

Mars 2021

N° 75

Le journal des personnes traumatisées crâniennes
et cérébro-lésées d'Ile-de-France



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Quelles sont les nouvelles ?

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 11 février 2021 en visioconférence. Neuf GEM étaient représentés. L'occasion, entre autres, de faire le bilan 2020 du Journal Inter GEM. Nous tenions à remercier chaleureusement tous les écrivains de *Mots en Tête*, et aussi nos fidèles lecteurs ! La question de la création d'un numéro « hors-série » annuel s'est posée à plusieurs reprises lors de nos réunions. Suite aux retours des différents GEM, les membres du Comité de Rédaction ont pris la décision de mettre en place cette année un hors-série qui sera publié à l'automne (fin octobre - début novembre). Ce numéro spécial paraîtra exclusivement en format PDF. Chacun-e sera libre de l'imprimer s'il le souhaite.

A vos agendas ! La 7^{ème} Journée Inter GEM aura lieu le samedi 16 octobre 2021. J'espère que la situation sanitaire nous permettra cette fois-ci de nous réunir. La réunion de préparation se déroulera au printemps. Si vous avez des idées concernant le thème ou les activités, n'hésitez pas à les transmettre à l'équipe d'animation de votre GEM. Plus d'informations à venir dans le prochain numéro...

Le GEM Colibris de Rungis et le GEM Loisirs et Progrès s'en vont en séjour à Lourdes du 31 mars au 5 avril. Escapade organisée par l'association Simon de Cyrène. Très bon séjour à eux !

Pour le prochain numéro de votre journal, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question thématique suivante : « *Arts plastiques, travaux manuels : cela vous parle-t-il ?* ». Pour le précédent thème « *Après 2020, qu'envisagez-vous pour un avenir meilleur ?* », je vous propose de vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir tous vos témoignages.

Continuez de prendre soin de vous et à très bientôt !

MARIE MEIGNEN



Reproduction « Nu bleu II » de Matisse, par Fabien, Annie, Jérôme et Anaïs PHOTO © GEM LE CAP

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Atelier crêpes	P2
Bons plans	P2
Les Grandes-Serres de Pantin	P3
Un poème	P3
C'est ma passion...	P3
Quoi de neuf au GEM Les Colibris de Rungis ? Et ses alentours ?	P4
Après 2020, qu'envisagez-vous pour un avenir meilleur ?	P5-6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les treize 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

Appui Social Mobile

L'un des piliers de l'action de notre association est la Permanence "Ecoute - Soutien - Orientation" qui accueille et conseille les personnes cérébro-lésées et leurs familles; nous en avons fait état lors du précédent numéro de ce journal.

Afin de renforcer le rôle et les moyens de la permanence d'accueil à l'égard des personnes cérébro-lésées, nous avons développé un projet destiné à répondre aux sollicitations urgentes ou aux besoins allant au-delà du simple conseil.

En pratique, ce dispositif, dit "Appui Social Mobile", permettra sur simple appel téléphonique à toute personne cérébro-lésée résidant en Ile-de-France de recevoir à son domicile un intervenant professionnel qualifié pour l'aider à surmonter la ou les difficultés auxquelles elle serait confrontée.

Nous espérons que ce projet, qui devrait être prochainement opérationnel, puisse satisfaire les Gémos qui auraient besoin d'y avoir recours.

SEBASTIAN VAN TESLAAR
Président AFTC IdF / Paris

ATELIER CRÊPES



PHOTO © GEM LOGIS

Le 2 février, jour de la Chandeleur, ce fut notre premier atelier crêpes dans la joie et le rire... via Zoom ! Valérie, Jérôme et Vanessa étaient chacun devant leur écran à préparer leur frichti. A la fin, nous avons comparé notre art. Pour Vanessa, c'était des pancakes, 8, avec de gros trous bien bruns. Valérie, c'était crêpes : 10, couleur chamois avec des mouches* dont... deux crêpes qui se sont envolées dans l'évier. Et Jérôme : "Merci Maman, c'est tellement bon !"

VALÉRIE et JÉRÔME, du GEM LOGIS

P.S. : Mouche : pas l'insecte mais la "mouche" que l'on se collait au visage pour donner une information sur qui on est et ce que l'on veut exprimer.*

BONS PLANS

A vous de jouer !

Depuis novembre, arrêt des activités animées par des intervenants extérieurs à Loisirs et Progrès ! Par conséquent, les jeux de société sont devenus notre activité principale. Pour changer un peu des grands classiques que tout le monde adore (Rummikub, Scrabble, Triomino, Chromino...), et pimenter un peu nos après-midis, nous avons décidé de tester de nouveaux jeux. Voici notre sélection, nos bons plans pour vos GEM ou vos familles. Leur point commun : règles simples, parties rapides et prix d'achat raisonnable. Les jeux sont faits !

GEM Loisirs et Progrès

De 2 à 10 joueurs, durée de la partie : 45 mn

Le 6 qui prend, jeu de cartes pour lequel il s'agit de compléter des séries en espérant ne pas être celui qui posera la 6^{ème} carte et récoltera les têtes de vaches !

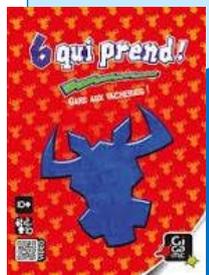


PHOTO © GOOGLE

De 2 à 5 joueurs, durée de la partie : 30 mn

Mille Sabords, un jeu de dés où vous défiez la chance pour réaliser la meilleure combinaison et arriver à 6000 points. Attention aux têtes de morts qui peuvent tout vous faire perdre !



PHOTO © GOOGLE

LES GRANDES SERRES DE PANTIN

Les grandes serres de Pantin : un cadre déroutant et idéal pour l'art contemporain !

<https://lesgrandesserresdepantin.com/>

Du 19 au 29 janvier 2021, Inès Longevial a présenté **Before the Sun sinks low**, une exposition particulière, aux Grandes Serres de Pantin.

<https://www.ketabprojects.art/exhibitions/8-before-the-sun-sinks-low/>

François, Claude et Mérielle du GEM Le Canal ont visité l'expo et sont revenus ravis de leurs découvertes. « *Lumière de fin d'été, golden hour californienne, palettes saisonnières, souvenirs émus du Sud-Ouest, ombres et infinies nuances de la réverbération du soleil sur la peau aux différentes heures de la journée constituent autant d'obsessions pour l'artiste, dont le rapport primordial à la peinture vient avant tout de la couleur.* »

Pour en savoir plus :

<https://femmes-dart.com/2021/01/18/5-questions-a-ines-longevial-artiste-peintre/>



PHOTO © GEM LE CANAL

GEM Le Canal

UN POÈME

Le petit bois

Isolé au milieu de la prairie,
Il a peur, car il est tout seul.

Le petit bois est bien dans sa fourrure de feuilles.
Va-t-il rejoindre le bois de Montreuil ?

Personne n'en sait rien,
Mais lui le sait bien.

La nuit, courant, trottant,
Le petit bois s'en va parfois en gambadant.

De bon matin, il contemple le paysage
Et déballe ses bagages.

GWÉNAËLLE, adhérente à l'AFTC

C'EST MA PASSION...

Je suis passionné de tennis depuis 14 ans, je l'ai pratiqué de 2011 à 2018 en handisport.

Mon coup de cœur pour cette année est la joueuse de tennis Clara BUREL car je trouve que c'est une très grande joueuse et qu'elle a réussi à se faire une place dans le grand tableau de « l'Open d'Australie ». Plus jeune, elle a remporté le « Master Junior » et a fini numéro 1 Mondial chez les juniors. Je trouve qu'elle a un beau parcours et qu'elle a su rester sympathique.

J'aimerais que le sport féminin soit plus reconnu.

WASSIM, du GEM sur Seine

QUOI DE NEUF AU GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS



PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS

Le GEM Colibris de Rungis est né en mars 2015. A sa création et pendant plusieurs mois nous avons été hébergés dans la salle paroissiale, puis ce fut la cinquième Maison Simon de Cyrène, avant son ouverture, qui nous accueillit, avant de bénéficier d'un local locatif dans le Parc d'Affaires ICADE, en septembre 2019 : un vrai château !!! Ce local fut le bienvenu car, les adhérents devenant de plus en plus nombreux et la Maison cinq allant s'ouvrir, ça devenait urgent.

Après le départ de Marie Mallet qui a animé le GEM pendant plusieurs années, notre nouvelle coordinatrice, Florence JEAY, a pris ses fonctions à temps partiel. Le 1^{er} décembre, elle nous a rejoints à temps complet. Notre Conseil d'Administration compte parmi ses membres une élue de la nouvelle municipalité, Fetta BOUHEDJAR, en charge des personnes en situation de handicap, de la santé, de l'intergénérationnel et de la condition des femmes. Bienvenue à elles deux !

Durant le premier confinement chacun chez soi et dans les Maisons Simon De Cyrène, nous avons partagé des activités via Internet tels que des jeux, des réflexions sur des thèmes, des mots mêlés, des recettes, des anecdotes etc., concrétisés par le Journal du Confinement, un lien bienfaisant pendant cette période difficile.

Quel bonheur, ce court déconfinement qui nous a permis de nous rencontrer à nouveau, de partager des repas et des activités, de chanter ensemble sous la baguette de Nathalie, notre « prof » de chant. Mais le deuxième confinement nous a obligés à reprendre des activités « au compte-goutte » et à ne pas regrouper les adhérents extérieurs et les résidents des maisons partagées Simon de Cyrène. Quelle barbe !! **Vivement que la vie reprenne normalement !**

Au GEM Les Colibris, nous essayons de rester positifs et garder notre bonne humeur malgré le contexte sanitaire actuel. Pour cela, nous avons tous notre petite recette. Pour certains d'entre nous, les fêtes de fin d'année sont symboles de joie, de partage et de bonheur. Nous avons été heureux de nous retrouver en famille afin de passer de bons moments conviviaux autour de bons repas. Pour d'autres, le bonheur se résume en un mot : voyage. En effet pour Stéphane, c'est un moyen de déconnexion et de ressourcement, mais aussi une façon de découvrir de nouveaux paysages et de nouvelles cultures. Il attend avec impatience de pouvoir repartir pour de nouvelles aventures ! Le petit secret d'Emmanuel, c'est la photographie. Capturer des moments spéciaux et échanger avec les personnes sont les avantages de la photographie. Enfin, on l'a toujours dit, le bonheur se trouve souvent dans les petites choses simples du quotidien : pour Caroline, il suffit d'un bon chocolat chaud, d'un plaid, d'un bon film et le tour est joué ! Pour d'autres, une bonne musique permet de s'évader et d'oublier les tracas du quotidien. Aurélie nous a confié que dans certains moments un simple « bonjour » ou un simple sourire pouvait égayer une journée qui aurait mal commencé.

Gardons notre bonne humeur avec cette petite recette de Claudine :
« Une pincée de respect, une pinte de confiance, une goutte de chaleur, une poignée de compréhension, une cuillerée de secrets partagés, une tasse d'écoute et un gros sac de rigolade. »

Et vous, quelle est votre recette du bonheur en ces temps difficiles ?

CLAUDINE, FRANCOISE, CAROLINE, AURÉLIE, STÉPHANE, XAVIER, EMMANUEL et RUDY, du GEM les Colibris de Rungis

APRÈS 2020, QU'ENVISAGEZ-VOUS POUR UN AVENIR MEILLEUR ?

Ma pomponnette, ma pomme d'amour. Viens ma jolie me conter ton voyage. L'appel de l'odeur de la neige s'ouvre du livre, neige blanche aveuglante. Au loin dans l'imaginaire, une main s'est posée sur cette page. Elle s'est mise à dessiner de gros rochers, la mer, le sable aux couleurs du soleil. L'odeur de l'iode, un léger vent du sud caressent mon visage. La volupté des vagues est pleine d'amour à revendre. Quelle douce sensation ! Une envie de s'exiler dans un air de liberté me transportera là où le vent me mènera. Ainsi le livre se refermera dans un endroit de sérénité paradisiaque.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

Selon moi, envisager est égal à rêver. Dans un souci de positivité que je souhaite avoir et garder, mon esprit est dans un ascenseur émotionnel qui ne fait que grimper. Selon moi, le pire est toujours derrière quoiqu'il en soit. Ce doit être ma mémoire dilettante qui m'aide à garder ce brin de positivité. Cela me fait voir des signes du destin quoi que je fasse ou vois.

L'heure n'est plus à juste envisager selon moi car sinon on ne vit qu'à travers ses rêves. L'action est de mise, mais je reconnais qu'il existe un tas d'obstacles qu'il faut dépasser. Bref, le tout est de laisser aux obstacles la plus faible intensité qui soit.

MYRIAM, du GEM LOGIS

Ce que j'aimerais pour 2021, c'est pouvoir à nouveau aller au cinéma, aller au théâtre et voir des expos. J'aime bien sortir à Paris et découvrir de nouvelles choses. Ca me manque. J'espère aussi retrouver les activités et les rencontres "en vrai".

THÉODORA, du GEM Loisirs et Progrès et du GEM Le Cap

Un avenir meilleur serait un avenir avec moins de problèmes, moins de décès stupides et la fin de la pandémie. Que le monde soit moins individualiste. Qu'il y ait *une meilleure solidarité*.

ANTONIN, du GEM sur Seine

Quand je rêve d'un avenir meilleur... une vie comme cela fait plaisir : des fleurs, la nature, les parfums, le plaisir de lire un bon livre. Un avenir meilleur, c'est la liberté de penser et la liberté de la vie !

CHRISTINE, du GEM LOGIS

A Nanterre et dans d'autres communes, je souhaite un meilleur respect des personnes handicapées et une meilleure accessibilité chez les médecins et dans la ville.

WASSIM, du GEM sur Seine



Il nous faut, pour bien répondre à la question, réévaluer la notion d'avenir. Nous faisons grand cas de cette pandémie de COVID 19 comme si le monde après ne sera plus jamais le même. Mais des crises sanitaires il y en a eu par le passé et nous avons toujours fini par revivre normalement.

Le « *monde de toujours* » est celui qui est résilient et c'est pourquoi c'est vers celui-ci qu'il nous faut retourner car la planète Terre a peut-être subi des crises, dont certaines ont laissé des cicatrices, mais il en faut plus pour changer la face de ce monde, en vrai.

En revanche, les mots que nous employons, notamment les politiques, ont une incidence sur la façon dont nous voyons le monde. Moi, je milite pour la notion de « *monde de toujours* » mais aujourd'hui, des politiques parlent plus du « *monde d'après* » comme si le monde après cette crise de Coronavirus ne sera plus jamais le même. Cela leur permet, si la notion qu'ils avancent est acceptée par la population, de gérer ce « *monde d'après* » d'après leur point de vue car ils savent ce dont ce monde a besoin soi-disant. A vous de voir.

Moi je parlerai en fonction de ce « *monde de toujours* » résilient et qui en a vu d'autres. Dans ce monde retrouvé, je voudrais sortir, me perdre le soir, retarder le retour à la maison et échanger avec les gens du quartier. Je voudrais aussi pendant la journée pouvoir, si j'en ai envie, faire une pause dans un bistrot, manger au restaurant de temps en temps. Je voudrais me projeter, faire des projets et partir en vacances sans épée de Damoclès au-dessus de ma tête ; inviter des amis, faire la fête, faire des hugs (câlins) et embrasser qui je veux.

Battons-nous pour retrouver ce monde.

MARC, du GEM Le Canal

Ile paradisiaque. Bulle de cidre. Créativité. Odeur du thé aux fruits rouges. On y va piano piano. Meilleure santé !

DÉBORAH, du GEM LOGIS

La réponse du GEM La Brie

Après toutes les turbulences des dix derniers mois, j'envisage un avenir avec plus de réponses positives à toutes les questions que l'on peut se poser. Que vais-je faire dans un avenir proche ? Car, comme vous le savez, la crise sanitaire a retardé la prise de décision de certaines structures. Par exemple, moi qui suis à la recherche d'un emploi depuis une dizaine d'années, j'avais enfin trouvé un emploi qui devait commencer mi-mars. Cet emploi a été retardé une première fois à la mi-juin, à cause de la première crise sanitaire puis il a été reporté à début novembre puis reporté encore, pour l'instant à début mars, suite aux nouvelles décisions gouvernementales. Donc depuis dix mois, on n'arrête pas de repousser les dates et ce n'est pas évident de tenir psychologiquement. Mais une chose est importante : le support moral que m'a apporté toute l'équipe du GEM La Brie. Je souhaite pour 2021 que l'on retrouve le plaisir de partager et de vivre de nouvelles et agréables expériences avec les animateurs et le président du GEM La Brie.

GILLES, du GEM La Brie

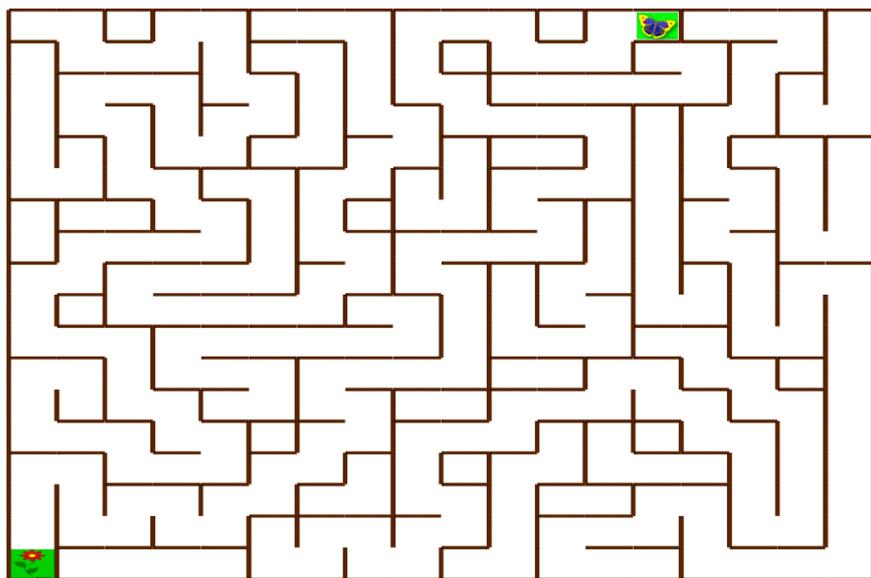
Pour l'année 2021, je souhaite trouver un emploi, un logement et continuer à poursuivre mon amélioration côté santé. Je souhaite également passer mon permis voiture pour pouvoir trouver un peu plus de liberté.

HEDI, du GEM La Brie



UN PEU DE DÉTENTE!

LABYRINTHE



Aider le papillon à rejoindre sa fleur

PHRASE À DÉCODER

BRAVO OSCAR NOVEMBER JULIET OSCAR UNIFORM ROMEO ALPHA TANGO OSCAR UNIFORM SIERRA,

LIMA ECHO GOLF ECHO MIKE OSCAR' PAPA LIMA UNIFORM ROMEO INDIA ECHO LIMA, VICTOR OSCAR UNIFORM SIERRA SIERRA OSCAR UNIFORM HOTEL ALPHA INDIA TENGO ECHO DELTA UNIFORM BRAVO OSCAR NOVEMBER HOTEL ECHO UNIFORM ROMEO.

ALPHA BRAVO INDIA ECHO NOVEMBER TANGO OSCAR TANGO

LIMA ALPHA BRAVO INDIA SIERRA ECHO

Saurez-vous déchiffrer cette phrase ?

Mots-mêlés avec phrase cachée

Dans cette grille, barrer les mots à trouver (de haut en bas, de bas en haut, de gauche à droite, de droite à gauche ou en diagonale) puis avec les lettres restantes trouver une phrase.

MOTS À RETROUVER

ATELIER	BALLADES	BONHEUR
ENTRAIDE	FAMILLES	HISTOIRES
JOIE	MUTUELLE	RENCONTRES
VALEURS	SOLIDARITE	

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

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.aftcidfparis.org dans l'onglet
« Documentation » ou sur le site du GEM
L'Astrolabe gem-astrolabe.jimdo.com

Dans le prochain numéro...

« **Arts plastiques, travaux
manuels : cela vous parle-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.*

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 6 mai à 15h
au GEM Loisirs et Progrès

**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
8 rue Maria Helena Vieira Da Silva –
75014 Paris

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 564 exemplaires

Directrice de publication :

FRANÇOISE FORET

Responsable de rédaction :

MARIE MEIGNEN

GEM TC / CL IdF

GEM Loisirs et Progrès

71 rue de Grenelle – 75007 Paris

Tél : 01 45 49 63 79

contact@loisirsetprogres.org

GEM La Boussole

10 rue Erard – 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

laboussolegem@gmail.com

GEM LOGIS

171 rue Vercingétorix – 75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46 - 06 27 36 27 59

homegemlogis@gmail.com

GEM La Brie

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

gemlabrie77@gmail.com

GEM des Remparts

9 rue Longperrier – 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

gemdesremparts@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre - 78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

animationgy78@gmail.com

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge – 92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00 – 07 67 64 59 99

infos@gemlecap.com

GEM sur Seine

54 rue André Doucet – 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

contact.gemnanterre@gmail.com

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 Canal

5 avenue Anatole France – 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

contact.gempantin@gmail.com

GEM Les Colibris de Rungis

7 rue Walter Gropius – 94150 Rungis

Tél : 01 82 96 00 35 - 06 49 87 23 24

gem.colibris@simondecyrene.org

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

gem.opluriel@gmail.com