu apprécier la faune et la flore qui nous entouraient, avec au détour d'un chemin, de beaux chevaux Comtois qui paissaient dans une vaste prairie ; nous avons pu les approcher et les caresser à loisirs. Puis ce fut le temps du pique-nique, qui avait été préparé par nos trois animatrices. Du fait maison s'il vous plaît ! Bientôt il va nous falloir élire une toque d'or.....Les chevaux ont été le tableau de fonds, le temps de notre repas, où le calme était, de temps à autre trouble par des hennissements de nos amis Comtois. Pour tous, les heures sont passées trop vite, surtout que nous bénéficions d'un temps très ensoleillé, mais l'heure du retour avait sonné. Mais oh surprise ! En arrivant près de Désiré, avant de reprendre la route, Marlène et Fabienne nous avaient prévu un petit goûter composé d'un bon café et de meringues. Miam, miam !..... Bref une très belle et bonne journée avec des souvenirs pleins la tête. Un grand merci à l'équipe de Floréal pour nous permettre de pouvoir nous évader, loin de la ville.

**Marie-José H.**

## Delphine.

Derrière son visage accueillant se cache une  
 Energie débordante, mêlée à une grande persévérance,  
 Lui permettant d'accomplir un travail acharné,  
 Pendant la semaine, parfois le week-end, depuis bientôt quinze ans.  
 Humilité, pugnacité, font partie de ses nombreuses qualités.  
 Imprimant au « GEM » un essor permanent.  
 Ne se départissant jamais de son calme; disponible pour chacun,  
 Elle est « Le TOURNESOL d'Ô Jardin de Floréal ».

**Nicole P.**

## Amis Floréaliens, bonjour !

Nos vues, nos sourires sont masqués  
 Mais il reste nos yeux  
 Pour éclairer le chemin  
 Pour voire l'amitié dans un regard  
 Pour chercher l'infini  
 Pour s'évader dans nos rêves  
 Pour trouver la lumière  
 Qui éclaire nos nuits  
 Pour admirer les étoiles  
 Pour nous égarer  
 Dans des terres inconnues  
 Nous pouvons rire, sourire  
 Avec nos yeux

**Jacques V.**

## Hello les Floréaliens !

Tout d'abord, j'espère que vous allez bien et qu'avec cette période toujours aussi compliquée, vous arrivez à réinventer votre quotidien, à votre image.

Nos animatrices sont aussi là, au top pour organiser des temps de rencontre, de convivialité ainsi que des ateliers en petit nombre de participants.

En ce lundi 15 mars 2021, Nicole, Christian, Jean-Claude et moi-même, Marie-José sommes réunis pour une raclette-partie.

Notre accueil a été assuré par Delphine qui a eu vite fait de se transformer en une jolie petite soubrette, pour assurer le service, avec toujours le sourire aux lèvres.

Pour commencer, un apéro crocs' légumes avec des mini-carottes ( pour avoir de belles cuisses ), des radis, des tomates cerises et des petits bouquets de choux fleurs.

Nous avons le choix avec entre un sirop d'orgeat, de cerises ou de violette avec de l'eau gazeuse ou bien un verre d'ice tea.

Au cours de cet apéro, les discussions sont allées bon train, dans les rires et la bonne humeur. Que cela fait du bien pour au moral, et surtout de se sentir revivre !

Puis vain les choses plus sérieuses..... La Raclette !

Nos assiettes n'étaient pas assez grandes pour contenir le fromage, le jambon cru, le bresi, le jambon cuit à l'os et les rondelles de rosette sans oublier les belles pommes de terre cuites à la vapeur. Hum ! Miam, miam que c'est bon....

Nous nous sommes vraiment régalés ; et ce fromage fondu, légèrement croustillant ; oh quel régal ! Du coup, le silence se fit entendre car chacun étaient occupés à faire ses petites préparations. Les ventres bien remplis, la bonne humeur en prime, nous terminons, cette raclette-partie avec une glace aux noix de Macadamia et un très bon café.

Alors ! J'espère que vous avez eu l'eau à la bouche et que vous serez encore plus nombreux à venir Ô Jardin de Floréal pour participer à ces instants qui font du bien au moral et qui nous permettent de sortir de notre routine quotidienne.

Nous disons, du fonds de notre cœur, un grand merci à nos animatrices qui ne sont pas en manque de projets pour nous faire plaisir, et faire en sorte que cette longue période encore difficile à vivre soit vécue le mieux possible.

Je vous dis à très bientôt pour de nouvelles aventures et de nouveaux temps de partage.

**Marie-José H.**

## Pour continuer à rêver.

C'est avec l'allègement des restrictions sanitaires, que les activités à Floréal ont repris avec plus d'espace, ce qui a permis de retrouver avec plaisir les Floréaliennes, Floréaliens que l'on n'avait plus rencontrés depuis plus d'une année. Le soulagement aussi d'un système moins rigide de toutes ces petites choses importantes à ne pas oublier, nombre de personnes distantes, etc... Les activités extérieures ont été primordiales pour moi, après avoir été confinée dans un si petit périmètre, je ne savais plus si je savais encore marcher. Tout le monde m'a manqué, je ne savais pas qui j'allais retrouver. Quand les restrictions seraient levées. S'il faut réapprendre à marcher à tous ceux qui venaient faire des longues marches et aux nouveaux participants, ce n'est pas impossible de le faire, on va se marrer (exemple : la première marche de Fabienne)! Quand il fait beau ; c'est agréable, quand il fait froid, ça réchauffe ! Tout ça pour vous dire que ces belles journées d'automne, c'est très apprécié et ça permet de rêver, fondue, raclette, choucroute, que c'est bien-tôt à Ô Jardin de Floréal.

**Christiane P.**

## Drôles de voyages !!!!

Malgré les restrictions dues à la crise sanitaire, je décide de « changer » d'air et de paysages». Voici les notes correspondant à mon itinéraire. Je me rends dans un hameau, situé au Nord de la Haute-Saône, qui porte le nom d'une chanson célèbre de Charles Trenet : La Mer. Ce lieu est rattaché au village de Faucogney, et d'un ruisseau affluent de l'Ognon On peut même faire le tour de « La Mer » grâce à un circuit bordé de jolis paysages. De toute façon, je n'ai pas pris de maillot de bains !!! Après avoir goûté à la Mer, ma gourmandise de fruits de mer, et la marée me conduisent vers l'Océan Atlantique à La Rochelle. Petite commune de 41 habitants ( toujours en Haute-Saône ) où un château du dix-huitième siècle peut être visité. Hélas pas de fruits de mer ! Fermement décidée, à assouvir ma faim, je remonte à Bretagne, village de 250 habitants, au Sud de Belfort. Pas plus de chance !!! Là je me décide à quitter la France pour aller à Venise ( à peu près à 15 km Nord de Besançon. Les habitants au nombre de 500 sont charmants, et je pousse un soupir sur le fameux pont, devant ma bévue. Je vais en direction d'un autre pont : Avignon : commune du Haut-Jura, avec un pont enjambant les rives de la Bienne, mais je n'ai vraiment pas envie de danser ! Dernière tentative : Vaucluse ( petite commune qui a les pieds dans le Dessoubre ) et qui possède des gîtes ruraux. C'est décidé, j'arrête là mon périple, et j'enrage contre ces villages Franc-Comtois, portant des noms, homonymes, à de beaux dépaysements loin de Besançon, et surtout de ne pas connaître ma géographie. Néanmoins, la Franche-Comté a ses charmes et mérite à être connue.

**Nicole P.**

## La photo qui me regardait.

Un jour, je ne savais que faire. Aussi, je décidais de me mettre en mode ménage. Cela m'angoissait un peu car c'était un peu trop le capharnaüm. Par hasard, j'ouvrais un tiroir et par surprise je tombais sur une photo qui m'intrigua, tout en me plaisant. C'est la famille au complet, mon père tenant ma mère par la main, mes 2 frères et moi en premier plan, la benjamine de la fratrie. La scène se passait en été avec la mer en arrière-plan. Je devinais par les récits que l'on m'en avait fait, que nous étions à l'île d'Oléron, lieu de villégiature annuel, il y a une trentaine d'années de cela. J'ai un peu le cafard en regardant cette photo, je me sens nostalgique. Moi devant, tout-sourires le clown de service avec à l'arrière mes deux grands frères me fixant d'un air malicieux. Mes parents toujours très sérieux, un œil rivé sur nous. Cette photo est le cliché de la famille idéale pourtant tant de choses se sont passées depuis. Disputes, éloignements, resserrements, redisputes, réconciliations, décès, périodes de deuil. C'est ça la vie. Je décide alors de mettre sous cadre cette photo remplie de souvenirs positifs. Cela me redonne alors du regain à me mettre aux tâches ménagères. J'aspire. Je lave, je frotte avec plus d'entrain cette fois-ci, la photo me guettant du coin du meuble.

**Isabelle Lu.**

## Amis floréaliens, bonjour!

Les semaines, les mois glissant sur le tapis du temps.  
 Une année s'en va, une autre arrive  
 Accueillons là avec le sourire et surtout gardons  
 l'espoir  
 L'espoir est une couleur  
 Celle de nos yeux  
 L'espoir est une main  
 Qui dessine des demain  
 L'espoir est un oiseau  
 Qui vole dans le ciel  
 L'espoir est une étoile  
 Qui brille dans la nuit  
 L'espoir est un matin  
 Qui ignore les soir  
 L'espoir n'a pas d'âge  
 Il défie le temps  
 L'espoir c'est vous  
 C'est nous

**Jacques V.**

## La journée à ne pas oublier.

Tout d'abord le soleil était présent. Plein de joie nous partons avec Fabienne pour cette sortie équestre et nous n'avons pas été déçus.

Arrivés au centre, Remi et Soltane nous ont accueillis chaleureusement ; prise de contact autour d'un café. Nous avons visité l'écurie, fait connaissance avec les chevaux en box, fait la différence entre foin (plus verts) et pailles (plus jaunes), vus les petits chevaux en pâture. Je ne me souviens pas de leur noms. Et là l'aventure commence : Brosser les chevaux que nous allons monter avec Remi pour nous accompagner. Le tour d'Adam les passavants pour faire ami-ami avec notre monture. Après petit circuit d'obstacles faciles. Après à nous de jouer tous seuls, toujours avec la présence de Remi. Certaines personnes ne sont pas montées mais ont promené les chevaux. La sortie en calèche, broser les deux comtois qui vont nous emmener faire une balade inoubliable! Les sensations, les secousses dans la calèche, le bruit des sabots, le paysage magnifique mélange de champs, de couleurs. Bref, un parcours sympa.

Une fois rentrée j'aurais aimé que ça dure.

Mais tout a une fin.

**Sylvie B.**

## Repas Noël avec Marlène.

Nous sommes arrivés, les tables étaient installées et décorées par une composition florale faite par Peggy.

Apéritif sans alcool mais avec des bulles

Petits canapés de saumon fumé et feuilletés d'escargots

Puis le repas composé de :

Foie gras, croute forestière

Filet de bœuf

Gratin dauphinois et haricots verts.

Fromages

Salade verte

Bûche pâtissière et glacée.

Très bon repas apprécié de nous tous

Merci aux animatrices et au GEM.

**Christine P.**

## Joyeux Noël!

## A fleur de pots.

J'ai vécu dans une pomme

Une pomme acidulée

Une pomme rougie par le soleil

J'ai vécu dans la fleur

Si odorante qu'elle nous enlève toutes nos peurs

J'ai vécu dans la fleur

Les étamines des lys laissent quelques taches sur nos habits

J'ai logé à côté des hirondelles qui n'ont pas fait le printemps

J'ai logé dans les nids tout doux de mes hirondelles

J'ai logé avec les blés et leur odeur si agréable

J'ai logé mon enfant dans la poche d'un kangourou

J'ai vécu dans tes yeux brillants d'une lumière aveuglante

J'ai vécu dans la flamme que tu m'as déclarée

J'ai vécu dans la désespérance, la souffrance

Mais j'ai aussi vécu dans l'allégresse, dans le bonheur

Osons, osons être nous, simplement nous

Et notre vie s'en sera que meilleure.

**Peggy R.**

Malgré que le COVID 19 qui nous pose des problèmes enlever, remettre les masques se laver les mains à chaque fois. Pour moi l'ambiance au Gem s'est un peu dégradée mais rien de grave il faut garder courage, confiance et espoir. Alors c'est sur cela que nous décidons de faire le 19 décembre un repas de Noel ensemble avec quelques adhérents au GEM, voilà le menu qui nous a été proposé : toasts au saumon fumé, Feuilletés aux escargots, Foie gras mi-cuit à la fleur de sel et poivre concassé croute forestière aux morilles. Filet de bœuf rôti sauce balsamique et romarin. Gratin dauphinois, fagot de haricots verts. Comté, Morbier, Mont d'or, salade verte. Bûche pâtissière et glacée. Thé, café. Nous avons passé un bon repas de Noel et je remercie les animatrices : Marlene, Fabienne, Muriel et Delphine.

**Karim T.**



**Restaurant Bistrot du Barrage -  
Juillet 2021**



**Sortie à la ferme des Lamas -  
Juillet 2021**



**Consolation - Aout 2021**



**Centre équestre – Aout 2021**



**Séjour à Cernierbaud - Aout 2021**



**Pot en ville - Octobre 2021**



**Marché de Noël à Montbéliard -  
Décembre 2021**