

Bonjour à tous !

Eh oui, c'est moi «**La Tortue QUI TROTTE**» alias Le GEM de RAMBOUILLET et je suis très heureuse de vous donner de nos nouvelles par ces temps de confinement que nous vivons tous depuis maintenant trois bonnes semaines !

D'abord le confinement, nous les tortues, on en connaît un rayon ! Imaginez que notre carapace est un F1 certes, avec tout le confort, mais très-très-très exigü car il n'y a aucune place perdue, que tout est réduit au strict minimum : Impossible d'en sortir ! Impossible d'y inviter les copains... ! C'est cosy et mignon, mais bon à la longue...

Mais non, je plaisante !! Au GEM de Rambouillet, on a fait comme vous tous dans les plus de 500 GEM de France et d'Outre-mer (ça fait combien de gémers çà ? Allez, on dit 25 000 au bas mot !) Face au confinement, à toutes des mesures de « gestes barrière » et autres directives, voilà ce qu'on met en place comme vous :

- On s'**ADAPTE** !!
- On fait jouer à fond l'**ENTRAIDE MUTUELLE** (Curieux, ces deux mots me rappellent quelque chose... Il n'y pas déjà des Groupes pour çà ?)
- On a rajouté aussi l'**INVENTIVITÉ**, l'**INNOVATION**, la **DÉBROUILLARDISE**... J'en passe !
- Et on a aussi découvert le vrai sens des mots suivants : **LIEN** et **PRÉSENCE** !

C'est pas mal comme évolution en 3 semaines ! Je trouve que nous tous, **les adhérents de tous les GEM, on ASSURE** !

Donc je suis une Tortue qui trotte, trotte et trotte encore ! Et vous savez quoi ? J'ai goûté une nouvelle liberté car je me suis **ÉVADÉ** hors les murs du local du GEM, hors le planning affiché à la porte d'entrée, hors une certaine routine de la vie bien organisée du GEM.

C'est curieux de parler de liberté en plein confinement, non ? Bon, je m'en vais vous expliquer tout:

- D'abord à l'annonce du confinement le 16 mars, les deux animatrices Claire et Claire.....
Quoi ? Vous êtes déjà largués parce que les deux animatrices du GEM s'appellent Claire ? Ouais, c'est pas simple pour nous aussi. On a pensé les distinguer en prenant ensuite la première lettre de leur nom : Patatras, elles s'appellent toutes les deux Claire L... Puis on a pensé ajouter leur couleur préférée mais toutes les deux voulaient s'appeler CLAIRE La BLEUE. Essayez de départager deux femmes de caractère... Donc on fait comme on peut, ou plutôt comme elles veulent, avec nos deux Claire's qui sont très différentes et se complètent à merveille...
- Donc je disais que, dès le 16 mars au soir en fermant le local du GEM, les deux animatrices avaient la liste des numéros de tél de chacun des adhérents, ont embarqué le téléphone portable du GEM, et c'est parti. Dès le début, les deux Claire's et Marjaan le parrain du GEM...
Quoi, son prénom ? Oui, je sais ça fait prénom féminin et il se fait appeler parrain.... Mais je vous assure que Marjaan c'est un vrai mec... Enfin je suis presque sûre, j'ai pas tout vérifié quand même.... Et arrêtez de m'interrompre pour des détails !
- ... Donc à eux trois, ils ont commencé à appeler tous les jours des adhérents du GEM. C'est juste pour **dire à tous qu'on est tous là, ensemble**. C'est pour prendre des nouvelles et en donner, pour papoter et échanger. Bien sûr aussi pour entendre une demande ou donner un petit conseil si besoin, ou même communiquer des numéros d'urgence et aider en cas de coup dur. Mais le «suivi médico-social » et autres termes qui rappellent l'administration ou le milieu médical, ce n'est pas l'objet des GEM. Chaque GEM est bien une association de personnes adultes responsables d'elles-mêmes et du groupe. **Chaque GEM est un ENTRE NOUS**. Chaque

adhérent a un jour décidé tout seul de pousser la porte du GEM, puis d'y revenir parce que finalement le GEM ce n'est pas autre chose que **NOUS TOUS**.

- Et là, on s'est bien rendu compte que les adhérents n'ont pas attendu le coronavirus machin chose (*Oui je sais il se fait appeler Covid 19, mais moi la Tortue je lui donne le nom que je veux !*) pour s'appeler, se rencontrer, se soutenir... en dehors du GEM ! Donc finalement les animatrices et le parrain n'ont fait que suivre le mouvement... C'est vite devenu « Je t'appelle, donc peux-tu appeler à ton tour quelqu'un d'autre ? » Et très vite le réseau fonctionne, très vite des photos de fleurs, d'arbres ou d'oiseaux prises par les adhérents lors de leurs sorties autorisées, ont accompagné leurs SMS, comme des précieux témoignages de la VIE qui est là toute proche et tout autour de nous. Et oui, confinement ou pas, la vie est là, la vie continue, elle est en nous tous.

- Et ensuite ?

Ah ! Faut que je vous dise qu'à Rambouillet il y a une association de personnes proches du GEM : Les AMIS du GEM de RAMBOUILLET, qui a pour objet l'accompagnement et la pérennité du GEM. C'est d'ailleurs cette association qui parraine le GEM (même si une personne a été choisie par le GEM pour assurer ce parrainage sur place). Bref, il y a dans cette association des bénévoles qui se sont engagés avec les adhérents du GEM à participer à des ateliers réguliers : Charles pour les jeux de société, Michèle pour des temps de discussion autour d'un café, Hélène pour aborder en sensibilité un livre, un texte, une reproduction d'œuvre d'art, une Claire pour des activités de théâtre...

Et puis d'autres bénévoles ou adhérents du GEM développent des ateliers de relaxation, bien être, soins corporels, cuisine, peinture... Une vraie ruche !!

Alors on s'est dit : « **Pendant le temps de confinement, on va reprendre les ateliers en VISIO-CONFERENCE ! Comme avant, mais bien sûr chacun chez soi !!** »

Et ça marche très bien pendant le confinement comme autant de bons moments de plaisir à se rencontrer et être ensemble.

Claire (je ne vous dirai pas laquelle car j'y arriverais pas...) a trouvé que le meilleur système est TELEPHONIQUE **HANGOUT** (tout le monde connaît et utilise le téléphone) car facile à mettre en route, convivial, tolérant jusque 10 participants, et gardant caché le numéro de téléphone de chacun (il y a des personnes qui ne souhaitent pas le donner à tous, c'est normal et il faut respecter). Et puis on se voit directement les uns les autres sur nos écrans.

C'est parti pour avoir rapidement un atelier de 1 heure par jour ! Tous les jours du mardi au vendredi ! C'est un vrai RDV que chacun se donne et qui structure bien nos journées.

On peut faire vraiment beaucoup de choses ensemble par téléphone ou écran interposés : Ecriture, relaxation, jeux, rédaction de la Gazette, même la cuisine... Sauf bien sûr le Babyfoot, balades en forêt, piqueniques dans le parc du Château Alors on garde ceux-là en mémoire comme des bons moments qui reviendront et qu'on appréciera d'autant mieux !!

Héla ! Je cause, je cause... Et Marjaan qui écrit tout ce que je dis a du mal à suivre le pauvre ! Ce que je voulais surtout vous dire c'est que la crise sanitaire n'est qu'une crise... Et chaque crise est destinée à passer, et même à être dépassée. Et là maintenant on se rend déjà bien compte de la richesse de ce qui se met en place dans tous les GEM et qui durera au-delà du confinement actuel ! Et puis, je sais bien que vous n'avez pas attendu une tortue, même si elle trotte assez vite, pour mettre en place dans vos GEM « **l'esprit des GEM hors les murs** »

**Les GEM sont MOMENTANÉMENT FERMÉS à leur public.
Mais le LIEN entre tous les adhérents est DÉFINITIVEMENT OUVERT !**

Allez, portez-vous bien tous ! La **TORTUE** !