

Valence - Bourg-lès-Valence

Groupes d'entraide mutuelle : « On est libres de faire ce qu'on veut »

Une trentaine de Gem de la région Aura se sont retrouvés mardi 2 juin à Bourg-lès-Valence, à l'invitation des Gem Nuances et éClair de Valence. L'occasion pour ces personnes atteintes de troubles psychiques, cérébrolésions ou troubles du spectre autistique d'échanger entre pairs.

Temps de lecture : 3 min

 **À LIRE PLUS TARD**



Les groupes d'entraide mutuelle valentinois, Nuances et éClair, ont organisé une rencontre inter-GEM régionale à Bourg-lès-Valence.

Photo Floriane Lionnet

Floriane Lionnet

Publié le 03 juin 2026 à 12:13 – Mis à jour le 03 juin 2026 à 12:13

DL Article complet réservé aux abonnés

« Avant le Gem j'étais perdu, aujourd'hui j'arrive à m'exprimer un peu plus ». « Dans [les Gem](#), on est libres de faire les activités qui nous plaisent ».

Des témoignages comme ça, il y en a eu plusieurs aux rencontres inter-Gem régionales organisées mardi 2 juin par deux groupements d'entraide mutuelle de Valence, Nuances et éCLair. Créés en 2005, les Gem sont des associations administrées par des personnes en situation de handicap, avec l'appui d'un animateur salarié grâce à l'Agence régionale de santé, qui finance leur fonctionnement. Valence en compte trois, un pour chaque public cible. Air libre s'adresse aux personnes souffrant de troubles psychiques, éCLair aux cérébrolésés, Nuances aux porteurs de troubles du spectre autistique.

« On a des animations régulières du lundi au vendredi : café discussion avec les copains, petit-déjeuner rangement et, depuis mars, jardinage sur une parcelle du Mat Drôme », détaille Yoann Poulailon, président du Gem éCLair.

La trentaine d'adhérents, âgés d'une vingtaine à une soixantaine d'années, participe aussi à des sorties cinéma, bowling, restaurant, et organise même des vacances ensemble, toujours sur la base du volontariat.

Pour la trentaine d'adhérents du Gem Nuances, c'est plutôt randonnée, cuisine et jeux de société ou de rôle, liste leur président, Grégory Coste. Les deux groupes, dont les locaux sont désormais voisins*, font aussi régulièrement des activités ensemble.

« Quand on se gare sur une place pour handicapé, on est toujours obligés de se justifier »

« C'est intéressant de rencontrer d'autres Gem avec des vécus différents, des ambiances différentes », souligne Yoann Poulailon. C'est pourquoi les deux groupes se sont proposés, lors de la précédente rencontre régionale, d'organiser celle de cette année. Et l'engouement a été au rendez-vous : 33 groupements étaient présents à la Maison des communes de Bourg-lès-Valence (choisie pour son accessibilité et son extérieur), soit 150 participants. « On a été obligés de limiter », regrette Grégory Coste.



Tous ont pris part à des groupes de réflexion thématiques. Au sujet de l'autodétermination, certains avouaient ne pas toujours se sentir libres de leurs choix, notamment face aux professionnels, quand d'autres estimaient que cela dépendait des capacités de chacun, et d'autres encore avançaient un prérequis de confiance en soi.

Les ateliers portaient aussi sur le handicap invisible.

« Quand on s'assoit dans le bus, quand on se gare sur une place pour handicapé, on est toujours obligés de se justifier, on est jugés », regrettaient les personnes concernées. « Mon mari est épileptique, quand il tombe on lui demande s'il a bu », déplorait une participante. « Je suis narcoleptique et un jour une contrôleuse a voulu appeler la police parce que je ne lui répondais pas », lançait une autre.

La question des Gem itinérants était aussi évoquée. Une manière d'aller vers les personnes isolées unanimement approuvée, à condition que les financements suivent.

*Le Gem Nuances lance un groupe "Papote sans nuances" les mardis de 13 h 30 à 16 h 30, 25 faubourg Saint-Jacques, ouvert à tous ceux qui veulent découvrir son fonctionnement. Le Gem éCLair se situe 3 rue d'Athènes.