



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Joyeuses fêtes de fin d'année !

Et oui, l'année 2017 arrive déjà à terme... Grâce à vous, l'Inter GEM est resté fleuri toute l'année : quatre numéros de *Mots en Tête*, une Journée Inter GEM festive, des réunions d'échanges Inter GEM... Des moments intenses de partage, de rencontres et d'échanges. Une réunion Inter GEM sera organisée en début d'année 2018 pour effectuer le bilan de cette année et discuter des différents projets et perspectives pour la nouvelle année. N'hésitez pas à transmettre vos avis et vos idées à l'équipe d'animation de votre GEM !

Cette fin d'année a été marquée au GEM LOGIS et au GEM Le Cap par la visite d'une représentante de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, qui entretient des relations de travail quotidiennes avec l'Agence Régionale de Santé). Très intéressée par nos associations, la CNSA a encouragé les GEM à développer leurs partenariats et l'ouverture à la cité.

Le jeudi 30 novembre, le Comité de Rédaction s'est réuni au GEM La Boussole. Grâce aux membres du Comité, ces rencontres sont toujours aussi fructueuses. Un grand merci à vous pour votre belle implication !

Pour le prochain numéro, la question thématique est la suivante : « *Passions, collections... où est ma folie ?* ». Alors, qu'attendez-vous ? Envoyez-moi vite tous vos témoignages ! Je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses à la question du numéro précédent, « *Voyages : un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ?* ».

Je vous souhaite, à toutes et tous, de très belles fêtes de fin d'année ! Nous nous retrouverons en 2018 pour de nouvelles aventures...

MARIE MEIGNEN



L'EXPOSITION PICASSO

PHOTO © GEM COLIBRIS DE RUNGIS

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Ma visite au Louvre	P2
Bons plans	P2
Poèmes	P3
Les sorties que j'ai préférées	P3
Quoi de neuf au GEM Colibris de Rungis ? Et ses alentours ?	P4
Voyages : un peu, beaucoup, passionnément, ou pas du tout ?	P5-6
Le bonheur...	P6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les neuf 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

GEM LOGIS et LOGIS à l'honneur !

Le 14 novembre, le GEM recevait une représentante de la CNSA, très intéressée par la richesse de ses activités et la vitalité de l'Inter GEM.

Le 30 novembre, c'est Mme Sophie Cluzel, secrétaire d'Etat chargée des personnes handicapées, qui nous faisait le plaisir de visiter LOGIS, dans le cadre de la Journée nationale pour l'habitat inclusif. L'AFTC était associée à Aurore pour accueillir la ministre, aux côtés des habitants de LOGIS, très heureux de cette visite.

Ces rencontres furent l'occasion de discussions détendues et sympathiques, chacun exprimant librement sa satisfaction et ses souhaits. Elles ont conforté l'AFTC dans son souci de créer de nouveaux GEM et des logements accompagnés, indispensables dans le parcours de certaines personnes cérébro-lésées.

FRANCOISE FORET

MA VISITE AU LOUVRE

L'exposition sur les artistes génois du 17^{ème} siècle montre que la richesse artistique de l'École italienne a inspiré toute l'Europe.

Au deuxième étage, il y avait les peintures des Pays-Bas. Mon regard s'est attardé sur le célèbre autoportrait de Rembrandt en toque et chaîne en or, souvenir de mes études...

J'ai apprécié cette visite culturelle sous la pyramide en verre ainsi que les statues gigantesques de la cour Marly. Cette sortie au Musée du Louvre était un bonheur pour les yeux et une plongée dans mes connaissances de l'Histoire de l'art.

DOMINIQUE, du GEM LOGIS

BONS PLANS

L'Académie Fratellini

L'Académie Fratellini : à la découverte d'un cirque inventif et surprenant !

Les GEM L'Astrolabe et LOGIS sont allés le jeudi 7 décembre 2017 voir le spectacle « *Un garçon à New York* » : cirque acrobatique et ludique.

Toute l'année, l'Académie Fratellini propose de nombreux spectacles dans un lieu accessible. Il y a également la possibilité d'assister à des apéros cirque : un moment de rencontre avec les apprentis de l'Académie.

Informations pratiques :

Madame Audrey Saoli (relation avec le public associatif)
au 01 49 46 16 22

audreysaoli@academie-fratellini.com

1-9 Rue des Cheminots, 93210 La Plaine Saint-Denis

GEM L'Astrolabe



ACADÉMIE FRATELLINI PHOTO © PASCAL COLRAT

Atelier Cirque à La Villette

Si vous avez une âme d'acrobate ou si vous êtes tout simplement curieux de découvrir la pratique du cirque, nous vous conseillons les ateliers de la Villette. Nous avons testé avec plaisir un atelier cirque.

Information / Médiation : Nicolas Wagner : 01 40 03 75 17

Informations / Tarifs / Réservation spectacle : 01 40 03 74 82

GEM LOGIS et GEM L'Astrolabe

POÈMES

Le Football

L'équipe de France de Didier Deschamps
A battu les autres équipes facilement
La barrière autour du stade est tombée,
Ce sont de bons joueurs, ils l'ont prouvé
Pour moi, le meilleur joueur, c'est Bartez,
Il va aider ses camarades, il est balaise
La coupe du monde 98, ils l'ont gagnée
Et même Chirac y était
Leur symbole est le coq Gaulois
Et aux yeux, ils n'ont pas froid

ROLAND, du GEM Versailles Yvelines

L'attente

Nous attendons tous que

Le bonheur arrive à toute heure
Le soleil caresse nos orteils
La compassion soulage nos lésions
L'amour dure toujours
La vie soit belle

DOMINIQUE, du GEM LOGIS

LES SORTIES QUE J'AI PRÉFÉRÉES

L'exposition Christian Dior

La sortie qui m'a vraiment plu, c'est l'exposition « *Christian DIOR - Couturier du rêve* ». Avec ces formes, ces couleurs, ce style, il y a de l'amour dans ses créations et ça se sent. C'est le couturier du rêve et de la classe.

Christian Dior met vraiment la femme en avant afin qu'elle soit bien et se sente belle. Avant que le dessin se fasse, il a déjà pensé et ressenti ce que la femme recherche.

En bonne ancienne couturière, du temps de l'école (*lorsque tu te piquais avec l'aiguille, on te disait "c'est le métier qui rentre", sympa la prof !*), ce qui m'a toujours passionnée, c'est l'apparat, c'est à dire chapeau, gants, chaussures, et bijoux (cela dépend si la tenue est chargée, là il vaut mieux éviter). Pour moi, sans l'apparat, c'est comme si tu étais nue, rien ne va plus. A l'époque, la femme s'habillait et ne sortait jamais sans son chapeau et sans ses gants, cela ne se faisait pas. Quelle que soit la tenue, c'est ce qui fait tout le charme.

Les tenues de l'exposition sont diverses : la cavalière, les robes de bals, les robes sobres, des manteaux... Je l'ai fait deux fois tellement cette expo me fait rêver ! Entre nous, j'aurai bien voulu que l'on me donne au moins une robe... Il ne faut pas rêver !

La couture, la mode et le stylisme, c'est mon domaine. Comme les couturières sont souvent derrière le rideau, je dis très souvent que tout cela est grâce à toutes ces fourmis qui travaillent pendant des mois et des mois. Pour elles, MERCI et BRAVO.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

Zoo de Sauvage et Musée Grévin

J'ai beaucoup aimé la sortie au zoo de sauvage. Il y avait du soleil, il faisait bon. La balade autour du lac était sympa, j'ai pu voir des faons, des canards, des flamants roses et des walibis (c'est une sorte de petits kangourous). A cette sortie, il y avait Roland, Didier, Jean-François, les animatrices et la présidente. Nous avons goûté sur la plaine, c'était bien.

Nous avons fait une sortie au musée Grévin, c'est un musée qui expose des poupées de cire de personnalités connues, elles sont très bien faites. J'ai pris une photo avec Gad Elmaleh. J'ai beaucoup aimé voir des stars. On a mangé au restaurant le midi, c'était bon. C'était une belle sortie.

BERTRAND, du GEM Versailles Yvelines

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



PHOTO © GEM COLIBRIS DE RUNGIS

Cette année, le GEM Colibris de Rungis a un partenariat avec le service scolarité de la ville de Rungis. Pendant les vacances de la Toussaint, nous avons eu un projet de rencontre avec les enfants.

« Mardi 24 octobre, nous étions invités par les jeunes de CM1-CM2 au Centre de Loisirs. Notre groupe a rencontré de jeunes enfants des Antes pour discuter et poser des questions par rapport à notre handicap. Les questions étaient très spontanées, ce qui a permis un échange simple et vrai. » **Caroline**

« Il a été très plaisant d'expliquer ce qu'était la vie avec un handicap. Les jeunes étaient très demandeurs pour savoir comment il était possible de vivre avec son handicap. Même si le changement morpho-psychologique avait été violent : passer d'une situation d'ancien sportif sur actif à une vie en fauteuil roulant ! Ils étaient attentifs, j'en ai profité pour leur rappeler que le handicap n'était pas contagieux ! » **Gilles**

« J'ai été un peu intimidé mais j'ai bien aimé échanger avec eux. » **Louis**

« Ça m'a plu de préparer les discours à l'avance. Il faut se faire connaître. J'ai essayé de leur expliquer pour moi, comment je me ressens en étant handicapé. Pour les personnes qui n'ont pas eu d'accident, c'est important de comprendre ce que je ressens. » **Olivier**

« J'ai adoré, je m'attendais pas à autant d'engouement des enfants. Ils étaient curieux. Leur regard a changé. » **Claudine**

« Pendant la préparation du gâteau au chocolat, les deux jeunes filles avec qui je cuisinais m'ont beaucoup aidée et ont bien participé. L'échange était bien sympathique. » **Caroline**

« Le jeudi 28 octobre, les enfants du Centre Aéré de Rungis sont venus nous rendre visite au GEM. Nous leurs avons expliqué le fonctionnement de l'association. Ensuite, nous avons proposé diverses activités aux enfants, comme la fabrication de bougeoirs et la conception d'une citrouille pour Halloween. Nous avons aussi animé des ateliers pâtisserie, nous avons cuisiné des fondants au chocolat et des crêpes. Pour finir sur un super goûter. » **Samantha**



PHOTO © GEM COLIBRIS DE RUNGIS

« J'ai fait des crêpes avec les enfants. Ils sont très doués. » **Fabrice**

« J'ai bien aimé faire les crêpes. Fabrice m'a dit qu'on était des chefs pâtisseries, ça m'a plu. » **Un enfant**

VOYAGES : UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT, OU PAS DU TOUT ?

« Après une longue route en voiture puis à pied, nous arrivâmes au seuil du château. »

« C'est cool de voir le monde en train, on a l'impression de rêver sans décoller du sol... »

« Mon odorat développé donne à chaque pays une senteur différente, la sienne. Le souvenir impérissable que j'ai est celui de mon voyage scolaire à New York ! »

« Prendre un bateau et se retrouver à nager au milieu des dauphins... Quel plaisir ! »

MYRIAM, MOHAMED, JÉROME et PHILIPPE du GEM LOGIS



PHOTOS © GOOGLE

Voyager, oui, bien sûr, et avec beaucoup d'enthousiasme ! Mais, à travers ces nombreux voyages que j'ai faits, je vois aussi les rencontres !

J'ai eu un accident de train quand j'avais 17 ans ; je suis resté un mois dans le coma et une année en rééducation... Pour moi qui ne connaissais pas du tout l'univers du handicap, ce fut un sacré voyage ! Avec des moments difficiles, plein de nouveaux visages, des « ooh » et des « baah » ! En fait, j'avais déjà eu un traumatisme crânien quand j'avais 3 mois, suite à un accident de voiture... On peut donc dire que j'ai attrapé le « *virus des voyages* » très tôt !

J'avoue qu'il ne m'a pas quitté depuis : trois ans après mon accident, j'ai profité des vacances d'été pour partir faire un voyage, en auto-stop ! Pendant sept ans, j'ai vadrouillé en Europe, toujours en stop. Avec mon sac à dos, j'ai parcouru onze pays et fait plus de 100 000 kilomètres (soit plus de deux fois le tour de la terre) ! Beaucoup de bons souvenirs...

Un vrai bonheur ; mais me voilà maintenant marié et père de famille ! Les enfants ont grandi en explorant certaines régions françaises (Alsace, Auvergne, Bretagne, Jura, Midi-Pyrénées, Vosges). Puis, nous avons essayé de leur donner le goût d'ailleurs. Récemment, nous avons fait deux voyages en famille : Espagne en 2014 et Maroc en 2016. Cela a enchanté (et soudé) toute la famille ! De belles villes, de superbes paysages et des rencontres formidables ! On a tellement de choses à apprendre des autres (mais là, c'est un autre sujet...).

CHARLES, du GEM L'Astrolabe (et administrateur de l'AFTC)



LE CHATEAU DE HIMEJI

PHOTO © DANIEL

Poème de voyage

Promenade au bord de mer pour changer l'air
Regarder la liberté de vivre la vie
Voir le bleu, couleur des fleurs
Odeur de la pure détente
Heureuse d'être là
Au bord de mer

CHRISTINE, du GEM LOGIS

Ci-dessus, le Château de Himeji : construit en 1609 et surnommé le château du Héron blanc. C'est l'un des douze derniers châteaux en bois du Japon, classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 1993. Je l'ai visité en 2017.

DANIEL, du GEM Loisirs et Progrès



LES MONTAGNES DES CÉVENNES

PHOTO © OLIVIER

Les voyages se font en famille avec nos enfants pendant les grandes vacances. De temps en temps, il m'arrive aussi de voyager seul, pour aller voir mes frères ou ma sœur, ainsi que leur conjoint.

J'aime voyager, mais seul c'est difficile.

Ce qui me plaît lors de mes voyages, c'est découvrir des lieux nouveaux et prendre des photos pour que je puisse m'en souvenir.

OLIVIER, du GEM La Boussole

La réponse du GEM LA Brie

Un peu

L'actualité du pays, les effets naturels, les attentats, les avis sur les forums, l'environnement, la culture, les moyens financiers.

Beaucoup

La plage, le sable, les cocktails, la culture des habitants, les monuments, les familles vivant dans un autre pays, les retrouvailles avec des amis, le shopping, les produits locaux.

Passionnément

Découvrir des choses que l'on ne connaît pas, découvrir d'autres cultures, d'autres horizons, un nouvel environnement, garder des souvenirs, aller à la rencontre de nouvelles personnes, apprendre une autre langue.

Pas du tout

La peur de la barrière de la langue, de l'inconnu, de la faune et de la flore, les lois du pays, du temps (trop chaud ou trop froid).

Conclusion :

Le voyage, pourquoi pas ! Mais...

L'organisation, le décollage, très **PEU** pour nous.

L'arrivée, le soleil, les cocktails, **BEAUCOUP** pour nous.

La famille, les amis, le coucher de soleil, **PASSIONNÉMENT** pour nous.

Un voyage, ne serait-ce qu'un, nous remplit de souvenirs, de sourires, nous change et fait de notre esprit une chose unique.

NADEGE, CHRISTOPHE, LAUREEN et FRÉDÉRIC, du GEM La Brie



VOYAGE AU SPA

PHOTO © GEM LA BRIE



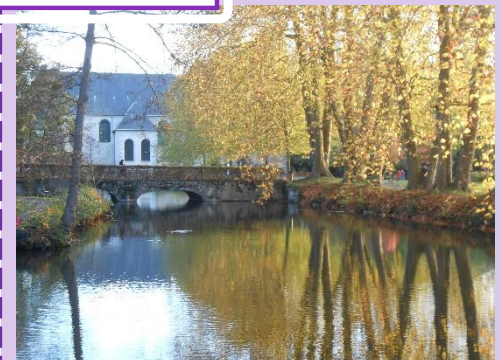
AU KARTING...

PHOTO © GEM LA BRIE

LE BONHEUR...

Le Bonheur ? Ma vie de famille. Voici pourquoi je suis particulièrement satisfait du bon déroulement de ma vie de Papa. J'ai eu la joie de rencontrer ma future épouse la veille de la trentaine. Par la suite, l'éducation de mes deux fils, Romain et Benoit, s'est bien passée grâce surtout à la présence de Ghyslaine et de sa patience. Leur parcours scolaire s'est bien déroulé et avec le BAC en poche, ils ont choisi chacun leur voie professionnelle avec succès. Je suis un papa heureux !

PASCAL, du GEM La Boussole



PARC DES CAPUCINS (COULOMMIERS)

PHOTO © PASCAL

UN PEU DE DÉTENTE !

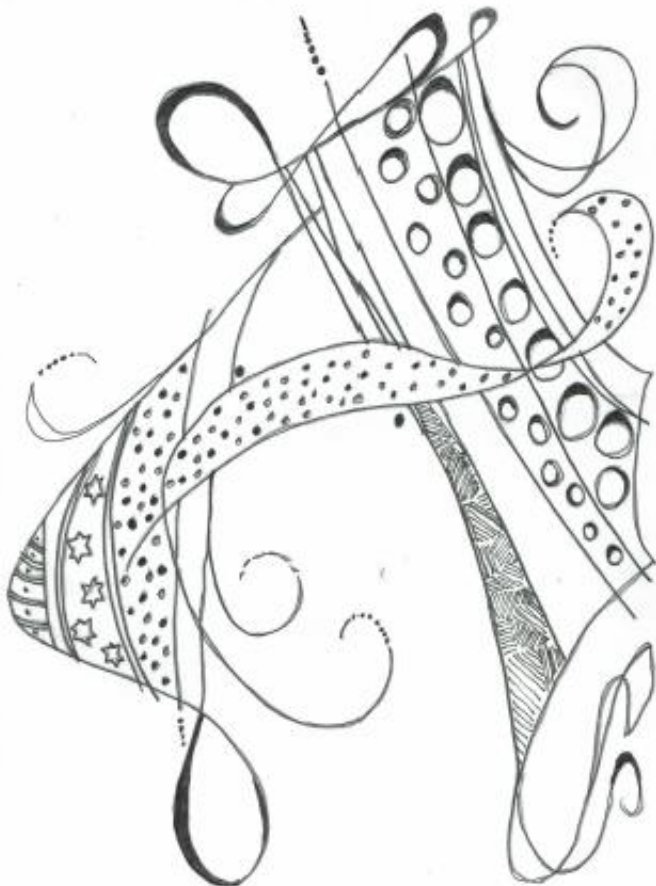
SUDOKU

Le mot *sudoku* signifie « nombre » (*su*) et « unique » (*do-ku*) en japonais. Le sudoku est un **jeu de réflexion** très ancien mais qui a connu un succès récent. Ses origines viennent du « carré magique » chinois qui existe depuis des milliers d'années et du « carré latin » inventé par le mathématicien suisse Leonhard Euler. C'est en 1979 qu'Howard Garns, spécialisé dans les casse-têtes, a créé le premier jeu tel que nous le connaissons aujourd'hui.

GEM Le Cap

						6		1
	1			8			5	
3		4			6			9
					7	9		6
5	6		9		3		7	4
2		9	4					
6			8			5		3
	4			7			9	
8		5						

CALLIGRAPHIE



La calligraphie est un art où l'on prend plaisir à former des lettres latines. La calligraphie est associée à l'histoire de l'écriture en Europe avant et après l'utilisation de l'imprimerie, et sur la base de l'alphabet latin et romain.

L'enluminure française : une enluminure est une peinture ou un dessin exécuté à la main qui décore ou illustre un texte. Le verbe latin *illuminare* signifie « éclairer », « enluminer ».

L'image que nous vous présentons représente un « A » en enluminure moderne. Vous pouvez la colorier avec des couleurs primaires (jaune, rouge et/ou bleu) comme cela se fait en calligraphie. Cette lettre a été réalisée à la main par Jérôme Coumau qui anime un atelier de calligraphie au GEM Le Cap.

GEM Le Cap

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...

Passions, collections... où est ma folie ?

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

« Voyages : un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
**Le jeudi 15 février à 14h30
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 590 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

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 La Brie

41 rue du laiton
77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 41 11 33 95

gemlabrie77@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre
78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

animation.qv78@yahoo.fr

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge
92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

infos@gemlecap.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 Colibris de Rungis

2 place Marcel Thirouin
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 (village)

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com