

Ce numéro met à l'honneur l'accès à la culture pour tous : source de découvertes, de rencontres et d'épanouissement. En écho aux SISM 2026, il rappelle leur rôle essentiel pour le bien-être, l'inclusion et le lien social. Alors, embarquez avec nous pour découvrir quelques-unes des actions, notamment culturelles, conduites cet été par 8 associations et souhaitons la bienvenue à la Blue Team, nouveau membre du Bulletin interGEM !

QUAND LE HASARD DEVIENT UNE ŒUVRE

CRÉER POUR S'ENRICHIR



LA BLUE TEAM

Le 26 août, 5 adhérents de la Blue Team d'Aix et Salon, accompagnés d'une de leurs animatrices ont participé à un atelier à la Fondation Vasarely d'Aix-en-Provence sur le thème « la poésie des formes ».

Après une visite rapide et amusante de la Fondation, pleine d'œuvres géantes et d'illusions d'optique vertigineuses, les gemmeurs ont retroussé leurs manches et sorti crayons et feutres pour réaliser une œuvre personnelle inspirée de Vasarely. Pour faciliter le choix des formes et des couleurs, celles-ci ont été tirées aux dés, provoquant parfois l'hilarité. Une fois les formes et couleurs choisies par les dés, tout le monde s'est attelé à la tâche avec entrain et inspiration, en jouant même les plus réfractaires au dessin (dont l'auteur du présent article). Une dernière tâche attendait enfin les artistes en herbe : ajouter des fragments de poème au dessin pour former un haïku, un poème japonais en trois vers.

C'est fatigués de ce travail intense mais fiers de leurs œuvres et encore éblouis par la grandeur des œuvres de Vasarely que les gemmeurs sont rentrés chez eux en autonomie, après une après-midi inoubliable.

Sylvain et Alexandre

SOMMAIRE

- Page 1 : La Fondation Vasarely - La blue Team
La grotte de la Sainte-Baume - La Vie Là
- P. 2/3 : Une immersion aux Carrières des Lumières - Planète GEM et Les Vies Denses
- P. 4 : Un séjour au cœur d'Arles - La Colombe Dignoise
- P. 5 : Un séjour InterGEM à Aix-en-Provence
- P.6 : L'art au-delà des différences
- P. 7 : Des repas partagés comme on les aime - Fraternité et Les Coeurs VEillants.

CHALEUR OU FRAICHEUR, ON GARDE LE CAP

Au GEM LA VIE LÀ, malgré la chaleur et l'absence de l'animatrice Marie, les membres ont maintenu l'activité. Ils ont géré les tâches administratives et nettoyé les extérieurs du GEM par un grand tri et plusieurs passages en déchetterie.

FABRIQUER DES SOUVENIRS



LA VIE LÀ

Après cette période bien remplie, quoi de mieux, au retour des vacances de Delphine, qu'une escapade rafraîchissante à la grotte de la Sainte Baume située à Saint-Vallier-de-Thiery pour six adhérents ? Pendant près d'une heure, le groupe a profité d'une agréable fraîcheur, idéale pour digérer le pique-nique tout en admirant stalactites, stalagmites et cascade. L'entrée était gratuite pour l'animatrice et de 6 € (tarif réduit) pour les adhérents.

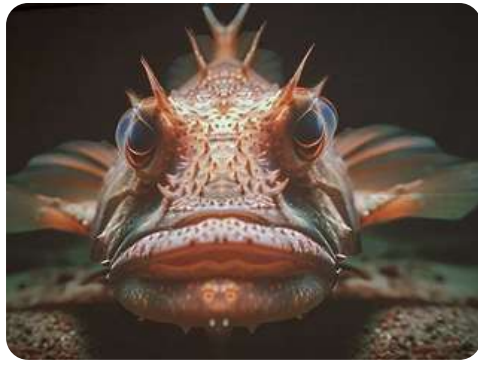
La sortie quant à elle, entre les nombreux escaliers, a été marquée par une petite chute sans gravité pour Christine, qui en rigole aujourd'hui.

Christine, Élodie, Christian and Co.

LA BLUE TEAM est le premier GEM de la région PACA dédié aux personnes qui présentent un Trouble du Spectre de l'Autisme. Ouvert en 2021, l'association implantée à Aix-en-Provence au 5 rue du Chemin de Fer, s'est déclarée en préfecture le 12 mars 2026. À ce jour, le GEM compte une soixantaine d'adhérents actifs. Le GEM est géré par l'APAR Autisme 13.

LES OCÉANS EN LUMIÈRE

Quand les grands esprits plongent dans le même océan...



Les mers et les océans recouvrent près de 71 % de la surface de notre planète et abritent une biodiversité exceptionnelle.

DES ABYSSES PLEIN LES YEUX

Quand on aime, on ne compte pas ! Aussi à Planète GEM, deux sorties aux carrières de Lumière ont été organisées, l'une en juillet et l'autre à la fin du mois d'août, tant cette exposition est magnifique ! Ainsi c'est un plus grand nombre d'adhérents qui a pu en prendre plein la vue.



SORTIR, S'ÉMERVEILLER

PLANÈTE GEM

Cette création immersive propose un voyage à travers les océans, de la surface jusqu'aux abysses. Les visiteurs découvrent le monde merveilleux qui peuple les fonds marins : algues, plancton, baleines, poissons, mais aussi plongeurs sous-marins. Et, comme le résume très bien J.B. : « Les adhérents en ont pris plein les mirettes ! »

Mélanie, animatrice

Retour sur une sortie immersive, récit de Frédéri, LES VIES DENSES

Au mois d'août, on a fait une sortie aux Baux-de-Provence. C'est beau, en plus ! On s'est un petit peu baladé dans le village et, après, on a regardé un spectacle de lumières sur le fond marin dans une ancienne carrière. On y est allés en véhicule de 9 places et on était au complet. Il y avait une animatrice et 8 gemmeurs.

Au sein du groupe, je me suis senti bien. J'étais en attente qu'une place se libère et, donc, ça a été inattendu et très bien. Enfin... les balades, ça se passe toujours bien.

Il y a de belles vues, on voit très loin à l'horizon parce qu'on est en hauteur. Il faut être en forme, quand même, pour le traverser parce qu'il y a beaucoup de dénivelé.

Aux Carrières des Lumières, j'ai vu des baleines, des pieuvres, des fonds marins... On a vu, sous plusieurs angles, une épave d'avion et, il me semble aussi, celle d'un bateau, qui ont dû couler. L'exposition a duré entre une demi-heure et trois quarts d'heure.

Après l'expo, on a bu une boisson et on a mangé un petit bout à la cafétéria de la carrière, puis on est rentrés.

Ce que j'ai le plus apprécié de cette journée, pour être franc, c'est le fait qu'on vienne me chercher parce que ce n'était pas prévu et que j'allais passer une journée à ne rien faire chez moi. Et le fait qu'on m'ait dit : « Il y a une place de libre, si tu veux toujours venir, viens ! », c'était le meilleur moment de la journée. Après, la journée elle-même, c'est un tout, mais la base, c'était le départ.

« La beauté sauvera le monde. »

Laurent BALLESTA, né en 1974 - Photographe, plongeur et biologiste naturaliste français.

Ce qui m'a marqué spécialement, c'est que l'exposition était différente. D'habitude, c'est plus du dessin, des artistes peintres, etc. et là, c'était plus naturel. Il y avait beaucoup d'images réelles d'animaux mais, à certains moments, comme pour les épaves, je ne sais pas si c'était de vraies images ou des images de synthèse, une mise en scène pour fournir l'exposition. En tout cas, c'était très joli. J'en avais vu trois ou quatre avant, mais celle-là était plus immersive. La plupart du temps, c'est plus du visuel. Là, il y avait une sensation d'être dans l'océan. Ce n'est pas que je la préfère, mais c'était une autre sensation.

Si je devais décrire l'expérience avec un autre sens que la vue, ce serait le ressenti parce qu'en été il fait très chaud et que, dans les Carrières, la fraîcheur est très agréable, même s'il y avait un peu d'humidité car, quelques jours avant, il y avait eu un orage. Mais c'était très frais et ça fait du bien. Ce jour-là, je crois qu'il faisait 35 degrés, alors qu'à l'intérieur on devait perdre 10 ou 15 degrés.

La première fois où je suis allé aux Carrières, c'était avec le SAMSAH d'ISATIS. J'ai découvert le lieu, j'en ai parlé à ma belle-famille et à ma copine. On y est retournés quelques jours après pour voir l'exposition de Monet. Il faut dire aussi que le fait qu'il fasse chaud, fait émerger l'idée « On va peut-être aller là-bas ? », parce qu'on peut y passer une ou deux heures, on découvre et on est au frais.



Je ferai ces sorties plus souvent parce que ces situations sont un peu mieux que juste de rester au GEM. Le GEM devient un peu une routine, malgré le fait que ça me sorte de chez moi. Je tourne un peu en rond, des fois, même si on y trouve des activités, mais ça ne m'intéresse pas trop, des fois.

Je suis un peu difficile, on va dire. Alors que, pendant les sorties, il y a un peu de découverte, il y a le changement de lieu et, souvent, on discute même davantage.

Cette journée se résume en trois mots : « sortie » parce que, si je n'y étais pas allé, j'aurais passé une journée enfermée ; « fraîcheur » parce qu'il faisait très chaud, qu'on était en plein été et que c'était très agréable et « convivial » parce que je ne viens pas au GEM que pour sortir, mais pour être avec des gens que j'apprécie, plus ou moins, et que ça fait du bien de voir des gens et de se sociabiliser.

Frédéri

À travers des projections spectaculaires, l'exposition Océans invite les visiteurs à découvrir toute la richesse et la beauté du monde marin.

Des eaux de surface jusqu'aux abysses, elle propose une immersion fascinante au cœur d'un univers aussi spectaculaire que fragile.

Au vu des impacts de nos modes de vie sur l'environnement, cette exposition constitue également un remarquable moyen de sensibiliser chacun à la préservation des mers et des océans.



SE RÉUNIR, RETROUVER LE SOURIRE

LES VIES DENSES

« La mer, une fois qu'elle a jeté son sort, tient pour toujours dans son filet d'émerveillement. »

Jacques Yves COUSTEAU - Officier de la Marine Nationale et explorateur océanographe (1910 - 1997)

ARLES, TROIS JOURS AU CŒUR DE L'HISTOIRE ET DE LA CULTURE

Du 8 au 10 septembre 2026, six adhérents du GEM LA COLOMBE DIGNOISE ont eu la chance de partir à la découverte d'Arles, pour un séjour placé sous le signe de la culture, du patrimoine, de l'histoire et de la convivialité.

Ce beau voyage a été rendu possible grâce à notre précieux partenaire Culture du Cœur, et tout particulièrement à Angélique, qui nous avait concocté un véritable programme de choix. Son accompagnement nous a permis de découvrir gratuitement de nombreux sites et musées emblématiques de la ville.



Au programme de ces trois journées : l'amphithéâtre romain, les thermes de Constantin, les Alyscamps, le cloître Saint-Trophime, le théâtre antique, la Fondation Vincent van Gogh, le Musée départemental de l'Arles antique ainsi que l'abbaye de Montmajour.

Le séjour nous a également permis de partir sur les traces du célèbre peintre Vincent van Gogh. Nous avons notamment découvert le pont d'Arles qu'il a immortalisé dans l'une de ses œuvres. Un moment particulier pour le groupe : voir encore aujourd'hui ce paysage et cet ouvrage qui ont inspiré

l'artiste, malgré les années écoulées, a donné une dimension toute particulière à cette découverte.

Les adhérents ont été particulièrement touchés par l'extraordinaire richesse du patrimoine arlésien. Se retrouver au milieu de vestiges datant de l'Antiquité, découvrir les monuments et comprendre l'importance historique de cette cité a suscité beaucoup d'émerveillement et de curiosité.

Deux visites ont notamment laissé une impression très forte : l'abbaye de Montmajour, remarquable par son architecture, son histoire et son atmosphère, ainsi que le Musée départemental de l'Arles antique.

Dans ce musée, la découverte du bateau antique récemment retrouvé a constitué un véritable temps fort. Cette embarcation exceptionnelle, qui mesure plus de 30 mètres de long, a particulièrement impressionné nos adhérents.

Elle permet de prendre toute la mesure de l'importance d'Arles et de son activité fluviale durant l'Antiquité.

Trois jours bien remplis, riches en découvertes et en émotions, qui auront permis à chacun de voyager dans le temps, de l'Antiquité jusqu'à l'univers artistique de Van Gogh.

Nous adressons un grand et chaleureux merci à Culture du Cœur et à Angélique pour leur confiance, leur disponibilité qui nous ont permis de bénéficier de toutes ces entrées gratuites. Grâce à eux, nos adhérents ont pu accéder à une culture riche et variée, parfois dans des lieux qu'ils n'auraient peut-être jamais eu l'occasion de découvrir autrement.

Christine, coordinatrice du GEM

Au-delà des nombreuses visites, ce séjour a aussi été l'occasion de vivre ensemble une belle aventure, de partager des moments de convivialité, de découvrir une nouvelle ville et de repartir avec de nombreux souvenirs.



LA COLOMBE DIGNOISE

VOYAGER POUR SE CULTIVER



« Sans la culture, et la liberté relative qu'elle suppose, la société, même parfaite, n'est qu'une jungle. » Albert Camus -Écrivain, philosophe et prix Nobel de littérature français (1913 - 1960)



QUAND SIX GEM NE FONT PLUS QU'UN !



Du 16 au 18 septembre, 38 adhérents des six GEM soutenus par l'association ISATIS se sont retrouvés à Aix-en-Provence pour un séjour placé sous le signe de la rencontre, de l'expression radiophonique et de la découverte.

Étaient représentés : Les Vies Denses (Avignon), Gemme de Soi (Arles), Planète GEM (Salon-de-Provence), Fraternité (Draguignan), La Vie Là (Grasse) et Les Cœurs VEillants (Menton).

Le séjour a été dédié à la création de podcasts avec Julien de "Kémia Prod" dans le studio d'ISATIS au SAMSAH d'Aix. Les participants ont exploré des thèmes tels que la solitude, l'amour, le GEM et le bien-être, l'image de soi, et la liberté.

Ce fut un séjour riche en culture et en moments conviviaux.

LA PAROLE AUX ADHÉRENTS



"J'ai beaucoup aimé l'exposition Vasarely. Le podcast c'était super chouette. Merci beaucoup pour les restaurants et l'hébergement qui était agréable. Bilan excellent !" Nadine

"J'ai été ravie de participer à ce rdv InterGEM lors duquel on a fait un débat pour peaufiner le thème de chaque groupe. La visite Vasarely était fascinante avec les jeux de couleurs et les effets d'optique que cela créait. Le restaurant du soir était excellent. Merci à tous les intervenants, Fabienne, Julien et aux animateurs." Grégoria
"Le petit train était super chouette ! Une façon ludique de découvrir Aix en Provence et d'apprendre plein de choses sur la ville." Samuel.

"La radio c'était sympa, Julien est une bonne personne. J'ai lu un texte personnel, ça m'a fait du bien car j'étais en confiance. La radio, ça m'a beaucoup touchée. J'ai trouvé ça incroyable, (...) J'ai beaucoup aimé la soirée, l'ambiance ; on a dansé, chanté. Dans l'ensemble, on s'est régalé." Hayat

"Très bien, le voyage était agréable. Les échanges avec les autres m'ont plu. J'ai aimé le petit train. Ça fait du bien de partir de chez soi." Stéphane



VIVRE DES EXPERIENCES QUI ENRICHISSENT

"J'ai aimé les couleurs de l'exposition Vasarely. La chambre était très agréable. Le podcast super avec l'animateur. La soirée karaoké était très bien : j'ai dansé. C'était très bien." Béatrice

On a adoré l'hôtel avec ses grandes chambres et kitchenettes, comme à la maison ! Le restaurant avec le concept des brochettes à faire griller au centre de la table : c'était vraiment convivial et super sympa ! Karine et Christian.

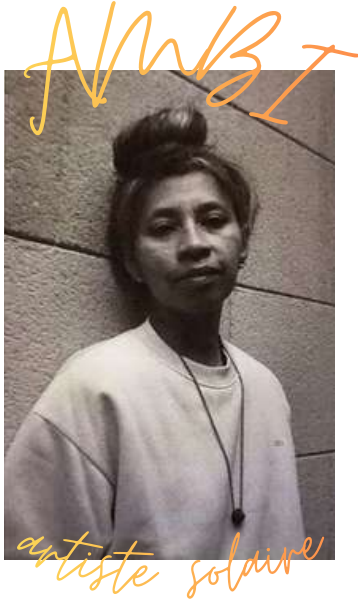
"Je me suis perdue au marché et j'ai eu une sacrée frayeur ! Heureusement j'ai retrouvé le groupe. Décidemment les péripéties, c'est toujours pour moi...Mais malgré tout, je me suis super bien amusée à la soirée DJ et j'ai beaucoup dansé ! J'ai passé un super moment !" Christine.

"J'ai ri, je me suis sentie à l'aise, car nous avons tous fait connaissance. Nous nous sommes mélangés et nous étions nous-mêmes, sans filtre. Cela nous a ouvert l'esprit et a provoqué de nombreux fous rires. Là où il me semble que nous nous sommes vraiment retrouvés, c'est lors de la soirée DJ-Karaoké, avec l'anniversaire de Yannick. Tout le monde se lâchait, tout le monde dansait. Nous étions nous-mêmes et fiers de l'être. (...) Ce séjour fut une réussite. MERCI, MERCI beaucoup !" Leïla

"Au début, j'avais des appréhensions d'être avec tout le monde mais finalement, je suis content d'être venu et d'avoir fait de nouvelles rencontres." François

"La première journée a été longue. Podcast super bien (...). Ce qu'a dit François m'a touché, j'ai parlé de ma vie. J'ai bien aimé l'ambiance avec les adhérents des GEM. J'ai bien aimé la soirée karaoké, de chanter avec les autres. J'ai bien aimé la plancha, très originale !" Éric

L'organisation du séjour a été gérée par une commission d'adhérents, d'animateurs et de la coordinatrice régionale des GEM soutenus par ISATIS.



Le GEM La Blue Team TSA d'Aix-en-Provence vit un grand moment d'art en cette rentrée !

Nous avons la joie et la fierté d'accueillir Ambi parmi nous depuis déjà plusieurs mois. Mais qui est Ambi ? Demandez à nos différents gemmeurs et les qualificatifs ne manquent pas pour la décrire. « Ambi est une personne très gentille qui vient souvent au GEM » dirait l'un de nos fidèles gemmeurs. Gentille, solaire, volontaire, passionnée, curieuse. Ambi nous apporte sa joie de vivre au quotidien ! de fierté, mais aussi de grande émotion. Pour la première fois, Ambi évoque ouvertement son autisme dans son art. La Blue Team TSA la soutient pleinement, avec tout notre affection, qu'elle nous rend volontiers !

Ce n'est pas que sa personnalité que nous admirons, mais aussi son parcours : Originaire de Madagascar, elle a vécu de grandes difficultés dans son enfance et sa scolarité, pour une raison qui viendra plus tard : son autisme.

Elle s'installe à Aix-en-Provence pour y faire ses études d'art, où elle commence à développer son style artistique, inspiré de sa culture natale que jamais elle n'a oubliée et imprégné de son esprit libre et indépendant. Une chose la fascine : le feu. Le feu créateur et destructeur, le feu de la vie, le feu qui l'anime. Ses œuvres en sont imprégnées, au sens littéral.

Artiste aussi éclectique qu'enflammée, Ambi ne se sépare jamais de son appareil photo et immortalise tout ce qui attire son regard où qu'elle aille. Pour compléter le tableau, et c'est le cas de le dire, elle est une arbitre reconnue de pétanque, sport très populaire dans son pays d'origine, participant chaque année aux plus prestigieux tournois sur tous les terrains.

Aujourd'hui, Ambi vit d'art et de pétanque, entourée de ses amis (très nombreux) et de son mari à Aix-en-Provence. C'est dans cette ville, sa ville de cœur, cette ville qui l'a adoptée autant qu'elle l'a elle-même adoptée, qu'elle exposera ses nouvelles œuvres à partir du 1er octobre. C'est un moment de fierté, mais aussi de grande émotion. Pour la première fois, Ambi évoque ouvertement son autisme dans son art. La Blue Team TSA la soutient pleinement, avec tout notre affection, qu'elle nous rend volontiers !

Sylvain et Mathis

[Pour en savoir plus sur Ambi, cliquer ici](#)

LA BLUE TIME

SE RENCONTRER ET RAYONNER

AMBI

Soleil BLEU

Brûlures
Techniques mixtes

EXPOSITION du 1^{er} au 31 Octobre 2026



GALERIE VINCENT BERCKER

Expert d'Art CNES

10, rue Matheron - 13100 AIX-EN-PROVENCE

Tél. : 04 42 21 46 84 - Port. : 06 10 25 83 88

E-mail : vbercker@yahoo.fr - Facebook

[@galerievincentbercker](https://www.instagram.com/galerievincentbercker) - www.bercker.fr

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS

L'art, sous toutes ses formes, permet d'exprimer des émotions parfois difficiles à mettre en mots. Qu'elle soit artistique ou culturelle, la pratique favorise le partage des ressentis, renforce la confiance en soi, crée du lien avec les autres. Elle offre un regard nouveau sur le monde comme sur nous-mêmes.

En créant des espaces de liberté et d'expression, l'Art contribue ainsi à notre bien-être car ces derniers invitent à rompre l'isolement et permettent de valoriser des compétences et de favoriser l'autonomie.

Le thème des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2026, "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts", souligne l'importance des arts comme moyens de dialogue, d'inclusion et de bien-être. Ainsi, l'Art est un excellent moyen de prendre soin de soi, soin des autres.

Fabienne, coordinatrice régionale GEM - ISATIS

CHAUD ? JAMAIS !

Le GEM est accoutumé à organiser des repas "MANGER BIO MANGER BIEN" initié par Nicolas. Cet été, malgré la chaleur, un de ces moments attendus fut aussi l'occasion de célébrer ma première année au GEM. Pour marquer l'événement, Saadia nous a concocté un délicieux tajine auquel chacun a apporté sa contribution.

Cette belle préparation collective a rassemblé une dizaine d'adhérents autour des fourneaux dans une ambiance chaleureuse et festive. Avec plus d'une heure de mijotage, les parfums d'épices et les saveurs exotiques nous ont fait voyager bien

avant le passage à table !

Nous partageons avec vous la recette du tajine préparé par Saadia, avec la participation de plusieurs adhérents qui ont contribué à l'épluchage et à la découpe des légumes, ainsi qu'à la mise en place du repas.

Pascale, animatrice



14 morceaux de dos ou cuisses de poulet
1 kg de carottes
1 kg de pommes de terre
1 kg de courgettes
1 kg d'aubergines
1 gros citron
1 bouquet de persil plat
500 gr d'oignons jaunes
500 gr de grosses tomates
Epices à tajines
Sel, poivre, herbes de Provence
Huile d'olive
Prévoir 2 grands plats à tajines

1. Lavez et égouttez les morceaux de poulet. Placez-les dans un saladier, arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, puis ajoutez les épices et les herbes de Provence.
2. Versez un filet d'huile d'olive au fond des tajines et déposez-y le poulet.
3. Coupez les oignons puis les tomates en lamelles et disposez-les successivement sur le poulet. Faites cuire sur les plaques à thermostat 8.
4. Epluchez les carottes et pommes de terre et les couper en 4 dans le sens de la longueur. Pour les courgettes et aubergines, enlever les extrémités et coupez aussi dans le sens de la longueur. Ensuite, bien rincer tous les légumes.
5. Après 10 min de cuisson des tajines, ajoutez les carottes, puis les pommes de terre, ensuite les courgettes et enfin les aubergines. Rajoutez les épices, salez, poivrez puis mettez les herbes de Provence.

Laissez cuire 1 heure. En fin de cuisson ajoutez le persil finement ciselé et le citron au-dessus des légumes.

Laissez mijoter 10 min supplémentaires puis ... Bon appétit !!

Coût / personne
2.30 €

FRATERNITÉ



ENSEMBLE SE RÉGALER !

À MENTON, ON N'AIME PAS QUE LE CITRON !

PROFITER



LES COEURS VEILLANTS

Le 24 juin, le GEM s'est rendu à Grasse pour partager un moment convivial autour d'une délicieuse plancha. Cette journée fut aussi l'occasion de fêter le départ de l'animatrice Marie, dans une ambiance chaleureuse et pleine d'émotion. Un grand merci aux adhérents ainsi qu'aux animatrices Delphine et Marie, qui ont préparé un repas particulièrement apprécié de tous : saucisses, merguez, poulet, salades composées et glaces étaient au menu. De quoi régaler les participants et profiter pleinement de ce beau moment de partage et de convivialité.

Alexandrine, animatrice

CONTRIBUTEURS AU BULLETIN

LA BLUE TEAM : 07 82 66 82 56
marjolaine.ancey@apar-autisme.org
daphné.lorin@apar-autisme.org
LA COLOMBE DIGNOISE :
04 92 35 08 97 / 07 83 11 11 83
gemdedigne@gmail.com

GEMME DE SOI :
06 09 80 62 55
gem.arles@isatis.org
PLANÈTE GEM :
07 55 59 93 12
planetegem@isatis.org

LES VIES DENSES :
07 55 59 82 61
gemlesviesdenses@gmail.com
GEM FRATERNITÉ :
07 50 59 86 07
gem.fraternite@isatis.org

LA VIE LÀ :
04 22 53 10 75 / 06 78 42 95 19
gemgrasse@isatis.org
LES CŒURS VEILLANTS :
04 22 53 15 14 / 06 41 23 55 63
gem.menton@isatis.org

ISATIS

Une annonce à partager,
une envie de participer
au bulletin ?
Contactez-nous :

☎ 07 50 59 02 58
✉ f.coulet@isatis.org

