

NUMÉRO 37

La gazette du foyer

**La vie au
GEM**

**Nos projets en photos
Et nos articles**

**Nos ateliers
Nos sorties**

ACTIVITES REGULIERES

Contact GEM de Carcassonne.

Le GEM continue ses actions et les projets sont riches et nombreux. Le numéro 37 de notre gazette est consultable et téléchargeable. N'hésitez pas à nous envoyer des idées qui seront mises en valeur sur ce support. A bientôt pour d'autres aventures...

Site... taper : gemaude carcassonne

GEM LO FOGATEL
67 ALLEE D' IENA
11000 CARCASSONNE
Tel : 09 51 35 10 96
Portable : 07 66 83 60 33

Mail : gemcarcassonne@outlook.fr

La canicule !

Cet été, on a vécu enfermé !
Transpiration, sueur, fatigue ont été au menu !
On a bu beaucoup d'eau !

Puis tout cela a provoqué de nombreux incendies et nous avons vu notre pays brûler !
Il a fait plus de 40 degrés en juin, juillet et août.

Les insectes et les animaux sont morts ! Les arbres aussi ! Les paysages sont noirs et tristes....

De chez nous, on a commencé à voir un énorme nuage de fumée. Nous avons constaté aussi dans l'actualité que de nombreux volcans étaient en éruption... Notre planète terre bouge.

Tout cela laisse place à des inondations avant d'arriver à l'hiver et au froid

La planète est **bi polaire** ! Ça nous fait un peu peur !
Heureusement le GEM est toujours à la même place !

Matin, herbe mouillée,
Midi, soleil ensoleillé,
Soir nuit agitée !

Petit moment d'échange par Geneviève, Xavière, Hayet, Claude, Patricia, Katia, Gérard



Au GEM

Mieux
Vaut
En
Rire !
Puisque
bientôt
nous
aurons
froid !



On s'adapte...

SOMMAIRE

Page 1
Nos titres

Page 2 : Infos.
Canicule (écriture)

Page 3 : édito

Page 4 : intervention
dans lycée. Jardin
d'Elise

Page 5 : le sport à
Cuczac d'Aude et des
photos.

Page 6 : nos ateliers
bien être

Page 7 : nos photos
prises lors des ate-
liers divers

Page 8 : Affiche pour
et avec la COM360

Page 9 : atelier Pote-
rie. Nos anniver-
saires au GEM

Page 10 : Farniente
et pétanque

Page 11 : séjour à la
mer et photos. Nos
textes

Page 12 : suite texte
et recette gâteau
chocolat

Page 13: HOM-
MAGES à nos amis
disparus.

Page 14 : NOTRE
PROJET AVEC LE
GRAPH

Page 15 : Le GRAPH
et nous

Page 16 : suite re-
portage GRAPH et
photos



L'hiver arrive
chez moi
aussi



L'édito

Coucou les z'amis...

Aujourd'hui je ne me prends pas la tête et je laisse courir mes pensées vers vous.

Trop de personnes souffrant d'un handicap invisible le porte en silence, moi la première ! Avec un « ça va » rapide, on me laisse tranquille et je n'ai même plus besoin d'expliquer. Je n'en ai pas toujours envie ! Mais là, puisque ça jaillit, j'en profite !)

En effet ... Comment expliquer à l'autre ces douleurs qui ne laissent aucune trace sur la peau, qui ne se voient pas ? Comment lui expliquer les sillons creusés dans l'âme à force de trop penser, de trop espérer, de trop se taire, de trop pleurer !

Chaque matin je me bats pour trouver la force de me lever, de passer outre cette fatigue écrasante venue de nulle part ! Enfin, de nulle part ! C'est vite dit. Car la plupart d'entre nous savent bien que ce n'est pas par « l'opération du Saint Esprit » que nous sommes si mal. NON ! Il y a toujours des causes « (in) humaines ». Si le corps et l'esprit ne veulent plus avancer c'est qu'ils ont trop « morflé » ! Et non contents de devoir avaler leur propres traumatismes, souvent cause de leur handicap, et bien il leur faut en plus affronter l'incompréhension, les jugements, les regards de ceux qui doutent :

- quand même, tu pourrais faire un effort ! Tu ne sembles pas bien malade !

Comme si la souffrance pouvait se prouver par A plus B ! Pourtant au final il revient souvent au malade (psychique) de « convaincre » l'autre de « la réalité de sa souffrance ». Quand on ne lui dit pas carrément que « c'est du cinéma, qu'il ou elle exagère ! ». Personnellement j'ai entendu tellement d'horreurs, y compris parfois de la part de soignants, que l'on ne me croirait pas si je les citais et ... j'ai passé l'âge de me justifier (70 balais)!

Alors, à force, on se blinde. Mais c'est plutôt « positif » en fait. En effet, on apprend d'abord la « patience » ! Ne pas réagir à chaud ! On négocie avec ce que nous sommes, ce que nous ressentons. On compose avec cet invisible qui pèse tant. On nous parle souvent de « résilience ». Et petit à petit c'est vrai qu'on devient plus fort. Un combat silencieux que personne ne remarque vraiment ... mais qui va nous sauver !

Car le monde dans lequel nous vivons n'est ni pire ni mieux qu'avant : il ne peut tout simplement pas voir les blessures que nous portons « à l'intérieur ». Blessures d'enfants ou de grands, accidents de vie, addictions... mais pourtant ... pourtant ... Qui peut encore, aujourd'hui, croire que « l'on peut faire exprès de se sentir aussi mal ». Qui peut encore, aujourd'hui, ignorer que tout ne peut pas s'expliquer de façon rationnelle, ni se voir au premier coup d'œil ? Que « juger sans savoir » est la pire des attitudes ! Que « lancer un regard de mépris » à une personne en souffrance c'est l'atteindre en plein cœur et âme !! Pire qu'une giflle. (Heu... pour autant pas de baffes pour aller mieux hein ! C'est une façon de parler).

Car je vous parle... Je ne voulais pas faire un édito larmoyant. Ni ne cherche à attendrir le lecteur. Non ! Je n'y peux rien, mes doigts courent sur le clavier et disent et redisent la même chose depuis des années. Je parle avec mon cœur. Cela m'a parfois desservi dans la vie mais rarement et jamais au sein du GEM ou avec mes compagnons de douleurs et galères aussi. Et en règle générale je reste persuadée que « dire et redire finira par tracer un début de chemin vers la compréhension » ! Il reste de vrais humains et je pense souvent à ceux dont j'ai croisé le chemin et qui m'avaient tendu la main à Carcassonne ! Ils ne le savent pas mais ils ont participé à mon propre sauvetage !

Avec beaucoup de bienveillance le monde tournerait bien mieux n'est ce pas ? N'est-il pas simple d'imaginer que « ce que l'on ne voit pas peut être pourtant une lutte quotidienne ». Même pour un geste aussi simple que « se lever, se laver, sortir » ! C'est parfois encore mon cas mais je me suis adaptée. Alors ne jugeons plus trop vite !

Nous sommes si nombreux. Sans le savoir vous nous croisez dans la rue, au travail, à l'école. Mais je pense réellement qu'en essayant de faire connaître le handicap invisible nous finirons par **changer le regard des gens** sur « ce petit truc en plus », méconnu ... Et cela sera « **un grand pas vers l'inclusion** » !

Pascale MD



Le handicap invisible

Cette année encore, nous avons fait des interventions dans les lycées. Une approche du handicap invisible par des témoignages, des échanges....

C'est à la fois une thérapie pour nous, en parler cela fait du bien!

C'est aussi important pour les jeunes.... l'occasion de comprendre nos différences, de développer des valeurs de tolérances et de respect!

Témoigner pour changer les regards



Parce que ce qui ne se voit pas existe quand même ... C'est pourquoi il est nécessaire de ne jamais juger sans savoir !

Au jardin d'Elise



Le soleil, la nature, les cultures, le bien être! Découvrir le maraichage, participer à une journée à faire, échanger !



Nous avons aimé le jardin d'Elise.....mais notre petit jardin du Centre ville est aussi une belle réussite!
En peu d'espace, de belles plantes qui poussent bien !
Merci Paquita pour ton investissement...

Allez, encore quelques mois et nous reverrons le printemps !



Journée sportive à Cuxac d'Aude en images

De belles rencontres! une matinée à pratiquer des sports variés, un repas sympa avec d'autres centres.



Le sport est bien plus pour nous qu'une simple activité. C'est une opportunité pour se dépasser, se transformer, reprendre confiance et créer du lien social, amical ...



Et une randonnée dans les vignes l'après midi ! Les félicitations de Monsieur le Maire !



On souffle

A chacun son sport !

C'était le 9 octobre à la plaine Mayrevielle de Carcassonne. Une grande manifestation sportive à laquelle le GEM a participé.

Une belle remise en forme pour cette rentrée d'automne !



On respire !



Nos temps GEM !

Nos ateliers repas au GEM !

J'aime faire la cuisine dit Patricia, c'est intéressant et valorisant. On fait quelque chose de nos mains, on partage le travail et on passe de bons moments. On apprend les uns des autres, on s'aide, c'est chouette !

On découvre de nouvelles recettes simples et aussi les repas de saisons.

Le fait de manger ensemble apporte de la joie, du réconfort et du partage. Le fait de manger ensemble nous coupe de la solitude de la maison, seuls quand on rentre chez nous.

La gamelle, les jours où il n'y a pas de repas ... c'est bien aussi, mieux que de rentrer chez soi, mais c'est compliqué pour répondre à tous les besoins, acheter un casse croûte, c'est cher ... le préparer à la maison pas simple pour tout le monde.

Cuisiner ensemble, c'est mettre en commun face, des fois, à nos capacités réduites.

Les repas d'anniversaires, on adore !!!! Et les fêtes avec des repas de fête, c'est génial !!!! L'occasion de pousser la chansonnette !

Parfois à la fin du repas, Andrea nous apaise avec son océan dream ! Essayez c'est magique !

Nos ateliers « prendre soin de soi »

La coiffeuse est géniale. Caroline prend soin de nous et nous coiffe super bien ! Elle coupe très bien, on peut faire des couleurs ! Beaucoup d'adhérents s'inscrivent à cet atelier ! Tout au long de la journée, en musique souvent, ça papote !

L'esthétique nous apprend à s'occuper de nous, masser et nettoyer la peau, en prendre soin. C'est agréable, ça fait du bien ! En atelier collectif, nous fabriquons aussi nos crèmes. Isabelle est compétente et c'est très chouette ! La salle esthétique sent bon, la musique y est présente, la déco nous fait rêver !

L'atelier couture et créatif :

Autour de Nathalie, les adhérents s'affairent à fabriquer des costumes, décorer des vêtements, coudre sur des chapeaux, découper, coller... Les mains sont à l'œuvre... Les adhérents réalisent des créations originales et hommes et femmes y trouvent du plaisir à faire ensemble... La salle couture est bien vivante !



Groupe des thèmes et atelier d'écriture :

A l'oral, à l'écrit, l'occasion de s'exprimer guidé par des consignes données. Ce sont des moments riches d'expression de nos sentiments, de nos imaginations, des temps forts que l'on partage, de l'attention à soi et aux autres !!!

Parler et s'écouter, c'est la base !

Ecrire, on n'a pas souvent l'occasion, alors en atelier, c'est chouette !

Nos photos page 7

Ensemble à l'atelier, quel qu'il soit, on se sent moins seul et on apprend toujours quelque chose.



Au hasard des ateliers et des prises de vues des uns et des autres !
Que de bons moments entre amis....





La com360 et nous

Une belle collaboration avec la com360 qui nous a chargé de réfléchir et concevoir avec eux leur flyer afin qu'il soit le plus adapté à la compréhension de tous!!

Message de la com360 suite à notre travail

Sensibilisation et inclusion : un engagement au quotidien : une des questions qui anime la COM360 de l'Aude : rendre l'information accessible et compréhensible par tous sur le rôle essentiel des COM360.

Tout au long de cette année 2025, nous avons travaillé aux côtés des personnes en situation de handicap adhérentes du Groupe d'Entraide Mutuelle de Carcassonne. Ensemble, nous avons conçu des affiches et flyers adaptés, en veillant à ce que chaque support soit accessible et compréhensible par tous. Ce matin, remise officielle des premières affiches. Le plus beau dans cette aventure ? Voir des participants s'emparer du projet et proposer spontanément de diffuser ces outils (CMP, pensions de famille, centre médical...). Une preuve que l'inclusion se construit aussi par l'engagement de chacun, et que l'information, quand elle est adaptée, devient un levier d'autonomie et de solidarité. Une aventure collective qui nous rappelle l'importance de l'écoute, de la créativité et de l'engagement pour une société plus solidaire.

Un grand merci aux adhérents du GEM de Carcassonne : Marie-José, Katia, Xavière, Odile, Fifi, Max, Diégo, Morgane, Jean-François, Hayet, Serge, Arnaud, Jean-Michel, Carole, Valérie, Mario, Rachid, Rémy, Sandrine, Marc.



#Inclusion #Handicap #Accessibilité #Communauté360 #GEM Carcassonne #Engagement Citoyen #MDPH #ARS #Aude

Les anniversaires au GEM

Encore et toujours pour des moments conviviaux avec des cadeaux emballés avec soin, des messages d'amitié, des moments de partage heureux ! Avec quelques photos qui parleront mieux que des mots...



Joyeux



Anniversaire



Poterie

Fidèles depuis des années à la poterie raku chez Sylvette à Montbel !!

Les nouveaux s'y mettent ! Les habitués ont un réel talent !

Nos porte-savons, petits plats, coupelles ont toujours autant de succès sur nos forums !

Belle aventure avec Parole de Terre!



Voir
Page
16
Pour
La
suite



Un peu de farniente au soleil ...

Pour faire le plein de vitamines D !

Ah ... ça aussi ça nous plaît !



Farniente



Au soleil



Une partie de pétanque....ou deuxou trois.... organisées par le club de pétanque de Peyriac Minervois qui nous a invités pour la deuxième année !

Nous sommes revenus décorés de médailles, avec la coupe... plein de cadeaux ... et le souvenir d'une belle journée !



Rions un peu !

Alors ! On la fait quand cette partie de pétanque ?



Autour de la table, un jour.....

Vivre la solitude imposée : être seul, sans projet, sans envie...

Cela revient souvent à broyer du noir !

« se poser plein de question et puis plus ! »

regarder son traitement, remettre en question....

Au GEM, on rend cette solitude.

Le GEM aide à ne pas se couper du monde, c'est mieux que BFM !

Aller au GEM m'a poussé à faire quelque chose qui n'était pas écrit dans ma vie.



Et alors, le soir c'est bien de se poser, de se retrouver seul avec soi même !

Pas toujours, mais il y a quand même ce besoin de retour au calme, à soi !

Je tourne en rond dans ma maison.

Tout à coup j'entends un bip sonore. Quand je m'ennuie à la maison, je regarde beaucoup la télé, beaucoup trop. Mais j'ai deux coucous qui sonnent tout le temps et me rappellent le temps

Geneviève

Je tourne en rond dans ma maison. Tout à coup j'entends un bip sonore qui me rappelle ce que je doit faire, et à quelle heure. Mais il ne parviens pas à me réveiller le matin....pour me réveiller, il faut me téléphoner.

Francis

J'aime l'été, les beaux jours, la mer, la montagne, le repos, la joie de vivre, les rencontres, les amours, les voyages, le jour, la nuit, la lune, la floraison, la belle fleur comme le coquelicot !

Jean Michel

Il me tarde le week-end end pour aller au Païcherou jouer à la pétanque.

Le printemps c'est la meilleure saison pour pratiquer ce jeu entre amis.

J'aime beaucoup ce jeu car ça demande beaucoup de compétence qui m'intéressent, comme l'adresse du geste, l'esprit d'équipe, la stratégie, le mental. Il faut être lucide et concentré et avoir confiance en son jeu. J'ai appris à jouer quand j'étais petit grâce à mon père. Pour moi, le secret pour être un bon joueur est de mettre du cœur en prenant plaisir tout en restant concentré. Rester mentalement dans la partie sans se comparer aux autres joueurs.

Merouane

Souvenirs d'école

Quand j'étais petite, la maitresse nous donnait des lectures. J'aimais lire Martine, la bibliothèque rose et verte.

À la récréation, nous jouions à poule, renard vipère ou un, deux trois soleil et aux cartes Pokémons, ou Kama Kōchi.

La musique c'était comme une chorale !

Nous faisons le tour de la cité en courant.

Les élèves jouaient dans la cour à l'élastique, à la corde à sauter, au ballon, au foot...

On a passé de bons moments. La cantine était bonne.

Vive la récré !

Hayet

Je souhaite te dire que je t'aime
Je souhaite te dire quand même
Je souhaite te dire reste avec moi
Je souhaite dire pour toi
Je souhaite te dire qu'il ne faut pas m'éviter
Je souhaite te dire que la vie vaut le coup
Je souhaite te dire va jusqu'au bout
Je souhaite te dire mets les voiles
Je souhaite te dire de ne pas mettre les voiles

Je souhaite te dire ce n'est que mon avis
Je souhaite te dire ma philosophie
Je souhaite te dire la terre
Je souhaite te dire le Cap Vert
Je souhaite te direle Bukina Faso
Je souhaite te dire bobo
Je souhaite te dire Camberry
Je souhaite te dire la République du Congo

Pascal B



Répondre à des besoins :

Besoin d'honnêteté, et aussi de spiritualité

Il est nécessaire prendre soin de son corps et de son esprit pour se respecter les uns les autres et pour prendre conscience...

Dans la vie, on n'appartient à personne, on est à soi même mais on peut aussi appartenir à une famille.

Moi, j'appartiens à la famille du GEM.

Besoin de plaisir,

difficile à définir, ça fait du bien, c'est tout !

On le sent, on le sait !

Besoin de clarté,

Sortir de la nuit, être clair enfin, être clairs entre nous

Suite page 12

.... Besoin de créativité,

Faire avec nos mains ce que l'on aime, ceux que l'on croyait ne pas savoir faire.

Besoin d'expression,

Il faut dire, échanger, écouter, ou dessiner, ou fabriquer

besoin d'un but

je dois canaliser pour ne pas aller à droite et à gauche. Le tricot ! Il y a un but : le finir !

Besoin de stabilité

Sortir des périodes mouvementées, choisir un peu de vacances pour se rétablir

Besoin de sagesse

Mais je suis déjà très sage !!! Mais, il faut se poser, prendre du recul, accepter.

Besoin de savoir qu'on a des compétences

Je sais faire pour moi et pour les autres, ce sont de belles choses à expérimenter

Besoin de bienveillance

Parfois expéditif, parfois parlant trop fort, parfois envie de parler de ses problèmes, parfois envie de parler de ses passions, ma collection de petites voitures, les trains, de les partager, parfois parler d'amour, celui qu'on a celui qui manque et savoir être entendu, apprendre à entendre, accueillir....

Besoin de se renforcer

De se protéger, de dire à l'animatrice, de déverser puis d'être rassuré, de retrouver la paix.

Parfois la donner aux autres, ça aide ! Elle parle avec moi, c'est sympathique, j'écoute ce qu'elle exprime....ça me fait du bien.

Besoin de contact :

ne pas se renfermer, sentir qu'on peut faire confiance. C'est difficile de faire confiance, on se tient sur ses gardes, en retrait....

Besoin d'être respecté :

Les remarques sur le physique sur qui on est, c'est pas cool !

C'est blessant ! Et ça arrive souvent !

Au GEM, des fois, c'est dur aussi de vivre ça !

C'est vrai, ça arrive : Tu n'es capable que de faire du tricot !! »

Et bien tricotons les mots !

Autour de la table, un jour.....

Gâteau moelleux au chocolat

Ingrédients pour 8 personnes

80 g de farine

un sachet de levure chimique

125 g de sucre

150 g de beurre

6 œufs

200 g de chocolat



- 1/Faire fondre le chocolat et le beurre
- 2/séparer les jaunes d'œufs et les blancs
- 3/fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre
- 4/verser le mélange chocolat beurre fondu dans les jaunes
- 5/ajouter la farine et le sachet de levure
- 6/monter les blancs en neige
- 7/incorporer les blancs délicatement à la préparation
- 8/mettre la préparation dans un moule en blanc à manquer
- 9/placer au four pendant une quarantaine de minutes pour un gâteau moelleux à 180 degrés thermostat 6



ATELIER

Sur un air latino

DANSE



Depuis le mois d'octobre, nous faisons de la danse adaptée avec Isabelle, une discipline sportive, favorisant l'expression du corps, l'acquisition du rythme, le plaisir !!!

Les cours découpés en échauffements, déplacements et chorégraphie sont un vrai moment de bonheur !

..... 5,6,7.... 8 ... c'est parti pour une belle danse toutes ensemble.... et oui ! Pour le moment, cet atelier est féminin..... nous allons motiver des futurs danseurs ! Enfin on l'espère !

Patricia : C'était bien ! C'était intéressant. J'oublie tous mes soucis et je me laisse porter par un air latino !

Geneviève : Je trouve que c'est super bien ! Je suis déçue d'avoir raté un cours car j'étais dans l'impossibilité d'y participer !

Hayet : Ca m'apporte des bénéfices pour ma santé, ça me fait du bien !

Sandrine : Sensation de liberté, de joie à danser sur des rythmes latinos et autres !!! Un vrai plaisir partagé en groupe !

Odile : l'apprentissage des chorégraphies me fait travailler la mémoire. J'apprends à coordonner les mouvements.

Cathy : Le corps libre s'harmonise avec la musique ! Agréable pour soi même et tous ensembles !

Hommage à nos amis disparus

L'année 2025 fut en demi teinte pour le GEM, année entachée par des décès qui nous ont beaucoup touchés. C'est avec une vive émotion que je rends hommage ici à Kamel Megrahoui, Serge Vila et Carole Monard. C'est dans ces moments là que nous prenons conscience des liens qui nous unissent au sein du GEM, que nous appelons aussi notre « seconde famille ».

Chers **Kamel, Serge et Carole**, nous pensons toujours à vous et nous ferons vivre votre souvenir.

Sandrine

Kamel ... il était gentil, souriant, blagueur. Il dégageait beaucoup d'amour et de complicité. Il était bon vivant, une personne agréable. Nous l'aimions beaucoup, il nous manque.

Serge ... il «était passionné par tant de choses... Il avait fait un trombinoscope au GEM . Il avait beaucoup de choses à nous transmettre. C'était un aventurier, un grimpeur, un alpiniste. Ses voyages il nous les faisait partager avec ses diapos... on se régala. On a eu de bons moments. Il était discret et adorait venir. Il ne parlait pas pour rien dire, il aimait les gens Il nous manque beaucoup. Nous le garderons dans nos cœurs.

Carole ... elle était une gentille dame. Elle aimait la mode, elle était coquette, avec beaucoup de personnalité. Elle était féminine. Elle avait un petit chien qu'elle aimait. Nous nous l'aimions aussi. On ne l'oubliera pas.



Le trombinoscope
de Serge



les 80 ans de l'UDAF

A l'occasion des 80 ans de l'UDAF11, une fête a eu lieu à l'Odéum de Carcassonne le 7 novembre 2025 en présence de leurs partenaires. De ce fait, nous étions conviés !!

Nous avons proposé en compagnie des 3 autres GEM de l'Aude, un spectacle sur les troubles psychiques (dépression, schizophrénie, addiction et bipolarité).

En première partie de ce rassemblement, l'UDAF a réalisé un film sur la famille. Nous avons trouvé ce reportage très émouvant, avec un regard intéressant. Certains ont versé une petite larme ! S'en sont suivis les discours de la Mairie de Carcassonne avec Mme Chesa, 1ère adjointe, le Conseil Départemental avec Mme Sanranié Présidente, l'UNAF avec M. Tranchand, Président, et bien sur notre Président UDAF11, M. Pacaly.

Les 80 ans ont été évoqués depuis 1945, avec toute l'évolution des familles et des services !

Eric Pélisson avec sa guitare qui le démange a fait chanter l'assemblée. Les GEM sont allés le rejoindre sur scène pour chanter Mistral Gagnant de Renaud avant de monter eux mêmes sur scène pour le spectacle.

Les 4 présidents des 4 GEM ont ouvert le spectacle en présentant leur GEM de façon très originale !! Puis, les artistes des GEM ont occupé la scène en 4 thèmes et 4 scénettes ! Nous n'avons rien lâché et le résultat a été les applaudissements chaleureux du public. Une belle récompense pour le travail fourni, l'engagement et le courage aussi ! Ce qui nous a rendu heureux.

Par la suite, un magnifique et bon buffet nous attendait. Ce fut un bon moment de rencontre, d'échanges et de convivialité.

C'est toujours intéressant de côtoyer des personnes de diverses fonctions.

En ce qui concerne le dernier spectacle de la soirée, certains adhérents ont regretté de ne pas y assister, la fatigue ayant eu raison d'eux ! Beaucoup d'énergie concentrée empêche parfois de durer dans le temps !

Les personnes qui ont pu y assister nous ont raconté et témoigné de la qualité de ce spectacle. Merci pour ce beau moment !

Le collectif du Fogatel !



UDAFF = Union Départementale des Associations Familiales

Le GRAPH et le GEM

Le GRAPH, Groupe de Recherche et d'Animation Photographique a pour but l'organisation d'activités culturelles, artistiques, pédagogiques, d'insertion, et de lutte contre l'exclusion, de formation, de recherche, de création, et de développement des pratiques amateurs en utilisant l'image sous toutes ses formes.

Le GRAPH nous a permis de réaliser un projet avec Frédéric Stucin.

Frédéric Stucin est un photographe français né en 1977, diplômé de l'École Nationale Supérieure Louis Lumière. Il vit et travaille à Paris. Spécialisé dans le portrait de personnalités ou d'anonymes, notamment pour la presse, où il publie également des reportages, il mène en parallèle un travail documentaire et artistique plus personnel qui mêle portraits et paysages. Des projets qu'il initie seul ou en résidences. Plusieurs de ses dernières séries (La Source, 2021, Endorphine, 2021, Le décor, 2020) nous plongent dans des atmosphères nocturnes énigmatiques, avec un procédé proche de celui de la nuit américaine au cinéma :

- il photographie en journée et dissimule dans le décor des éclairages qui donnent aux lieux l'apparence de studios photographiques ou de plateaux de tournage. Son travail conjugue ainsi étroitement exploration du réel et imaginaire.

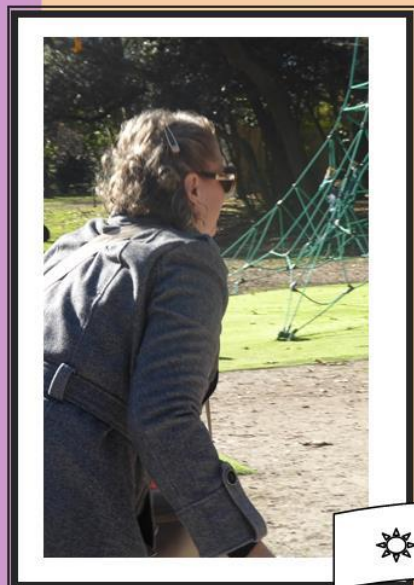
Avec lui, nous avons pris des photos en ville et dans des villages, parcs... Il nous a appris à regarder autrement, l'ombre, la lumière, les techniques de photos...

Nous allons exposer en décembre 2025 à la maison des Mémoires quelques 30 photos sélectionnées dans l'ensemble de notre travail !

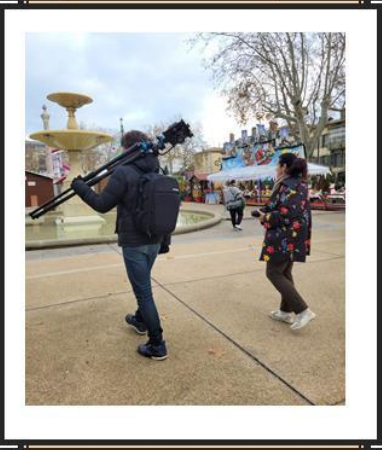
Avec Eric Sinatora du GRAPH, nous continuons l'aventure, nous avons photographié les sculptures de Richard Orlinski qui a exposé ses sculptures cet été à Carcassonne !



Quelques indices en photos page 16 avant le grand jour !



Le GEM chasseur d'images !



Merci à tous ceux qui nous permettent de créer ce journal ou qui y participent. Un grand merci à la Mairie pour l'impression...