



La Gazette

Trimestrielle n°75 – AUTOMNE 2026

L'Édito

Pour certains de nos enfants, la rentrée aura été particulière cette année car ils auront intégré un établissement d'accueil.

Étape souvent stressante qui bouleverse leur quotidien et celui de leurs familles, surtout si elle implique une vie en internat. Florence Papin et Agnès Soulignac nous apportent leur témoignage touchant à ce sujet.

Nous vous présentons la spécificité de chaque type d'établissement et le public auquel il s'applique tout particulièrement.

Vous retrouverez aussi nos rendez-vous annuels avec la CycloJPP qui a battu un record de participation tout comme la compétition du Golf d'Arcachon.

Neuf de Coeur est heureuse et fière de pouvoir compter sur tous ceux qui nous soutiennent sans relâche et sans qui rien ne serait possible.

Brigitte POPELIN
Membre du CA



Sommaire

P2 – 3 Quoi de neuf ?

P4 – 13 Les établissements d'accueil pour enfants et adultes en situation de handicap

P14 – 17 Vos témoignages

P18 - 19 Loisirs, lecture, sorties...

P20 -21 À table

P22 Joyeux anniversaires



Quoi de neuf ?

CYCLO JPP 2026

En ce dimanche 5 juillet sous un beau soleil, **1188** inscrits ont pris le départ de la **17ème édition** de la CYCLO JPP. Un record de participation qui a permis de remettre un chèque de **50 410€** à l'association.

Plus que jamais, ce rendez-vous annuel tient une place importante dans la vie de Neuf de Coeur.

Mille mercis à tous pour votre soutien renouvelé !

Découvrez ce qu'est la cyclo à travers cette superbe vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=NgesatXbI08>



<https://www.cyclo-jpp.com/>

GOLF D'ARCACHON

Malgré un changement de date, de nombreux participants ont répondu à l'appel.

En effet, la compétition initialement prévue le 23 juillet dernier a été reportée à cause de la vigilance noire appliquée en Gironde à cette période.

C'est donc le 9 août que **131** joueurs ont pincé la balle en soutien à Neuf de Cœur.

À l'arrivée un chèque de **2035€** a été remis à Florence et Jean-Pierre Papin présents pour l'occasion.

Encore merci à Messieurs Zavarise (Président) et Brégéat (Directeur) ainsi qu'à toute l'équipe du Golf d'Arcachon d'avoir mis à l'honneur une fois de plus notre association.



<https://www.golfarcachon.org/>

PROXISERVE

La présence de Jean-Pierre sur le stand Proxiserve le 23 septembre à Bordeaux a suscité de nombreuses interactions avec les professionnels de l'habitat. Anecdotes, éclats de rire, convivialité étaient au rendez-vous.

Une journée clôturée par la remise d'un chèque de **5000€** au profit de Neuf de Cœur.

Merci pour ce nouveau soutien !

<https://www.proxiserve.fr/>



LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL POUR ENFANTS ET ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP



Lorsqu'un enfant en situation de handicap a besoin d'un accompagnement spécialisé, la famille fait face à une multitude de structures aux noms parfois complexes : IME, IEM, ITEP, EEAP, SESSAD... Cette diversité répond à des besoins différents et à des types de handicap variés.

Comprendre les particularités de chaque établissement et service est essentiel pour orienter l'enfant vers la structure la plus adaptée à son projet de vie.

Les principaux établissements pour enfants en situation de handicap

En France, plusieurs types d'établissements accueillent les enfants en situation de handicap selon la nature et la gravité de leurs besoins. Chacun répond à des missions spécifiques et propose des services adaptés.

IME : Institut Médico-Éducatif

L'IME est l'établissement le plus courant pour les enfants en situation de handicap intellectuel ou mental. Sa mission principale est de proposer un accompagnement éducatif, pédagogique et thérapeutique.

Caractéristiques principales :

- Accueil d'enfants atteints de déficience intellectuelle, troubles du spectre autistique ou polyhandicap
- Âge : généralement de 3 à 20 ans (jusqu'à l'orientation en établissement pour adultes)
- Services : soutien scolaire adapté, rééducation (orthophonie, kinésithérapie), accompagnement social et éducatif
- Fonctionnement : internat, demi-pension ou externat selon les besoins de l'enfant et de la famille
- Effectif : petits groupes d'enfants (8 à 15 par classe) pour un suivi personnalisé

IEM : Institut d'Éducation Motrice

L'IEM accueille les enfants atteints de handicap moteur, polyhandicap moteur ou infirmité motrice cérébrale (IMC). L'accent est mis sur la réadaptation motrice et l'intégration scolaire.

Caractéristiques principales :

- Accueil d'enfants présentant une déficience motrice, IMC, ou polyhandicap
- Âge : 3 à 20 ans
- Services : réadaptation motrice, kinésithérapie intensive, orthophonie, accompagnement pédagogique, ergothérapie
- Objectif : favoriser l'intégration scolaire en milieu ordinaire quand c'est possible
- Infrastructure : locaux accessibles, salles de rééducation équipées, matériel adapté

ITEP : Institut Thérapeutique, Éducatif et Pédagogique

L'ITEP accompagne les enfants et adolescents ayant des troubles du comportement, émotionnels ou relationnels. Ces troubles peuvent être associés à des difficultés scolaires ou sociales importantes.

Caractéristiques principales :

- Accueil d'enfants et d'adolescents souffrant de troubles émotionnels, comportementaux ou relationnels
- Âge : 6 à 20 ans généralement
- Services : thérapie individuelle et de groupe, soutien pédagogique, éducation socialisante, orientation professionnelle
- Approche : pluridisciplinaire (psychologues, éducateurs, enseignants, psychiatres)
- Objectif : restauration de la confiance en soi et intégration sociale

EEAP : École d'Éducation Adaptée Polyvalente (ou Externats Éducatifs Adaptés)

Les EEAP accueillent les enfants ayant des difficultés d'apprentissage, des troubles du langage ou des déficiences légères. Elles privilégient l'externat et une proximité avec l'environnement scolaire ordinaire.

Caractéristiques principales :

- Accueil d'enfants atteints de troubles des apprentissages, déficiences légères, troubles du langage
- Fonctionnement : externat, quelques demi-pensions
- Âge : 3 à 18 ans
- Services : enseignement adapté, rééducation (orthophonie, psychomotricité), suivi social
- Taille : établissements de petite ou moyenne taille, souvent intégrés dans des quartiers
- Transition : favorise le retour en milieu scolaire ordinaire avec accompagnement

Autres structures pour enfants

Outre ces quatre catégories principales, d'autres établissements et services existent :

SESSAD (Service d'Éducation Spécialisée et de Soins À Domicile) : accompagnement à domicile pour l'enfant, sans hébergement. Idéal pour les familles souhaitant maintenir l'enfant à la maison.

SAFEP (Service d'Accompagnement Familial et d'Éducation Précoce) : pour les enfants sourds ou malentendants de moins de 3 ans et leurs familles.

SAAAIS (Service d'Aide à l'Acquisition de l'Autonomie et à l'Intégration Scolaire) : pour les enfants déficients visuels.

ULIS (Unités Localisées pour l'Inclusion Scolaire) : classes spécialisées en école ordinaire, pour une inclusion progressive.



Comment choisir l'établissement adapté à l'enfant ?

Le choix de l'établissement dépend de plusieurs facteurs : le type de handicap, le niveau de dépendance, les besoins thérapeutiques, le projet de vie familial et les places disponibles dans la région.

Facteurs clés de décision :

- **Type et gravité du handicap** : IME pour le handicap intellectuel, IEM pour le handicap moteur, ITEP pour les troubles émotionnels, EEAP pour les déficiences légères
- **Besoins thérapeutiques** : certains enfants ont besoin d'une rééducation intensive, d'autres d'un suivi psychologique régulier
- **Modalité de fonctionnement** : internat, demi-pension ou externat selon le contexte familial
- **Proximité géographique** : pour faciliter les trajets et maintenir les liens familiaux
- **Projet de vie** : l'orientation scolaire, l'intégration en milieu ordinaire, la préparation à la vie adulte
- **Disponibilité des places** : souvent limitée, surtout pour certains types d'établissements

Demande d'orientation auprès de la MDPH

Avant toute admission, la famille doit faire une demande auprès de la MDPH locale, La CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) examine la demande et émet une orientation vers l'établissement le plus adapté.

Cette décision n'est pas définitive et peut être renégociée.

Démarches d'accès aux établissements pour enfants

Étape 1 : Constituer le dossier MDPH ; La demande d'orientation en établissement commence par un dossier MDPH **complet**.

Étape 2 : Obtenir le certificat médical ; Un certificat médical récent (moins de 3 mois) complété par un médecin ou un pédiatre est obligatoire. **Ce document doit décrire précisément le handicap et les besoins thérapeutiques.**

Étape 3 : Examen par la CDAPH ; La CDAPH examinera le dossier dans un délai de 4 mois (avec des délais pouvant être prolongés si des compléments sont demandés). Elle rendra une décision d'orientation vers un type d'établissement.

Étape 4 : Inscription sur liste d'attente ; Une fois l'orientation actée, l'enfant est inscrit sur la liste d'attente de l'établissement. Les délais d'admission peuvent être longs selon les places disponibles dans la région.

Financement et aides pour l'accueil en établissement

Le coût d'un placement en établissement est pris en charge par plusieurs sources de financement selon le type de structure.

Pour les enfants scolarisés (3-16 ans) :

- **Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH)** : versée aux parents pour compenser les frais liés au handicap. Montant maximum : 1 016,05 € en 2025 (sans majoration)
- **Complément AEEH** : supplément possible jusqu'à 1 226,34 € selon le taux d'incapacité et les besoins
- **Financement MDPH** : la MDPH finance une partie ou la totalité du coût de la prise en charge en établissement selon le projet de vie et les ressources familiales

Cumulabilité AEEH et services d'établissement

L'AEEH peut se cumuler avec d'autres dispositifs de prise en charge en établissement.

Certains frais peuvent être à la charge de la Sécurité Sociale, d'autres de la MDPH ou du département.

Reste à charge familial

Selon le type d'établissement et le statut de la famille, un reste à charge peut subsister. Pour les familles aux ressources modestes, des aides complémentaires (Allocation de Soutien Familial, aides sociales locales) peuvent être demandées.

L'essentiel à retenir :

- **Les établissements enfants** sont classés selon le type de handicap : IME (intellectuel), IEM (moteur), ITEP (émotionnel), EEAP (apprentissage)
- L'accès passe obligatoirement par une **demande auprès de la MDPH** et une orientation de la CDAPH
- Les délais d'admission peuvent être longs (**6 mois à 2 ans**) ; il est recommandé de candidater dès que le diagnostic est confirmé
- **L'AEEH** et les financements MDPH aident à couvrir les frais d'accueil en établissement
- Le choix de l'établissement dépend du handicap, des besoins thérapeutiques, de la proximité géographique et du projet familial

Depuis la création de **Neuf de Coeur**, nombre de nos enfants sont devenus adultes. Il existe des solutions correspondant à leurs différents besoins.

En France, les personnes adultes en situation de handicap peuvent accéder à une large gamme d'établissements et de services adaptés à leur niveau d'autonomie et à leurs besoins spécifiques. Chaque structure répond à des objectifs différents : insertion professionnelle, accompagnement au quotidien, hébergement avec soutien médical ou social.

Les établissements et services d'accueil pour adultes

La France dispose d'un réseau structuré d'établissements spécialisés destinés à accompagner les adultes handicapés. Ces structures varient selon le niveau de dépendance, le type de handicap et les besoins d'accompagnement. Comprendre les différences entre chaque type permet à la personne en situation de handicap et à sa famille de trouver la solution la plus adaptée.

Les établissements sont financés par l'Assurance maladie

L'accueil dans un établissement spécialisé est financé par l'Assurance maladie via l'Agence régionale de santé (ARS). Le coût dépend du type de structure et du niveau d'accompagnement. Une participation de la personne ou de sa famille peut être demandée (voir reste à charge)

L'ESAT : Établissement et service d'aide par le travail

L'ESAT accueille les adultes en situation de handicap qui ont la capacité de travailler, mais qui ne peuvent pas intégrer directement le marché du travail ordinaire. Cette structure propose une activité professionnelle adaptée dans un environnement sécurisé et encadré.

Objectifs de l'ESAT :

- Développer les compétences professionnelles et sociales
- Favoriser l'autonomie et la confiance en soi
- Préparer, si possible, une transition vers l'emploi ordinaire ou protégé
- Offrir un cadre de travail adapté et gratifiant

Conditions d'accès : avoir entre 16 et 60 ans (sauf exceptions), être reconnu travailleur handicapé et être orienté par la CDAPH (Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées).

Rémunération : Les personnes accueillies en ESAT perçoivent une rémunération garantie, au minimum 55 % du SMIC brut, plus une prime de rendement selon la productivité. Elles cotisent également à la retraite.

Le FAM : Foyer d'accueil médicalisé

Le FAM accueille les adultes en situation de handicap avec une dépendance importante ou une polyhandicap. Cette structure offre un hébergement permanent et un accompagnement éducatif et médical soutenu.

Caractéristiques du FAM :

- Accueil 24h/24 en internat
- Présence permanente d'une équipe pluridisciplinaire (éducateurs, infirmiers, médecins)
- Soutien médical régulier et prise en charge des soins
- Accompagnement éducatif et social au quotidien
- Activités d'épanouissement personnel et de loisirs

Public accueilli : Adultes avec un handicap lourd ou polyhandicapés, ayant besoin d'une supervision permanente et d'un soutien médical constant.

Financement : Pris en charge par l'Assurance maladie. Une participation financière peut être demandée à la famille selon les ressources.



Listes d'attente importantes

L'accès aux FAM est souvent limité par le nombre de places disponibles.

Les listes d'attente peuvent être longues (plusieurs mois à plusieurs années selon la région).

La MAS : Maison d'accueil spécialisée

La MAS est réservée aux adultes en situation de handicap très grave ayant besoin d'une prise en charge médicale intensive et d'un accompagnement permanent. Les personnes accueillies ne sont généralement pas en capacité d'autonomie.

Il existe parfois la possibilité d'un accueil temporaire (max 90 jours/an) qui permet un temps d'adaptation pour la personne concernée et sa famille. Ce peut être une étape, pour passer ou pas, à un accueil permanent.

Types de handicaps accueillis :

- Polyhandicap grave
- Handicap moteur sévère avec atteintes cognitives
- Maladies neurodégénératives
- États végétatifs minimaux conscients

Services offerts : Soins médicaux quotidiens, aide à la toilette et à l'hygiène, repas, gestion des traitements, rééducation, accompagnement psychologique, animations.

Financement : Intégralement pris en charge par l'Assurance maladie. Participation possible de la famille selon les ressources.

Le foyer de vie et le foyer logement

Ces structures accueillent les adultes handicapés ayant une certaine autonomie, sans besoin d'accompagnement médical intensif. Le foyer de vie et le foyer logement offrent un cadre sécurisé tout en favorisant l'indépendance.

Foyer de vie : Accueil en internat avec accompagnement éducatif pour adultes ayant une autonomie partielle. Animation, loisirs, soutien social et suivi médical léger.

Foyer logement : Logements collectifs ou individuels adaptés avec présence d'une équipe. Plus d'autonomie que le foyer de vie, adapté aux personnes désireuses d'accéder à un logement semi-indépendant.

Les services d'accompagnement à domicile

Alternatifs aux structures d'accueil en établissement, les services d'accompagnement à domicile permettent à la personne handicapée de rester vivre chez elle avec un soutien professionnel.

Le SAVS : Service d'accompagnement à la vie sociale

Le SAVS accompagne les adultes handicapés vivant en logement ordinaire ou semi-autonome. L'équipe aide la personne à organiser sa vie quotidienne, gérer ses démarches administratives, accéder aux loisirs et à la vie sociale.

Le SAMSAH : Service d'accompagnement médico-social à la vie adulte

Le SAMSAH combine un accompagnement social et un soutien médical. Il s'adresse aux adultes handicapés ayant besoin d'une supervision médicale régulière tout en vivant en logement autonome.

L'accompagnement à domicile : une alternative à l'établissement

Les services SAVS et SAMSAH offrent une flexibilité supérieure aux établissements, La personne handicapée conserve son autonomie et son indépendance résidentielle. Les heures d'accompagnement sont ajustées selon les besoins réels,



Comment accéder à un établissement pour adulte ?

L'accès à la plupart des établissements spécialisés se fait par demande auprès de la MDPH du département où réside la personne. Un dossier doit être constitué et soumis à la Commission des droits et de l'autonomie (CDAPH).

Démarches principales :

- Remplir le formulaire de demande MDPH (Cerfa)
- Joindre un certificat médical complété par un médecin (moins de 3 mois)
- Transmettre des pièces justificatives (identité, domicile, avis d'imposition)
- Constituer un dossier de demande d'orientation (pour établissement spécifique)

Délais de traitement à respecter

La MDPH dispose de 4 mois pour traiter une demande d'accès en établissement, sauf délai supplémentaire lié à des recherches complémentaires.

Passé ce délai, une décision doit être rendue.

Les critères de sélection des établissements

Plusieurs critères sont pris en compte pour attribuer une place en établissement :

- **Type et gravité du handicap** : chaque structure accueille des types spécifiques de handicaps
- **Niveau d'autonomie** : autonomie complète, partielle ou dépendance totale
- **Besoins médicaux** : nécessité d'un accompagnement médical ou social
- **Localisation** : proximité du domicile ou de la famille
- **Capacités disponibles** : nombre de places et délais d'attente
- **Projet de vie** : objectifs personnels et professionnels de la personne

Financements et reste à charge

L'accueil en établissement est financé en grande partie par l'Assurance maladie via l'Agence régionale de santé (ARS). Cependant, une participation financière peut être demandée à la personne ou à sa famille.

L'essentiel à retenir :

- **ESAT** : pour adultes en capacité de travailler, mais éloignés du marché du travail ordinaire, Rémunération minimum 55 % du SMIC.
- **FAM** : hébergement 24h/24 avec accompagnement éducatif et médical pour handicap lourd.
- **MAS** : pour polyhandicap grave avec besoin de soins intensifs et prise en charge médicale permanente .
- **FOYER DE VIE /Logement** : pour personne ayant une autonomie partielle avec soutien éducatif et social.
- **SAVS/SAMSAH** : accompagnement à domicile en logement ordinaire, social et/ou médical.
- **ACCÈS** : demande auprès de la MDPH, évaluation par la CDAPH, délai 4 mois maximum.
- **FINANCEMENT** : Assurance maladie + participation possible selon ressources (reste à charge).
- **DROITS** : respect de la dignité, accès à l'information, droit de plainte et de recours garantis.

source PORTAIL HANDICAP - <https://portail-handicap.fr/>



Florence Papin, présidente de notre association et Agnès Soullignac, membre du conseil d'administration partagent avec franchise et émotion leur expérience de parent confronté au difficile moment où l'enfant, devenu adulte, intègre de façon permanente ou temporaire un établissement d'accueil.

Merci à toutes les deux.

Témoignage d'Agnès Soullignac :

« Bonjour,

Voici un peu notre histoire. Je suis la Maman d'Emma, jeune femme extraordinaire de 38 ans. Emma a été accueillie à la journée dans un établissement de la région bordelaise jusqu'à l'âge de 9 ans. Puis elle fut interne dans un établissement à la Rochelle, mais j'étais extrêmement malheureuse d'être séparée de ma fille. Cet établissement était très beau, mais une coquille vide.

En 2000, nous avons rencontré la famille Papin et l'Association Neuf de Cœur, et nous avons décidé d'aller aux Etats-Unis suivre une méthode de stimulations intensives...pendant 13 ans. Puis 9 ans d'ABR en Belgique. Emma a beaucoup progressé.

Après le décès du Papa d'Emma en 2016, j'ai cherché des établissements pouvant accueillir Emma en séjour temporaire, après avoir fait un dossier MDPH. Elle a séjourné plusieurs fois dans un établissement du Gers, mais bien trop grand à mon goût, les locaux pas vraiment adaptés à un public de personnes en situation de handicap.

Puis nous avons fait un dossier pour la MAS de Lanton, toujours en accueil temporaire. Lanton est une petite commune nichée au fond du Bassin d'Arcachon. Cette MAS est récente puisque créée en 2012. Bâtiments parfaitement adaptés, dans un environnement de pinèdes. Elle y accueille 40 résidents répartis en 4 maisons, dont 2 places en accueil temporaire. Elle est gérée par la Croix Rouge Française. Accueil temporaire : 3 mois maximum par an. Le dossier MDPH est le même que ce soit un accueil temporaire ou définitif.

Les séjours d'Emma se sont bien déroulés. Et puis, les stimuli d'Emma à la maison étant de moins en moins intenses, nous avons postulé à une place dans cette même MAS. 40 dossiers en attente pour 40 places m'avait-on dit. Je fus donc très surprise lorsque que la Directrice nous a proposé d'accueillir Emma il y a 4 ans. Emma fut choisie car elle était connue, ses séjours s'étaient bien déroulés et il était temps à 34 ans qu'elle quitte le giron familial.

Emma y est désormais heureuse, elle a trouvé sa maison. Elle a une chambre particulière assez spacieuse qui lui garantit son intimité. Le personnel est nombreux et compétent. Les compétences d'Emma sont exploitées, elle a de nombreuses activités : kiné, cheval, musicothérapie, socio-esthétique, des sorties (concerts, resto, baignades...) et son rythme est respecté.

La MAS est bien intégrée dans la commune, des événements comme le Marché de Noël, un vide-greniers sont ouverts au public. Je peux récupérer ma fille quand je le veux dans la limite de 3 mois par an.

L'intégration d'Emma s'est donc faite petit à petit. Elle a sa vie à elle, comme mes autres enfants. Elle est souriante et ne m'en veut pas lorsque je vais la chercher. Je ne culpabilise pas et suis rassurée de la savoir heureuse. C'est un soulagement pour moi et ma famille de savoir que nous avons une solution lorsque j'aurai disparu (mais ce n'est pas prévu encore !!)

Nous avons eu de la chance de trouver cet établissement ! Ceci est notre témoignage. J'espère que tous les établissements d'accueil ressemblent à la MAS de Lanton ! »

Emma et Agnès SOULIGNAC



Témoignage de Florence Papin :

« **Quand** une grande famille élève cinq enfants, l'ordre des choses bien sûr c'est que les enfants partent un jour et le nid se vide selon l'expression souvent utilisée.

Mais quand parmi les cinq enfants, une jeune fille est porteuse de handicap à 80%, le nid ne se vide pas tout à fait.

Finis les horaires d'école, la danse, le sport et les diverses sorties. Finis les devoirs et les grandes tablées.

Mais ce qui n'est pas fini ce sont les prises en charge et les modes de garde adaptés à votre enfant handicapé, les présences permanentes et la surveillance h24 de la maison et des « futures » bêtises non encore inventées mais prévues de façon certaine.

C'est un couple qui se retrouve confronté à plus de solitude autour du handicap sans le tumulte de la vie de famille quand les enfants étaient encore là.

Alors on s'organise bien sûr et la vie reprend son chemin tranquillement, différemment mais elle reprend.

Et puis un jour, les années passent ... 35 ans que vous vous occupez de votre enfant qui n'en est plus un, et puis des amis, des connaissances qui se trouvent confrontés à la maladie ou qui nous quittent brutalement. Un cheminement qui se fait petit à petit dans votre tête mais aussi je pense dans votre corps entier.

Quand vivrai-je ma vie ? Quand serai-je moi-même, pour moi, mais aussi pour mon mari, mes enfants et aussi pour mes amis ? Dans dix ans, dans 20 ans ? Ah non dans 20 ans j'aurai plus de 80 ans !!! Ne sera-t-il pas trop tard ?

Alors ce cheminement vous amène à penser à l'avenir. Je dirai aux avenirs. Votre avenir « quand il est encore temps », l'avenir de votre couple dans le bien vieillir, l'avenir de vos enfants qui devraient s'occuper de leur sœur handicapée, l'avenir de votre enfant porteur de handicap. La fatigue s'installe et, il faut être honnête, aussi l'envie de prendre un peu de temps pour soi. Faire quelques voyages, visiter des proches, mais aussi peut être ne rien faire. Se lever le matin, prendre un livre, une chaise au soleil et passer du temps pour soi sans regarder l'heure. Décider de dîner à 21 h et peut-être même dans le salon, et pas à 19h inéluctablement. Penser à soi, à ses envies. Ce n'est pas facile loin de là !! La culpabilité s'invite tout de suite et puis autre chose qu'on n'attend pas. On ne sait plus vivre sans ce rythme, sans ce cadre rigide des routines journalières. On ne connaît plus nos envies parce qu'on ne les a pas considérées pendant des décennies !! En tout cas pour ma part c'est une vraie rééducation d'identifier mes envies.

Mais voilà, la vie n'est pas toujours juste et si vous êtes ici **aujourd'hui** vous savez de quoi je parle mais la vie vaut aussi la peine qu'on profite un peu égoïstement des années qu'elle nous promet encore. Être aidant pendant 35 ans représente une belle tranche de vie.

La deuxième partie de notre réflexion est la plus naturelle et celle qui vient à l'esprit des parents d'enfant porteur de handicap, tous les parents !!! Que deviendront ma fille, mon fils après nous ?? Pour les enfants qui ont eu la chance et le privilège de rester dans leur famille jusqu'à l'âge adulte, le problème reste entier et sûrement plus critique que pour ceux qui ont connu les accueils en centre dès leur plus jeune âge. En effet, après avoir connu le confort du foyer familial vous devez affronter l'accueil en structure et la perte de vos parents simultanément, et cela peut être à 50, à 60, à 70 ans !! Le choc dans tous les sens du terme et une adaptation très compliquée à ce nouveau mode de vie.

Pour toutes ces raisons, et pour que les choses se passent au mieux, pour que la fratrie ne soit pas obligée de prendre en charge un frère ou une sœur handicapée lourdement, nous avons décidé de démarrer une prise en charge en structure pour notre fille Emily depuis ce début d'année. Nous avons choisi la manière douce avec une prise en charge temporaire d'une petite semaine par mois, pour s'habituer, elle et nous à ce nouveau mode de vie.

Voilà un moment d'intimité partagé pour vous faire part du cheminement qui nous a menés à un choix finalement raisonnable, au sens large du terme ».

Florence Papin



En écho à notre dernière gazette qui abordait la médiation animale, nous vous présentons ici, le **Phare de l'Eyre**, basé à Biganos, en Gironde (33).

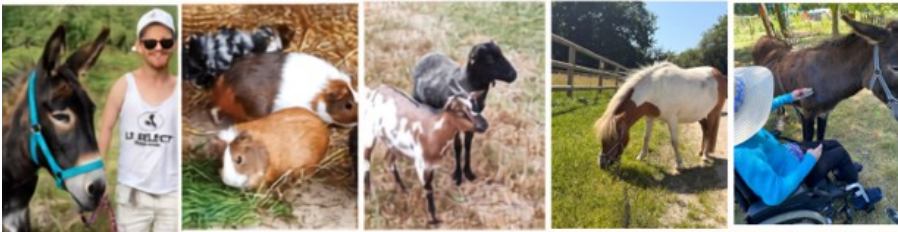
Avec ses 25 000m² de terrain en pleine nature, petits et grands peuvent pratiquer également de nombreuses activités (bricolage, jardinage, cuisine, couture...) tout au long de l'année.



Prise en charge du Handicap à l'aide de la médiation Animale pour lutter contre le Repli et l'Exclusion sociale

LA MÉDIATION ANIMALE, UN LIEN QUI FAIT DU BIEN

♥ Séances individuelles ou collectives
avec petits animaux et/ou équidés ♥



LES BIENFAITS ♥	
✓ Apaisement et réduction du stress	1 heure individuelle : 10 €
✓ Confiance en soi et estime de soi	1 heure collective : 50 €
✓ Communication et lien social	6 personnes maximum accompagnées
✓ Éveil sensoriel et motricité	

➔ **RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE**

9 chemin de Jouglas,
33380 BIGANOS lepharedeleyre@gmail.com 07 83 16 55 95

Pour plus d'informations :

LE PHARE DE L'EYRE - <https://www.lepharedeleyre.org/>

LE MONDE D'AYDEN

Le monde d'Ayden c'est un espace de loisirs immersif, inclusif et résolument différent, Pensé à hauteur d'enfant, il invite petits et grands à explorer, à jouer et à se rencontrer dans un univers doux, coloré et sécurisant, Chaque centre est conçu comme une bulle où les barrières tombent, où la différence devient richesse, où chaque enfant, avec ou sans handicap, trouve sa place, son rythme,

Basé en Belgique, un nouveau centre a ouvert à Asnières-Sur-Seine en mai 2026.

Allez le découvrir !



<https://www.lemondedayden.com/>



À table !

Pâte brisée sans gluten pour tartes salées



Ingrédients :

Temps de préparation : 15 minutes - Temps d'attente : 30 minutes

Pour 1 tarte salée ou quiche, dans un moule de 24 cm, il vous faut :

200 g de farine de riz

50 g de fécule de maïs (Maïzena) ou de fécule de pomme de terre

125 g de beurre demi-sel, à température ambiante

1 jaune d'œuf

50 à 60 ml d'eau froide

1 pincée de poivre, selon votre goût

Préparation :

Dans le bol du robot ou dans un saladier, mélangez la farine de riz et la fécule.

Ajoutez le beurre coupé en dés et sablez jusqu'à obtenir une texture de sable grossier. Ne cherchez pas une pâte lisse à ce stade : on veut d'abord bien répartir le beurre dans les farines.

Incorporez le jaune d'œuf et mélangez brièvement.

Ajoutez l'eau froide progressivement, jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Elle doit être souple, non collante et facile à travailler. Selon la farine utilisée, les 50 ml peuvent suffire. Si la pâte reste trop sèche, ajoutez le reste petit à petit.

Formez un disque, filmez et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson. C'est le geste le plus simple avec une pâte sans gluten : elle colle moins, se casse moins, et vous évitez la scène du rouleau à pâtisserie qui emporte la moitié de la pâte avec lui.

Foncez le moule. Si la pâte se fissure, comblez simplement les petites fentes avec les chutes. Une pâte sans gluten se rafistole très bien. Elle n'a pas besoin d'être parfaite pour être bonne.

Cuisson:

Pour les tartes salées et les quiches, je recommande de précuire la pâte. Les garnitures salées contiennent souvent de l'humidité : crème, œufs, fromage frais, tomates, courgettes, poireaux ou champignons. Ce petit passage au four évite le fond détrempé et donne une tarte plus nette à la découpe.

Piquez le fond de pâte, couvrez-le de papier cuisson et ajoutez des billes de cuisson ou des légumes secs.

Enfournez pour 15 minutes à 180 °C.

Retirez ensuite les billes, ajoutez la garniture et poursuivez la cuisson selon la recette choisie.

Si vous utilisez des légumes très aqueux comme les courgettes, les tomates, les champignons ou les poireaux, faites-les revenir avant de garnir la pâte. Salez-les légèrement, puis laissez-les s'égoutter si besoin. Ce geste change vraiment la tenue de la tarte.

Conseil:

Avec une pâte sans gluten, le secret tient surtout dans les petits ajustements. Ajoutez l'eau progressivement, laissez reposer la pâte au frais, puis étalez-la entre deux feuilles de papier cuisson. Ce trio évite bien des énervements, notamment les pâtes collantes, cassantes ou impossibles à déplacer.

(Source Papilles et Pupilles)

<https://www.papillesetpupilles.fr/>

Joyeux Anniversaires...!

Bérénice (7ans), Emil (8 ans), Gabriel, Rayim (10 ans), Annaé (11 ans)

Emilie, Anis, Aymen (13 ans), Anabelle (14 ans), Noé, Marine, Garance, Adam (15 ans), Virgile (16 ans), Nina, Kelyan, Kamil (17 ans), Emma, Thomas (18 ans), Yann Dorian, Alexandre (19 ans)

Clara, Cassandre (22 ans), Andria, Cléa (23 ans), Louna, Jules (24 ans), Hugues (26 ans)



Figurent ici, seuls les moins de 27 ans, bon anniversaire aux autres !