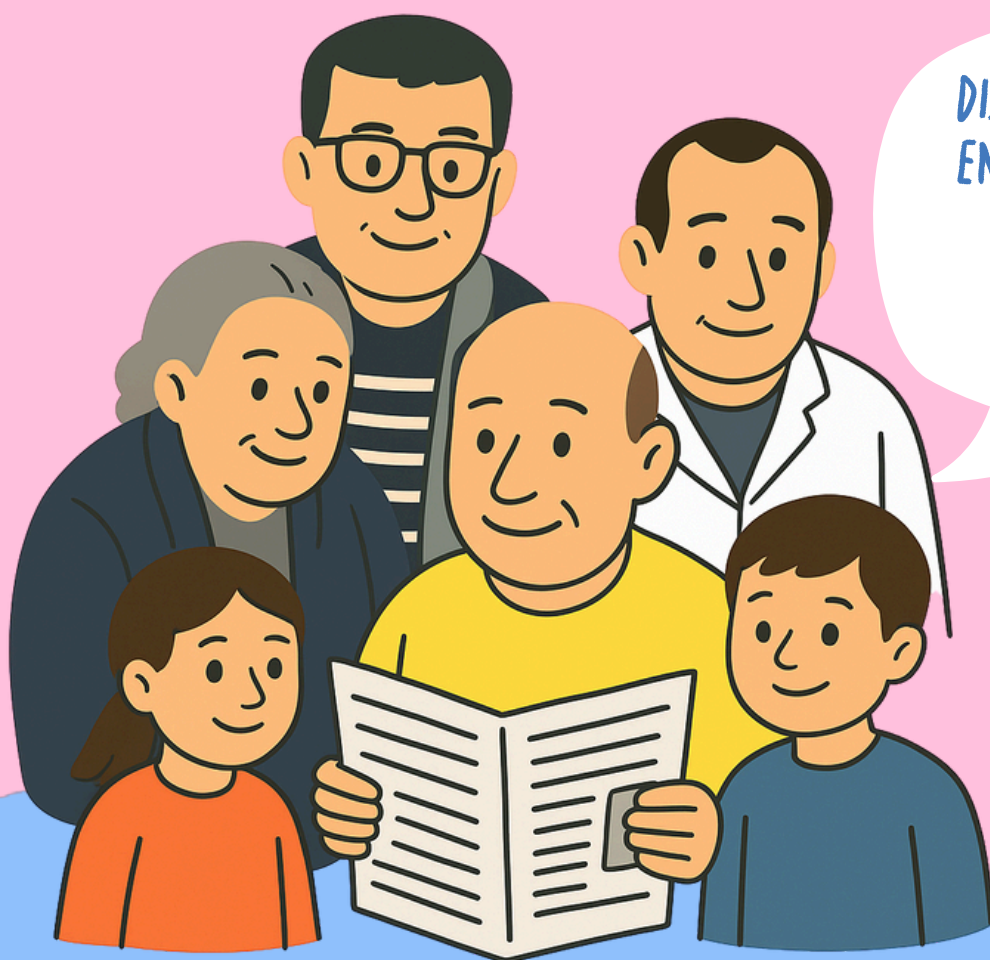


Le Petit Journal de l'Adapeila

NUMÉRO 2

Le journal des personnes accompagnées
par l'Adapeila

Décembre 2025



DISPONIBLE
EN AUDIO !



ou sur adapeila.fr

DÉCOUVREZ :

- L'importance du vote
- Comment éviter les arnaques ?



 **Adapeila**
une existence digne pour chacun



Sophie Biette
Présidente de l'Adapeila

La France est une démocratie.

Au sein d'une démocratie, le droit de vote permet d'exercer sa citoyenneté en participant à l'élection de ses représentants.

Ce n'est qu'en 2019, que le droit de vote a été accordé aux personnes en situation de handicap, qui sont sous mesure de protection, curatelle ou tutelle.

L'Unapei (réseau des associations parentales auquel adhère l'Adapeila) a agi pour que ce droit soit effectif.

Si vous n'êtes pas encore inscrit sur la liste électorale, et que vous avez envie de voter, n'oubliez pas de le faire avant le 6 février 2026.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour pouvoir voter, en toute liberté.

Les professionnels de l'Adapeila sont à votre écoute.

Prochain rendez-vous dans les bureaux de vote : les 15 et 22 mars 2026, pour élire nos maires.

Vous pouvez tout voter. Inscrivez-vous sur les listes électorales.

LES ATTENTATS DU 13 NOVEMBRE 2015

Interview par Isabelle, travailleuse à esatco Nant'EST

QUE S'EST-IL PASSÉ ?

En 2015, des terroristes ont attaqué Paris.

Ils ont tiré sur des gens dans :

- un concert au Bataclan,
- des cafés en terrasse,
- un match de foot au Stade de France.

130 personnes sont mortes.



LE TÉMOIGNAGE D'ISABELLE

Isabelle dit : « Ça me fait mal. Je pense aux familles, aux enfants, aux amis.

C'est important de ne pas oublier. »

Des gens ont mis des fleurs et des bougies.

Ils ont dit merci aux policiers, gendarmes, pompiers.

Isabelle dit : « Quand je vois la police ou l'armée, ça me rassure.

À la gare, j'écoute les annonces sur les colis. C'est important d'être attentif. »

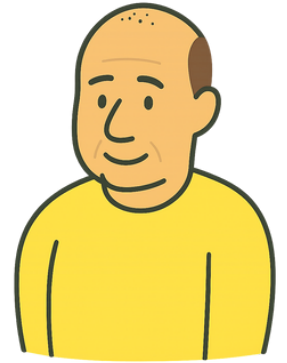
Se souvenir, c'est respecter les victimes.
C'est dire non à la haine.
C'est rester solidaires.

ISABELLE



ÉLECTIONS MUNICIPALES : POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Interview par Olivier, travailleur à esatco Nant'EST



OLIVIER

En mars 2026, les habitants voteront pour choisir leur maire.
C'est un droit et une chance de donner son avis.

LE MAIRE, À QUOI SERT-IL ?

Le maire décide pour la ville ou le village.

Il peut par exemple :

- améliorer les routes, les écoles, les logements,
- rendre la ville plus accessible,
- soutenir les loisirs et les activités.

👉 Le maire doit écouter tous les habitants, y compris les personnes en situation de handicap.

POURQUOI VOTER ?

- Voter, c'est choisir la personne qui décide pour toi.
- Si tu ne votes pas, ce sont les autres qui décident à ta place.
- Chaque voix compte ! Une élection peut se jouer à quelques votes près.

TU AS LE DROIT DE VOTER SI :

- Tu as 18 ans ou plus.
- Tu es français.
- Tu es inscrit sur la liste électorale.

Même si tu es sous tutelle ou curatelle, tu as le droit de voter.
C'est écrit dans la loi depuis 2019.

COMMENT S'INSCRIRE ?

C'est gratuit et facile.

Tu peux :

- Aller à la mairie, comme l'a fait Olivier.
- T'inscrire sur Internet avant le 6 février 2026.

Tu peux te faire aider pour t'inscrire et pour aller voter.



VOTER, C'EST UTILISER TON POUVOIR D'AGIR !

**S'inscrire
sur les listes électorales :**



**Guide pratique
en FALC :**



PRUDENCE : ATTENTION AUX ARNAQUES

Interview par Isabelle et Olivier, travailleurs à esatco Nant'EST



ISABELLE

COMMENT LES ARNAQUES SE PRÉSENTENT ?

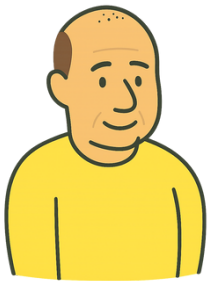
Un SMS ou un mail qui dit : « Vous avez un colis », « Vous avez un remboursement », etc.

Un lien à cliquer vers un site qui semble officiel.

On vous demande vos codes bancaires, d'envoyer de l'argent, ou de payer des frais pour recevoir un colis.

Souvent, ces messages sont envoyés par de faux transporteurs ou par de faux services officiels.

QUELQUES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER



OLIVIER

Ne clique jamais sur un lien dans un mail ou un SMS si tu n'es pas certain de l'expéditeur. Si un message te demande de l'argent, tes coordonnées bancaires, ou un paiement pour un colis, méfie-toi.

Vérifie le nom du site : les sites officiels d'administration se terminent en ".gouv.fr."

Si tu as un doute, demande à une personne de confiance de t'aider : famille, accompagnant, proche, association.

Surveille ton compte bancaire. Si tu vois un prélèvement que tu n'as pas autorisé, contacte ta banque pour le bloquer.

QUE FAIRE SI TU REÇOIS UN MESSAGE SUSPECT OU SI TU ES VICTIME D'UNE ARNAQUE ?

- Supprime le message.
- Signale l'arnaque :

Par SMS au 33700 si c'est un SMS frauduleux.

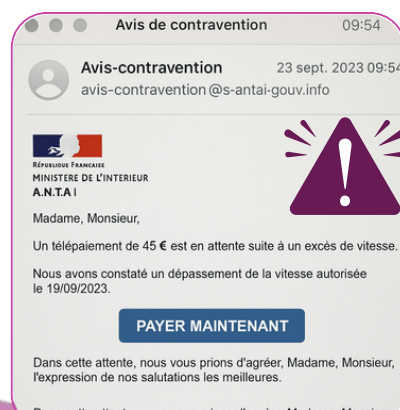
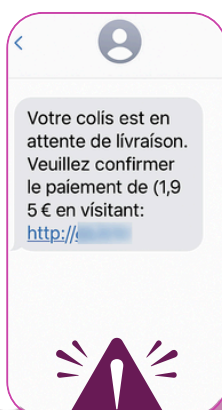
Sur le site officiel Cybermalveillance.gouv.fr ou via la plateforme PHAROS, sur le site du Ministère de l'Intérieur.

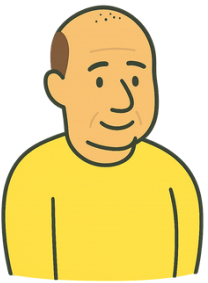
- Parle-en autour de toi : partager l'information aide à protéger d'autres personnes.

Exemples d'arnaques :



Pour signaler une arnaque :





OLIVIER



ISABELLE

DROGUE : ATTENTION, DANGER !

Interview par Isabelle et Olivier, travailleurs à esatco Nant'EST

LES TÉMOIGNAGES D'ISABELLE ET OLIVIER

Isabelle et Olivier ont eu envie d'en parler pour libérer la parole autour du sujet. Ils n'ont jamais pris de drogue.

Elle boit juste du café.

« Le cannabis, ce n'est pas mon truc », dit-elle.

Là où elle vivait avant, elle voyait des gens acheter de la drogue dans la rue, dans l'escalier, au sous-sol.

« Ça me faisait peur. J'étais mal à l'aise. La police venait parfois fouiller les sacs. »



POURQUOI LA DROGUE EST DANGEREUSE ?

Les drogues :

- changent le cerveau : on peut devenir triste, violent ou confus,
- rendent accro : on ne peut plus s'arrêter,
- abîment le corps : cœur, poumons, foie...
- peuvent faire faire des bêtises ou se mettre en danger,
- peuvent tuer : en cas de surdose.

Certaines personnes sont plus sensibles, surtout si elles prennent déjà des médicaments. Cela peut toucher n'importe qui.

LA DÉPENDANCE, C'EST QUOI ?

C'est quand le corps a besoin de la drogue tout le temps.

C'est une maladie. On peut en sortir avec de l'aide.

Olivier connaît des gens qui prennent du cannabis.

« Ils ne sont plus comme avant. Cela ressemble à des cigarettes roulées mais c'est dangereux.

L'odeur n'est pas la même qu'une cigarette ordinaire. »

Faites-vous tester :



Le conseil d'Isabelle :

« Ne laissez jamais votre verre seul. Gardez-le avec vous. »
Parfois, des gens mettent de la drogue dans le verre d'une autre personne quand nous sommes en soirée, sans qu'elle le sache. Cela s'appelle la drogue du violeur.

TU VEUX RESTER EN BONNE SANTÉ ?



Ne commence pas.

Si tu veux en parler, il y a toujours quelqu'un pour t'écouter.



UNE MAISON OÙ L'ON SE SENT EN SÉCURITÉ ET ENTOURÉ

DE LA MAISON D'ACCUEIL
SPÉCIALISÉE DE L'EPEAU
À BOUGUENAI

Deux travailleurs d'esatco Nant'EST, Julien et moi, ont visité la Maison d'Accueil Spécialisée (MAS) l'Epeau à Bouguenais.

C'est quoi une Maison d'Accueil Spécialisée ?

C'est un lieu de vie pour les personnes qui ont besoin de soins et de soutiens à la vie quotidienne.

La MAS reçoit et accompagne les adultes qui ne peuvent pas effectuer seuls les actes essentiels de la vie.

Les personnes qui habitent à la MAS ont besoin d'une surveillance médicale constante et d'un soutien permanent.



Julien et Fabian avec Daniel, le doyen de la MAS



L'ORGANISATION DE LA MAS

7 à 8 personnes partagent le même espace de vie. Elles ont chacune une chambre et partagent un salon, salle à manger et cuisine.

C'est un établissement très grand, avec beaucoup de personnel.

Les habitants peuvent rester toute leur vie, le doyen Daniel a 71 ans !

LA VIE QUOTIDIENNE

Une équipe prépare les repas pour tous.

Le personnel est présent tous les jours : soins, linge, activités...

Une personne adapte le matériel et les espaces pour le confort des habitants.

CE QU'ILS EN ONT PENSÉ !

Fabian a trouvé la visite très intéressante et a été impressionné par la grande taille de la MAS.

Il connaissait déjà un peu ce type de lieu, car son frère vit dans une MAS.

Il a trouvé le personnel très accueillant et a remarqué que les habitants faisaient beaucoup d'activités.

Pour lui, le cadre est vraiment super !

Julien, lui aussi, a trouvé la visite intéressante.

Julien connaissait un peu car à l'ESAT, il s'occupe du linge de la MAS avec l'équipe blanchisserie.

**En savoir plus
sur le foyer :**



ENTRE ENTRAIDE ET COOPÉRATION

Interview par Fabian et Julien, travailleurs à esatco Nant'EST

La coopération, c'est quoi ?

La coopération, c'est travailler ensemble.
C'est se respecter, s'écouter, et s'entraider.

"SI QUELQU'UN A BESOIN
D'AIDE, ON TRAVAILLE À
DEUX OU À TROIS."



FABIAN

Quand on coopère :

- on partage les tâches,
- on se donne des conseils,
- on avance ensemble.

Chacun compte, même si on est différent.

Cette année, Fabian a formé 4 personnes sur son ancien poste.

Il dit :

« J'aime bien retrouver mes collègues.

On s'aide entre nous, si on peut. »

Parfois, il faut chercher un chariot ou un transpalette pour déplacer quelque chose de lourd.

« Tout le monde aide, si la santé le permet. »

CUEILLETTE ET JUS DE POMME : UN VRAI TRAVAIL D'ÉQUIPE

Interview par Fabian, travailleur à esatco Nant'EST

Un matin d'automne, des personnes de la SAESAT et de l'ESAT de Nant'EST sont allées cueillir des pommes.

Le verger était au bord de la Loire, à côté de Sainte-Luce sur Loire.

Tout le monde a aidé :

- certains ramassaient les pommes tombées au sol,
- d'autres cueillaient dans les arbres,
- d'autres encore portaient les seaux ou triaient les pommes abîmées.



Fabian dit :

« C'était une bonne ambiance. On s'entraidait bien. »

L'après-midi, les pommes ont été emmenées au pressoir pour en faire du jus de pomme frais.

Ensuite :

- Le jus est mis en bouteille,
- La SAESAT colle les étiquettes,
- Puis il est vendu par la SAESAT.

« Chacun a fait sa part. C'est comme ça qu'on coopère dans la convivialité », dit un travailleur.



LE CHÂTEAU DES DUCS DE BRETAGNE

Interview par Isabelle, travailleuse à esatco Nant'EST

Le Château des Ducs de Bretagne est un grand château à Nantes.

Il a été construit vers 1400 par François 2, le père d'Anne de Bretagne.

Le Roi Henri 4 y a aussi séjourné.

Isabelle va au château depuis qu'elle est enfant.

« J'aime bien l'histoire.

J'aime faire le tour des remparts, voir la cour, visiter l'intérieur.

Avant, il y avait un trou dans la cour. Il a été caché.

Il reste un puits au milieu du château.

Il n'y a plus le lit d'Anne de Bretagne, car il était abîmé. »

À voir au château

- Le musée d'histoire de Nantes
- Des expositions (comme sur le rock nantais)
- Une belle vue en faisant le tour des remparts



Le conseil d'Isabelle

« Le 1er dimanche du mois, le musée est gratuit pour tous ! Et toute l'année pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant. »



Découvrir le château :



FAN DE HANDBALL

Interview par Fabian et Charlotte, travailleurs à esatco Nant'EST

Charlotte et Fabian font du handball.

Ils s'entraînent le samedi matin, chacun dans un club différent.

Parfois, ils jouent l'un contre l'autre !

Charlotte aime l'attaque, les passes et les matchs.

Fabian dit que le sport lui vide la tête et qu'il progresse.

🏆 Fabian a gagné 2 médailles en 15 jours !

Il était fier, et tout le monde s'est bien entendu.

Charlotte aimerait plus de filles dans son équipe.

Fabian veut marquer plus de buts !

Les deux disent :

« Le handball, ça fait du bien au corps et au moral ! »

Comité de rédaction : Bénédicte DUCRET, Pauline CHAPON, Hélène DELAFOSSE, Chloé THOUÉIL, Isabelle MONNIER, Olivier OIRY, Julien PAVAGEAU et Fabian VALANCHON

Impression : Nantes Gravure

Création graphique : Adapeila

© **Logo européen Facile à lire :** Inclusion Europe

 **Adapeila**
une existence digne pour chacun

Ce journal a été réalisé et validé par
Isabelle MONNIER, Olivier OIRY, Julien PAVAGEAU et Fabian VALANCHON
de l'ESAT de Nant'EST



Adapeila
11 rue Joseph Caillé,
44036 Nantes
02 40 12 22 90
adapeila.fr

