



MOTS EN TÊTE

EDITORIAL

Une nouvelle année commence !

Et voilà une nouvelle année qui s'en est allée pour laisser place à une nouvelle ! Pour cette saison hivernale, le Comité de rédaction s'est réuni au GEM la Boussole, le 21 novembre 2013. Le flambeau du journal a bel et bien été repris ! Issue d'un cursus en alternance en licence professionnelle intervention sociale, je serai avec vous pour cette nouvelle année ! Je ferai ainsi de mon mieux pour que votre journal soit au cœur de vos échanges.

Ces échanges inter-GEM prennent de plus en plus d'ampleur. En effet, plusieurs rencontres ont été organisées récemment entre le GEM Logis et le GEM Le Cap. Les GEM l'Astrolabe et Logis organisent aussi, des sorties communes les samedis après-midi. Et si nous organisions une journée commune aux six différents GEM ?

Vous êtes également toujours très actifs pour faire vivre « Mots en tête » ! Alors n'hésitez pas à répondre à la question du prochain numéro : « *Comment vivons-nous la fatigabilité au quotidien ?* ». Nous attendons vos témoignages ! Ils feront l'objet d'une rubrique dans le journal du mois de février. Pourquoi une autre publication dès février ? Le journal s'accorde dès le prochain numéro sur la date de publication du bulletin de liaison de l'AFTC. Ensuite, le rythme habituel reprendra : un numéro pour chaque trimestre ! Concernant les réponses à la question du numéro précédent, « *Peut-on appartenir à plusieurs GEM ?* » : Rendez-vous page 6 !

Je vous souhaite, pour cette nouvelle année 2014, tous mes meilleurs vœux ! Et que cette année soit l'année florissante de l'inter GEM !

MARIE MEIGNEN



Le gâteau aux araignées, recette détaillée page 3
PHOTO © GEM VERSAILLES

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Lieux à découvrir	P2
La fête de Saint-Denis	P3
La recette du gâteau aux araignées	P3
Quoi de neuf au GEM	
La Boussole ?	P4
Un Gemo passionné d'histoire	P4
Le poème de Mario Garcia	P5
Rêveries d'un photographe gourmand	P5
Peut-on appartenir à plusieurs GEM ?	P6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

L'Association a organisé récemment deux réunions importantes : le 15 novembre, un séminaire réunissait familles et professionnels sur le thème « *Le projet de vie de la personne cérébro-lésée* » et le 7 décembre une assemblée des adhérents traitait de « *Finances solidaires et logement accompagnés pour les personnes cérébro-lésées* ».

Ces deux sujets sont d'un intérêt majeur pour les blessés. Il s'agit en effet de leur permettre d'exprimer ce qu'ils souhaitent pour leur vie quotidienne, affective et sociale. Et en particulier le type d'habitat qui leur correspond le mieux.

S'interroger sur ce que l'on veut faire de sa vie est à la fois simple et compliqué. Simple, si l'on arrive à formuler ses désirs et compliqué quand il faut parvenir à les réaliser.

Ces questionnements sont communs à tous les êtres humains. Cependant, les personnes cérébro-lésées doivent le plus souvent être accompagnées à la fois pour « dire » et à la fois pour « faire ».

L'AFTC estime que ces questions sont une priorité de son activité. Aussi est-elle prête à apporter conseils et soutien aux blessés et à leurs proches dans cette démarche s'ils le souhaitent.



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Lieux à découvrir...

Le café associatif « le moulin à café »



PHOTO © GEM LOGIS

Une bonne adresse : « Le Moulin à café », café associatif et familial. Une bonne ambiance, une belle terrasse. Des bonnes odeurs de cuisine, tel que le moelleux au chocolat, ont ouvert notre appétit. Un endroit convivial et chaleureux à prix très raisonnables. Des concerts sont organisés régulièrement et différentes activités telles que salsa pour les nuls ou moins nuls, peinture, dessin, atelier informatique, atelier philosophique etc. Toutes les activités proposées sont gratuites. Et en plus, c'est tout près du JAIME LOGIS.

DEBORAH, DIMITRI et JOSEPH, du GEM Logis

Le café associatif « le petit ney »

Après des recherches brèves et faciles, nous sommes arrivés au Petit NEY : un café associatif très convivial qui est plus familial que commercial.

Ce samedi 26 octobre, nous avons pu profiter de chants accompagnés par des harmonicistes en nous régaland d'une excellente tarte aux pommes et d'un délicieux café. Par la suite, nous avons joué à divers jeux de société avec les usagers coutumiers du lieu. Cela nous a permis de créer des liens. Ce café propose de nombreuses activités (voir le site du Petit NEY). Nous y retournerons très prochainement pour le café chantant. Êtes-vous partants pour nous tenir compagnie ?

THIERRY ROUAN, du GEM l'Astrolabe

Fête de Saint-Denis le Samedi 5 octobre 2013



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Le GEM L'Astrolabe y était et tenait un stand. Objectifs : la visibilité de l'association et se faire mieux connaître.

Une équipe de 8 personnes du GEM animait le stand, donnait des informations aux visiteurs et allait à la rencontre des autres associations. Nous avons par ailleurs accueilli plusieurs élus municipaux et échangé avec eux. Une fanfare, des spectacles, les cuisines du monde animaient la fête et nous ont accompagnés sous le soleil.

Recette du gâteau aux araignées

CATHERINE, du GEM L'Astrolabe

Quelques lundis par mois, nous faisons dans notre atelier cuisine des réalisations diverses et variées, toujours réussies... Nous vous envoyons une recette originale : un gâteau aux araignées !

PS : nous testons nos recettes, et nous sommes toujours en vie à ce jour !

LAHCEN, DIDIER, LUIS, ROLAND, JEAN-PIERRE, ALEXIS, du GEM Versailles Yvelines

Gâteau aux araignées : Préparation 30 mn, Cuisson 40 mn

Ingrédients pour 8 personnes :

Gâteau : 125 g de banania, 250g de sucre en poudre, 4 œufs, 125g de farine, 200g de crème fraîche

Glaçage : $\frac{3}{4}$ d'une plaque de chocolat dessert, 40g de beurre + 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Toile d'araignée : 200g de sucre glace, 1 blanc d'œuf

Araignées : cookies, chocolat (le $\frac{1}{4}$ restant de la plaque), rouleaux de réglisse, 40g de beurre + pour beurrer le moule

Préparation : au batteur, fouettez les œufs et le sucre pendant 5 mn. Ajoutez le banania, la farine, puis la crème en battant toujours.

Versez le tout dans un moule à manquer beurrez, et enfournez à 180° (th6). Surveillez la cuisson, l'intérieur du gâteau doit rester moelleux.

Pendant la cuisson du gâteau, préparez le glaçage : faites fondre le chocolat au bain-marie avec un peu d'eau. Ajoutez le beurre et la crème fraîche en fin de cuisson pour obtenir un mélange bien lisse et brillant.

Démoulez le gâteau et le recouvrir du nappage en essayant de l'uniformiser ; laisser « sécher ».

Pendant ce temps, préparez les araignées : découpez dans les rouleaux de réglisse des morceaux de 5cm de long (ce seront les pattes). Trempez le dessus du cookie dans le chocolat, posez-le sur une feuille de papier sulfurisé et posez les 8 pattes sur le pourtour du biscuit. En séchant, le chocolat fixera les pattes de l'araignée ; recommencez autant de fois que d'araignées souhaitées.

Quand le glaçage du chocolat est sec, préparez la toile d'araignée en mélangeant le sucre glace avec le blanc d'œuf au batteur. Puis avec une seringue à pâtisserie, dessinez la toile. Vous pouvez aussi faire les yeux des araignées avec ce mélange.

Lorsque la toile est sèche, posez les araignées sur et/ou autour du gâteau.

QUOI DE NEUF AU GEM LA BOUSSOLE ?

Dans le cadre du Mois Extraordinaire et de la Quinzaine du Handicap, le GEM La Boussole a organisé une porte ouverte le jeudi 28 novembre. Les Gémos ont présenté les objectifs du GEM et leurs activités. À 16h l'atelier yoga, ouvert à tous, a été suivi d'une démonstration et d'une initiation à la pratique Handi-danse par notre professeur Emilie. L'après-midi s'est terminé par un apéritif convivial. Etaient invités les GEM LOGIS, l'Astrolabe, le Cap et Loisirs et Progrès ainsi que l'AFTC et diverses associations ; des habitants du 12^e ont eu le plaisir de découvrir le GEM.

Les danseurs de la Boussole et du LOGIS ont également participé activement au Flashmob organisé par le Conseil Local du Handicap du 12^e. L'objectif du Flashmob, intitulé « Zéro Handicap » est de sensibiliser le public à l'accessibilité pour tous, qui, lorsqu'elle existe, évite la discrimination des personnes en situation de handicap et leur permet de vivre comme tout le monde. Le Conseil Local du Handicap veut démontrer qu'il est facile de sortir, se divertir, évoluer dans la ville pour une personne en situation de handicap lorsqu'elle ne se trouve pas dans une situation handicapante. D'autres associations ont aussi participé (Mouvances d'Art, le CRTH, Cultures d'Emergences), ce fut un moment de partage, de plaisir et de danse inoubliable ! A quand le prochain ?



PHOTO © ANTOINE CARISSIMO

NADINE et OLIVIER, du GEM La Boussole

Un Gemo passionné d'histoire...

Le dimanche 29 Septembre, je me trouvais à Saint-Jean les Deux Jumeaux, près de Meaux (77). Effectivement, c'est le lieu où s'est déroulée une bataille de Napoléon 1^{er} en 1813. Il y avait 300 grognards, des chevaliers et des canonniers. Ce fut une journée émouvante, avec tous ces costumes d'époque.

PASCAL MATHIEU, du GEM la Boussole



PHOTO © PASCAL MATHIEU

Le poème de Mario Garcia

Je serai toi si tu veux de moi :

Je serai jaloux,
Si tu veux de moi.
Je serai tant doux,
Si tu veux de mes bras,
Et même possessif
Si tu t'accroches à moi,
Je saurai faire vite
Tu as envie de moi.
Pour fusionner à toi,
Moi comme un enfant,
Qui toujours t'aimeras,
Je saurai t'attendre,
À vouloir être toi,
Je saurai t'attendre,
À vouloir être toi.
Chaque soir des je t'aime
Toujours tu m'aimeras,
Chaque jour ses détails,
Toi ma passion à moi,
Aux nuits leurs regards
Tes yeux qui sourient
Pour moi.
Je serai, je serai, je serai,
Si tu veux de moi.
Je serai moi,
Si tu veux de moi,
Je serai toi,
Si tu veux de moi,
Toi et moi, mon émoi,
Je t'aime toi.
Je serai ta tristesse
Quand tu douteras de toi,

Je serai ton Ilan,
Petit arbre de toi,
Je saurai être femme
Pour comprendre tes larmes,
Je ne te quitterai pas
Car je n'aime que toi.
Jusqu'à dormir debout
Plus jamais patient sous ta fenêtre à toi,
Veiller tes rêves fous,
Et baiser ton visage,
Esclave de tes lois,
Mon cœur n'est plus a moi,
Mes oublis s'oublent
A ne penser qu'a toi.
Je t'aimerai comme
Toi tu le voudras,
Je serai enfin moi,
Toi tu le voudras,
Tu mettras fin a moi,
Toi tu le voudras,

Je ne veux qu'être toi,
Si tu veux de moi,
Je serai jaloux,
Si tu veux de moi,
Je serai tant doux,
Si tu veux de mes bras,
Et même possessif
Si tu t'accroches a moi,
Je saurai faire vite,
Tu as envie de moi.

MARIO GARCIA, du GEM l'Astrolabe



PHOTO © DIMITRI BARILKO

Rêveries d'un photographe gourmand

Depuis septembre dernier, Dimitri fait la tournée des pâtisseries parisiennes comme photographe. Un jour, le voici embarqué au milieu des expatriés japonais sur la mer des saveurs délicates, à base de rose, de thé matcha et de chocolat blanc. Et voici que se distingue à l'horizon le mont Fuji-Yama couleur blanc-rosé-vanille -fraise-pastel-gris souris. Soudain le chef-pâtissier à la chaleur française apparaît au premier plan : l'objectif se déclenche sur les courbes arrondies et fluides de la boutique et de ses gâteaux.

DIMITRI, DOMINIQUE ET VANESSA, du GEM Logis

Peut-on appartenir à plusieurs GEM ?

- Qu'est-ce qu'un GEM, et comment y adhérer ?

Un GEM, (Groupe d'Entraide Mutuelle), est un espace où l'on peut participer à de multiples ateliers, nés du désir de différentes personnes, selon les envies et besoins de chacun.

Cela permet de pratiquer des activités diverses et plaisantes, de favoriser les rencontres tout en créant un contact avec l'extérieur. Les adhérents ne sont pas seulement spectateurs mais acteurs de ces animations. Ils peuvent en être les responsables.

L'orientation vers un GEM doit naître de la volonté du futur adhérent mais une adhésion y est obligatoire. Par exemple, la cotisation au Cap est de 20 euros par an. Le futur adhérent a le droit à un temps d'adaptation, ou d'essai, durant lequel il peut s'imaginer comme faisant partie du Cap. Il peut donc être sûr que ce GEM lui plait et lui convient.

- Comment choisir son GEM ?

L'orientation vers un GEM peut parfois s'apparenter à un vrai parcours du combattant. Le plus souvent il s'agit d'une information fournie par la commune ou par l'AFTC. La proximité paraît évidente, limitant d'éventuels problèmes d'accessibilité. Mais cela dépend également de l'ambiance qui y règne, il faut que l'adhérent s'y sente bien ! Les activités doivent aussi convenir aux futurs adhérents qui peuvent parfois proposer eux-mêmes de nouvelles activités.

Cependant, toutes les activités, malgré toute la bonne volonté possible, ne sont pas toujours possibles. Le manque de fournitures peut être un frein à la mise en place d'une nouvelle activité. Prenons l'exemple d'Alexis, adhérent du Cap. Il n'y retrouve pas l'atelier Sculpture qu'il affectionne particulièrement car ce GEM manque de moyens pour cette activité.

- Comment y remédier ?

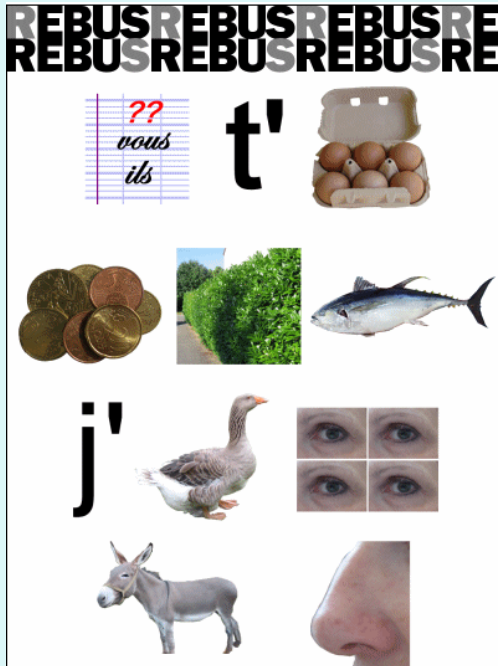
Pour poursuivre notre exemple, Alexis fait partie d'un second GEM, Loisirs et Progrès, à une demi-heure de Vanves. Il y passe régulièrement la journée et y retrouve son atelier sculpture mais aussi l'atelier Chorale manquante au Cap. Il doit néanmoins verser deux cotisations, une pour chaque GEM.

Les points positifs d'une double adhésion seraient donc la diversité des activités qui se trouvent être complémentaires. Cela permet aussi d'élargir son cercle de connaissances.

Les points négatifs résideraient dans le fait qu'on ne puisse pas se démultiplier et donc participer à tous les ateliers. De plus, tous ne peuvent pas forcément payer plusieurs cotisations.

Cependant une double adhésion n'est pas toujours possible selon les départements. En effet, deux GEM peuvent être trop éloignés l'un de l'autre et la possibilité de se déplacer n'étant pas toujours possible ou trop fatigante, limite cette pratique. Néanmoins de nombreux GEM se retrouvent le temps d'une activité, il s'agit d'un bon compromis pour retrouver les avantages listés précédemment. Ces rencontres Inter GEM peuvent également servir de rencontre en vue, pourquoi pas, d'adhérer à un second GEM, les points négatifs étant quasi inexistantes.

UN PEU DE DETENTE !



Les fameuses de chez Carambar

1. Qu'est-ce qui est plus drôle qu'une blague Carambar ?
2. Que fait Spiderman à ses heures perdues ?
3. Que dit un agent secret après avoir raté sa mission ?
4. Quel acteur a la main verte ?

Réponses

1. Deux blagues carambar
2. Il peint des toiles
3. J'ai pas été Bond
4. Jean Dujardin ou... Hulck

Un chiffre amusant

750.000 à 1 million de tonnes de sel sont versées chaque année sur les routes et chaussées en France pour éliminer neige et verglas. A 100 euros la tonne, l'addition est...salée !

Que fait un canard quand il a soif ? Réponse : Il se tape une canette

Deux coccinelles font la course. Au bout d'un moment une s'arrête et dit :
- STOP!! J'ai un point de côté!!

Deux souris voient passer une chauve-souris...
- Regarde un ange !!!

INOUBLIABLE	LE ROUGE Y VIEILLIT	ÉPICÉ	BOUCHE LE CONDUIT	ABSURDE
RENOMMÉ	DÉCORERA	BLOQUÉ, PÉTRIFIÉ	CHAPEAU CLOCHE EN TOILE	PREND DES RISQUES
			IDIOT	
REMBOURRÉ		ESSAYER		
IL SONNE LA CHASSE		MISÉRICORDE		
				POSSESSIF (LE)
REBOUCHER LA RUE			UTILISA JUSQU'AU BOUT	
TROU DE NEZ			CONNU	
			RONDEUR DE POITRINE	
COUTURE PROVISOIRE			SA SAINTÉTÉ	
CENTILITRE				POUR AJOUTER UN MOT
	QUI PROVIENT DE			
ARMES BLANCHES			ENTRE LE NORD ET L'EST	

Solution des mots fléchés du numéro précédent

F	S	M	F	C	B	U														
F	R	U	C	T	I	F	I	C	A	T	I	O	N							
O	R	E	E		A	N	E	S		E	S									
T	U	N	N	E	L		A	N		A	R	E	S							
F	E	E			A	I	L	E	S		E	R	E							
O	R																			M
	O	S	E								V	E	N	T						
F	U	T	S								L	U	I							
T	E	S									R	A	M							
P	E	R	E		C	H		D		N	I	E								
M	E		P	O	S	E		O	B		O	N								
V	E		E	R	R	E	U	R		L	A	T								
	N	O	T	E			C	R	I	M	E		V	A						
E	T	R	E	S			S	E	S		S	E	U	L						

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 ou sur le site du GEM la
Boussole la-boussole.e-monsite.com**

Telle est la question...

**Comment vivons-nous la fatigabilité au quoti-
dien ?**

Répondez à marie.aftc@outlook.fr ou par courrier à l'AFTC.
Vous découvrirez le résultat de vos réponses dans le pro-
chain numéro.

La question du numéro précédent était « Peut-on parti-
ciper à plusieurs GEM à la fois ? Si oui, selon quelles moda-
lités ? Et vous, faites-vous partie de plusieurs
GEM ? Racontez-nous ! »

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
**le jeudi 23 janvier à 14h
au GEM l'Astrolabe**

**Vous pouvez envoyer vos textes et articles
pour qu'ils soient publiés dans le journal**

par courriel à marie.aftc@outlook.fr
ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

**AFTC IdF / Paris
Marie Meignen
Boîte 7 - 96 rue Didot - 75014 Paris**

**Si vous souhaitez re-
joindre notre Groupe
d'Entraide Mutuelle, voi-
ci 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

GEM Loisirs et Progrès

76 rue des Saints-Pères
75007 Paris

Tél : 01 45 49 63 79

contact@loisirsetprogres.org

GEM LOGIS

171 rue Vercingétorix
75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46
06 27 36 27 59

homegemlogis@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

2 bis rue de Touraine
78000 Versailles

Tél : 06 87 68 67 93

[gemversaillesyve-
lines@laposte.net](mailto:gemversaillesyve-
lines@laposte.net)

GEM L'Astrolabe

1 rue Aubert
93200 Saint-Denis

Tél : 09 67 27 51 66

gemlastrolabe@laposte.net

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge
92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

lecap@simondecyrene.org

Imprimé par Kopitou
ESAT Paris 13ème
Tiré en 640 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET
Responsable de rédaction :
MARIE MEIGNEN