



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Il y a du nouveau !

Le jeudi 16 février, le Comité de Rédaction s'est réuni au GEM L'Astrolabe. A chaque réunion, un compte-rendu est établi et envoyé à tous les GEM. Si vous souhaitez en prendre connaissance, n'hésitez pas à demander un exemplaire. Nous avons reçu de nombreux encouragements au sujet de *Mots en Tête*, merci et félicitations aux écrivains !

Pour ceux qui ne le savent pas encore, j'ai le plaisir de vous annoncer que notre famille INTER GEM s'agrandit... Nous accueillons parmi nous un nouveau GEM, situé à Savigny-le-Temple : le GEM La Brie. Bienvenue ! Vous pouvez retrouver leurs coordonnées au dos du journal.

Le 2 février, les neuf GEM se sont réunis pour effectuer le bilan des activités Inter GEM 2016 (*Mots en Tête*, Journée Inter GEM et réunions d'Analyse des Pratiques Professionnelles pour les animateurs et/ou coordinateurs) et pour discuter autour des perspectives et projets de 2017. Ainsi, la prochaine journée Inter GEM, orientée principalement sur le côté festif, aura probablement lieu au mois d'octobre. En plus de la version papier, nous allons faire quelques essais pour établir une version audio de *Mots en Tête*. A suivre donc...

Pour le prochain numéro de *Mots en Tête*, la question thématique est la suivante : « *Pourquoi aimez-vous la photographie ?* ». J'attends vos témoignages avec impatience ! Encore une fois, vous avez été nombreux à répondre à la question du numéro précédent, « *Comment vos amis et votre famille vous ont-ils aidé à surmonter vos difficultés ?* ». Je vous invite à découvrir l'ensemble de vos réponses aux pages 5 et 6.

MARIE MEIGNEN



Galette des rois : super moment partagé entre le GEM Le Cap et le GEM Colibris de Rungis

PHOTO © GEM LE CAP

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Aquarium Sea Life	P2
Bons plans	P2
Poèmes	P3
La méthode Feierstein	P3
Une expression...	P3
Quoi de neuf au GEM Versailles	
Yvelines ? Et ses alentours ?	P4
Mon histoire...	P4
Comment vos amis et votre famille vous ont-ils aidé à surmonter vos difficultés ?	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 IdF / Paris. Ces différents GEM proposent des activités et des sorties pour les personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées.

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Invitation

Samedi 25 mars 2017, de 14 h à 18 h

Vous êtes tous conviés à participer à l'Assemblée Générale de l'AFTC IdF / Paris. Elle sera précédée à 14h d'une conférence - débat sur le thème :

« Vie affective et sexuelle des personnes victimes de lésions cérébrales acquises ».

Avec Thierry ZUCCO, Directeur du FAM La Maison de l'Alisier (93), et Dorothee RICHARD, psychologue clinicienne.

**Amphithéâtre Leriche
Pavillon Leriche
8 rue Maria Helena Vieira da Silva
75014 PARIS**

(Métro : Porte de Vanves – Tramway T3 : Arrêt Didot.)

AQUARIUM SEA LIFE

La sortie du 17 décembre 2016 à l'aquarium était parfaite. Nous y avons vu beaucoup de poissons et crustacés qui étaient vraiment très beaux et très intéressants. Nous avons pu mettre une étoile de mer et deux crabes dans la main. C'était vraiment GÉNIAL ! J'ai pris 59 photos.

KÉVIN, du GEM La Brie

La sortie de ce week-end a été très bien. Nous avons fait un goûter. La visite de l'aquarium était intéressante, surtout le repas des requins à 16h. J'aimerais faire d'autres sorties cet été à la base de loisirs. Nous pourrions faire un pique-nique ou pique-nique et piscine.

SAMUEL, du GEM La Brie

BONS PLANS

J'ai à proposer un livre que j'ai vraiment aimé récemment et que Bénédicte m'a conseillé. A mon tour, je le conseille vivement : « Odette Toulemonde ».

Un recueil qui est bien agréable à lire, bien que rapide. On y prend une dose de bonne humeur et d'optimiste, beaucoup d'émotions aussi, à travers ces portraits de huit femmes, huit histoires d'amour, huit bulles de tendresse. Chaque femme cache un secret que l'auteur Emmanuel SCHMITT nous dévoile petit à petit, sans trop nous en dire, pour nous laisser dans le flou le plus longtemps possible. Ce qui est bien aussi c'est qu'à chaque histoire il y a une morale.

VALÉRIE, du GEM LOGIS



Image du livre

PHOTO © PASCAL

Voici le dernier livre que j'ai lu et apprécié : « L'ART DE LA GUERRE ».

Maitre SUN TZU a écrit le plus célèbre traité de stratégie de tous les temps. Empreints de sagesse taoïste, les enseignements de son ouvrage sont des lectures indispensables pour comprendre les enjeux des situations conflictuelles, afin de mener des hommes ou des organisations à la victoire. Maitre SUN vécut entre la fin du VI ème siècle et le début du V ème siècle avant notre ère.

PASCAL, du GEM La Boussole

POÈMES

A quoi se résume l'existence
à un néant
qui avance aveuglement
et qu'on ne sait pas arrêter
il avance
mais personne ne sait où il va
et
un jour
il meurt comme les feuilles d'un arbre

LÉA, du GEM La Boussole

LA MÉTHODE FEIERSTEIN

Connaissez-vous la "*Méthode Feierstein*" ? Les méthodes traditionnelles consistent à produire un certain travail, pour obtenir un certain résultat. Évidemment, pour ce qui concerne les personnes en situation de handicap, certaines limites sont à prendre en compte.

La "*Méthode Feierstein*" consiste à exploiter, chez les personnes handicapées, ce qui est exploitable. Par exemple, en ce qui me concerne : attendre de moi un certain résultat - en continu - est chose ambitieuse ! Mais ce que j'aime faire, c'est donner des cours de soutien scolaire ; eh bien, il y a neuf ans, on m'a trouvé une élève, ma première élève : c'était une petite fille de 9 ans, en échec scolaire. Je devais aller chez ses parents, à Boulogne-Billancourt, deux fois par semaine. Au début, j'y allais avec des pincettes ! Et puis, un soir, elle m'a lancé : "Aujourd'hui, on a fait les divisions, en classe et je n'ai pas compris". Je me suis alors souvenu d'un procédé, que j'avais établi, pour un copain qui avait le même problème : $3 + 6 = 9$; $6 + 3 = 9$; $9 - 6 = 3$; $9 - 3 = 6$ et de même pour les multiplications et les divisions. Alexandra m'a sauté au cou !

Bref : si l'emploi de cette "*Méthode Feierstein*" vous paraît utile - n'hésitez pas à me contacter : Michel Endelstein, GEM La Boussole, 10 rue Erard, 75012 Paris.

MICHEL, du GEM La Boussole

LES QUATRE ÉLÉMENTS.

Avoir l'air de rien sans en avoir l'air,
vive les grands espaces en évitant le vertige
et la peur du vide sidéral ou non ;
aérons-nous, nous les têtes en l'air,
ayons l'air naturel.

L'eau de vie, gazeuse ou minérale,
eau de pluie ou tropicale des moussons,
le déluge avant la tempête,
à moins qu'elle ne soit dans un verre d'eau.
Tout feu tout flamme,
on brûle les planches,
on attire la foudre,
on se chauffe,
pris dans un feu de paille ou de bois.
Restons à terre, avant de se mettre en terre ;
perdons-nous dans les bois ou dans la forêt.
Cheminons chemin faisant, les pieds ancrés
sur le sol.

BASTIEN, du GEM Loisirs et Progrès

UNE EXPRESSION...

Cela nous est tous arrivé, je suppose... Mais en fait, c'est quoi ? On dit qu'on en a gros sur la patate quand on n'en peut plus, quand on a envie de pleurer parce que trop c'est trop... et qu'on a le cœur gros...

La patate est un mot d'argot qui désigne le cœur... et bien sûr la pomme de terre, bien qu'il existe aussi la patate douce... L'expression apparaît au 20ème siècle, on disait d'ailleurs "en avoir gros sur la pomme de terre", ce qui était plus élégant. Certains pensaient que la forme du cœur ressemblait un peu à certaines pommes de terre.

Mais le mot "patate", aussi employé lorsqu'on l'on veut refilet quelque chose de gênant à quelqu'un (une corvée, un dossier etc), on dit alors qu'on va refilet à untel, la patate chaude... On dit aussi "quelle patate !" pour « quel idiot ! ». Ou "avoir la patate" pour se sentir en forme... D'où je suppose cette vieille expression acadienne "Lâche pas la patate" (tiens bon). Et la "patate" (eh oui) sert aussi à désigner un bon coup de poing (un uppercut bien envoyé)... justement parce que peut-être on en a gros sur la patate ! Pourquoi pas ?

NADINE, du GEM La Boussole

QUOI DE NEUF AU GEM VERSAILLES YVELINES ? ET SES ALENTOURS ?



Art thérapie avec Élodie
PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES



Chandeleur
PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

- **Accueil de nouveaux intervenants extérieurs le jeudi et le vendredi :**
 - **Elodie** : art thérapeute, elle travaille autour de différents supports selon les envies et les capacités des adhérents : peinture, poterie, dessin... L'objectif serait de faire une exposition des œuvres de chacun dans un an.
 - **Virginie** : musicothérapeute, L'objectif est de se détendre, prendre plaisir, et s'exprimer à travers le chant, les instruments, la respiration...
- **Création en octobre d'une page Facebook** du GEM : « GEM Versailles » : où nous publions régulièrement des photos de nos activités/sorties/plats... et qui nous permet également d'échanger avec d'autres GEM.
- **Arrivée d'un nouvel adhérent**, baptiste, depuis janvier. Il participe à l'atelier « Feldenkrais » (gymnastique douce) le mardi, et au repas et à l'art thérapie le jeudi.
- **Accueil d'une stagiaire** depuis février : Salomé, stagiaire CESF pour une durée de 2 mois.
- **Arrivée en mars d'une nouvelle animatrice** : Christelle et départ de Michèle, animatrice également.
- **Accueil d'un nouveau bénévole**, Damien, qui commence le 27 Février par un atelier « cupcake » et viendra animer des ateliers autour de l'art et notamment la confection d'auto-portrait.
- **Création d'un site internet** du GEM en février 2017 « <http://gem-versaillesyvelines.jimdo.com> »

Ces derniers mois ont été l'occasion d'organiser de bons repas et goûters conviviaux : fête de Noël avec nos adhérents, intervenants extérieurs, membres du bureau et avec les familles. Au mois de janvier, nous avons fait un goûter avec galette des rois et Champomy, suivi de la chandeleur en février.

MON HISTOIRE...

Il y a dix ans, suite à un accident de vélo, je suis devenu Traumatisé Crânien. Sans casque à l'époque ! Je le regrette bien aujourd'hui !

Faire des activités (Bibliothèque maternelle, trésorier adjoint au GEM La Boussole, photos, Handidanse, course à pied...) me donne un rôle dans la vie et m'apporte la joie de vivre.

Alors que j'étais pleinement heureux, j'ai eu un AVC l'été 2016. Avec de la chance, pas trop grave. Je suis désormais Traumatisé Crânien et Cérébro-lésé !

COMMENT VOS AMIS ET VOTRE FAMILLE VOUS ONT-ILS AIDÉ A SURMONTER VOS DIFFICULTÉS ?

Je crois que c'est lié à la façon d'avoir été élevée par un père militaire et une mère assez discrète. Nous avons appris dès le plus jeune âge à écouter les "ordres" de nos parents sans trop vouloir refuser, car ils ne nous disaient pas "ceci" ou "cela" sans avoir réfléchi à tous les arguments contraires que nous, les enfants, aurions pu leur dire. Le fait de venir d'une famille nombreuse m'a fait aussi comprendre certaines choses : le fait de mettre en avant son propre désir peut parfois engendrer des situations inconvenables pour les gens qui nous entourent.

Dès mon enfance, j'ai appris que ce que l'on veut peut demeurer seulement comme une "envie" qui ne sera jamais accomplie, et alors, on est obligé de s'adapter aux circonstances parfois contraires à notre "bon vouloir".

SHEILA, du GEM La Boussole

Mes parents m'ont sollicité pour que je sois suivi de manière normale dans mon parcours scolaire. Et puis j'ai eu un accompagnement psychologique quand j'étais plus jeune.

DAVY, du GEM Loisirs et Progrès

C'est trop tôt pour moi d'en parler, peut-être que dans six mois j'y arriverai.

VALÉRIE, du GEM Loisirs et Progrès

Quand j'entends « difficultés », tout de suite j'ai pensé à mon accident. La famille a été appelée par les urgences puis elle s'est tournée vers nos amis.

La présence de ma mère a été très importante. Tant que la vie est là c'est qu'il y a la possibilité de faire quelque chose. Comme j'étais en centre de formation sport-études à Clairefontaine, les proches m'ont encouragé, ils m'ont poussé... Même si au final je n'ai pas fini la formation sport-études, c'était quand même une aide.

GUILLAUME, du GEM LOGIS

Pour surmonter mes difficultés, la psychothérapie m'a aidée. Les diverses activités que je fais à Loisirs et Progrès m'aident : théâtre le lundi et arts plastiques le jeudi.

Ma vie dans un studio à Simon de Cyrène m'aide aussi. Chez moi, à Vanves, j'ai beaucoup d'activités : Anna m'aide à faire le ménage, je fais des courses, j'organise mes projets avec Delphine, je participe à des déjeuners ou des dîners collectifs avec les autres personnes des studios satellites ou dans un autre appartement (Maloya ou Cabestan) ; il y a des temps spirituels, des discussions, l'atelier « Imagine » où je fais de la terre. En semaine, je vais aussi voir une orthophoniste, un kiné et une psychologue, Pascale, à l'association « Au Fil de Soi » : ça me fait du bien. Le dimanche c'est la lessive !

Toutes ces activités m'aident à vivre. J'ai besoin de concentration. Là c'est possible. J'ai besoin de silence pour ma concentration, pour le dessin ou la terre, et je trouve ça à Loisirs et Progrès comme à Nevers ou Donzy, où je fais de l'art-thérapie.

MARIKA, du GEM Loisirs et Progrès

Mon père n'a rien fait. Par contre ma mère m'a donné du temps. Elle avait mal à l'épaule et m'a aidée pourtant. J'ai forcé sur mes jambes et je l'ai aidée, et j'ai réussi à me mettre sur mon fauteuil.

MURIEL, du GEM Loisirs et Progrès

On m'a parlé et on m'a souri souvent : c'est comme ça que j'ai réussi à surmonter mes difficultés.

CÉCILE, du GEM Loisirs et Progrès

Ce ne sont pas mes amis et ma famille qui m'ont aidée à surmonter mes difficultés. Ce sont des professionnels. Ils m'ont écoutée et m'ont encouragée à me battre, car je pensais qu'il n'y avait plus d'espoir. Mon entourage avait peur de mon handicap et de mon passé. Je n'étais plus la même, difficile d'accepter ça. Heureusement que j'ai rencontré ces professionnels ! Malgré mes difficultés, j'évolue tout doucement, avec la volonté de réussir. Je suis passée, en neuf ans, d'une situation de légume à l'hôpital à celle d'adulte cérébro-lésée vivant dans un appartement avec accompagnement. Vous voyez quand j'y repense là, ça me fait pleurer quand je me rappelle de tout ce que j'ai surmonté. Aujourd'hui, on me dit que je dois être fière de moi pour ma volonté et mon évolution. C'est super !

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Ma famille n'a rien fait pour moi, à part ma maman. Après le décès de Maman, des amies m'ont aidée et en particulier Michèle. Je parle beaucoup de Maman avec elle ; on fait des projets ; j'avance. Elle m'aide à prendre bien soin de moi, elle m'accompagne à des rendez-vous importants. Elle est très chère à mon cœur.

ISABELLE, du GEM Loisirs et Progrès

Ma famille a été un soutien précieux. Mes parents ont été à mes côtés. Ils m'ont aidé, entouré. Je les remercie de leur attention. Mes frères, neveux et nièce, comptent aussi. Leur présence, les sorties et vacances proposées sont importantes. Les difficultés sont oubliées.

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès

Moi je suis présent pour aider les autres, rendre service pour beaucoup de choses, dès que je peux être là. Je ne demande rien en retour. Je préfère donner que recevoir.

J'ai pu m'en sortir tout seul. Dans l'état où j'étais, je me disais : « il n'y a que toi qui peux t'en sortir ». J'étais seul, mes parents étaient âgés. En fonction de mes capacités restantes et de ma volonté, j'ai essayé de m'en sortir par moi-même, et maintenant je m'en suis sorti. Regarde, maintenant j'ai un moral assez exceptionnel, toujours penser au positif. Je suis heureux. Il n'y a pas de malheur pour moi. Les mauvaises choses, je ne les retiens pas. Il n'y a jamais de malheur, je m'adapte en fonction de ça : voir les bonnes choses, elles peuvent t'aider. Se projeter très en avance, anticiper, pour éviter d'être surpris par les choses qui m'arrivent. Prévoir à l'avance. Mon expérience peut servir à d'autres.

DANIEL, du GEM Loisirs et Progrès

La réponse du GEM LOGIS

D'emblée ce qui nous a frappés en cherchant ensemble à répondre à cette question ce sont deux forts points communs parmi les adhérents du GEM LOGIS : l'expérience d'une solitude extrême et l'importance de la présence des proches. Quel paradoxe !? La difficulté pour nous a été le Boum, la cassure la plus grave où tout est tombé à l'eau. Après cela, c'est très difficile de retrouver sa vie quotidienne, une vie presque normale.

Le problème, c'est que l'entourage ne comprend rien. En gros la plupart des gens oublient notre existence. A partir du moment où tu as un handicap invisible les gens et même les membres de ta famille pensent que tu es totalement normal, que « tout va bien ». Par exemple, on n'arrête pas de se faire engueuler pour de simples erreurs d'inattention. Malgré les incompréhensions, la présence des proches est la meilleure preuve d'amour et leur plus grand soutien. Le reste (cf les phrases blessantes, les oublis, les dénis) finalement, on se dit que c'est de l'ignorance...

La présence des proches est rassurante, sécurisante. C'est très important, sinon la tête commence à gamberger négativement. Par exemple, « Ma mère m'a insufflé beaucoup d'espoir et d'énergie ». Bien sûr cette présence s'exprime souvent par les multiples gestes du quotidien que l'on parvient à faire difficilement tout seul. Enfin, pour plusieurs adhérents, la foi en Dieu est quelque chose de fondamental et de très aidant.

MYRIAM, CHRISTINE, VALÉRIE, ILONA, GUILLAUME, JÉRÔME, DIMITRI, JOZEF, ADAMA et OLIVIER
du GEM LOGIS

UN PEU DE DÉTENTE !

SPÉCIAL GÉOGRAPHIE !

MOIS FLÉCHÉS

Ile des Antilles	Prix imposé	Pays d'Amérique	Entre 3 et 4	Un trimestre
Pays d'Océanie	Pays d'Europe	Pénible	Jeu de construction	
Pas une seule				Associer
Petite sérénade		Poignard		
		Pierre précieuse		
Couverture				Aneries
Variété de fromage				
		Marginal	Sur la Tille	
			Morceaux de minerai	
Pays du Maghreb	Action de scout		Expert	
	Boisson divine			
				Disciple
Devise du Mexique			Gaz	
Apré			En panne	
		Pays d'Amérique		
		Ancienne Allemagne		
Enfuit (s')	Moroses			
	Mets-toi en marche			
			Croqueuse de pomme	
Mer intérieure d'Asie Centrale			Possesif	

RÉBUS

Trouvez les villes du monde qui se cachent dans ces rébus :



Los Angeles - Paris - Shanghai - Moscou - Manhattan - Manhatta - Shangai - Paris

CHARADES

- Mon premier est une syllabe de jamais
Mon deuxième permet de traverser un fleuve
Mon tout est un pays d'Asie.
Qui suis-je ?
- Mon premier est ce dans quoi je déjeune le matin
Mon deuxième est un adverbe d'une seule lettre
Mon troisième est le contraire de la mort
Mon tout est un pays d'Amérique.
Qui suis-je ?

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...

Pourquoi aimez-vous la photographie ?

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 « Comment vos amis et votre famille vous ont-ils aidé à surmonter vos difficultés ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
**Le jeudi 1^{er} juin à 14h30
au GEM Le Cap**

**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 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
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
07 85 16 70 01
contact.rungis@simondecyrene.org

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette
95200 Sarcelles (village)

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