



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Merci pour tous vos articles!

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 28 février au GEM Loisirs et Progrès. Nous souhaitons la bienvenue parmi nous à Romaine, adhérente au GEM Le Canal, à Pantin et à Noëlla, animatrice au GEM des Remparts, à Meaux.

Le GEM La Brie a organisé le samedi 12 janvier une journée sportive Inter GEM, à laquelle quatre GEM ont participé. Ce fut l'occasion de découvrir des jeux sportifs (fléchettes, chamboule-tout, tir à l'arc, le jeu du palet, etc.) dans une ambiance chaleureuse. Le Comité de Rédaction et moi-même tenons à le remercier pour cette belle initiative !

Le Séminaire XIII, organisé conjointement par l'AFTC IdF/Paris et le CRFTC (Centre Ressource Francilien du Traumatisme Crânien) aura lieu le 11 avril 2019 sur le thème : « *L'inclusion des personnes cérébro-lésées, un enjeu d'accompagnement* ». Cette rencontre aura lieu au CEDIAS - Musée social, au 5 rue Las Cases, 75007 Paris. Les adhérents des GEM bénéficieront d'un tarif privilégié : 15€ pour la journée ou demi-journée avec repas ou 10€ sans repas. Pour celles et ceux qui seraient intéressés, vous pouvez vous adresser à Donatienne, au 01 40 44 43 94.

Pour la prochaine question thématique, le Comité de Rédaction vous invite à répondre au thème suivant : « *Se déplacer, c'est la santé : qu'en pensez-vous ?* ». Une rubrique entière sera dédiée à vos témoignages dans le prochain numéro. En attendant... je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir toutes vos réponses à la thématique du numéro précédent, « *Un joyeux souvenir* ». Vous avez été nombreux à y répondre, merci pour ces jolis témoignages.

MARIE MEIGNEN



« Brunch littéraire » PHOTO © GEM LOGIS

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Le GEM des Remparts	P2
Bons plans	P2
Journée sportive Inter GEM	P3
Le jeu du Yam's	P3
La joie d'être au LOGIS	P3
Film en 4DX	P3
Quoi de neuf au GEM Le Canal ?	
Et ses alentours ?	P4
Nouveau local pour le GEM La Brie	P4
Un joyeux souvenir	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

www.aftcidfparis.org

C'est l'adresse du site internet de l'association qui a été mis en ligne au début de l'année après six mois d'un intense travail.

Notre objectif est de pouvoir être mieux repéré et identifié par les personnes cérébrolésées et leurs familles mais aussi par les professionnels et le grand public.

Le site traite des principaux aspects de la lésion cérébrale acquise et présente les buts, les réalisations et les projets de l'association. Il permet de trouver des informations, du soutien, de l'aide, des solutions d'accueil et d'accompagnement.

Les GEM y sont très présents et nous remercions ceux qui nous ont transmis des photographies contribuant ainsi à donner une image chaleureuse et dynamique de notre AFTC.

Notre cause commune accède désormais à une plus large visibilité.

THIERRY DEROCLES

LE GEM DES REMPARTS



PHOTO © GOOGLE ET GEM DES REMPARTS

"Mots en Tête" et je dirais même plus "Meaux en Tête" avec l'ouverture prochaine de son GEM ! Meaux, belle ville de Seine-et-Marne ou est implanté, en son centre, le GEM des Remparts. Meaux, c'est la ville à la campagne ! C'est sa magnifique cathédrale, ses beaux jardins, ses remparts, ses charmantes promenades sur les bords de Marne, sa belle plage en été et son histoire. Il fait bon vivre à Meaux !

Le local est actuellement en travaux et nous avons tous hâte de l'ouverture du GEM des Remparts, pour laquelle Meaux sera en fête !

NOELLA, du GEM des Remparts

BONS PLANS

YOOLA

YOOLA est une agence de voyage proposant aux personnes en situation de handicap des séjours accessibles à travers le monde entier.

ANTOINE, du GEM Le Cap



DES VOYAGES ET DES ÉVÉNEMENTS ACCESSIBLES À TOUS !

CINÉMA PARADISIO

Un très bon et vieux film (1988) dans lequel un célèbre réalisateur, en revenant dans son village natal, découvre que le cinéma, où il avait travaillé auparavant comme assistant cinéaste, est aujourd'hui en ruine et sur le point d'être vendu...

C'est grâce à ce film que je suis devenue cinéphile.

CÉCILIA, du GEM Le Cap

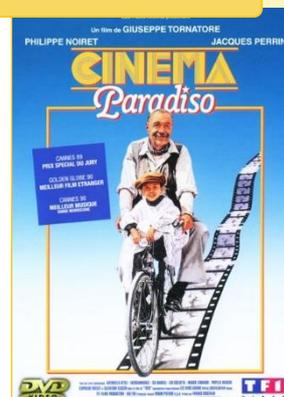


PHOTO © GOOGLE

JOURNÉE SPORTIVE INTER GEM

L'année 2019 commence bien pour nous : nous avons organisé un tournoi Inter GEM. Nous nous sommes entraînés pour assurer à fond !! Le jour J est arrivé et nous étions chaud bouillants, coachés par les animateurs « pour la gagne » ! Il y avait plusieurs stands : chamboule-tout, fléchettes, tir à l'arc, lancer de balle, etc... Nous avons reçu les GEM suivants : L'Astrolabe, Colibris et LOGIS. La journée était magnifique car c'est nous qui avons raflé toutes les coupes !

CHRISTOPHE, ERIC, ISABELLE et SAMUEL, du GEM La Brie



Journée sportive Inter GEM

PHOTO © GEM LA BRIE

LE JEU DU YAM'S

Le Yam's ou le Yahtzee a vu le jour au Canada en 1954, un beau jeu de société. Nous y jouons souvent au GEM La Boussole, c'est très sympa. Avec les cinq dés, l'objectif est de compter les points dans sa tête et de tenter sa chance. Sur la photo, Annick, Barbara, Monia et Thierry jouent. Ce samedi 16 février, nous fêtons aussi les anniversaires de Barbara, Monia et Thierry.

OLIVIER, du GEM La Boussole



PHOTO © OLIVIER

LA JOIE D'ETRE AU LOGIS

Depuis que je suis au LOGIS, je me sens libre et moi-même. Je me sens rassurée sur les choses de ma vie, sur les épreuves. Je suis consciente d'être enfin chez moi ! C'est comme si, enfin, je pouvais bien vivre chez moi dans le respect de moi-même. Depuis que je suis au LOGIS je me sens bien dans ma peau, je me sens bien d'être là, très bien à ma place. Je peux faire ce qui me convient, ce qui me plaît, être enfin moi-même et donner de la joie aux personnes qui m'entourent. Je retrouve la confiance en moi-même, ce qui me permet de me sentir mieux et plus libre. Car toute ma vie j'ai eu quelqu'un derrière moi pour prendre souvent les décisions à ma place alors qu'aujourd'hui je choisis davantage ce que je veux et je retrouve le plaisir d'être moi et d'être appréciée par d'autres.

CHRISTINE, du GEM LOGIS

FILM EN 4DX

Nous avons fait une sortie au cinéma à Carré Sénart pour voir un film en 4DX. Nous étions trois adhérents trépignants d'impatience pour découvrir cette nouveauté. Nous sommes rentrés dans une salle toute noire avec au sol des lumières qu'il faut suivre pour ne pas tomber. On s'installe dans des fauteuils bizarres mais confortables. Pendant le film, les sensations que l'on peut ressentir sont très impressionnantes (effets de l'eau et les vibrations). Si vous avez l'occasion, allez-y, c'est super génial !

ISABELLE, du GEM La Brie

QUOI DE NEUF AU GEM LE CANAL ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM LE CANAL



PHOTO © GEM LE CANAL

« Bienvenue au GEM Le Canal à Pantin ! Le local est d'une blancheur éclatante avec des stores verts émeraude. Le local se situe en ville tout près du métro. Nous y entendons des crissements de pneu mais en général nous échangeons tellement qu'ils ne nous dérangent pas. Le canapé en cuir nous augure de futures séances de cinéma et les tables en bois nous ont permis des parties de cartes comme des repas crêpes. » **LS**

« Quel plaisir d'avoir participé à la réalisation du GEM et à l'installation de ce local tout neuf ! Les rencontres régulières avec les adhérents et bénévoles passent aussi par l'accompagnement lors des activités à l'extérieur. Ce qui m'a permis de sortir d'une certaine forme d'isolement... petite victoire sur moi-même ? » **Sylviane**

« Je ne sais pas quoi écrire. Je viens au GEM car c'est un lieu de rencontres et de partage. J'ai toujours eu beaucoup de mal à exprimer par écrit ce qui me vient à l'esprit spontanément même si comme tout le monde je pense ! Je ne sais pas si j'aime parler mais en tout cas, je parle. » **François**

« Un tournevis est encore posé près du clavier de l'ordinateur... quel désordre ! Au moins le bureau est installé dans la deuxième pièce au fond du local : c'est plus discret ! Une odeur de neuf nous surprend encore quand on entre dans la pièce principale qui donne sur la rue. Bien sûr il y a déjà dans ma courte mémoire le goût sucré des goûters. » **Vanessa**

NOUVEAU LOCAL POUR LE GEM LA BRIE !

Cette année, nous avons eu la chance d'acquérir un grand et nouveau local, situé à 100 mètres de la gare de Savigny-le-Temple. Il nous a demandé beaucoup de temps avant l'ouverture car nous avons plusieurs travaux à faire : poser le lino, repeindre les murs, monter des meubles... Nous avons aussi passé beaucoup de temps dans les magasins pour repérer du matériel afin d'aménager notre local au mieux. Tout cela dans la joie et la bonne humeur !

Nous espérons continuer ainsi sur cette lancée de bonnes nouvelles mais surtout, nous vous le souhaitons aussi.

CHRISTOPHE, ÉRIC, ISABELLE et SAMUEL, du GEM La Brie

UN JOYEUX SOUVENIR...

La naissance de mes enfants et mes voyages. J'ai beaucoup voyagé : Thaïlande, Canada, Brésil... Chaque pays a ses particularités, ses bonnes et mauvaises choses, de beaux paysages.

XAVIER, du GEM Versailles Yvelines

La naissance de mes enfants. J'ai vécu une très bonne grossesse et un très bon accouchement, j'ai eu deux garçons.

AMINATA, du GEM Versailles Yvelines

Une journée parisienne, avec une amie, l'amie Lucie.
Une journée de printemps. Nous nous promenons.
Elle est une fleur parmi les fleurs. Nous dégustons un Phô (soupe vietnamienne).
Puis nous allons au cinéma, voir le dernier film d'Idrissa Ouédraogo (cinéaste burkinabé).
Voyage, voyage...
Enfin, nous avons passé la soirée ensemble.
Julie est argentine. Elle m'apprend à danser le tango.
A Paris, un tour du monde d'une journée.

FABIEN, du GEM Le Cap

Je me souviens de la première fois où je suis monté dans un avion : et je n'étais plus à l'intérieur lors de l'atterrissage ! Effectivement, j'effectuais mon premier saut en parachute. Cette sensation de voler dans les airs m'est restée inoubliable à jamais.

PASCAL, du GEM La Boussole

J'ai travaillé dans un garage avec un patron peu aimable et méprisant envers les clients qui avaient peu de moyens. Un jour, une femme se présenta pour un devis. Voyant qu'elle ne pouvait pas payer, le patron la jeta dehors avec des mots désagréables. Ayant entendu toute la conversation et sachant quel était le problème, je décidais d'aider la cliente. Le soir même, je me rendis chez elle pour réparer son véhicule sans rien lui demander en échange. La joie de cette femme, mère de trois enfants, reste un très bon souvenir pour moi et une victoire sur la méchanceté. Franchement, cela me fit très plaisir et me rend encore heureux aujourd'hui.

NOUHOUM, du GEM LOGIS

Un jour, avec mes parents, nous étions allés chez un couple qui a adopté quatre enfants. Ce couple nous a accueillis dans un centre au sud de la France car ils ont des animaux : lamas, chèvres, moutons, perroquets, tortues, colombes, etc. Ce couple a lancé une colombe sur la table à manger et l'animal s'est installé sur mon épaule gauche. Ma mère n'était pas très contente au début mais, au fil du temps, elle s'est attachée à la colombe, symbole de la paix comme disait Jean Paul II.

Un jour, je me suis promené dans les rues de Roscoff en Bretagne avec la colombe sur mon épaule et, soudain, elle s'est envolée au-dessus de la mer. Je suis donc allé la chercher sur la plage et je suis rentré avec la colombe qui était toute mouillée. Mes chaussures étaient foutues à cause de la mer.

Un jour, une petite fille nommée Capucine a tiré la queue de la colombe et cette dernière a pris peur. Un autre jour, la porte du jardin était ouverte... Un chat voulait manger la colombe et celle-ci battait ses ailes comme une folle car elle avait très peur du chat qui était en face, prêt à bondir. La colombe rigolait de barres en barres car je suppose qu'elle avait entendu mes rires et ceux de mes parents...

Quand l'hiver arrivait, elle changeait de plumage. Je ne savais pas que la colombe était une femelle mais elle pondait des œufs et les couvait entre avril et août.

La colombe, on l'appelait Roucoucou. Elle a vécu quatre ans et quand elle mourut, j'ai énormément pleuré.

JÉROME, du GEM Le Cap

Ces deux mots accolés peuvent être logiques pour beaucoup d'entre nous. Me concernant, avec la difficulté de récupérer tout souvenir récent ou ancien, ce fut l'audition d'une chanson qui a ravivé certains souvenirs. Ce fut l'audition de la chanson « La Cucaracha » : celle-ci a fait résonner en moi un de mes voyages, celui au Mexique.

Je pense n'avoir nul besoin de rappeler que le soleil permanent était de la partie. Ce dernier ayant permis des visites hautes en couleurs de tous les monuments sans pour autant pouvoir en dire beaucoup plus spécifiquement. Profusion des couleurs, une grande chaleur, autant par la température que par la gentillesse des gens... et cela me faisait beaucoup de bien !

MYRIAM, du GEM LOGIS

Mon plus beau souvenir est le voyage que j'ai effectué en Août 2008, au Pérou avec deux de mes amies les plus proches : Laure et France. Je connais France car nous avons suivi plus ou moins le même parcours scolaire et professionnel, avec quelques années d'écart. Elle est en effet plus âgée que moi mais nous avons toutes les deux travaillé à l'Assemblée Nationale en tant que chargées de mission par un groupe partenaire. Nous avons par ailleurs été conseillères parlementaires dans un cabinet Ministériel. Nous avons aussi toutes les deux étudié à *London School of Economics* à Londres. Nous sommes donc bilingues en anglais.

CÉCILIA, du GEM Le Cap

Ce qui m'a marqué, c'est de voir les animaux au zoo, certains en liberté et d'autres en cage, comme les lions.

ROLAND, du GEM Versailles Yvelines

Avant, je fonçais comme une tornade à vélo. J'étais scout et j'adorai cela.

MATTHIEU, du GEM Le Cap

Le souvenir qui m'a marquée, ce sont les premiers pas d'Alia, ma nièce. J'avais des appréhensions, elle partait, elle voulait de la liberté, je l'ai laissé faire.

VEASNA, du GEM Versailles Yvelines

La réponse du GEM La Boussole

Un bon souvenir que nous aimons nous remémorer au GEM La Boussole : c'est notre dernière sortie ensemble. L'hiver est déjà entamer en ce vendredi 18 janvier 2019, mais une belle éclaircie titille notre envie d'aventure...

Après le déjeuner et une petite digestion nous décidons avec le groupe de nous mettre en route. Nous allons visiter une exposition de l'artiste autrichien Erwin Redl, portant sur une installation lumineuse à la fondation EDF. Arrivés sur place, nous retrouvons les autres membres du GEM et nous commençons la visite.

L'installation résidait dans une grande pièce sur deux étages où une multitude de lumières était disposée. Nous nous sommes baladés entre elles et avons pris pleins de photographies. Une fois la visite terminée, nous avons décidé tous ensemble de sortir profiter du soleil et des beaux quartiers parisiens. Devant la Fondation, nous avons fait une photo de groupe pour garder un souvenir de ce moment jovial. Nous sommes ensuite allés dans un parc à proximité voir tout un tas de plantes exotiques, toutes plus originales les unes que les autres.

Julien, l'animateur, nous a ensuite proposé de faire un tour à « La grande épicerie » à côté du « Bon marché ». Magasin de produit de bouche de grande qualité, nous en sommes ressortis avec des tablettes de chocolat « Bonnat », un des meilleurs chocolatiers au monde. Ensemble, nous avons dégusté celle de « Ceylan » au parc attenante, profitant des derniers rayons de soleil. Un partage, un délice !

MONIA, OLIVIER, ARTUR et JONAS, du GEM La Boussole

UN PEU DE DÉTENTE !

MANDALA



LE CHEMIN DES MOTS

Dans ce carré de mots, vous devez trouver le bon chemin d'une lettre contigüe à l'autre, dans le sens vertical, horizontal ou en diagonale, pour former des mots. Vous ne pouvez pas repasser deux fois par la même lettre.

F	G	L
R	D	K
N	A	H

Un mot de 5 lettres

K	O	F
R	T	H
Y	A	X

Un mot de 6 lettres

T	H	P
L	A	T
G	E	E

Un mot de 7 lettres

B	A	G
L	R	A
R	O	D

Un mot de 8 lettres

Réponses : Grand, Thorax,
Athlète et Labrador

Réalisée par le GEM Loisirs et Progrès

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

Tel est le thème...

« **Se déplacer, c'est la santé : qu'en pensez-vous ?** »

Répondez à marie.aftc@outlook.fr ou par courrier à l'AFTC.

Vous découvrirez le résultat de vos réponses dans le prochain numéro.

Le thème du numéro précédent était « Un joyeux souvenir... ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 23 mai à 15h
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 13^{ème}

Ce numéro a été financé par le
Crédit Mutuel de Courbevoie

Tiré en 617 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

GEM La Boussole

10 rue Erard - 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

laboussolegem@gmail.com

GEM LOGIS

171 rue Vercingétorix - 75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46 - 06 27 36 27 59

homegemlogis@gmail.com

GEM La Brie

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

gemplabrie77@gmail.com

GEM des Remparts

9 rue Longperrier - 77100 Meaux

Tél : 01 40 44 43 94

contact.gemdesremparts@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre - 78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

animationgy78@gmail.com

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge - 92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

infos@gemlecap.com

GEM sur Seine

54 rue André Doucet - 92000 Nanterre

Tél : 01 40 44 43 94

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

GEM Le Canal

5 avenue Anatole France - 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

contact.gempantin@gmail.com

GEM Les 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

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel

95000 Cergy

Tél : 07 88 37 48 02

gem.opluriel@gmail.com