



MOTS EN TÊTE

EDITORIAL

La Journée Inter GEM approche !

Nombreux sont ceux qui apprécient la lecture de la rubrique « Bons plans » mais malheureusement, rares sont les personnes qui écrivent des articles à ce sujet. Ainsi, étant donné le manque d'articles « Bons plans », le Comité de Rédaction, qui s'est réuni le 16 avril au GEM LOGIS, a décidé de renommer cette rubrique « Bons plans et humeurs du jour ». N'hésitez pas à partager avec les autres vos bonnes adresses et vos humeurs. C'est toujours agréable à lire et cela peut aussi aider les autres !

Je vous rappelle que la seconde Journée Inter GEM aura lieu le samedi 4 juillet 2015, de 10h à 17h, à la Note Bleue (10 rue Erard, 75012 Paris). De 10h à 12h30, un temps de formation aura lieu autour du thème « *Le regard que je porte sur l'autre* ». A partir de 12h30, nous partagerons un buffet organisé par l'ensemble des huit GEM et nous continuerons avec un après-midi festif autour du thème de la musique. Je compte sur votre présence !

Le séminaire de l'AFTC « Bien-être et sociabilité », qui a eu lieu le jeudi 2 avril 2015 a été apprécié par de nombreuses personnes et en a inspiré plus d'une ! C'est pourquoi les membres du comité de rédaction de *Mots en Tête* ont décidé que la prochaine question thématique porterait sur le bien-être et les activités sportives : « *Quel plaisir le sport vous apporte-t-il ?* ». Vous pouvez dès à présent y répondre et m'envoyer vos réponses. J'attends vos témoignages avec impatience.

Comme toujours, vous avez été un certain nombre à répondre à la question thématique « *Joies et difficultés au travail* ». Rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir toutes vos réponses !

MARIE MEIGNEN



Les adhérents du GEM Loisirs et Progrès à la Fondation Louis Vuitton.

PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRÈS

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
L'histoire de Valérie	P2
Les bons plans	P2
Poème : « Cher printemps »	P3
Le GEM Versailles partage ses expériences	P3
L'histoire du GEM Chez Godot	P4
Un poème en acrostiches	P4
Joies et difficultés au travail	P5-6
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

On fait la course !

Dimanche 28 juin 2015, a lieu la 1^{ère} édition de la course des « 10 km de l'Hexagone » dont l'UNAFTC est partenaire.

Les participants à cette épreuve innovante et fédératrice pourront se mesurer sur une même distance dans les 15 villes engagées (dont Bai Mahault en Guadeloupe et à St Martin). Pour tous, le départ sera donné à 9 h.

A Paris, la course se déroule au Bois de Boulogne. Notre AFTC, qui est associée à son organisation, se doit de motiver un maximum de coureurs et de mobiliser des bénévoles (le 27 juin à partir de 8 h 30 pour la remise des dossards au village et le 28 juin de 7h 30 à 12 h).

Cet événement peut contribuer à donner plus de visibilité à notre cause et à recueillir du soutien financier pour notre action.

Contactez-nous : secretariat.aftcidfparis@wanadoo.fr

THIERRY DEROCLES

L'HISTOIRE DE VALÉRIE

Voici mon histoire :

Je suis une femme de 43 ans, maman de deux jeunes ados. A l'âge de mes 5 ans, je fus victime d'un accident de la voie publique. Je suis alors devenue traumatisée crânienne.

Mon handicap m'empêche de vivre, de travailler et de me débrouiller seule dans ma vie de tous les jours. J'ai des troubles relationnels, de compréhension, d'apprentissage et de mémoire. J'ai aussi une difficulté à m'orienter dans l'espace.

La suite se trouve dans le journal « HANDIRECT » de Caroline Lhomme du mois de mars.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

LES BONS PLANS

GEM LOGIS et Chez Godot vont y aller !

Pour un séjour adapté près de Bercq

au Sud la Côte d'Opale : **LES GITES DU VAL D'AUTHIE**

31 rue de la Jumelle 62180 NEMPONT-SAINT-FIRMIN

<http://gite-authie.blog4ever.com/>

Contact : M. Hervé Crépel 03 21 81 47 13 / 06 31 20 50 65

herve.crepel@hotmail.fr



Pour réserver un restaurant en promotion sur internet, Jérôme V. du GEM LOGIS vous conseille le site :

<http://www.lafourchette.com>

Dominique C. du GEM LOGIS partira cet été à Gérardmer avec **l'Association La Valériane** qui organise des vacances « sur mesure ».

[http://www.lavaleriane.fr/Dans La Vie/sejours.php](http://www.lavaleriane.fr/Dans%20La%20Vie/sejours.php)

Contact : Chloé Zaffuto, Responsable de développement des séjours vacances adaptés

Tél. : 04 67 13 00 99 ou 06 52 05 70 61

E.Mail : chloe.zaffuto@lavaleriane.fr

POÈME : « CHER PRINTEMPS »

Il est attendu comme le Messie, ce cher Printemps qui annonce tant de choses et de Renouveau
Le Printemps, temps, du Renouveau et de la Renaissance,

Cher Printemps, Je t'attends

Quand viens-tu ? Quand arrives-tu ? J'ai tellement hâte que tu sois là.

Cher Printemps, tu me manques tant !

L'hiver se prolonge et se prolonge tant !

Printemps, Printemps, comme tu es volant

Printemps, Printemps, Printemps, pourquoi n'es-tu pas permanent ?

Quand tu es là, le temps passe en un instant, alors qu'en hiver, les journées sont si lentes et si pesantes à passer

Printemps, Printemps, je t'aime tant !

Même si c'est au Printemps que j'ai eu mon accident

Printemps si seulement tu pouvais faire que tout redevienne comme avant !

Printemps, tous les ans, tu reviens afin de régénérer la Nature et un nouveau cycle recommence, c'est la loi immuable du temps qui passe année après année comme tous les ans !

CÉCILIA, du GEM Le Cap

LE GEM VERSAILLES PARTAGE SES EXPÉRIENCES

Partageons notre GEM !

« Ça m'a grave boosté de venir ici. Une fois qu'on arrive, on attend que tout le monde soit arrivé, et en général on fait l'atelier Journal avec Patricia (le vendredi après-midi). Quand on a le temps, on fait le cogito avant ou après la pause. Ça permet de partager nos idées, et dans l'atelier « Paroles Libres », on peut évacuer ce qu'on a envie de dire, et ça me fait me sentir bien, je me sens complet. » Alexis

« Je suis d'accord avec Alexis. Moi je sèche tous les jeudis parce que je vais dans un autre GEM à Paris. Au GEM de Versailles, la recherche du thème du journal, ça m'intéresse beaucoup. Le travail de recherche de chacun, et la mise en commun, ça permet de faire le journal en cohésion. Mon activité préférée, c'est le cheval (le lundi après-midi). » Aurélie

« Le GEM c'est super parce qu'on peut faire des choses, apprendre la musique, créer des morceaux avec les percussions par exemple. Je viens, je m'intéresse à ce que font les autres, je chante beaucoup quand il y a l'atelier Musique (le vendredi après-midi). » Sonia

« Le GEM, c'est bien parce qu'on fait du cogito (lundi et vendredi). On prend un thème, des séries d'images, des situations, et on analyse la situation, on analyse ce qu'il se passe. On interprète, et on dit quelles fonctions cognitives ont été utilisées. » Didier

« Je suis bénévole et je viens le vendredi, et donc, un vendredi sur deux, il y a l'activité Musique avec Alexandre, suivi de l'atelier « Paroles Libres ». C'est une journée de rencontres, mais aussi de remise en question, même pour les bénévoles, parce que ça demande un investissement de groupe et un investissement sincère dans les activités, que ce soit dans le cogito ou la musique. Quelque chose de l'ordre de l'égalité entre les usagers. » Brigitte

Les adhérents du GEM Versailles Yvelines

L'HISTOIRE DU GEM CHEZ GODOT

Notre GEM s'inspire de la pièce de théâtre du même nom « *En attendant Godot* », de Samuel Beckett. Il se veut une réponse au thème proposé par l'auteur : ne plus attendre et être acteur de sa vie, agir et aider.

C'est dans cet état d'esprit que notre équipe, constituée de 12 personnes déterminées, s'est réunie pour créer, avec l'aide de l'AFTC Ile-de-France / Paris, le premier groupe d'entraide mutuelle du Val-d'Oise. Nous accueillons toute personne victime de traumatisme crânien et/ou de lésions cérébrales acquises, ainsi que son entourage.

Nous disposons d'un local de plain-pied, mis à disposition par L'ADAPT, pour accueillir les adhérents au 62 rue Pierre Brossolette, à Sarcelles-Village (95200).

Depuis mars dernier, Thomas coordonne et anime ce nouveau lieu. A tout nouvel arrivant, un accueil est réservé les lundis et mercredis, de 14h à 18h.

Les activités que nous proposons à ce jour sont:

- l'initiation au cerf-volant,
- le jardinage, grâce à un jardin jouxtant la salle d'accueil,
- la pratique de percussion, avec des Djembés (prêtés par le SAMSAH* de L'ADAPT),
- des jeux de sociétés variés,
- de la pétanque à pratiquer sur le site.

« Chez Godot », les adhérents joignent aussi leurs idées aux projets collectifs du GEM ou y viennent simplement pour échanger et se retrouver. Les autres actions du GEM sont aussi d'informer, de conseiller et d'orienter ses adhérents face aux difficultés du quotidien.

La salle nue s'est habillée d'un canapé, d'un bar, de fauteuils, d'une télé et d'une table basse pour vous accueillir autour d'une boisson lors d'un moment convivial...!

*Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adulte Handicapé.



Peinture PHOTO © GEM CHEZ GODOT



Initiation Cerf-volant PHOTO © GEM CHEZ GODOT



Jardinage PHOTO © GEM CHEZ GODOT

GUILLAUME, ANTOINE et THOMAS, du GEM Chez Godot

UN POÈME EN ACROSTICHES

J C G
 F A T O U M A T A
 I G R E L R E D E T
 L R E S I E R V O R T E A
 E A S E U V E A B L E U
 B S S E I L L E
 E S E L L E

 M E S
 F I L L E S

 P J
 D A B O
 O P E L
 R O U B I E
 A U N E
 N E
 T

 C
 D I A N J O U
 O N T M O O O R R
 U C E L U A Y D I E
 U R L I K E I N U
 E U R C H S E A S E
 I G E N T E H O T T E U R
 E

Un adhérent du GEM Chez Godot

JOIES ET DIFFICULTÉS AU TRAVAIL

J'ai repris mon travail après trois ans de congé longue maladie à la suite d'un AVC. C'est avec mon aide-médico-psychologique du SAMSAH de la Croix Saint-Simon que je suis allée reprendre contact avec le ministère où je travaillais...

Au départ, tout allait bien... J'étais en mi-temps thérapeutique pendant quelque temps. Je devais travailler avec un « tuteur » ou une tutrice. Il n'en a rien été... Et puis un jour, au bout d'un an, ma supérieure est venue me dire qu'elle changeait d'affectation. Elle m'a conseillé de m'adresser à la personne des ressources humaines en cas de problème.

J'ai aussi suivi deux formations et je ne sais même pas si elles ont été validées... Un jour, j'ai tout de même demandé à ma supérieure pourquoi je n'avais pas de travail et elle m'a répondu : « Ce n'est pas votre handicap qui nous fait peur, mais vous comprenez, on ne peut pas confier de mission à une personne qui ne travaille qu'à mi-temps ! ». C'est vrai, je travaille à temps partiel sur les conseils de la neurologue, cela parce que je suis fatigable, et qu'il m'arrive d'avoir de fortes crises d'épilepsie... Je suis donc placardisée ! Mais je m'occupe tout de même, je rédige les articles pour « Mots en Tête » par exemple, ou j'écris... pour mon plaisir.

Les premiers mois ont été horribles. Souvent, je sortais du ministère et je me cachais pour pleurer... Je me disais « A quoi bon avoir survécu, puisque de toute façon je ne sers plus à rien ? ».

Si je réussis à tenir le coup, c'est notamment grâce à la vie associative (GEM, AFTC) mais aussi grâce à mes amis et à ma famille... Si je n'avais personne, je crois bien, que je n'aurais pas eu la force de continuer... car je n'ai pas d'entourage familial proche (sur le plan géographique).

Le monde du travail n'est pas, je pense, prêt à accepter une personne qui n'est ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre...

NADINE, du GEM La Boussole

Ma première expérience de travail eut lieu aux Archives des Impôts. Je me sentais comme une esclave auprès de collègues pleins d'orgueil. J'étais toujours seule dans une très grande pièce sombre située au bout d'un long couloir et remplie d'armoires en métal.

Pendant les deux mois de mon contrat, il y avait des travaux et j'étais donc environnée de nuages de poussière. Un jour, je me suis retrouvée au mauvais endroit au mauvais moment : la laine de verre m'est tombée dessus. Je suis vite rentrée chez mes parents pour me laver... La douche a été un supplice car le verre recouvrait toute ma peau. Mais le plus douloureux fut de devoir retourner au travail, mes parents m'y obligeant pour ramener un salaire.

A l'époque, et même si mon accident remonte à l'enfance, je n'étais pas encore consciente de mon traumatisme crânien et de ses conséquences. J'enchaînais boulot sur boulot ne comprenant pas le plus souvent ce qu'on attendait de moi. Dernier petit exemple : comme secrétaire ; quand le téléphone sonnait je ne le décrochais pas car j'avais peur des gens !

VALÉRIE, du GEM LOGIS

J'ai travaillé en tant qu'intérimaire dans diverses entreprises, j'ai commencé à « Peugeot ». Je me souviens que l'on construisait les « 206 », mon poste était dans le ferrage. Avant, j'emboitais les portes. C'était mon travail le plus dur car il fallait faire vite. On était devenu des robots car on répétait le même geste, toujours le même geste. Le matin, un bus nous emmenait à l'usine, mais si tu étais en retard, il ne t'attendait pas et tu n'avais plus d'autres bus après. L'ambiance entre nous était plutôt bonne mais le travail était difficile.

Mon meilleur souvenir au travail est chez « Véolia », j'ai apprécié y travailler. Je triais, je commençais tôt le matin et finissais tard l'après-midi, mais cela ne me dérangeait pas car je prenais du plaisir à aller travailler là-bas. Je me souviens d'avoir beaucoup ri avec certaines personnes pendant les pauses. Je travaillais bien. Ils m'avaient proposé de faire un test de deux mois pour ensuite intégrer l'entreprise à plein temps. Mais la suite a fait que je n'ai pas pu continuer.

DIAMÉ, du GEM Chez Godot

Après trois ans de rééducation qui ont suivi mon accident de mai 2008, les médecins m'ont autorisée à reprendre le travail pour une période de six mois à mi-temps thérapeutique - quelle joie de retrouver mes collègues, sur un nouveau poste toutefois. J'ai été intégrée au sein du service Ressources humaines au lieu du Centre municipal de santé (les besoins y étaient importants et mon poste avait été attribué à une autre personne).

Je n'ai eu aucune difficulté car, avec une reprise à mi-temps, c'est souple. De plus, compte tenu que l'accident était un accident du travail, le transport des trajets allers et retours étaient pris en charge par l'assurance de mon employeur, en taxi, quotidiennement.

Ma réintégration, je l'ai vécue comme une guérison ; ce fut ma réinsertion sociale ! De plus, mes séances de kiné, neuro-psy et autres étaient terminées. Je tournais la page et m'orientais vers un autre avenir. J'ai pu goûter et savourer ce retour à l'activité pendant six mois car lorsqu'il s'est agi de demander le renouvellement pour six mois supplémentaires, ce fut un refus immédiat car les craintes étaient trop fortes. Du jour au lendemain je me suis retrouvée à mon domicile et placée en retraite pour invalidité : difficile à accepter sans préparation et je ne me sentais pas invalide !

CATHERINE, du GEM L'Astrolabe

Mon travail principal est de trier les décomptes de mutuelles que je dois classer en fonction des montants à rembourser.

L'encre rouge des décomptes sur la feuille lisse de la « Mutuelle nationale territoriale » et d' « Axa » est toujours présente dans mon esprit. Pourtant, le silence qui règne dans l'atelier me détend beaucoup par rapport aux autres ateliers où j'ai pu travailler.

JÉROME, du GEM LOGIS

La réponse du GEM LOGIS

On arrive à être satisfait de son travail quand on a le sentiment d'être utile, d'être pleinement dans la vie sociale et reconnu. C'est pourquoi le manque de « vrai » travail dans certains ESAT est très mal vécu. Même si le travail n'est qu'à temps partiel, la satisfaction du salaire est bien plus grande que la satisfaction que peut donner une aide sociale.

Quelques réflexions d'adhérents :

« Pour celui qui a une longue expérience de travail et de responsabilités, le temps libre angoisse... Avec le temps, même si le manque est moins douloureux, la perte du travail reste tout le temps présente comme *la toile de fond* de mon quotidien ».

« Les joies ou difficultés au travail ne concernent pas que les personnes handicapées. J'étais déjà en situation de handicap lorsque j'ai commencé à travailler, on ne m'a pas laissé le choix... Je n'ai pas vraiment choisi mon travail, ce qui enlève une partie de l'intérêt. »

« Lorsque j'étais valide je travaillais comme enseignante, j'aimais voyager, faire du sport et j'avais beaucoup d'activités culturelles que je n'ai plus maintenant. Après l'AVC, j'ai repris le travail sur un poste adapté en lycée jusqu'à ma paraplégie cinq années plus tard. Puis j'ai été mise à la « retraite du handicap ». C'était un réel soulagement d'autant plus que cela m'a permis de vivre à Paris ! »

« Le travail est une activité où je me sens tout particulièrement égal aux autres... Dans le milieu artistique, mon 'handicap' suscite souvent des regards, des attitudes, un accueil positif... C'est un milieu où le fait d'être différent est souvent mieux accepté qu'ailleurs. »

Pour aller plus loin, un petit guide pratique de la FNATH « travail et handicap » qui nous a plu : http://www.fnath.org/upload/file/04%20-%20Prevention/Livret_handicap_et_travail.pdf et un article de Jean-Michel Laborde « *le travail en milieu ordinaire des personnes TC-CL* » dans la Revue *Résurgences* – Revue de l'UNAFTC – n°50, décembre 2014.

Les adhérents du GEM LOGIS

UN PEU DE DÉTENTE !

Le parcours du seul point commun

Trouvez le chemin allant de **Boussole** à **Simon de Sirène de Rungis...** en sachant que :

- on passe d'une case à une autre ayant **un seul côté commun**
- on ne circule **pas en diagonale**
- on ne peut pas se servir de la même case **plusieurs fois**
- on ne passe d'une case à l'autre que si les mots ont **un point commun et un seul** parmi :

- la **1ère lettre** du mot
- la **catégorie** (nom d'un GEM, prénom d'un animateur, ou activité)

Exemple : Manuella et Marie-Alice ont deux points communs (la catégorie et la première lettre) donc elles ne peuvent pas être reliées ensemble.

La réponse dans le prochain numéro !

Boussole	Photographie	Piscine	Ludovic	Écriture	Danse	Arts plastiques	Jacques
Bénédicte	Béatrice	Loisirs et Progrès	Laurène	Emmanuel	Éléonore	Jeux	Julien
Marie-Alice	Bien-être	Versailles	Écriture	Émilie	Visites de musées	Vianneyte	Marie
Musique	Massage	Vanessa	Thomas	Collage	Chant	Coloriage	Marina
Manuella	Alix	Tatouage	Théâtre	Estelle	Cap	Laurent	Léa
Monique	Astrolabe	Chez Godot	Cuisine	Couture	Logis	Skier	Lucie
Revue de presse	Rédaction	Roller	Pascal	Philippe	Lecture	Scrapbooking	Simon de Cyrène de Rungis

Fait par _____ Date _____ Temps _____ Note _____

Quelques blagues...

- Les mots rendent les cris vains.
- Une chèvre diplomate n'est pas un bouc émissaire !
- Mieux vaut un papa au rhum qu'un gâteau sec !
- Tous les déménageurs le savent : il vaut mieux lâcher une grosse caisse que se péter le dos !
- Pas de chauve à Ajaccio ! Mais à Calvi si !
- Ne donnez jamais de Bol aux niaises !
- Qui a un parachute doré se prépare à un atterrissage de fortune.



PHOTO © www.femmesmag.com

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...

Quel plaisir le sport vous apporte-t-il ?

Répondez à 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 « Joies et difficultés au travail ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 9 juillet à 14h
au GEM Loisirs et Progrès,
au 71 rue de Grenelle.

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 Île-de-France / Paris :

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

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 635 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET

Responsable de rédaction :
MARIE MEIGNEN

Si vous souhaitez rejoindre notre Groupe d'Entraide Mutuelle, 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

GEM Loisirs et Progrès

Lieu de correspondance : 76 rue des Saints-Pères

Lieu d'activité : 71 rue de Grenelle
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

33 bis boulevard Saint-Antoine
78000 Versailles

Tél : 06 87 68 67 93

gemversaillesyvelines@laposte.net

GEM L'Astrolabe

1 rue Aubert

93200 Saint-Denis

Tél : 09 67 27 51 66

06 30 26 55 81

animastrolabe@gmail.com

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge

92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

infos@gemlecap.com

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette

95200 Sarcelles (village)

Tél : 07 88 37 48 02

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