Juin 2017
N° 60

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

MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Bel été à toutes et tous !

Pour notre dernière réunion du Comité de Rédaction, nous nous sommes réunis au GEM Le Cap le jeudi 1er juin. Lors de cette rencontre, nous avons écouté un enregistrement audio de *Mots en Tête*, réalisé par le GEM Chez Godot : retours positifs ! Des suggestions d'amélioration ont été proposées par le Comité. A l'avenir, afin de répondre aux attentes et besoins de tout le monde, nous souhaiterions qu'une version papier et une version audio (plus réduite) soient établies à chaque numéro de Mots en Tête.

Le 16 mars 2017, certains adhérents et animateurs des GEM se sont réunis pour préparer la 4ème journée Inter GEM. Nous avons donc le plaisir de vous inviter à la journée festive « Tous artistes ! » le samedi 23 septembre au 1 rue de l'Eglise, à Rungis. J'en profite pour remercier chaleureusement le GEM Colibris de Rungis de nous accueillir dans cette spacieuse salle. Lors de cette journée, plusieurs activités vous attendent : jeu « faisons connaissance », flash-mob, exposition des œuvres des GEM, carrefour de l'amitié, karaoké… Sans oublier le buffet copieux ! Pour les personnes qui le souhaitent, un point de rencontre sera fixé à Paris afin d'effectuer le trajet en groupe. Nous vous convions de 10h30 à 17h. Alors n'hésitez pas et venez faire la fête !

Pour le prochain numéro de *Mots en Tête*, la thématique est la suivante : « Les petites joies du quotidien… ». A vous d'y répondre ! Je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir des témoignages très intéressants en réponse à la question du numéro précédent, *« Pourquoi aimez-vous la photographie ? »*.

Je vous souhaite, à toutes et tous, un très bel été ! Je vous retrouverai à la rentrée avec grand plaisir.

MARIE MEIGNEN

Photos Hiver / Été PHOTO © DANIEL DU GEM LOISIRS ET PROGRES

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC P2
L'APLAJH P2
Bons plans P2
Expo VERMEER P3
Tyrol Sud P3
Quoi de neuf au GEM La Brie ? Et ses alentours ? P4
Pourquoi aimez-vous la photographie ? P5-6
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

3ème édition des 10KM de l'Hexagone
25 juin 2017

Organisée simultanément dans plus de dix villes, cette course pour tous se déroule au profit de l'UNAFTC. Coureurs, marcheurs, valides ou personnes en situation de handicap, venez rejoindre l'équipe AFTC à l'Hippodrome d'Auteuil !

N'hésitez pas à vous inscrire sur le site http://les10kmdelhexagone.fr/ en précisant comme nom d'équipe lors de votre inscription : **AFTC**. Et tenez-nous informés si vous rejoignez l'équipe afin que nous puissions recenser le nombre de participants.

Merci aussi aux bénévoles qui viendront nous aider lors de ce grand événement sportif.
Pour vous inscrire comme bénévole, contactez l'AFTC au 01 40 44 43 94 ou secretariat.aftcidfparis@wanadoo.fr.

L'APLAJH

Grâce à l'association L'APLAJH, je vais à la piscine de façon régulière depuis bientôt deux ans. La piscine se situe dans le 19ème arondissement, pas très loin des Buttes Chaumont. C'est une piscine où je vais avec d'autres personnes en situation de handicap et ce sont des bénévoles, bien sûr formés pour, qui nous font nager.

Nous faisons aussi des jeux de balle après une série d'exercices et j'aime beaucoup cette façon de mélanger le côté ludique et la natation.

ODILE, du GEM L'Astrolabe

BONS PLANS

L'AICV

L'AICV, présente à Paris et en Seine-Saint-Denis (93), est une structure fondée sur un projet économique et social alliant des activités marchandes (location et réparation de vélos) et des activités non marchandes comme la vélo-école, un projet vélo et handicap, la formation et l'insertion de ses salariés, le recyclage de bicyclettes. Sur la photo, deux membres du GEM Chez Godot Clément et Ali (hand bike).

Coordonnées de l'AICV :
38 Bis Quai de la Marne, 75019 Paris
Tél. : 01 43 43 40 74

Horaires d'été :
Du mercredi au samedi : de 10h à 12h30 – de 13h30 à 18h
Dimanche : de 9 h à 12h30 – de 13h30 à 18h30
Fermeture le lundi et le mardi
Ouverture le dimanche à partir du 23 Avril

GEM Chez Godot

PHOTO © GEM CHEZ GODOT

JACCEDE

Jaccede est une plateforme collaborative (site Internet et application mobile) où chacun peut détailler l'accessibilité des lieux accueillant du public pour permettre aux personnes à mobilité réduite d'identifier les établissements correspondant à leurs besoins en matière d'accessibilité.

Ali, du GEM Chez Godot, prépare en relation avec cette association une action de sensibilisation sur l'accessibilité dans sa ville : Sarcelles.

Pour découvrir le projet, rendez-vous sur le site **www.jaccede.com** et sur les réseaux sociaux : Twitter et Facebook.

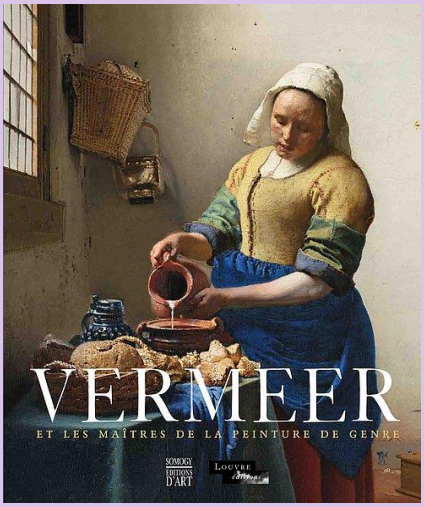
GEM Chez Godot

EXPO VERMEER

Nous sommes allés à l'expo Vermeer. La guide était intéressante, mais je n'ai pas tout retenu. Il y a des choses que j'oublie. Ce qui est important chez Vermeer, c'est la lumière. Elle est toujours présente, sans voir le soleil. Cela sort toujours de la fenêtre. On voit souvent une jeune dame portant une veste jaune avec une bordure de fourrure blanche à points noirs. Il y a peu d'objets dans ses tableaux. C'est assez sobre. Quelquefois il y a des instruments de musique.

Nous y sommes allés à l'invitation du musée du Louvre, un mardi, jour de fermeture au public. Nous étions presque tout seuls, c'était agréable. On pouvait parler sans crainte de dire des bêtises.

MURIEL, du GEM Loisirs et Progrès



Affiche officielle

Vianneyte a une nouvelle fois organisé une visite merveilleuse au musée du Louvre sur l'exposition Vermeer dont l'affiche est ci-dessous. Nous avons pu visiter un jour de fermeture l'exposition avec une guide particulièrement intéressante. Une des images les plus connues de Vermeer et la plus utilisée sans doute reste celles que l'on nomme « La laitière ». Que fait donc cette dame ? En fait, elle n'a rien d'une laitière, c'est une servante ou une cuisinière. Il faut visualiser tous les éléments de la scène, je dirais même les ingrédients sur la table : en fait, elle prépare du pain perdu. Les idées reçues sont éternelles...

LAURENT, du GEM Loisirs et Progrès

TYROL SUD

Région d'Italie que je rêvais de découvrir depuis des années… J'allais avoir 13 ans lorsque j'ai fais un rêve… Et dans celui-ci, je partais visiter le versant italien du Tyrol. Je ne me souviens pas exactement du rêve mais le peu que j'ai pu voir m'avait plu ! Il faut dire que quelque temps auparavant, une de mes tantes originaires de la région nous en avait parlé. Mais le rêve a été interrompu par ma mère qui venait me réveiller… Après m'avoir écoutée, elle m'a coupée d'un "oui bon on verra, tu n'y es pas encore..." C'était vrai... Mais je savais que tôt ou tard, j'irai découvrir ce coin... J'ai attendu… Et j'ai bien fait !

En août 1995, j'ai pris le train de nuit (wagon-lit s'il vous plaît). Changement à Vérone pour la direction d'Innsbrück, puis Trente... La montagne était superbe ! Par bonheur j'avais mes jumelles.

Les gares ont un style bien particulier, très autrichien. Les noms sont écrits en italien et en allemand. Eh oui... La région n'est italienne que depuis 1919 après la signature du traité de Saint-Germain (enfin je crois).

J'ai séjourné à Bolzano-Bozen. J'ai vraiment apprécié ce mélange Nord-Sud, que j'appellerais « sucré salé ». Le sucré c'est l'Autriche, les maisons roses à oriel... Le salé c'est l'Italie, avec sa nourriture... En fait, la spécialité du coin, c'est le saucisson.

Comme je parle un peu l'italien et un petit peu l'allemand, j'ai réussi peu à peu à me faire comprendre et à ne pas donner une image trop négative des Français (d'ailleurs je n'en ai croisé aucun durant ce séjour). Et bien sûr j'ai envoyé une carte à mes parents où j'ai écrit "On verra… eh bien ça y est, j'y suis ! »

Ce n'était pas comme dans mon rêve, mais c'était mieux encore... !

NADINE, du GEM La Boussole

QUOI DE NEUF AU GEM LA BRIE ?
ET SES ALENTOURS ?

PHOTO © GEM LA BRIE

C'est le 24 février 2017, soit une semaine après mon embauche, que j'ai pu rencontrer les résidents des deux foyers de l'association VILLEBOUVET, lors de l'Assemblée Générale constituante qui a permis la création du GEM La Brie. Ce jour-là, nous avons défini le nom du GEM, puis nous avons élu les membres du Conseil d'Administration. C'est aussi ce 24 février que j'ai pris officiellement mes fonctions d'animatrice du GEM.

Après cette étape essentielle, j'ai mis en place le planning des premières activités, avec l'aide de bénévoles et sous la responsabilité de Danielle FAGOT, présidente de l'association.

Premières prises de contact avec les résidents des foyers de VILLEBOUVET, mais aussi avec les équipes de professionnels sur place. Ainsi, nous avons pu coordonner les actions du GEM en tenant compte des activités déjà existantes au sein des deux foyers, mais aussi avec les actions du CAJ et du SAVS de VILLEBOUVET.

Depuis le mois de mars, un planning des activités est mis en place et relayé par les différents partenaires professionnels.

Le GEM La Brie est ouvert :
- Les mardis et vendredis, de 15h à 19h.
- Tous les samedis de 11h à 17h (repas ou sorties).

ALICE, animatrice du GEM La Brie

Durant les activités du GEM, nous avons fait un karaoké, plusieurs Time's Up, plusieurs tarots, plusieurs « Petit Bac », des « Cadavres exquis », une crêpe party, une sortie au restaurant et une sortie à l'aquarium.

Lorsque nous jouons au Time's Up, Alice écrit sur des petits bouts de papier. Ensuite, nous formons deux équipes. Toutes les équipes doivent faire deviner des mots en trois manches. Première manche : la personne qui fait deviner les mots peut dire plusieurs mots. Deuxième manche : elle ne peut dire qu'un seul mot. Troisième manche : elle doit faire des mimes pour que les personnes de son équipe trouvent les mots.

Quand nous faisons un « Cadavre exquis », nous devons écrire le nom d'une personne connue pour chaque joueur. Puis nous en collons un sur le front de chaque personne. Pour qu'il devine le nom de la célébrité, il doit poser des questions et les autres lui répondent par « oui » ou « non ». Ne vous inquiétez pas, il n'y a eu aucun mort !

KÉVIN, du GEM La Brie

PHOTO © GEM LA BRIE

PHOTO © GEM LA BRIE

Quelques activités :
- L'activité « Chant » : travailler la parole et bien articuler : j'aime cette activité parce que ça me permet de travailler ma voix afin de mieux articuler.
- Le restaurant Chinois : c'était la première fois que je prenais le bus. J'ai tout aimé ! C'était à volonté, j'ai bien mangé.
- Jeu le Baccalauréat et le Cadavre exquis
- Activités à la buvette
- Photographie : j'ai aimé parce qu'avant j'étais fanatique des photos. J'aimais autant prendre des photos que poser !

JESSICA, du GEM La Brie

POURQUOI AIMEZ-VOUS LA PHOTOGRAPHIE ?

J'aime la photo pour la couleur, le sujet, la passion de dire quelque chose. La photographie m'aide à regarder de belles choses.

CHRISTINE, du GEM LOGIS

La photographie représente des scènes de la vie à la fois figées et vivantes. Elle est pour moi le reflet d'une réalité qui ne me laisse jamais indifférente.

DOMINIQUE, du GEM LOGIS

Je fais de la photo pour avoir des souvenirs des personnes que j'ai connues lorsqu'elles étaient enfants. Cela me permet de me rappeler de leur vie avant qu'elles ne deviennent des adultes et ne pas les oublier si elles ont disparu de notre vie.

Et tous ces endroits que l'on a aimés, qui ont changé avec le temps, on ne les retrouvera pas comme ils étaient.

DANIEL, du GEM Loisirs et Progrès

J'aime bien regarder des photos mais pas les faire. Il y a des images qui sont belles. Ça laisse des souvenirs. C'est plus vivant.

MURIEL, du GEM Loisirs et Progrès

J'aime les perspectives dans les photos. J'aime surtout les couleurs.

HALIM, du GEM Loisirs et Progrès

Pour moi qui ai un problème de mémoire, la photo est la solution, utile et rapide, de se souvenir de l'action, du sujet et du lieu. Voici un exemple (photo ci-contre).

OLIVIER, du GEM La Boussole

Handidanse PHOTO © GEM LA BOUSSOLE

C'est un aide-mémoire. La photographie fige l'instant T. La photo, c'est inépuisable.

Photographier, c'est stopper un moment. Cela permet de ne pas oublier ce moment particulier. C'est pour cela qu'on fait des albums de famille, afin de se souvenir.

Moi, j'aime bien poser. Quand je suis pris en photo, j'essaye de prendre une bonne pose, une jolie figure, en sachant que ce moment-là ne disparaîtra pas, grâce à mon plus beau sourire…

En tout cas, pour moi c'est ça…

KENNETH, du GEM La Brie

J'aime la photographie parce qu'elle me raconte une histoire, elle immortalise l'instant présent qui sera bientôt un passé ravivant mes souvenirs.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

J'aime la photo parce que ça fait parler. Soudain la réalité saute aux yeux, plein zoom !

VANESSA, du GEM LOGIS

La photographie est l'art de sublimer l'instant. Personnellement, je m'en sers comme aide-mémoire. Toutes les réactions émotionnelles peuvent être différentes selon l'œil de celui qui regarde. Les visions peuvent donc être plurielles selon le spectateur.

MYRIAM, du GEM LOGIS

Le portrait d'Audrey Hepburn tenant un porte cigarette est une photographie qui montre à la fois la beauté et la grâce d'une des plus belle actrice hollywoodienne du 20ème siècle.

DOMINIQUE, du GEM LOGIS

http://www.intimatereport.com/photography

« - S'il avait vraiment envie de la manger, il ne la prendrait pas en photo… Bien au contraire, avant de la dévorer, il immortalise son sujet ! »

GEM LOGIS

La réponse du GEM Le Cap

La photographie laisse des souvenirs aux humains, des empreintes imagées. Elle peut raviver la mémoire, la cultiver. Elle permet de remémorer des souvenirs lointains, et parfois de très bons souvenirs. On s'aperçoit alors que le temps passe très vite. Avec ces images, la photographie fixe le temps.

- *« J'aime revoir les photos d'avant, ces souvenirs d'enfance, comme celui de ma copine Géraldine, avec qui je me cachais sous la table avec notre valisette pour manger notre goûter en cachette. »*
- *« J'adore la photographie, car j'aime bien garder des images arrêtées de certains souvenirs. Par exemple des images de ma sœur. Par la photographie, je garde ces souvenirs… »*

Pour ceux qui ont des problèmes de « connections », la photographie aide à garder le souvenir précis d'un moment et d'un lieu, bien que nous ne savons plus dire, quand, ni où, cet évènement s'est passé.

La photographie présente aussi notre histoire, cet « avant/après »...

- *« Quand je regarde une photo de moi avant, c'est dur ! »*
- *« Quand je me revois debout, j'ai l'impression de voir quelqu'un d'autre. Se voir aujourd'hui en photo, c'est différent, une page s'est tournée. »*
- *« Avant, j'aimais bien, je faisais pas mal de photo. Maintenant, j'ai du mal à appuyer sur le bouton. »*

Aujourd'hui, il existe de nombreuses possibilités pour prendre des photos. Certains utilisent leur petit appareil numérique, d'autres leur téléphone portable, leur appareil photo jetable ou encore leur argentique.

- *« Avec un appareil spécial, j'ai même pu imprimer mes petites filles en 3D. »*
- *« Moi j'aime la photo en noir et blanc, en faire le soir, avec le soleil, ou le brouillard… c'est de l'Art. »*

Par contre, avec le numérique, on a tendance à ne plus développer nos photos.

- *« Et quand je fais une photo, j'aime bien les faire développer sur papier. »*

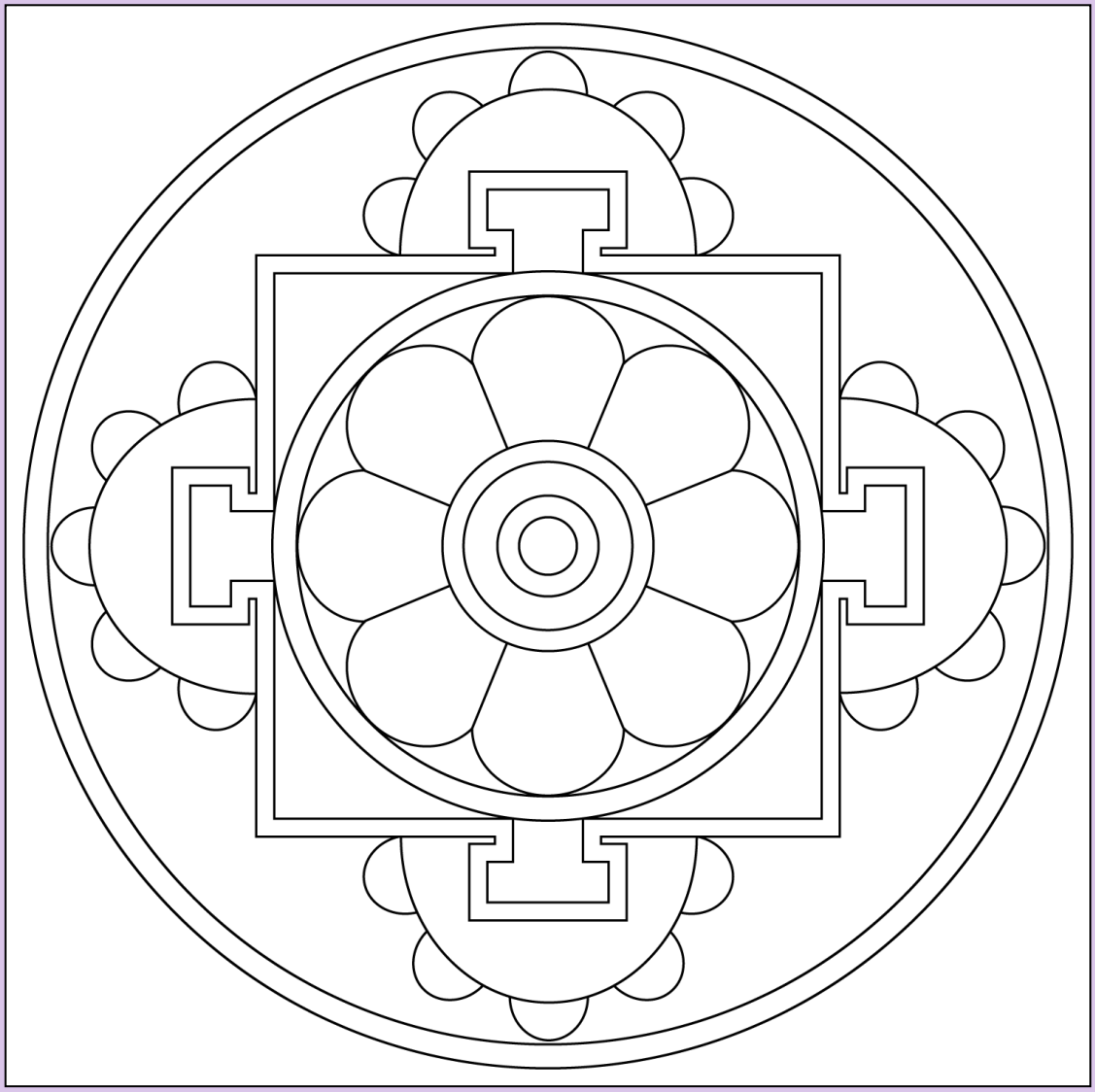
Aujourd'hui, les photos peuvent être retouchées, ça fausse le souvenir. Le monde marche sur le paraitre.

- *« Moi j'ai un polaroïd, un appareil photo instantané. On prend une photo à l'instant, prise sur le vif, comme ça on ne triche pas. »*
- *« J'aime regarder des paysages, le port, les bateaux… ces moments uniques. »*

Enfin, les photos permettent de voyager, même quand on n'a pas les moyens physiques ou financiers.

UN PEU DE DÉTENTE !

MANDALA



Mandala

(मण्डल) est un terme « sanskrit » signifiant cercle, et par extension, sphère, environnement, communauté. Dans le bouddhisme, il est utilisé surtout pour la méditation. Le diagramme est dans tous les cas rempli de symboles; il peut être associé à une divinité. Dans notre société il est utilisé notamment pour la détente, pour aider les personnes ayant des troubles de la concentration...

Le motif est dessiné, il suffit ensuite de le colorier avec l'outil de votre choix. Crayons de couleurs, peintures, feutres…

CHARADES

1

Mon 1er est comme j'adore en plus fort
Mon 2ème est juste apres le Sol
Mon 3ème, les cochons adorent s'y rouler
Mon 4ème, y poser ses pieds est la clef
On se retrouve dans mon tout pour ne pas perdre le Nord

2

Mon 1er, certains en compte 8, et on fête le 7ème à Cannes
Mon 2ème est « Elle » en anglais
Mon 3ème est un bois exotique
Mon 4ème se boit à la place du café, surtout par les Anglais (mais il faut enlever l'accent)
Mon tout est un métier

3

Mon 1er est un véhicule comme le bus
Mon 2ème est le contraire de laid
Mon 3ème est non en perse
Mon 4ème est le résultat de 4-3+1
Mon 5ème est tout feu tout …
Mon 6ème est une chaîne de montagne d'Amérique du Sud
Mon tout est un plat du contraire du Sud à base de viande, de pain d'épice et de bière.

1 - GEM La Boussole ; 2- Architecte ; 3 – Carbonade flamande

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…

Les petites joies du quotidien…

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 « Pourquoi aimez-vous la photographie ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 7 septembre à 14h30
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
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 13ème

Tiré en 620 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
33 bis boulevard Saint-Antoine
78000 Versailles
Tél : 06 80 44 74 99
animation.gv78@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 rue de l'église
94150 Rungis
Tél : 01 82 96 00 35
06 49 87 23 24
contact.rungis@simondecyrene.org

GEM Chez Godot
62 rue Pierre Brossolette
95200 Sarcelles (village)
Tél : 07 88 37 48 02
gem.chezgodot@gmail.com