



# MOTS EN TÊTE

## EDITORIAL

### *Le réseau Inter GEM s'agrandit !*

Comme vous devez déjà le savoir, deux nouveaux GEM TC/CL ont ouverts leurs portes en Île-de-France : le GEM Chez Godot qui se situe à Sarcelles (95) et le GEM Simon de Cyrène à Rungis (94). Ils seront heureux de vous accueillir et de vous faire découvrir leur GEM et leurs activités. N'hésitez pas à les contacter ! Vous pourrez trouver leurs coordonnées au dos du journal. Ces deux nouveaux GEM sont déjà actifs au sein de notre réseau Inter GEM, ce qui est une très bonne nouvelle !

Une réunion Inter GEM a eu lieu le 8 janvier 2015 afin de préparer la prochaine grande journée Inter GEM, qui réunira les huit GEM TC/CL d'Ile-de-France. Elle aura lieu le samedi 4 juillet 2015 de 10h à 17h. Cette journée sera divisée en un temps de formation le matin autour du thème « *Le regard que je porte sur l'autre* », et en un temps plus festif l'après-midi autour du thème de la musique ! Bien évidemment, un buffet sera organisé.

Vous avez été nombreux à répondre à la question thématique annoncé dans le précédent numéro : « *Quel est mon ressenti lorsque je crée (je compose, je peins, je cuisine, j'écris, etc...) ?* ». Les GEM sont comblés d'esprits créatifs ! Je vous invite donc à vous rendre aux pages 5 et 6 afin de découvrir l'ensemble de vos réponses. Pour le prochain numéro de *Mots en Tête*, le comité de rédaction a décidé que la question thématique porterait sur le travail : « *Joies et difficultés au travail* ». Même si vous n'êtes plus en emploi, n'hésitez pas à y répondre en partageant vos expériences passées !

MARIE MEIGNEN



Sortie à Lille avec le GEM L'Astrolabe et le GEM La Boussole  
PHOTO © OLIVIER

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Poème « L'amitié »	P2
Les bons plans	P2
Nadine nous raconte	P3
Le témoignage de Thierry	P3
L'histoire du GEM L'Astrolabe	P4
Un paysage fantastique	P4
Quel est mon ressenti lorsque je crée (je compose, je peins, je cuisine, j'écris, etc...) ?	P5-6
Sortie au Musée des Arts	
Forains	P6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les huit Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) d'Ile-de-France, parrainés par l'AFTC. Ces différents GEM proposent des activités et des sorties pour les personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées.

## MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Si vous pensez déjà à vos prochaines vacances, n'oubliez pas que l'AFTC vous permet de percevoir des Chèques Vacances qui vous aideront à les financer.

Grâce à la convention de partenariat signée entre l'UNAFTC et l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV), les personnes cérébro-lésées, leurs tierce personnes et leurs aidants familiaux peuvent (sous conditions de ressources) bénéficier d'aide au départ en vacances sous la forme de chèques vacances.

Les demandeurs doivent être adhérents à l'AFTC et les demandes sont faites par l'intermédiaire de l'association.

Nous sommes à votre disposition pour vous fournir les dossiers et vous aider à les remplir.

Il suffit de vous adresser à Donatienne, notre secrétaire, par téléphone ou par mail :

Tél. : 01 40 44 43 94

E. mail : [secretariat.aftcidfparis@wanadoo.fr](mailto:secretariat.aftcidfparis@wanadoo.fr)

FRANÇOISE FORET

## Poème « L'amitié »

J'aime l'amitié que tu as pour moi  
Et à chaque fois que je te vois  
Mon cœur se remplit de joie

Je t'ai choisi pour être à mes côtés  
pour cela  
Parce que je sais que tu seras toujours là  
Et mon amitié ne te manquera pas

Pour tous tes conseils  
Sont comme un rayon de soleil  
Qui m'inspirent et m'émerveillent

Cette vraie amitié m'a manqué  
Et c'est toi qui me l'as donnée  
Je vais faire de mon mieux pour  
l'aimer

Je suis contente de t'avoir trouvé  
comme ami  
Pour me guider dans la vie  
Et je t'en remercie.

MURIEL, du GEM Loisirs et Progrès

## LES BONS PLANS

Je te croque, je te mords,  
c'est trop bon sur ma  
langue. Quel petit péché  
que la gourmandise (rire) !  
Entrez dans le monde du  
grand rêve américain des  
années 50 entre le Ham-  
burger et le Milk Shake !  
Pour ceux qui aiment le  
coca, il n'y en a pas, là-bas  
c'est DR PEPPER !

**2, rue du Roule  
75001 PARIS  
Tél. : 01 42 36 04 53**

(C'est du côté de la Sama-  
ritaine avant le LOUVRE).

VALÉRIE, du GEM LOGIS

J'aime vraiment beaucoup faire des randonnées rollers avec Mobile en ville. Nous nous réunissons environ une fois par mois et parcourons Paris avec des personnes valides qui poussent les fauteuils roulants. L'itinéraire a déjà été programmé et nous nous baladons à un rythme vraiment détendu. J'aime beaucoup faire ces randonnées car il y a une très bonne ambiance entre les coureurs qui vont souvent très vite et j'adore ça !

Créée en 1998, Mobile en Ville est une association loi 1901 qui a pour but de favoriser l'accessibilité de la voirie, des transports et des commerces aux roulettes et surtout aux personnes à mobilité réduite. Mobile en ville travaille avec la mairie de Paris et la RATP. Elle a aussi organisé une randonnée rollers/fauteuils de 5 jours où 50 personnes ont parcouru 500 km entre Paris et Londres ! J'aime vraiment cette association et invite chacun à y aller !

**Mobile en ville** : 8, rue des Mariniers  
75014 Paris  
Tel. 09.52.29.60.51/06.82.91.72.16  
[www.mobile-en-ville.asso.fr](http://www.mobile-en-ville.asso.fr)

ODILE, du GEM L'Astrolabe

## NADINE NOUS RACONTE...

Bonjour tout le monde !

Tout d'abord, je remercie la personne du GEM Le Cap (dommage, je ne connais pas son prénom) pour son témoignage, dans l'avant dernier « Mots en tête » dans lequel je me suis un peu reconnue : je rencontre moi aussi les mêmes difficultés. Je remercie aussi Fabien (du GEM Le Cap et du GEM Loisirs et Progrès) pour son « poème breton »... Je suis moi-même bretonne (née à Saint-Brieuc), alors j'ai eu beaucoup de plaisir à lire ces mots...

Et...voici l'expression du jour ! Certains d'entre nous (moi compris) ont failli, lors de leur accident ou leur AVC ou autre « casser leur pipe ! » C'est quoi, casser sa pipe ? Eh bien d'après les petites recherches (sur le Net pour ne rien vous cacher) que j'ai pu effectuer et aussi d'après un récit du Pr Fabiani dans « Allô Docteurs », il semblerait que l'expression vienne du Premier Empire durant les guerres napoléoniennes. Larrey, un célèbre chirurgien de l'époque, sur les champs de bataille, faisait ce qu'il pouvait. A cette époque, il n'y avait pas, ou peu, de matériel adéquat pour anesthésier les soldats blessés, avant de les amputer la plupart du temps. Alors, ma foi, on plaçait une pipe entre les dents du malheureux pour éviter qu'il ne crie. Si l'opération échouait, et que le soldat mourrait, il lâchait la pipe qui tombait, en se cassant. Et un jour Larrey avait avec lui un jeune assistant pas très rassuré. Le soldat meurt, la pipe tombe et se casse et Larrey annonce « il a cassé sa pipe ». L'assistant demande ce que cela veut dire et Larrey répond froidement « ça veut dire qu'il est mort... ».

Autre hypothèse : dans la poche gauche, donc du côté du cœur, les soldats avait l'habitude de mettre leur pipe. Si une balle cassait la pipe, elle atteignait aussi le cœur et le soldat mourait, d'où l'expression. A mon avis, les deux hypothèses sont valables. En tout cas, toutes deux sont issues du langage militaire, c'est le moins que l'on puisse dire...

NADINE, du GEM La Boussole

## LE TÉMOIGNAGE DE THIERRY

Traumatisé crânien depuis 1981, j'ai perdu la vue de l'œil gauche, l'odorat et la patience. Aussi, m'était-il impossible de reprendre mon poste d'instituteur. Pendant longtemps, j'alternais des stages peu utiles et de longues périodes d'inactivité.

A un moment, je suis entré dans un Centre d'Activités de Jour où je trouvais des activités et qui, par conséquent, me plut beaucoup (même s'il n'y avait aucune rémunération). Au bout d'un certain temps, les encadrants me jugèrent apte à occuper un emploi rémunéré. Je changeai donc de structure pour rejoindre un Etablissement et Service d'Aide par le Travail où je perçus un très faible salaire. Il s'agissait de conditionner et d'expédier des lettres ou des colis que nous avait confiés le client. Tout aurait été pour le mieux dans le meilleur des mondes si nous avions eu des clients. Malheureusement, ceux-ci manquaient et nous passions l'essentiel de notre temps à faire le ménage dans l'atelier ou à jouer aux cartes. Cela n'était guère réjouissant mais notre centre vient d'être vendu, ce qui nous a donné un mois de vacances pour Noël et le jour de l'an. Nous espérons que cela sera l'occasion d'avoir du travail.

THIERRY, du GEM L'Astrolabe

## L'HISTOIRE DU GEM L'ASTROLABE



LA CUISINE

PHOTO © GEM L'ASTROLABE



LE VASE

PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Le GEM L'Astrolabe a été créé le 21 septembre 2011. Les adhérents viennent surtout du secteur Nord de l'Ile-de-France (Saint-Denis, Le Bourget, etc...), mais certains sont issus d'ailleurs (Thierry vient de Bagneux). Le GEM s'est organisé avec l'appui d'une animatrice et de bénévoles, sous le parrainage de l'AFTC IdF/Paris.

La mairie de Saint-Denis a mis à disposition gracieusement une salle au sein des locaux de la Bourse du Travail. Ces mêmes locaux pouvaient être prêtés à d'autres associations ; ce qui imposait aux animatrices de ne rien laisser dans cette salle et de venir à chaque fois avec un immense sac de voyage chargé de matériel ! Pauvres animatrices...

Le GEM a déménagé fin octobre 2012 car nous avons trouvé un local à louer dans le même quartier au 1, rue Aubert. C'est un ancien local commercial (agence immobilière) de trois pièces. Des aménagements et une remise en peinture ont été réalisés. La cuisine est entièrement équipée et permet d'accueillir un atelier cuisine une fois par mois. Au fil du temps, le GEM s'est enrichi par la venue de nouveaux adhérents et d'autres animatrices. Chaque année, la ville de Saint-Denis prête un car avec chauffeur pour une sortie d'une journée ; nous avons pu visiter Berk, Honfleur, Le Crotoy.

Dans la salle d'activités s'organisent des temps autour des arts plastiques, d'un atelier bien-être, de l'écriture, de la danse, etc..., ces temps varient selon les envies et choix des adhérents. La salle d'accueil dispose d'un magnifique vase et fleurs en papier crépon entièrement conçu par les adhérents (en photo). Venez nous rendre visite, vous serez accueillis avec un thé ou un café, accompagné de petits gâteaux !

MARIE, THIERRY, CATHERINE ET BÉNÉDICTE, du GEM L'Astrolabe

## UN PAYSAGE FANTASTIQUE

La Côte d'Azur.

Un coucher de soleil sur la mer. Le ciel est rose. Le soleil rouge s'allonge sur les sombres flots.

Le vent iodé, l'embrun. Et les vagues. Nous sommes quelques-uns, allongés sur les galets. Des étoiles dans les yeux.

FABIEN, du GEM Le Cap

## Quel est mon ressenti lorsque je crée (je compose, je peins, je cuisine, j'écris, etc...) ?

Lorsque j'écris, je ne me contrôle plus, le stylo prend feu et récolte en un temps extrêmement rapide mes pensées et les traduit en langage écrit, les emprisonne ainsi sur le papier. Pour moi, l'écriture est avant tout le moyen de ne pas oublier ; ainsi je consigne tout ou presque tout par écrit et me retrouve avec des tas de papiers, post-it et autres !

Une adhérente du GEM Le Cap

Quand je peins, je cherche la couleur de la peinture sur une plaque. Je me sens souvent fatiguée lorsque je peins car cela me demande beaucoup d'efforts.

J'aime la cuisine et faire un beau repas en famille. Quand je cuisine, je me sens légère, à l'aise et contente.

Quand j'écris, je cherche à produire beaucoup. Je cherche à raconter beaucoup de choses.

MARIE-YVONNE, du GEM La Boussole

Créer, c'est se lancer dans l'inconnu pour le faire découvrir à tous.

OLIVIER, du GEM L'Astrolabe et LOGIS

Lorsque je fais de la gravure sur plaque de cuivre (voir la photo ci-dessous), le but est de faire plaisir à la personne pour qui je la grave pour que la personne ait un souvenir de moi. La gravure est à faire lentement après que l'image a été décidée. La personne qui possède la gravure pense à moi lorsqu'elle la regarde et si elle est réussie cela lui fait joie et mémoire. Je me sens utile à quelque chose.

OLIVIER, du GEM La Boussole

Je suis tellement inapte à toute création que si un jour je parvenais à faire un dessin ou une statue, je serais si fier que j'éclaterais d'orgueil. Ce serait une fin éblouissante, comme un feu d'artifice. Ce serait donc une création et on se retrouverait au point de départ.

ANDRÉ, du GEM Le Cap

**P**rendre dans mes mains  
**É**toilées le souvenir d'une  
**I**le et le  
**N**om  
**T**rop attendu de l'  
**U**topie  
**R**ougeoie  
**E**nfin

**J**'utilise mon  
**E**nthousiasme

**C**ulinaire sur des  
**U**stensiles  
**I**ndispensables  
**S**urtout  
**I**nutilisables à la  
**N**ouvelle cuisine  
**É**lectronique

GUILLAUME, JÉROME et VANESSA, du GEM LOGIS



PHOTO © GEM LA BOUSSOLE

M'évader, être entièrement dans la matière que j'aime, m'absorbe totalement. Mes mains palpent la matière et mon esprit est plongé dedans. Ma respiration est au rythme de ma création. La matière est douce, elle a une odeur, une couleur, une forme. Aujourd'hui, c'est une étoile qui brille dans le ciel, qui envoie ses rayons sur tous les continents et beaucoup de personnes vont être émerveillées par la beauté de cet événement.

FATIMA, du GEM Le Cap

## La réponse du GEM Versailles Yvelines

Au GEM de Versailles, nous avons l'opportunité de créer lors d'ateliers comme la sculpture ou la peinture. Grâce à l'atelier de musique, on crée des morceaux tous ensemble en improvisant avec différents instruments comme des percussions.

Généralement, lorsque l'on crée, nous ressentons beaucoup de fierté. La question est de savoir si cette fierté existe par l'action de création ou par le retour des autres sur notre création.

« Lorsque je fais des plats à la maison, et que je vois que ma famille se régaler de ce que j'ai fait, je suis content. Ce n'est pas la réalisation du plat qui me fait me sentir bien mais le retour que les autres en font. C'est ce qu'en pensent les autres qui est important. C'est plus valorisant et c'est à ce moment-là qu'on est fiers de nous. »

« Quand je crée, je crée pour moi. Si les autres trouvent ça bien, c'est toujours mieux mais c'est tout. »

« On crée pour soi, pas pour les autres, c'est le fait de créer qui me fait me sentir bien. Le retour des autres, ça me laisse indifférent. »

« Apprendre quelque chose pour moi, c'est comme créer quelque chose. Je m'en réjouis, je suis contente de réussir et ça me plaît ! »

La création est un processus très personnel mais qu'il est possible de partager. Au GEM de Versailles, le partage dans la réalisation est très important. Créer quelque chose, ça donne un but dans la vie, et le fait de le faire à plusieurs n'est pas incompatible ! Nous pensons que le ressenti de fierté et de bonheur est encore plus fort lorsque l'on crée ensemble.

« Ce sont de meilleures sensations d'être à plusieurs, c'est mieux de partager. Vivre ensemble et faire ensemble, c'est une autre dimension ! C'est vraiment un plaisir en plus de pouvoir créer ensemble. »

DIDIER, ALEXIS, JEAN-PIERRE, AURÉLIE, TIPHAINE, SONIA, BRIGITTE, SUNNY et PATRICIA du GEM Versailles Yvelines

## Sortie au musée des Arts Forains

Samedi 17 janvier, ma première sortie de l'année s'est déroulée au Musée des Arts Forains, dans Bercy Village, près du métro de la ligne 14, Cour Saint-Emilion. Ce musée se situe dans les anciens chais parisiens (anciennes caves à vins).

A cette sortie, participaient des adhérents des GEM L'Astrolabe et LOGIS. Un guide conférencier très sympathique a animé cette visite ludique. Nous avons eu droit à plusieurs tours de manège, écouté d'anciens orgues, fait quelques pas de danse dans les salons au son d'un orgue, etc...

Ce musée est vraiment magnifique, impressionnant ! On se laisse transporter dans les années 1900 sans problème et gagner par la féerie des lieux.

En sortant, nous sommes allés boire un pot tous ensemble dans Bercy village, lieu magique lui aussi.

CATHERINE, du GEM L'Astrolabe



PHOTO © CATHERINE

## Histoires drôles...

- Pourquoi les prisonniers de la prison se sont-ils échappés tous le même jour ? *C'était la journée Portes Ouvertes !*
- Quel est l'oiseau capable de soulever un éléphant ? *La Grue !*
- Un éléphant entre dans un bar, que prend-il ? *Beaucoup de place !*
- Un pigeon blanc et un pigeon roux sont dans un bateau. Les deux tombent à l'eau. Lequel est sauvé ? *Le pigeon blanc, car le pigeon roux coule ! (roucoule...)*
- Pourquoi les souris n'aiment-elles pas les devinettes ? *Parce qu'elles ont peur de devoir donner leur langue au chat !*



10

1									
→									
	8								
	↓								
					3				
					→				
			4						
			→						
	7			9		11			
	↓			↓		↓			
5									
	5								
									12
									↓
					6				
					→				
13									
2									

1. Être vivant
2. A toujours été
3. Plaisanterie loufoque
4. Adroit
5. Aide mutuelle
6. Totalité des personnes
7. Très capable de se lier avec les gens
8. Danse de couple originaire d'Argentine
9. Ce vers quoi nous devons tendre
10. Compétition entre deux équipes
11. Sentiment d'affection entre des personnes
12. Astre qui produit chaleur et lumière
13. Céréale qui sert à faire la farine

1.Animal 2.Eternel 3.Gag 4.Habile 5.Solidarité 6.Tous 7.Sociable 8.Tango 9.Ideal 10.Match 11.Amitié 12.Soleil 13.Blé

# Pour infos



Mots en Tête est le  
**journal de l'Inter GEM.**

Il permet l'expression de  
chacun des GEM TC/CL  
franciliens parrainés par l'AFTC Île-de-France / Paris

Retrouvez le journal en ligne sur  
[www.traumacranien.org](http://www.traumacranien.org) ou sur le site du GEM  
la Boussole [la-boussole.e-monsite.com](http://la-boussole.e-monsite.com)

## Telle est la question...

### « Joies et difficultés au travail »

Répondez à [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr) ou par courrier à l'AFTC.  
Vous découvrirez le résultat de vos réponses dans le prochain numéro.

La question du numéro précédent était « Quel est mon ressenti lorsque je crée (je compose, je peins, je cuisine, j'écris, etc...) ? »

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue  
**Le jeudi 16 avril à 14h**  
**au GEM LOGIS**

**Vous pouvez envoyer vos textes et articles  
pour qu'ils soient publiés dans le journal**  
par courriel à [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr)  
ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

**AFTC IdF / Paris**  
**Marie Meignen**  
**8 rue Maria Helena Vieira Da Silva -**  
**75014 Paris**

Imprimé par Copygraphic  
Paris 13ème  
Tiré en 635 exemplaires  
Directrice de publication :  
**FRANÇOISE FORET**  
Responsable de rédaction :  
**MARIE MEIGNEN**

**Si vous souhaitez rejoindre  
notre Groupe d'Entraide Mu-  
tuelle, voici les contacts**

**GEM TC / CL IdF**

### **GEM La Boussole**

10 rue Erard  
75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35  
06 69 46 27 95

[laboussolegem@gmail.com](mailto:laboussolegem@gmail.com)

### **GEM Loisirs et Progrès**

76 rue des Saints-Pères  
75007 Paris

Tél : 01 45 49 63 79

[contact@loisirsetprogres.org](mailto:contact@loisirsetprogres.org)

### **GEM LOGIS**

171 rue Vercingétorix  
75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46  
06 27 36 27 59

[homegemlogis@gmail.com](mailto:homegemlogis@gmail.com)

### **GEM Versailles Yvelines**

33 bis boulevard Saint-Antoine  
78000 Versailles

Tél : 06 87 68 67 93

[gemversaillesyvelines@laposte.net](mailto:gemversaillesyvelines@laposte.net)

### **GEM L'Astrolabe**

1 rue Aubert  
93200 Saint-Denis  
Tél : 09 67 27 51 66  
06 30 26 55 81

[gemlastrolabe@laposte.net](mailto:gemlastrolabe@laposte.net)

### **GEM Le Cap**

20 rue Vieille Forge  
92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

[infos@gemlecap.com](mailto:infos@gemlecap.com)

### **GEM Chez Godot**

62 rue Pierre Brossolette  
95200 Sarcelles (village)

Tél : 07 88 37 48 02

[gem.chezgodot@gmail.com](mailto:gem.chezgodot@gmail.com)

### **GEM Simon de Cyrène de Rungis**

2 rue de l'église  
94150 Rungis

Tél : 01 82 96 00 35  
07 85 16 70 01

[thomas.petitier@simondecyrene.org](mailto:thomas.petitier@simondecyrene.org)