Mai 2016 N° 56 Le journal des personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées d'Ile-de-France



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

A vos agendas!

Le Comité de Rédaction s'est réuni le jeudi 14 avril 2016 au GEM LOGIS. Lors de cette réunion, nous avons pu évoquer de nouveau la « Soirée des écrivains ». Elle aura donc lieu le jeudi 29 septembre 2016, de 18h30 à 21h30, dans une salle qui nous sera prêtée gracieusement. J'informerai prochainement les différents GEM du lieu exact et ils vous transmettront ensuite cette information. Cette soirée est réservée exclusivement aux écrivains de Mots en Tête! Si vous souhaitez vous inscrire, merci de m'indiquer votre présence par e-mail à marie.aftc@outlook.fr

L'avez-vous inscrit dans vos agendas? La troisième journée Inter GEM approche à grand pas! Les huit GEM TC/CL d'Île-de-France auront le plaisir de vous accueillir le samedi 11 juin, de 10h à 17h, à la Note Bleue (10 rue Érard, 75012 Paris). En matinée, nous vous proposerons un temps de formation interactif autour du thème « Avant/Après : comment gérer les liens affectifs? ». Le copieux buffet laissera place l'aprèsmidi à des activités en rapport avec le corps : Body-percussion, Yoga et Cirque/jeux d'équilibre. Pour des questions d'organisation, les inscriptions pour cette journée doivent être effectuées auprès de votre GEM avant le mardi 26 mai.

Nous attendons, pour le prochain numéro, vos témoignages à la question suivante : « Jour après jour : qu'est-ce qui me fait avancer ? ». La question du numéro précédent, « Quel est mon regard sur Paris ? » a suscité l'intérêt de nombreux écrivains. Il est temps de découvrir toutes vos réponses aux pages 5 et 6.

N'hésitez pas à partager *Mots en Tête* autour de vous !

MARIE MEIGNEN



Atelier chocolat au GEM (gourmand) L'Astrolabe PHOTO © GEM L'ASTROLABE

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
L'expérience d'Aurore	P2
Les bons plans	P2
Réflexions par rapport au	
Groupe de parole	Р3
Le GEM LOGIS vu par	
Déborah	Р3
Défi aux autres GEM	Р3
L'histoire du GEM La Boussole	P4
Le regard depuis ma fenêtre	P4
Quel est mon regard	
sur Paris ?	P5-6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les huit Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) d'Ilede-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

L'EXPÉRIENCE D'AURORE

Invitation

Que vous soyez ou non adhérent, l'AFTC Ile-de-France / Paris vous propose de participer à sa Journée des Familles

Samedi 4 juin 2016

Nous nous retrouverons à Auvers-sur-Oise, pour un déjeuner au Château d'Auvers :

Rendez-vous à 12h30 pour l'apéritif - Déjeuner à 13h. Coût du repas : 20€

Le château et le parc sont magnifiques, le village d'Auvers est très riche en souvenirs des peintres impressionnistes. Un « Parcours scénographique impressionniste » est proposé, il dure environ 1h et peut se faire avant ou après le repas. Il vous est offert par l'AFTC.

Les lieux sont parfaitement accessibles PMR. Pour vous y rendre, le mieux est de consulter les sites : www.tourisme-auverssuroise.fr et www.chateau-auvers.fr

Parking au château, accès pour déposer les personnes en fauteuil à l'entrée.

Covoiturage possible.

Inscrivez-vous sans tarder en téléphonant à

Donatienne : 01 40 44 43 94

S'il fallait parler des GEM en quelques mots, il faudrait reprendre ceux des Gémos : partage, solidarité, liens, découverte, entraide... Chaque GEM est unique, ce qui permet à chacun de trouver celui qui lui convient le mieux. Il sera reçu à bras ouverts, pour partager des moments de joie, des projets de spectacles ou voyages, mais aussi pour trouver du réconfort lors des moments difficiles. Tant de personnalités différentes et extraordinaires se côtoient et forment une grande famille, où chacun est reconnu et accepté par les autres pour ce qu'il est.

Il y a des endroits comme ça où l'on apprend beaucoup de choses, et d'où on en sort à chaque fois un peu plus grandi.

Que dire de plus ? Il n'y a qu'une seule façon de découvrir les GEM... y aller, et laisser la magie opérer.

AURORE

PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRÈS

PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRÈS

LES BONS PLANS

Avec ou sans enfant, petit ou gros budget, le week-end ou en semaine : on ne résiste jamais à un délicieux moment. Découvrez ce lieu merveilleux au cœur de Paris et aux saveurs authentiques : l'Entrepôt. Au rez-dechaussée le restaurant, sa véranda ensoleil-lée et son petit jardin, bar-concerts, salle de cinéma, accessibles PMR.

7, rue Francis de Pressensé 75014 PARIS - Métro Pernety. 01 45 40 07 50.

http://www.l'entrepot.fr

La carte parle d'elle-même : ... Ce fût un véritable supplice de choisir, un véritable drame... Bon appétit !

...Et pour digérer au calme, rien de mieux qu'un moment de détente affalé dans un fauteuil de cinéma confortable : programme varié changeant tous les mois.

LAURENT, du GEM Loisirs et Progrès

RÉFLEXIONS PAR RAPPORT AU GROUPE DE PAROLE

Voici quelques réflexions des participants des groupes de parole :

Le groupe de parole :

- « est un espace libératoire »
- il permet d' « exprimer ce qui doit rester tu que ce soit face à l'ignorance, au mépris, au déni et au rejet »
- il s'agit de « nous mettre en miroir les uns vis-à-vis des autres pour mieux comprendre les séquelles des traumatismes »
- cela permet de « redevenir acteur de sa propre existence, après une période où on a dû subir les soins »
- c'est « un bol d'espoir »
- c'est « une parenthèse enchantée »

Merci aux auteurs de ces belles paroles et avis à ceux qui ont envie de nous rejoindre!

JANINE PETITE

LE GEM LOGIS VU PAR DÉBORAH

Pour faire connaître mon GEM, c'est le GEM LOGIS. J'en ai parlé à d'autres personnes car je pratique surtout la danse le mercredi et c'est vraiment amusant. On invente des figures et on en fait ensuite une chorégraphie. Je participe également aux activités du samedi telles que le bowling. Samedi dernier, j'ai participé au thème "Happy Saturday". On est allé au Mac Do et ensuite à l'Archipel avec Bénédicte. On avait même le droit de s'allonger dans un hamac, c'était drôle. Je participe également au Groupe de parole, le fait de pouvoir s'exprimer est très intéressant. On se fait parfois un restaurant aussi, c'est sympa.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

DÉFI AUX AUTRES GEM



PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

Qui fait mieux ? Construction d'un superbe paquebot avec trois boîtes de Kapla.

GEM Versailles Yvelines

L'HISTOIRE DU GEM LA BOUSSOLE



Repas du samedi au GEM

PHOTO © GEM LA BOUSSOLE



FLASHMOB à la gare de Lyon, 2013

PHOTO © GEM LA BOUSSOLE

Le GEM La Boussole est l'un des GEM destinés aux Traumatisés crâniens et cérébrolésés qui fut pilote en France. Notre GEM a ouvert au printemps 2009, dans les locaux du CAJM La Note bleue dans le 12ème arrondissement de Paris. Il succédait aux sorties organisées jusque-là par l'AFTC qu'animait Guy Cochin, du type bowling ou culturel. C'est l'AFTC qui en concevant le projet de La Note Bleue y a volontairement intégré un GEM (ainsi qu'un Salon des familles). Elle offrait ainsi aux adhérents un lieu spécifique, bien à eux, avec un accueil souple et sans contrainte administrative.

Deux animateurs à mi-temps composèrent la première équipe ; comme ils travaillaient aussi au CAJ, quelques ateliers étaient mutualisés. L'AFTC, qui nous parraine, nous a aidés à former notre association d'usagers, ce qui nous a permis de gagner en autonomie et d'avoir un fonctionnement spécifiquement GEM.

Au démarrage, les Gémos ont pu profiter de voyages : Maroc, Turquie, Île-de-Ré et Monampteuil. Mais l'augmentation du nombre d'usagers (nous sommes désormais plus de quarante adhérents) et de la fréquentation nous ont conduits à repenser l'organisation et les « baroudages gémals ». Les séjours sont plus courts, en France (Carcassonne, Cambrai) et liés à l'Handidanse. Nous participons aux rencontres nationales tous les ans, depuis quatre ans, en proposant plusieurs chorégraphies. Nous avons aussi participé activement à la Quinzaine du handicap de la Mairie du 12ème.

Notre GEM est ce lieu privilégié où l'on peut se retrouver et échanger, un îlot parisien de bienveillance. Des ateliers sont proposés, mais les rencontres sont préférées. Les repas du samedi sont aussi grandement appréciés! Chacun est à son rythme avec toujours cette idée que la tolérance, le respect, et la liberté doivent nous guider dans notre vivre ensemble.

LES ADHÉRENTS du GEM La Boussole

LE REGARD DEPUIS MA FENÊTRE

Quand je regarde depuis ma fenêtre, je vois les toits des trains et les rails vieillissants. Le contraste entre le rouge et le vert des voies de chemin de fer et des tags et autres graffitis est frappant.

Ma petite chambre de bonne, depuis le troisième étage de LOGIS, m'oppresse et je rêve de prendre le large à bord d'un tgv.

UN ADHÉRENT du GEM LOGIS

QUEL EST MON REGARD SUR PARIS?

Mon regard sur PARIS c'est l'ouverture des cafés jour et nuit, ce sont nos plus beaux monuments et nos musées ainsi que leur histoire.

Paris c'est aussi les busdiscothèques : trois heures de bonne ambiance, décor disco comme une boîte de nuit, mais qui en plus roulent et font plusieurs haltes devant les plus beaux monuments de PARIS. C'est aussi boissons, amuse-gueules et on peut même apporter son propre champagne. Sympa, non ?

PARIS, c'est aussi les randos rollers, c'est une vraie passion, du plaisir et de la joie de se retrouver, des rires, qu'on soit débutant ou confirmé, en famille, avec nos enfants dans leurs poussettes ou à côté; c'est aussi les randos rollers avec les personnes handicapées en fauteuil poussé par un roller man.

C'est ça mon regard sur PARIS.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

PARIS TRAVAIL ET PARIS LOISIRS

PARIS : j'y suis née en 1955 et j'ai migré en banlieue dès mes trois ans pendant la crise du logement de l'après-guerre

J'ai vraiment commencé à fréquenter Paris en 1972 pour me rendre sur mon lieu de travail, du côté de la Place de l'Etoile, et ce, jusqu'en 1978 où j'ai choisi de travailler en banlieue car je ne voulais pas subir les temps et difficultés de transport quotidiennement. Du temps gagné pour plus de présence auprès de mes enfants en bas âge!

Ensuite je ne fréquentais PARIS que pour sortir avec mes amis en mangeant au restaurant, allant au cinéma car la banlieue n'offrait pas grand-chose - ce qui était sympa c'est que des amis y avaient de petits logements et que l'on pouvait tarder et rentrer avec les métros du petit matin!

Lors des visites de la famille de province ou de connaissances de pays étrangers, régulièrement nous offrions des ballades en bateaumouche sur la Seine pour la découverte des monuments parisiens tels Notre-Dame, la Tour Eiffel...

CATHERINE, du GEM L'Astrolabe



PHOTO © PASCAL

J'aime énormément PARIS pour tout ce que l'on peut y voir, pour ses jolis jardins et ses beaux parcs. Également, pour ses innombrables belles vitrines, pour la diversité de ses quartiers et la joie d'en découvrir souvent des nouveaux. Les musées sont bien, il faut voir les catacombes, le haut de la tour Montparnasse et son cimetière en dessous, où se trouvent Gainsbourg, Simone de Beauvoir et Jean-Paul Sartre (époque des philosophes existentialistes), la place du Tertre à Montmartre et bien d'autres lieux typiques. Regarder les touristes émerveillés m'amuse beaucoup aussi. Conclusion : I LOVE PARIS +++

PASCAL, du GEM La Boussole

Mon regard sur Paris, c'est la plus belle ville de France. On a plein de monuments (Tour Eiffel, Arc de Triomphe, Palais du Luxembourg, Sacré Cœur...) et il y a toujours des choses à faire dans cette ville, que ce soit en journée, en soirée et même la nuit. Surtout qu'en plus, pour ceux qui n'ont pas de véhicules, on est très bien desservi (par exemple, les bus de nuit) et c'est vraiment super.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Discussion autour de ce thème au GEM Chez Godot :

- « J'ai un mauvais regard sur Paris, j'imagine tout de suite les voitures qui défilent, les embouteillages, les bouchons, les piétons qui traversent n'importe comment. La tour Montparnasse m'a beaucoup impressionné!» (Jean-Marc)
- « Pour moi c'est positif et négatif, car je pense à la Tour Eiffel mais aussi à l'hôpital Robert Debré. C'est une ville fabuleuse avec ses monuments, la ville lumière pour les étrangers. Il y a le Shopping aussi pour faire de bonnes sorties. » (Rama)
- « Paris c'est la capitale de la culture, j'aime beaucoup, on peut voyager selon les quartiers, à chaque coins de rue on découvre des nouveautés, on part en Inde , on mange en Afrique... » (Clément)
- « Carrément, Paris c'est une ville splendide, je suis très attiré par cette ville, surtout par l'architecture et l'Eiffel Tower !!! Quand je sors à Paris je vais aux Champs Elysées dans les bars ou les beaux cafés » (Guillaume)
- « Il y a le métro qui est très compliqué pour les gens en fauteuil roulant. Plus tu vas vers le centre , plus ca court » (Xavier)
- « Paris ça reste quand même la ville des stars, de la diversité, des musées, des arts, mais oui des embouteillages aussi, du stress, du mauvais temps !! » (Ali)
- « C'est ma ville natale, qui reste l'une des villes les plus polluées du monde. On y trouve les plus gros centres hospitalier, le métro les musées. » (Mikael)
- « Paris c'est une ville culturelle, la plus belle ville du monde pour l'étranger, on pense souvent à métro boulot dodo. Mais Paris reste pour moi la Ville lumière. » (Géraldine)

LES ADHÉRENTS du GEM Chez Godot

TÉLÉGRAMME IMAGINAIRE

1895... Un accident spectaculaire... Paris-Gare Montparnasse... Train provenant de Grandville... Le chauffeur... un arrêt cardiaque... N'a pas pu être réanimé... Le train a brisé les heurtoirs pour les rails...

La locomotive est tombée sur les pavés... Aucun blessé parmi les voyageurs... Beaucoup d'émotions...

Les constructions... démolies par le train... Les forgerons... les verriers... Les tailleurs de pierre... Présents pour restaurer la façade.

JÉROME, du GEM Le Cap



PHOTO © PARIS ATMOSPHERES BY EDITOR

La réponse du GEM L'Astrolabe

Paris?! Entre plaisir et appréhension notre cœur balance.

Pour nous, Paris est synonyme de sorties en groupe : le plaisir de découvrir, ensemble, chaque samedi, divers lieux culturels. Le musée qui nous a le plus enchantés, est celui des Arts Forains. Les sorties au bowling et au cinéma sont très appréciées mais notre grand plaisir, c'est de sortir au restaurant!

Mais quand il s'agit d'aller seul dans Paris, tout se complique. Certains disent se perdre dans ce labyrinthe de rues et s'emmêlent dans les lignes de métro. Il y a beaucoup de monde et beaucoup de voitures!

Malgré ces difficultés, les adhérents du GEM l'Astrolabe se joignent à Rachid pour dire que "Paris est une belle ville lumineuse" qui bientôt va s'agrandir et notre GEM, situé à Saint-Denis, fait partie de ce grand Paris!

LES ADHÉRENTS du GEM L'Astrolabe

UN PEU DE DÉTENTE!

1- Cache misère de chauve.

Anecdote : Louis XIII perdit tous ses cheveux avant 30 ans et décida de lancer une nouvelle mode pour ne pas s'enrhumer la tête.

2- Boisson d'hiver.

Anecdote : il donnerait de la fièvre, tordrait les boyaux et aurait même rendu tout noir le bébé d'une femme qui en avait abusé pendant sa grossesse.

3- Hygiène du matin.

Anecdote : le mot vient du fait que le bain, très occasionnel, était fait avec une toile imbibée d'alcool ou de vinaigre.

4- Lieu de travail des professions libérales.

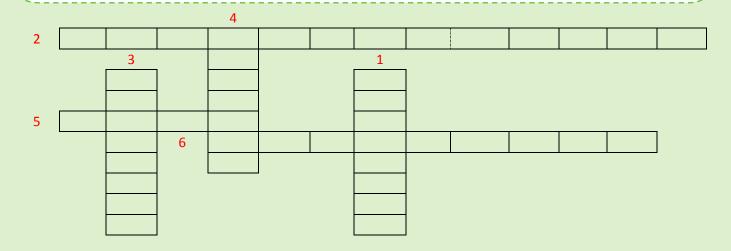
Anecdote : le roi y défèque, dans une chaise percée, entouré de ses ministres.

5-

Anecdote : c'est ce qu'écrit Louis XVI dans son journal à propos de la journée du 14 juillet.

6- Entre le fromage et la poire.

Anecdote : pour nous, ce mot évoque l'idée de quelques crèmes ou soufflés. Voici ceux du roi : foie de chevreuil, langues et oreilles de cerf, oreilles et pieds de veau...



Réponses : 1 perruque - 2 chocolat chaud - 3 toilette - 4 cabinet - 5 rien - 6 entremets

LE JEU DES DIFFÉRENCES





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...

Jour après jour : qu'est-ce qui me fait avancer ?

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 « Quel est mon regard sur Paris ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue Le jeudi 7 juillet à 14h au GEM La Boussole

Vous pouvez envoyer vos textes et articles pour qu'ils soient publiés dans le journal

par courriel à <u>marie.aftc@outlook.fr</u> 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 645 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 80 44 74 99 animation.gv78@yahoo.fr

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 Colibris de Rungis

2 rue de l'église 94150 Rungis

Tél: 01 82 96 00 35 07 85 16 70 01

thomas.petitier@simondecyrene.org

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette 95200 Sarcelles (village)

Tél: 07 88 37 48 02 gem.chezgodot@gmail.com