

Courrier des adhérent.e.s



Le mot de la présidente

Cher.e.s adhérent.e.s,

Alors que le printemps s'installe doucement, apportant avec lui un renouveau et de nouvelles énergies, je suis heureuse de vous retrouver pour ce nouveau courrier. Il comporte un témoignage qui m'a particulièrement émue. Je vous laisse le découvrir.

Ce mois de mars est un moment important pour notre association, et je tiens à vous rappeler **notre Assemblée Générale qui se tiendra le 21 mars**. C'est une occasion pour faire le bilan de l'année écoulée, échanger sur les projets à venir et, surtout, construire ensemble l'avenir de notre association. Votre présence et votre engagement sont précieux et j'espère vous voir nombreuses et nombreux à ce rendez-vous important. Le printemps est aussi le symbole du mouvement et de l'ouverture. Plus que jamais, nous continuons à avancer ensemble pour renforcer l'inclusion et faire entendre la voix des familles concernées par le handicap. Merci à vous toutes et tous pour votre engagement, votre soutien et votre implication.

Très chaleureusement,

Nora Monnehay

Présidente de l'association ENH

Bureau

- **Christian Fleury**, notre président d'honneur
- **Georges Haddad, Bernard Bourreau**, et **Anne Tirtoff**, nos membres d'honneur
- **Olivier Thénod et Maurice Chantereau**, vice-présidents
- **Florence Clavier**, secrétaire, et **Nathalie Procureur**, secrétaire adjointe
- **Nathalie Dorsemaine**, trésorière, et **Sylvia Coulon**, trésorière adjointe
- **Corinne Champdavoine**, gestionnaire du emailing
- **Catherine Charle**, chargée de communication, réseaux sociaux et partenariats

NOS PROCHAINES DATES

1

BASKET

Samedi 08 mars 2025 au
Jeu de Paume à Blois.

2

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 21 mars 2025
au centre Mosaïque Santé
à la Chaussée-St-Victor.

3

PIQUE-NIQUE

Dimanche 25 mai 2025
à Rhodon.



PERMANENCES

17 rue Victor Hugo
41350 VINEUIL

- 22/03/2025

- 26/04/2025

INSCRIPTIONS Snoezelen

cathcharle@hotmail.fr

CONTACT

asso.enh@gmail.com

www.enh41.fr

CONSEILLÈRE EN GÉNÉTIQUE

Sophie GAZUT

gazutsophie@gmail.com

ADHÉSION

En ligne en cliquant ici



20 euros
(coût réel 6,80 euros
après réduction
d'impôts de 66%)

Une journée d'inclusion par le sport en 2026 !

Depuis sa création, ENH 41 porte l'ambition de favoriser l'inclusion et l'accessibilité des personnes en situation de handicap dans tous les aspects de la vie sociale, notamment par le sport. C'est dans cet esprit que nous avons le plaisir d'annoncer la mise en place d'un événement de multi-sport inclusif en 2026, en partenariat avec l'Éclaircie, Telmah et la mairie de Vineuil. Cet événement se déroulera au gymnase Marcel Carné et au stade de Vineuil, avec pour objectif de rassembler des personnes en situation de handicap et des personnes valides autour de la pratique sportive, dans un cadre convivial et bienveillant. Nous souhaitons que cette journée soit un moment de découverte, de partage et de sensibilisation, tout en offrant une véritable opportunité aux structures sportives locales d'ouvrir leurs portes à toutes et tous, au-delà de l'événement. Différentes disciplines seront mises à l'honneur avec la participation de clubs et d'associations engagés dans l'inclusion. Grâce au soutien de l'Éclaircie, qui accompagne les personnes en situation de handicap mental dans la pratique d'activités sportives et de Telmah, acteur clé de l'accessibilité au sport pour toutes et tous, cet événement bénéficiera d'un accompagnement adapté et de moyens renforcés. La mairie de Vineuil, quant à elle, mettra à disposition ses infrastructures et soutiendra l'initiative dans sa mise en œuvre. Ce projet, nous le construisons pour vous et avec vous ! Nous aurons besoin de bénévoles, de partenaires et de participant·e·s pour faire de cette journée un véritable succès. Plus de détails seront partagés dans les mois à venir, mais nous espérons que cet événement sera un rendez-vous incontournable, contribuant à l'évolution des mentalités et à l'accès au sport pour toutes et tous. Si vous souhaitez vous impliquer ou en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter !

Retour sur le sondage pour le groupe de paroles fratrie

Dans le courrier de février, nous vous avons sollicité·e·s à travers un sondage pour évaluer l'intérêt de la mise en place d'un groupe de parole dédié aux fratries d'enfants en situation de handicap. L'objectif était d'offrir un espace d'échange et de soutien aux frères et sœurs, afin qu'ils puissent partager leurs ressentis et expériences dans un cadre bienveillant. À l'issue du sondage, seules deux familles ont exprimé un besoin pour ce type de dispositif. Ce chiffre, bien qu'il témoigne de l'importance du sujet pour certain·e·s, ne permet malheureusement pas d'engager la mise en place d'un groupe structuré pour le moment. Nous faisons donc le choix d'abandonner ce projet à court terme. Si vous pensez qu'un autre format serait plus adapté, n'hésitez pas à nous en faire part.

Venez nombreux à notre Assemblée Générale !

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre assemblée générale, qui se tiendra le **vendredi 21 mars 2025 à 20h00**. Ce sera l'occasion de revenir sur l'année 2024 et de vous présenter nos projets pour 2025. L'assemblée générale aura lieu à l'adresse suivante : Mosaïque Santé, 1 Rue du Professeur Philippe Maupas, 41260 La Chaussée-Saint-Victor. Après l'assemblée, nous partagerons un buffet dînatoire dans une ambiance conviviale. Nous espérons vous y retrouver nombreux·ses !

ZOOM

Vingt ans après la loi de 2005 sur le handicap, le bilan reste contrasté.

Si la scolarisation a progressé (de 100 000 élèves en 2006 à plus de 400 000 en 2022), l'emploi des personnes en situation de handicap stagne avec un taux d'emploi direct de 3,6 %, loin des 6 % obligatoires. Les transports accusent du retard : seules 65 % des gares prioritaires ont été rendues accessibles et 75 % des arrêts de bus interurbains restent inadaptés. Dans le logement, seuls 20 % des nouveaux logements collectifs sont désormais accessibles, contre 100 % initialement prévus. L'accessibilité numérique est encore insuffisante : sur 247 démarches administratives majeures, seules 7 sont totalement accessibles. Enfin, plus d'un million d'établissements recevant du public (ERP) restent non conformes. Des avancées existent, mais l'égalité des droits et des chances reste toujours un objectif à atteindre !



Parents Experts du quotidien

Vous êtes, par votre vécu, les meilleur.e.s expert.e.s du quotidien face au handicap de votre enfant. Votre expérience unique, vos savoirs pratiques et votre engagement au quotidien font de vous une ressource précieuse. En partageant vos témoignages et vos parcours, vous permettez non seulement d'informer et de sensibiliser mais aussi de soutenir d'autres familles traversant des situations similaires. Ce mois-ci, deux familles partagent leur expérience sur deux thématiques importantes. Nous les en remercions vivement !



Le premier parent souhaite conserver l'anonymat.

Comment abordez-vous l'autonomie de votre enfant en situation de handicap ?

Qu'il s'agisse d'accompagner des gestes du quotidien, de favoriser l'indépendance dans certaines activités ou encore de se préparer à des étapes majeures comme l'entrée dans un établissement ou un logement adapté, comment trouvez-vous un équilibre entre soutien et autonomie ? Quelles stratégies, solutions ou réflexions avez-vous mises en place ?

Bonjour,

Je prends la plume aujourd'hui avec beaucoup d'émotion et une pointe de culpabilité aussi, parce que parler de tout cela n'est jamais simple. Je suis maman d'une jeune fille en situation de handicap et chaque jour, je jongle entre amour inconditionnel, fatigue extrême, doutes et espoir. Je le fais parce que c'est mon rôle, parce que je l'aime plus que tout mais aussi parce que je n'ai pas le choix. J'ai longtemps cru qu'avec le temps, les choses deviendraient plus faciles. Qu'avec de la patience, des adaptations, des encouragements, ma fille finirait par acquérir une certaine indépendance. Mais aujourd'hui encore, certains gestes du quotidien restent des montagnes infranchissables. Se lever à l'heure, s'habiller seule, choisir des vêtements adaptés à la météo... Tout cela demande une énergie folle, à elle comme à moi. Si je la laisse faire seule, elle peut rester assise sur son lit, bloquée, incapable de démarrer sa journée. Si j'interviens trop, elle perd le peu de confiance en elle qu'elle tente de construire. Alors, je l'accompagne, je lui rappelle chaque étape, je l'encourage, parfois avec douceur, parfois avec exaspération quand je me sens à bout.

Sortir de la maison est une autre épreuve. Prendre son sac, penser à tout ce dont elle a besoin, suivre un itinéraire... Trop souvent, elle oublie quelque chose, s'affole, panique. Prendre le bus seule ? Nous avons essayé. Une fois, elle s'est perdue. Depuis, elle refuse d'y retourner. Chaque sortie devient un casse-tête logistique. Si je ne peux pas l'emmener moi-même, je dois organiser un accompagnement, vérifier qu'elle est bien prise en charge.

Et puis il y a les gestes plus intimes. Lui rappeler de se laver, l'aider encore parfois, à son âge, parce que certaines étapes lui semblent insurmontables. Me battre avec elle pour qu'elle accepte d'aller chez le médecin, chez le dentiste. Lui expliquer encore et encore des choses qui, pour les autres enfants de son âge, sont évidentes.

J'ai mis du temps à oser le dire, mais il y a des jours où je me sens épuisée. Pas juste fatiguée physiquement, mais vidée, comme si je n'existais plus en dehors d'elle. Comme si je n'étais plus qu'une maman et plus une femme.

Mon couple en a pris un coup. Mon mari et moi, nous nous aimons, nous formons une équipe, mais il y a des moments où nous nous sommes perdus. Les discussions tournent toujours autour d'elle : comment l'aider ? Comment gérer cette nouvelle difficulté ? Qui va s'occuper d'elle quand je travaille tard ? Où sera-t-elle plus tard ?

Les sorties en amoureux, les moments de légèreté... tout cela est devenu rare. Parfois, quand nous essayons, je ne pense qu'à elle. Et parfois, j'ai envie de fuir, de respirer ailleurs, de penser à moi, juste à moi. Et là, la culpabilité me rattrape comme une vague qui m'écrase.

Ma féminité aussi a été mise de côté. Je n'ai plus le temps, plus l'énergie de prendre soin de moi comme avant. Mes journées sont rythmées par ses besoins et le soir, je n'aspire qu'à une seule chose : dormir. Les câlins avec mon mari ? Parfois, je n'en ai plus envie. Pas parce que je ne l'aime plus mais parce que mon corps est déjà épuisé par tout ce que je donne à ma fille.

Et moi, dans tout ça ? C'est une question que je me pose souvent, en silence. Où suis-je, moi, en dehors d'elle ? Ai-je encore le droit d'exister en tant que femme, en tant que personne qui a aussi des désirs, des rêves, des ambitions ? Je me sens parfois enfermée dans un rôle dont je ne peux pas sortir. Quand je parle de fatigue, certaines personnes me répondent : « *Mais c'est ta fille, c'est normal !* » Oui, c'est ma fille. Oui, je l'aime plus que tout. Mais est-ce que ça veut dire que je dois m'oublier complètement ?

J'aimerais pouvoir dire que j'ai trouvé une solution, un équilibre. Mais ce n'est pas vrai. J'apprends chaque jour, je fais du mieux que je peux. J'essaie de me ménager des moments à moi, de retrouver un peu de souffle. Mais ce n'est jamais simple.

Et l'avenir ? C'est la question qui me hante le plus. Aujourd'hui, je suis là. Je l'accompagne. Mais demain ? Quand je ne serai plus là, qui prendra le relais ? Sera-t-elle capable de vivre seule, d'avoir un emploi, une vie sociale ? J'essaie d'y travailler. Je cherche des solutions. Mais chaque fois que je l'imagine sans moi, mon cœur se serre. Elle a tellement besoin de moi, et moi, j'ai encore tant de mal à lâcher prise. Quand j'essaie de me projeter, je ressens un vertige immense. Pour l'instant, elle est à la maison, avec moi, sous mon aile. Mais un jour, je ne serai plus là.

Si je partage ce témoignage, ce n'est pas pour me plaindre. C'est parce que je sais que je ne suis pas seule. Parce que d'autres parents vivent la même chose, ressentent les mêmes doutes, portent les mêmes fardeaux.

Je ne veux pas être la maman qui freine son envol, mais je ne veux pas non plus qu'elle tombe de trop haut. Alors, j'essaie. J'essaie de la pousser, de lui donner confiance, de la laisser se tromper. Mais j'essaie aussi de la rattraper quand je sens qu'elle vacille trop. Ce n'est pas simple. Il y a des jours où je me dis que nous avançons et d'autres où tout s'écroule. Mais ce que je sais, c'est qu'elle est forte, bien plus forte qu'elle ne le pense. Et moi, je continuerai à apprendre avec elle, à espérer... encore et toujours.

Je ne suis pas parfaite. Je trébuche, je me sens dépassée, je pleure parfois dans ma voiture, seule, pour ne pas qu'elle me voie. Mais je continue. Parce que c'est ma fille. Parce qu'elle mérite que je me batte pour elle. Et parce que, malgré tout, il y a ces petits moments de joie, ces instants de victoire où elle me regarde avec ce sourire qui me dit que, même dans nos batailles, nous sommes ensemble. Merci à Nora pour cet espace de parole. J'espère que ces mots résonneront et que, petit à petit, nous trouverons ensemble des solutions, du soutien, et surtout, l'espoir que nos enfants puissent, à leur manière, trouver leur place dans ce monde.

Appel à témoignages pour le prochain courrier des adhérent·e·s

Pour le prochain courrier des adhérent·e·s, nous vous invitons à partager votre témoignage autour d'une autre thématique : « **Face au regard des autres : comment le vivez-vous ?** » *Que ce soit dans l'espace public, à l'école, au travail ou même dans votre entourage, le regard des autres sur le handicap peut parfois être pesant, bienveillant ou au contraire source d'incompréhensions. Comment gérez-vous ces situations ? Avez-vous développé des stratégies pour y faire face ? Avez-vous trouvé des moyens pour sensibiliser votre entourage ?*

Je vous invite à m'envoyer vos contributions à l'adresse suivante : inscription.enh@gmail.com, avant le 25 mars, afin que je puisse les intégrer au courrier d'avril. Merci beaucoup pour la richesse des partages que vous apporterez !

Nora Monnehay