

Juin 2021  
N° 76

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



# MOTS EN TÊTE

## ÉDITORIAL

*L'été est enfin là!*

Comme chaque trimestre, le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 6 mai 2021 en visioconférence. Sept GEM étaient représentés. Nous avons hâte de pouvoir nous réunir de nouveau en présentiel !

Je vous avais promis plus d'informations concernant la 7<sup>ème</sup> Journée Inter GEM, alors les voici... Cette journée, organisée pour les membres des GEM, aura lieu le samedi 16 octobre 2021, de 11h à 17h sous l'intitulé « *Une journée ensemble, pour être heureux* ». Voici le programme : repas avec traiteur ; deux espaces d'activités distincts : blind-test / karaoké d'un côté et pétanque de l'autre ; un espace expositions ; un espace photomaton et vidéo d'or ; et une chanson préparée par les professionnel-le-s pour les invité-e-s. Une journée tout en musique et en photo, mais surtout sous le signe du partage et de la joie de se retrouver ! N'hésitez pas à vous inscrire auprès de votre GEM.

Avec l'été qui est enfin arrivé, c'est l'occasion de sortir dans les parcs et les jardins pour profiter des beaux jours et du soleil. A ce sujet, les membres du Comité de Rédaction vous invitent à répondre à la question thématique suivante pour le prochain numéro de votre journal : « *Le soleil a-t-il de l'influence sur notre humeur ?* ». Cela vous laisse tout l'été pour méditer sur cette question. J'ai hâte de lire vos témoignages ! Concernant le précédent thème « *Arts plastiques, travaux manuels : cela vous parle-t-il ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos réponses.

Je vous souhaite un très bel été et je vous dis à bientôt !

MARIE MEIGNEN



CEUVRE D'EMMANUELLE PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Une recette de Smoothie	P2
Bons plans	P2
Un stage de gravure	P3
C'est tabou !	P3
Les vacances d'été	P3
Quoi de neuf au GEM LOGIS ?	
Et ses alentours ?	P4
Reprise de l'équitation	P4
Arts plastiques, travaux manuels : cela vous parle-t-il ?	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

### Changement et continuité

L'AFTC Ile-de-France / Paris vient de déménager et ses nouveaux locaux sont maintenant situés au siège de l'AP-HP : **3 avenue Victoria - 75004 Paris**. Le téléphone de l'association reste inchangé : **01 40 44 43 94**.

Pour l'instant, compte-tenu de la situation sanitaire, le secrétariat fonctionne toujours toute la semaine (hors le mercredi) avec le lundi et le vendredi en télétravail.

Dans ces locaux plus spacieux et d'un accès plus direct par les transports en commun, nous rappelons que vous êtes bienvenus à l'association si, confrontés à des difficultés, vous souhaitez prendre un **rendez-vous auprès du secrétariat** pour une rencontre avec l'un des responsables de la **Permanence d'accueil "Ecoute - Soutien - Orientation"**.

En ces temps de pandémie le rôle de notre association est plus que jamais indispensable pour rompre l'isolement dans lequel de nombreux cérébro-lésés sont plongés.

Afin de renforcer l'action de l'AFTC, nous espérons que vous nous rejoindrez, si vous ne l'avez pas déjà fait, en devenant adhérent.

## UNE RECETTE DE SMOOTHIE



PHOTO © GOOGLE

### « Smoothie fruits rouges, yaourt et céréales »

#### Ingrédients :

- 125 g de fraises
- 2 yaourts brassés froids
- 125 g de framboises
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 50 g de céréales de type muesli

#### Préparation :

- 1- Lavez les fraises et équeutez-les.
- 2- Placez les yaourts, les framboises, les fraises et le miel dans le récipient.
- 3- Mixez le tout.
- 4- Versez le smoothie dans des verres et ajoutez les céréales.
- 5- Servez frais et dégustez sans attendre.

GILLES, du GEM La Brie

## BONS PLANS



PHOTO © GOOGLE

### A vous de jouer !

Nous avons testé un **jeu de culture générale** qui fait l'unanimité : le **TTMC** (Tu Te Mets Combien).

Nombre de joueurs : 2 à 16

Durée d'une partie : entre 40mn et 1h30

Principe du jeu : les joueurs, en équipe, autoévaluent leurs connaissances de 1 à 10 sur des thèmes originaux ou plus classiques, intéressants ou farfelus : fuseaux horaires, chaussettes de contention, koalas, personnages de dessins animés.... Le but est d'être la première équipe à parcourir le plateau en répondant aux questions posées.

GEM Les Colibris de Rungis

### La touche écoresponsable

Fabrication de **lingettes démaquillantes lavables écoresponsables** : pour ne plus jeter de cotons et pour s'initier à la couture, Kim, Brinda et Caroline ont réalisé des lingettes démaquillantes lavables : pour fabriquer une lingette, elles ont découpé un carré de tissu de 15 cm de côté et un carré de tissu éponge de la même dimension. Elles ont placé ces deux carrés face contre face et ont cousu 3 côtés. Elles les ont ensuite retournés et ont cousu le dernier côté. Le **5 juin**, c'était la **journée de l'environnement** !

GEM Les Colibris de Rungis

## UN STAGE DE GRAVURE



PHOTO © GUILLAUME



PHOTO © GUILLAUME

J'ai fait un stage de gravure dite au « Carborundum » avec un artiste, Bernard Rémusat. Avant de commencer le stage, j'avais esquissé une idée à partir d'une ammonite fossile.

1<sup>ère</sup> étape - SUPPORT : prendre du plexiglass comme support pour la gravure. Pour que ce support ait un aspect vieilli, j'ai étalé du dissolvant, à l'aide d'un pinceau, pour attaquer la surface et je l'ai absorbé avec une feuille ayant un grammage important.

2<sup>ème</sup> étape - GRAVURE : en mettant mon modèle sous le plexiglass, j'ai gravé sur le support avec une pointe sèche. Ensuite, j'ai remis du dissolvant sur les parties gravées et ensuite du « Carborundum ». Cette poudre noire s'est intégrée à la plaque de plexiglass.

3<sup>ème</sup> étape - PRESSE : j'étale de l'encre sur tout le support et je retire le surplus avec un chiffon de tarlatane avant de placer la plaque sous la presse avec une feuille de papier spéciale pour la taille douce. J'ai fait plusieurs tirages pour améliorer à chaque passage le rendu en densité de l'encre.

Je suis ravi de cette expérience, j'ai découvert de nouvelles techniques. J'ai beaucoup apprécié l'ambiance d'atelier avec ce graveur professionnel qui est devenu un ami.

GUILLAUME, du GEM sur Seine

## C'EST TABOU !

Je suis une personne en situation de handicap (traumatisée crânienne) depuis 45 ans. Mon âge s'est arrêté à mes cinq ans. Je suis une enfant dans un corps d'adulte au regard de mes géniteurs. Plus enfant qu'adulte. A leurs yeux, je suis folle par mes réactions dites « bizarres ». Je subis de la maltraitance verbale et physique. Abus de confiance, abus de faiblesse, chantage affectif... Je suis dénigrée, infantilisée et humiliée. Aux yeux de mes géniteurs, je suis malade de la schizophrénie. Les appels à l'aide n'ont jamais alerté personne.

Une adhérente d'un GEM

## LES VACANCES D'ÉTÉ

Je pense que ça va être très compliqué à cause de la pandémie du coronavirus et j'espère qu'on va passer un bel été même si on reste là. J'espère que l'été sera chaud, qu'il fera beau. J'espère que l'on pourra à nouveau prendre l'avion sans les masques et que l'on pourra à nouveau respirer.

WASSIM, du GEM sur Seine



## QUOI DE NEUF AU GEM LOGIS ? ET SES ALENTOURS ?

Le rose-tagada des murs du GEM LOGIS est-il en train de vivre ces derniers jours ? En juin 2018, nous laissons les lecteurs de *Mots en tête* dans un grand suspense...

De nouveaux appartements sont sortis de terre juste à côté avec des fenêtres au verre fumé. Cela nous intrigue. Pour l'instant, aucune pancarte ou plaque n'est installée pour savoir de quoi il s'agit mais il y a beaucoup de nouvelles familles qui vont et qui viennent alentour.

Nous avons accueilli une nouvelle coordinatrice, Patricia S. qui prend le relais d'Hélène. Nous attendons la fin des restrictions sanitaires pour faire les pots de départ et d'accueil. Le conseil d'administration du GEM a aussi été renouvelé avec l'accueil de Marie-Florence comme nouvelle trésorière. Le bureau de l'association recherche désormais une secrétaire... Que les bonnes volontés bénévoles n'hésitent pas à nous contacter !

Fin 2019, nous avons dit au revoir à la peinture historique rose-fraise-tagada pour la douceur d'un dégradé bleu et beige. Cela a été l'occasion de suspendre les dernières œuvres réalisées lors des ateliers d'arts plastiques. Désormais, il nous tarde de pouvoir se retrouver nombreux dans notre joli GEM.



PHOTOS © GEM LOGIS

LES ADHÉRENTS du GEM LOGIS



PHOTO © GEM LOGIS

## REPRISE DE L'ÉQUITATION

Après plusieurs mois d'arrêt, nous avons pu reprendre l'équitation le 30 avril au Centre Équestre de Gennevilliers. Nous avons pris beaucoup de plaisir à remonter à cheval lors de ces deux séances, cela nous a fait du bien. Lors de la première, nous étions à l'extérieur et nous avons fait une petite balade. Sarah était présente aussi. Artur a trotté pendant que Mahamadou réalisait un parcours de slalom. Lors de la deuxième séance, nous étions dans le manège en raison du mauvais temps. Nous avons chacun pu battre notre record en slalomant entre les cinq portes formées par des plots : vidéos à l'appui ! Vivement les prochaines séances !

MAHAMADOU et ARTUR, du GEM L'Astrolabe



PHOTOS © GEM L'ASTROLABE

## ARTS PLASTIQUES, TRAVAUX MANUELS : CELA VOUS PARLE-T-IL ?

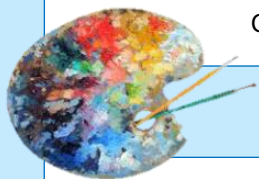


Cela me parle du plaisir de donner un sens au dessin, d'exprimer son talent de création, de se faire plaisir, de donner de la joie et d'exprimer l'esprit que l'on porte en soi.

Cela me parle de regarder de belles œuvres réalisées par des personnes handicapées et de donner le même plaisir ou la même joie que donnerait n'importe quel artiste !

Cela me parle de donner de soi-même et de se faire plaisir en se cachant derrière un talent. Et je pense l'art comme une création qui permet de vivre un don de sa propre peau.

CHRISTINE, du GEM LOGIS



Cela dépend de ce qu'on entend par art ; si on prend exemple du dessin, il y a plusieurs façons de faire passer des messages et ils n'ont pas tous la même portée ou les mêmes significations. On peut partir de quelque chose au départ qui ne veut rien dire (un petit dessin) pour arriver à quelque chose qui veut dire beaucoup de choses (une toile, une sculpture, voire une photo).

L'art plastique dépend de comment on voit les choses et comment on les vit. On n'a pas tous la même vision des choses. Certaines personnes vont penser ou croire que tout s'explique, il suffit de remarquer comment et pourquoi, pour qui et par qui les choses sont faites, comme je le disais et pensais plus tôt. Il y a une explication à tout. Une raison qu'on peut accorder à chaque saison. A votre sourire, on peut deviner le son du rire dans votre cœur.

JEAN-THOMAS, du GEM sur Seine

Pourquoi j'aime bien particulièrement la gravure : notion d'œuvre d'art. La répétition et la reproduction des gestes techniques proches de l'artisanat d'art. J'aime retrouver une forme de réalisme dans ce que je réalise.

OLIVIER, du GEM La Boussole



PHOTO © GEM DES REMPARTS

Avec notre animateur Mathieu, le GEM des Remparts de Meaux se trouve avec de nombreux projets manuels, notamment des ateliers « Art plastiques ». Sur des grandes feuilles de carton, nous avons fait une création de Spray ART, avec des bombes de peinture de différentes couleurs et divers objets afin de préserver certaines projections. Voici en photo les œuvres de nos artistes.

PASCAL, du GEM des Remparts

Création, se vider le cerveau, on est dans le plaisir de la création, on oublie le reste. J'aime faire des bracelets shamballas, la création de bijoux divers et variés, le coloriage anti-stress, et je suis toujours partante pour de nouvelles créations !

MONIA, du GEM La Boussole

Ça permet un autre moyen d'expression que le verbe ou la parole ; et bien sûr de création. Dessiner, modeler, coudre, peindre, coller, découper, graver... Prendre du plaisir dans la réalisation !

BARBARA, du GEM La Boussole

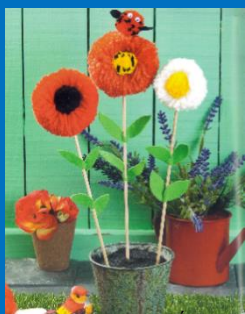


PHOTO © DÉBORAH

Avec notre ESAT, nous sommes en plein dedans : création d'objets artistiques comme des bouteilles LED avec un personnage au choix... Création de bijoux et de plein d'autres choses à découvrir. Je trouve ça super de faire nos propres créations !

DÉBORAH, du GEM LOGIS

## La réponse du GEM Chez Godot



Au GEM Chez Godot, l'art plastique et les travaux manuels parlent à tout le monde. Ces activités plaisent beaucoup même si, à des moments, cela demande une certaine concentration afin de travailler la coordination entre la vision et le geste. Cela permet de s'exprimer d'une autre manière, de partager. En effet, ces loisirs peuvent se pratiquer en individuel comme à plusieurs, ce qui peut créer un vrai lien social. Pour conclure, la satisfaction que procure le résultat d'une activité manuelle vaut tout le temps et l'effort donné.

Voici quelques témoignages des adhérents :

**Didier** : *Au GEM, nous avons pu quelques fois proposer un atelier peinture, ce qui me permet personnellement de réaliser un ou deux tableaux. Je m'essaie avec différentes couleurs, et j'aime sur ces temps d'activité manuelle, l'échange que l'on peut avoir entre nous. On discute tout en se concentrant sur ce que l'on fait.*

**Géraldine** : *Forcément cela me parle, car ce sont les activités que j'apprécie le plus aux GEM Chez Godot et O'Pluriel. J'ai l'impression de pouvoir me tester à faire des choses dont je n'aurais pas eu l'idée. Je m'améliore par le fait de venir régulièrement à la poterie par exemple. Et en même temps je suis fière d'amener chez moi des objets que j'ai pu réaliser. Et on peut aussi les partager avec d'autres.*

**Rama** : *J'apprécie les activités manuelles, elles me permettent d'être dans ma bulle de concentration. C'est motivant quand on fait des activités pour d'autres associations.*

**Bintou** : *Je viens beaucoup pour la couture, car je peux faire ici ce que je ne fais pas à la maison. Je peux aussi aider Madeleine à réaliser les coussins, car je sais utiliser la machine à coudre. J'aime faire la couture, ça me détend.*

**Tiekora** : *C'est du kiné au GEM, ça fait travailler ma main.*

**Michael** : *Je ne suis pas trop fan des activités manuelles mais je peux donner un coup de main par-ci par-là : bricolage, peinture... Je préfère les maquettes. Ça demande beaucoup de concentration et ça me fatigue vite.*

**Modeste** : *Ça me fait travailler la motricité de la main droite, je pense au bonheur que je vais procurer quand je vais offrir ou faire partager ce que j'ai créé. J'ai pu réaliser une tête de cerf recouverte de tissu, des coquelicots pour pouvoir les mettre sur la terrasse.*

**Ingrid** : *J'ai découvert l'atelier poterie que j'ai tout de suite aimé ! J'arrive à réaliser des objets que je ne pensais pas réussir à faire au début. Mais le fait de s'y rendre plusieurs fois, tu réalises de plus belles choses.*

**Sacha** : *Ça me fait travailler la motricité. A me concentrer pour réussir, j'ai pu réaliser des tableaux avec du tissu.*

## UN PEU DE DÉTENTE !



### DEVINETTES

Qu'est-ce qui est rouge, qui vole et se transforme en purée au sol ?

Réponse : *Un lancer de tomate bien mûre*

Qu'est-ce qui se joue à 15 avec une balle ?

Réponse : *le rugby*

On me voit 2 fois dans l'heure, mais jamais dans le mois, qui suis-je ?

Réponse : *le « e »*



### CHARADES

Mon premier s'en va  
Mon second t'appartient  
Mon troisième est la première syllabe du mot génial  
Mon tout se donne à chacun

Réponse : *Partager*

Mon premier peut être utile pour s'asseoir  
Mon second soutient la balle au sol  
Mon troisième se dit de ce qui respire  
Mon quatrième se prend à 17h chez les Anglais  
Mon tout est une occasion de rassemblement qui aime être immortalisée par un appareil photo

Réponse : *Festivités*



### MÉLI-MÉLOS DE MOTS

Il s'agit de créer le maximum de nouvelles expressions avec celles habituelles pour désigner des objets. Exemple : « *Fer à repasser* » et « *Boîte à musique* », deviennent : « *Fer à musique* » et « *Boîte à repasser* ».

N'hésitez pas à créer vos définitions. Exemple : *Le fer à musique sert à effacer les fausses notes. La boîte à repasser est une boîte qui indique votre passage.*

Voici quelques exemples d'expressions pour des objets, à vous de jouer :  
tondeuse à gazon, brosse à dent, moulin à café, table à manger, bac à sable, cuillère à soupe, avion à réaction, pelle à tarte, boule à facettes.

# 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](http://www.aftcidfparis.org) dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe [gem-astrolabe.jimdo.com](http://gem-astrolabe.jimdo.com)

## Dans le prochain numéro...

« **Le soleil a-t-il de l'influence sur notre humeur ?** »

Répondez à [marie.aftc@outlook.fr](mailto: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 9 septembre 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](mailto: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<sup>ème</sup>

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](mailto:contact@loisirsetprogres.org)

### GEM La Boussole

10 rue Erard – 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

[laboussolegem@gmail.com](mailto:laboussolegem@gmail.com)

### GEM LOGIS

171 rue Vercingétorix – 75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46 - 06 27 36 27 59

[homegemlogis@gmail.com](mailto:homegemlogis@gmail.com)

### GEM La Brie

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

[gemlabrie77@gmail.com](mailto:gemlabrie77@gmail.com)

### GEM des Remparts

9 rue Longperrier – 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

[gemdesremparts@gmail.com](mailto:gemdesremparts@gmail.com)

### GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

[animationgvy78@gmail.com](mailto:animationgvy78@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](mailto:infos@gemlecap.com)

### GEM sur Seine

54 rue André Doucet – 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

[contact.gemnanterre@gmail.com](mailto: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](mailto:animastrolabe@gmail.com)

### GEM Le Canal

5 avenue Anatole France – 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

[contact.gempantin@gmail.com](mailto: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](mailto:gem.colibris@simondecyrene.org)

### GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

[gem.chezgodot@gmail.com](mailto:gem.chezgodot@gmail.com)

### GEM O'Pluriel

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

[gem.opluriel@gmail.com](mailto:gem.opluriel@gmail.com)