Novembre 2016
N° 58

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

MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Bonne lecture à tous !

Le jeudi 13 octobre, le Comité de Rédaction s'est réuni cette fois-ci au GEM Loisirs et Progrès. Ces réunions sont toujours l'occasion pour nous d'échanger autour de *Mots en Tête* et de prendre diverses décisions pour votre journal. Les membres du Comité de Rédaction sont assidus et productifs, je les en remercie !

Le jeudi 29 septembre 2016, a eu lieu notre « Soirée des écrivains », évènement Inter GEM qui a réuni 16 personnes. Nous avons passé une belle soirée autour d'un buffet à la fois copieux et délicieux. Échanges, rires, musique et bonne humeur étaient au rendez-vous ! Même si la soirée fut trop courte pour certains, toutes les personnes présentes étaient ravies de partager ce moment. Bilan positif pour cette soirée !

A la page 3, vous pourrez découvrir une archive de *Mots en Tête*, datant d'il y a 15 ans… Cela rappellera certainement des souvenirs à certains ?! Merci à Nicole Lallemant et Guy Cochin de l'avoir retrouvé et d'avoir eu l'idée de me communiquer ce document pour que je puisse le publier. Si les GEM et l'AFTC ont des archives souvenirs à partager, n'hésitez pas à me les communiquer !

Pour le prochain numéro de *Mots en Tête*, je vous invite à répondre à la question suivante : « *Comment vos amis et votre famille vous ont-ils aidé à surmonter vos difficultés ?* ». Vos témoignages seront publiés dans le prochain *Mots en Tête*. Vous avez été nombreux à répondre à la question du numéro précédent, « *Quelle est ma plus belle émotion culturelle ?*». Je vous invite à découvrir toutes vos réponses aux pages 5 et 6.

MARIE MEIGNEN

SOIRÉE DES ÉCRIVAINS PHOTO © OLIVIER

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC P2
Ce qui me fait avancer P2
Les bons plans P2
On remonte le temps : il y a 15 ans… P3
Quoi de neuf au GEM L'Astrolabe ? Et ses alentours ? P4
Quelle est ma plus belle émotion culturelle ? P5-6
Un peu de détente ! P7
Pour infos P8

Ce journal trimestriel est écrit par les huit 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

Actualités

Nouveau GEM

Les démarches de l'AFTC auprès de l'ARS ont permis d'obtenir le financement d'un nouveau GEM à Savigny-le-Temple en Seine-et-Marne, département qui en était jusqu'alors dépourvu. C'est le neuvième en Ile-de-France que nous parrainons. Nous comptons sur vous pour l'accueillir dans l'Inter GEM !

Lancement de JAMO

JAMO (Jobcoaching Accompagnement Milieu Ordinaire) est un dispositif d'accompagnement à l'emploi en milieu ordinaire de personnes en situation de handicap cognitif dû à une lésion cérébrale acquise (LCA) **que l'AFTC lance, en partenariat avec L'ADAPT.** La 1ère plateforme, composée d'un jobcoach et d'un neuropsychologue, va se mettre en place à Paris fin 2016. Pour en savoir plus, reportez-vous à notre dernier Bulletin de liaison ou téléphonez à l'AFTC au 01 40 44 43 94 !

CE QUI ME FAIT AVANCER

Maintenant, après des années où je fus dépendante des autres, ce qui me fait avancer, c'est de pouvoir m'occuper des autres.

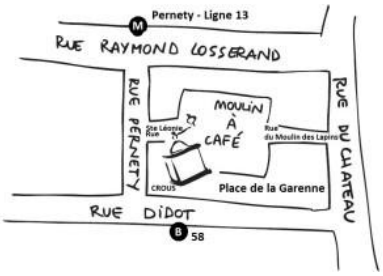
En effet, quatre matinées par semaine, je m'occupe de l'accueil des demandeurs d'emploi dans une association. L'après-midi, je vais aider des amies qui ont une sclérose en plaque avancée. De temps en temps, j'interviens aussi dans des établissements scolaires pour sensibiliser les jeunes au handicap et faire de la prévention (des classes du CM1 à la 1ère).

DELPHINE, adhérente à l'AFTC IdF/PARIS

LES BONS PLANS

A l'occasion du dîner des écrivains de Mots en Tête, nous sommes allés visiter…

« Le Moulin à Café »
Café associatif ouvert du mardi au samedi de 12h à 22h30.
8, rue Sainte Léonie 75014. T. 01 40 44 87 55.
Métro Pernety ligne 13
www.moulin-cafe.net



Lieu actif d'échanges, de partage, de solidarités, ouvert à tous, accessible, et situé sur une petite place charmante, proche d'un joli jardin public. Nombreuses activités culturelles, ludiques, pratiques, écologiques…. Cuisine maison à petit prix avec des produits frais de saison…

Possibilité d'adhésion individuelle selon ses ressources, ou avec votre association, votre GEM. Le GEM LOGIS est déjà adhérent, pourquoi pas d'autres ?

Sur Paris et l'Ile-de-France, il y aurait d'autres cafés associatifs de ce type.

- Le Café des Petits Frères : 13, rue Bridaine 75017 Paris
- Le Troisième café : 16 rue de Beauce - Paris 75003
- Le Café Solidaire : Cité Chaufourniers- 20 avenue Mathurin Moreau 75019 Paris RDC bâtiment A. Metro Colonel Fabien Ligne 2.

Sauriez-vous les recenser et transmettre à Mots en Tête pour que tous puissent aller y faire un tour... et donner leur avis.

LAURENT et VIANNEYTE, du GEM Loisirs et Progrès

CREATION D'UN JOURNAL

Nous allons créer un journal dont les articles seront rédigés par vous, amis T.C. Il sera diffusé tous les trimestres auprès des adhérents de notre A.F.T.C.

Tous les rédacteurs sont les bienvenus !

CE JOURNAL SERA LE VÔTRE

Les réunions de rédaction se tiendront 5, rue de l'Orme - PARIS 19è (Métro TELEGRAPHE) le **mardi après-midi tous les 15 jours**, ***de 14 h 30 à 16 h 30***, avec le concours de Michel MONSACRE et Nicole LALLEMENT. Nous y discuterons de vos projets et vous aiderons, si besoin est, à les mettre en forme.

Pour ceux qui ne pourront se déplacer ce jour-là, car pris par d'autres occupations, pas de problème : vous nous enverrez vos articles par la poste et nous les insèrerons dans le journal. Un Comité de Rédaction sera mis en place qui relira et approuvera tous les écrits avant parution.

Nous attendons de vous des articles sur tout ce qui vous intéresse : témoignage personnel, critique de livres ou de films, reportages, poèmes, sorties, tourisme, photos, dessins, chansons ... enfin, tout ce qui vous plaît.

Il va falloir vous mettre à l'œuvre car cela va demander de la réflexion et des recherches ! Dans un premier temps, « cogitez » sur le titre de ce journal car il fera l'objet d'une première réunion en Septembre. Lors de celle-ci, nous parlerons des articles que vous aurez l'intention de publier (pourquoi ne pas vous y mettre dès maintenant ?).

Nous envisageons la première réunion de rédaction le mardi 18 Septembre 2001. Vous trouverez ci-joint, sur votre calendrier « *Activités 2è semestre 2001* », le planning des dates retenues pour les autres réunions ; vous voudrez bien téléphoner à Nicole pour l'informer de votre présence avant chacune d'elles (01.40.85.83.27).

A BIENTOT !

Bien amicalement
Michel MONSACRE et Nicole LALLEMENT

QUOI DE NEUF AU GEM L'ASTROLABE ?
ET SES ALENTOURS ?

Quelques dates importantes !

1. Janvier 2016 : Le groupe de parole, c'est parti !
2. 28-30 juin : Premier séjour avec le GEM
3. 13 septembre : Départ de Laurène, arrivée de Vanessa
4. 1er octobre : Fête des Associations à Saint-Denis
5. 20 octobre : Pour Catherine et Didier « Ce n'est qu'un au revoir ! »

Depuis **janvier 2016,** un groupe de parole animé par Janine Petite psychologue, est proposé aux adhérents qui le souhaitent. Il y a en général deux séances par mois. Les dates sont communiquées dans notre planning mensuel. Ce groupe est ouvert à toutes les personnes Traumatisées Crâniennes et Cérébro-lésées à condition d'adhérer à un GEM.

Du **28 au 30 juin** le GEM est allé pour la première fois en séjour à la Ferme du Château à Monampteuil. Visites culturelles à la cathédrale de Reims où l'on peut admirer les magnifiques vitraux de Marc Chagall, restaurant et détente, promenade au bord du lac…, autant de bons souvenirs qui nous donnent envie de repartir !

Le **13 septembre,** goûter de départ de notre animatrice Laurène qui a repris ses études. Nous lui avons souhaité bonne continuation autour d'un goûter délicieux comme toujours et tout en chansons. Bienvenue à Vanessa depuis le **1er septembre**.

Le **1er octobre** avait lieu la Fête des Associations de Saint-Denis. L'occasion pour nous de présenter notre GEM aux habitants ainsi qu'aux autres associations. Stand coloré et dynamisé par tous nos supporters (adhérents, amis, bénévoles…) !

Le **20 octobre** nous avons fêté le départ de Catherine et Didier autour d'un très bon goûter breton au beurre salé : Far aux pruneaux, gâteau fourré, Kouign Aman (« c'est comme un kougelhopf alsacien mais un peu plus plat » dixit Didier) et d'autres merveilles que vous pourrez venir déguster si vous venez nous voir à Saint-Denis ! Chacun a eu l'occasion d'exprimer sa gratitude et son affection et nous leur souhaitons tous bonheur et réussite pour leur nouvelle vie en Bretagne. Nous penserons souvent à vous et nous sommes heureux de vous revoir très bientôt !

GEM L'ASTROLABE

DÉPART DE LAURENE
PHOTO © GEM L'ASTROLABE

FORUM ASSOCIATIF
PHOTO © GEM L'ASTROLABE

DÉPART DE CATHERINE ET DIDIER
PHOTO © GEM L'ASTROLABE

QUELLE EST MA PLUS BELLE ÉMOTION CULTURELLE ?

Il s'agit de la sixième symphonie de *Beethoven* dite "La Pastorale". Je l'ai écoutée pour la première fois mais… Au fait c'était quand ? En fait il me semble l'avoir toujours connu… Mes parents m'ont fait ce cadeau merveilleux : l'amour de la musique.

Je l'écoute en ce moment cette symphonie et, comme à chaque fois, je ressens le même plaisir… Il me semble voir le Maître se promenant dans la forêt viennoise non loin d'Heiligenstadt. Il a son carnet à la main et il note ! Peu à peu il va bâtir sa symphonie. Il ne peut, et pour cause (la surdité commence ces ravages) noter ce qu'il entend mais il écoute, dans sa tête, au plus profond de lui-même… Et il regarde autour de lui, il observe les scènes de la campagne, il regarde les arbres, les champs. De temps à autre, il s'assoit au pied d'un arbre, le visage levé vers le ciel, et écrit... Encore et toujours… Il se souvient de ce qu'il entendait autrefois, avant la surdité, il se rappelle le chant du loriot, le bruit de la rivière… il note... Puis il reprend sa marche. Au loin il aperçoit des jeunes gens qui dansent... Cela lui inspire une mélodie, qu'il se dépêche de noter… Mais un orage survient, les jeunes gens s'enfuient de tous les côtés. Les éclairs... Le tonnerre qui gronde... et qui rappelle au maître le bruit du canon qui fait si mal à ses pauvres tympans...

Puis l'orage s'apaise peu à peu, le soleil revient et la vie reprend… Le Maitre, apaisé, décide alors de composer un hymne à cette nature si belle, il en fera le dernier mouvement de sa symphonie...

Merci à vous Monsieur Beethoven.

NADINE, du GEM La Boussole

Une belle émotion ? Une superbe scène à Landowski*, un lieu super ! On a bien rigolé.

Après une première répétition qui était un peu nulle, il parait qu'on aurait fait un beau spectacle ! Grâce à Michel-Olivier, Manu et Caroline.
J'ai retrouvé des gens que je n'avais pas vus depuis belle lurette !
*[ndlr : spectacle de Loisirs et Progrès, le 18 juin 2016 à Boulogne-Billancourt]

FLORENCE, du GEM Loisirs et Progrès

J'ai vu un très beau film : « Cézanne et moi ». Zola et Cézanne sont deux amis depuis l'enfance. Zola est un peu snob ; Cézanne est plus simple. Il est peintre.

J'ai été très émue par ce film car j'aime dessiner. De belles photos, de belles couleurs. Tendresse, amitié, rupture, retrouvailles… Ça m'a vraiment touchée !

EMMANUELLE, du GEM Loisirs et Progrès

A Issy-les-Moulineaux, j'ai vu un concert d'*Eros Ramazzotti* : c'est un musicien italien qui fait de la belle musique. Ça m'a fait du bien. J'étais avec mon père. J'ai connu ce musicien par hasard, à la radio.

HALIM, du GEM Loisirs et Progrès

Depuis plusieurs années, je suis habitué à visiter de nombreux lieux et Musées Parisiens. C'est pourquoi il m'en faut vraiment énormément afin de me surprendre. Tout cela tant par la taille, les couleurs, les formes de tous ces vieux - ou nouveaux - objets que je vois dans toutes ces expositions permanentes ou temporaires.

C'est pourquoi, au Métro Denfert-Rochereau, ma visite des Catacombes me parut vraiment différente de toutes les autres. Effectivement, il faut marcher, en descendant au minimum deux kilomètres, au travers d'un étroit petit souterrain, afin de se retrouver au milieu de milliers d'os humains (crânes, tibias, fémurs etc...) superposés les uns sur les autres.

Vraiment, tout cela donne à réfléchir sur notre condition humaine qui, en réalité, est très peu de chose dans le temps et l'espace. A méditer avec sagesse !

PASCAL, du GEM La Boussole

Le théâtre que je fais au GEM permet de sortir bien des émotions. Des fois on est triste, des fois on essaie de se changer les idées. Ça me fait du bien !

Une autre belle émotion : un beau concert que j'ai vu un jeudi soir, avec Florence mon amie d'enfance et sa maman. C'était le concert de *Marc Lavoine* en 2013. Je n'en croyais pas mes yeux, ses chansons me plaisaient. J'aurai voulu lui dire, mais on n'a pas pu. J'étais debout ! Je chantais ! J'étais enthousiaste !

ISABELLE, du GEM Loisirs et Progrès

Devant le Centre Pompidou, mon regard se posa sur la « Fontaine de Stravinsky » de Niki de Saint Phalle. Cette sculpture contemporaine aux multiples couleurs vives, d'où les jets d'eau jaillissent tel un ballet de danseuses évanescentes, me donna une belle émotion culturelle.

DOMINIQUE, du GEM LOGIS

Je franchis la première porte et tout d'un coup s'ouvrent à moi tous les trésors… puis la beauté dans toutes ses formes et dans toutes ses couleurs. Soudain la splendeur occupe tout l'espace, dans le choix des toiles, des œuvres en tout genre. Ce jour-là, il faisait froid de la souffrance, nuit du malheur, grêle de la folie, de la solitude... ou bien, était-ce l'après-midi sous un soleil éblouissant de plein bonheur ?

On s'imagine des tas de choses, on part dans un rêve parfois étrange et qui nous emporte loin… loin dans une prairie, un nuage, la plage, une forêt.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

PHOTO © CHRISTINE

C'était pendant mes vacances à Evian. J'étais sur une terrasse parmi les autres vacanciers. Nous attendions l'animatrice qui préparait une surprise pour la soirée « danse ». En levant la tête vers le lac, soudain, j'ai été saisie par la douce couleur orangée du soleil couchant. La beauté inattendue de la lumière qui se reflétait sur l'eau me remplissait de gratitude envers le moment présent.

CHRISTINE, du GEM LOGIS

La réponse du GEM La Boussole

Pour **Léa**, une pièce à la comédie française « Le malade imaginaire ». Surtout parce que c'était drôle !

Pour **Nadine**, lors de sa première fois à Vienne, au parc du palais de Schönbrunn sur la colline de la Gloriette, la vue sur le château était magnifique. Un souvenir gravé à jamais !

Pour **Christophe** : la première vue du grand bal de fin d'année à Vienne. L'orchestre symphonique, associé aux danseurs de valse, dans un cadre somptueux… un ensemble magique unique !

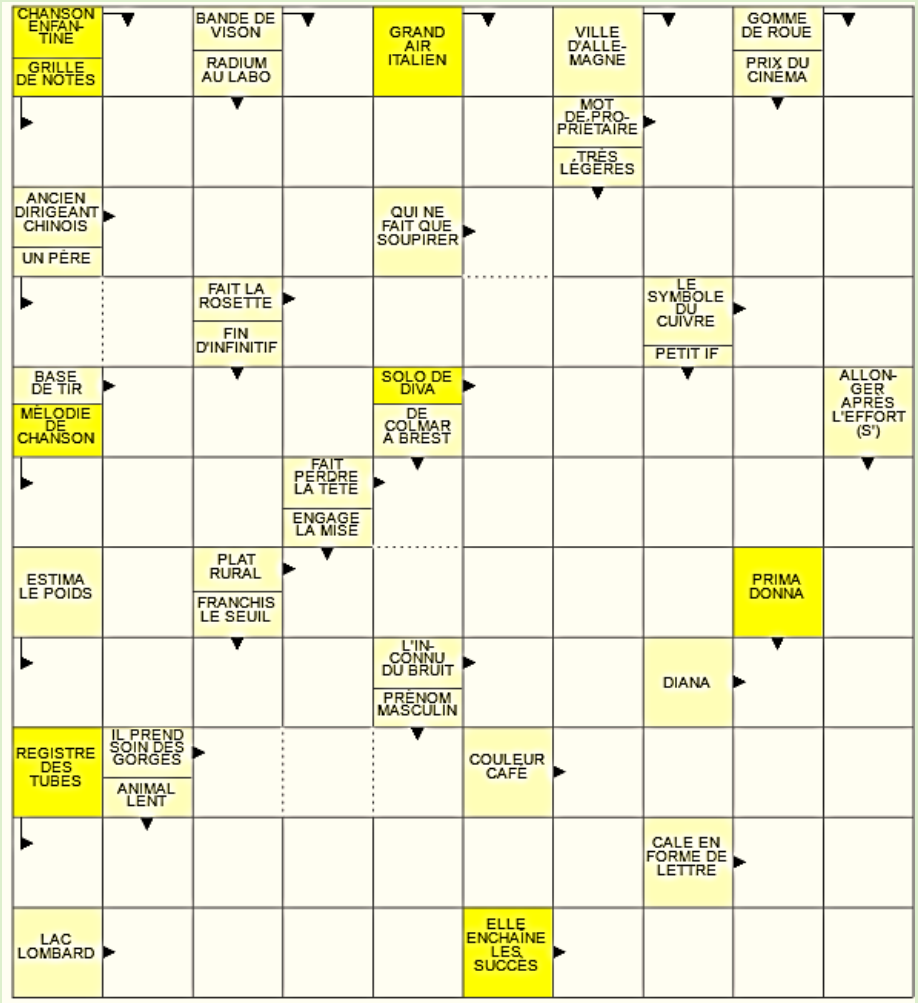
Pour **Hadrien** : la cité de la mer à Cherbourg offrant différentes expositions, notamment sur le Titanic. Objets présents issus du bateau naufragé, et simulation du naufrage. Et aussi sur la vie dans le sous-marin Le Redoutable avec la découverte de cette vie particulière des sous mariniers…

Pour **Antoine** : Tour d'Ecosse en voiture avec un ami. Découverte des Highlands et de ses châteaux autour des Lochs, les couleurs du ciel, les villages magnifiques de Stirling et Oban, rencontre avec la légende de Nessie du Loch Ness…

UN PEU DE DÉTENTE !

SPÉCIAL CHANT !

On connaît la chanson



Blagues pour chanteurs

Combien de chanteurs de blues faut-il pour changer une ampoule ?
Deux: un qui la change et un qui se lamente sur l'ancienne ampoule.

Quelle est la définition d'un quart de ton ?
Deux chanteurs qui essaient d'être à l'unisson.

Comment faire pour qu'un chanteur chante moins fort ?
Colle-lui une partition devant les yeux.

Variations sur le Shabadabada

Un petit exemple valant mieux qu'un long discours, voici ce que pourrait donner une partie de Shabadabada :

- Composer deux équipes de chanteurs-joueurs
- L'équipe 1 propose de commencer la partie avec le mot "été" et chante **"Voilà l'été"** des Négresses vertes.
- L'équipe 2 riposte en chantant quelques couplets de **"l'été indien"** de Joe Dassin.
- L'équipe 1 reprend la main en proposant **Summer** de Calvin Harris en **anglais**

Et oui ! Les joueurs peuvent proposer de chanter dans une autre langue tant que l'on retrouve dans la chanson le mot de départ ;-)

Voici quelques mots pour vous lancer !
Paroles, Amour, Bonheur, Plages, Soleil, Pluie, Filles, « je t'aime », Yeux, Maison, Bleu, Liberté, Enfant, Cœur…

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…

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

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 « Quelle est ma plus belle émotion culturelle ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 19 janvier à 14h
au GEM L'Astrolabe

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 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 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
contact.rungis@simondecyrene.org

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