



# MOTS EN TÊTE

## ÉDITORIAL

*C'est la rentrée !*

J'espère que vous avez tous passé un très bel été... ainsi qu'une bonne rentrée ! Je suis heureuse de vous retrouver pour ce nouveau numéro de *Mots en Tête*.

Le Comité de Rédaction s'est réuni au GEM LOGIS le jeudi 7 septembre. Nous avons accueilli Marie, Job et Mihail, à qui nous souhaitons la bienvenue. Ces réunions sont toujours l'occasion pour les personnes présentes de donner leur avis et de partager des idées fructueuses au sujet de votre journal. Si vous aussi vous avez des suggestions ou des remarques, n'hésitez pas à en parler au sein de votre GEM ou à m'envoyer un mail à [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr). Le dernier défi donné par le Comité de Rédaction ? Avoir autant de photos que d'articles pour ce numéro de septembre. Défi relevé ? A vous de compter !

Comme vous le savez, la rentrée a démarré avec un grand événement Inter GEM le samedi 23 septembre. Fête, convivialité, partage et échanges étaient bel et bien présents ! Un grand merci au GEM Colibris de Rungis de nous avoir si bien accueillis et merci aussi à toutes les personnes présentes. On renouvelle ça l'année prochaine ?!

Pour le prochain numéro de *Mots en Tête*, qui paraîtra en décembre, la question thématique est la suivante : « *Voyages : un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ?* ». J'attends vos témoignages ! Vous souvenez-vous de la thématique du numéro précédent, « *Les petites joies du quotidien...* » ? Toutes vos réponses vous attendent aux pages 5 et 6 !

Je vous souhaite, à toutes et tous, une agréable lecture.

MARIE MEIGNEN



BALADE EN FORET

PHOTO © GEM LA BRIE

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Un joyeux témoignage	P2
Bons plans	P2
La photographie...	P3
Poème japonais Nippon Fripon	P3
Quoi de neuf au GEM La	
Boussole ? Et ses alentours ?	P4
Les petites joies du quotidien...	P5-6
Visite au Palais Galliera	P6
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. Ces différents GEM proposent des activités et des sorties pour les personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées.

## MIEUX CONNAITRE L'AFTC

### Besoin d'aide ?

Vous ou vos proches recherchez un soutien psychologique, des conseils juridiques, des informations sur les établissements ou les loisirs adaptés, une écoute ?

N'hésitez pas à consulter avocats, conseillers et psychologue que **L'AFTC Ile-de-France / Paris** met à la disposition de ses adhérents. L'AFTC peut vous aider dans vos démarches, elle vous représente à la MDPH et défend vos droits. Elle organise aussi pour vous séminaires et rencontres.

L'AFTC œuvre au mieux-être des personnes blessées. La Note Bleue, LOGIS, JAMO et les GEM sont le résultat de son action !

**Pour prendre contact, téléphonez au 01 40 44 94 ou envoyer un mail à [secretariat.aftcidfparis@wanadoo.fr](mailto:secretariat.aftcidfparis@wanadoo.fr)**

## UN JOYEUX TÉMOIGNAGE

Depuis que je me suis inscrite au GEM La Brie, les activités me plaisent beaucoup, comme l'atelier Esthétique et les jeux de société (le Tarot et le Petit-bac sont les deux jeux que j'aime bien). J'apprécie aussi les sorties à l'extérieur du foyer comme le Bowling ou l'Aquarium.

J'aime beaucoup les repas : on apprend tous quelque chose – découper le fromage en dés ou les tomates, mettre tout dans le saladier quand c'est bien frais – Miam-Miam !

Parfois on fait des pauses en buvant du Coca, du Seven-up, du café, du thé ou de l'eau fraîche.

On s'amuse tous et ça nous change les idées. Merci !

LOUISE, du GEM La Brie

## BONS PLANS

### « Alpha Loisirs »

Bonjour, je m'appelle Laurent. Je souhaitais vous parler d'une association qui s'appelle « Alpha Loisirs ». Elle m'emmène tous les vendredis à la piscine, en période scolaire. Cela me fait extrêmement plaisir et, grâce à elle, je trouve ça formidable.

#### Contact :

150 rue de Chevilly, 94240 L'HAY-LES-ROSES

01 46 86 09 38 / 06 84 80 17 17

[www.alphaloisirs.com](http://www.alphaloisirs.com)

LAURENT, du GEM Colibris de Rungis

### Formation « Autrement capable »

Avez-vous déjà réalisé que vous pouviez sauver une vie ? Au Cap, oui !

Les bénévoles de la Croix-Rouge de Vanves s'adaptent pour former les personnes handicapées : formation « Autrement capable ». En quatre demi-journées, chacun de nous a appris et répété les gestes : en cas d'étouffement, de malaise, perte de connaissance, brûlure... Sans oublier les réflexes essentiels pour écarter les dangers et appeler les secours : 15, 18 et 17.

Intéressés ? Contactez sans tarder la Croix-Rouge de votre commune !

GEM Le Cap



PHOTO © GEM LE CAP

## LA PHOTOGRAPHIE...

Afrique du Sud, Chine ou Équateur. Des voyages, j'ai ramené des pellicules entières. J'ai exposé plusieurs fois avec une sélection hétéroclite de mes meilleures photos. Au fur et à mesure des visites, l'enfant côtoie le chat et la baie de Bonne-Anse laisse la place aux chutes de Niagara.

J'ai contracté le virus de la photo grâce à un petit écureuil. J'ai acheté mon premier appareil pour le photographe. Macros, portraits, paysages, j'essaie tout avec bonheur. Je participe à des concours internationaux et je gagne des prix au sein de mon entreprise.

Avec la photo, je suis dans mon élément.

CLAUDINE, du GEM Colibris de Rungis



PHOTO © CLAUDINE

La photographie est la représentation d'un instant « T ».

Quand je pars en voyage, j'ai toujours mon appareil photo avec moi pour mémoriser l'instant présent. J'aime prendre en photo la rue surtout quand je me trouve dans un pays que je ne connais pas. J'aime retrouver une atmosphère. Je photographie aussi les sites touristiques mais j'essaie d'éviter la foule.

Je suis toujours admirative quand je vois les couleurs du ciel, que ce soit avec le soleil ou avec les nuages tout noirs. J'aime le ciel en colère ! Les levers et couchers de soleil me subjuguent. J'ai déjà pris en photo des arcs-en-ciel, c'est tellement beau !

Pour moi, quand je regarde mes photos, ça me permet de retrouver des images enfouies au plus profond de mon cœur, que j'avais oubliées.

J'aime aussi prendre des photos insolites, un objet, une décoration, ce qui en général n'intéresse personne. C'est peut-être mon côté bizarre !

AURÉLIE, du GEM Versailles Yvelines

## POÈME JAPONAIS NIPPON FRIPON

Lorsque vient la rosée du matin,  
J'en ai le cœur chagrin,  
Quand vient le soleil couchant,  
L'espoir vient en dormant.

C'est au pays du Soleil Levant,  
Que Mademoiselle Nothomb,  
Se sent si féconde,  
Sous son air si troublant,

Il me vient comme  
Une harmonie de couleurs,  
Pastels, turquoise et jade,  
Dont je suis en phase lunaire  
Face à son teint si fade.

Et de son regard noir  
Avec son visage blafard  
Qu'Amélie sans sushi,

De fait et sans maki,  
Me fît goûter à son wasabi.

Son faciès de porcelaine  
Si surfait au fond blême,  
Me fait penser à son théâtre No.  
Préférant aller dans son dojo  
Plutôt que de jouer au mikado  
C'est dans son kimono  
Que cette dernière détourna la tête  
Je compris de suite  
Que je n'étais plus de la fête.

Je ne puis penser à elle sans avoir la frite  
Je ne puis m'y piquer  
Sans un rite  
Initial  
A moins de m'y dévoiler masqué.  
En l'absence d'un ou une rival(e).

## QUOI DE NEUF AU GEM LA BOUSSOLE ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM LA BOUSSOLE



PHOTO © ANTOINE



PHOTO © OLIVIER

Le GEM La Boussole est parti en séjour Handidanse les mardi 16 et mercredi 17 mai 2017 à Bourges. Lors de la Rencontre Nationale Handidanse au Palais d'Oron, le GEM a présenté deux chorégraphies... Nous avons obtenu la médaille d'or pour les deux ! Tous les danseurs étaient au top !

Bourges est une jolie petite ville. Le restaurant « La Cantine Berrichonne » a été apprécié de tous : bonne cuisine traditionnelle avec une très bonne ambiance. Nous avons partagé un moment convivial tous ensemble. Ventre plein avec les amis, quel plaisir !

« J'ai bien aimé être sur scène avec mes partenaires de danse et j'aime bien les séjours en collectivité. Je préfère être en groupe que de partir seul ! » **Arbi**

« Je danse avec le mari de la chorégraphe, un homme sympathique qui s'occupe du GEM. La danse que j'effectuais consistait à mobiliser le bras droit de la même façon que Julien qui me servait de modèle. Le résultat fut positif pour nous et nos partenaires de danse, Émilie et Elsa, car nous avons obtenu une médaille d'or 25 carats !!! PS : oups, j'ai oublié la danse de groupe indienne, médaille d'or aussi ! » **Laurent**

« J'étais content de filmer toutes les danses et qu'on me filme aussi lorsque j'étais sur scène. J'ai aussi apprécié le moment de la visite de la cathédrale avec Éliane, Marie et Arbi. » **Olivier**

« Tout était top. Rencontre avec les danseurs d'Outre-mer et notamment ceux de la Réunion qui nous ont donné de précieux conseils pour notre chorégraphie indienne. L'ambiance d'être sur scène et la récompense du travail en équipe. » **Nadine et Antoine**

## LES PETITES JOIES DU QUOTIDIEN...



"Le rêveur est un être qui ne peut trouver sa voie qu'à la clarté de la lune ; son châtimeut c'est de voir poindre le jour avant le reste du monde." O. Wilde

GEM LOGIS

Mes petites joies au quotidien sont d'aller au GEM pour faire des activités en attendant l'espoir qu'il y ait un espoir que je remarque. Mais dans l'attente... il faut faire marcher les petites joies du quotidien.

J.V.

Quand je me donne le plaisir d'aller faire un tour tout seul à Auchan en scooter électrique, j'achète ce que j'ai envie. En plus, je passe tout seul à la caisse électronique !

CHRISTOPHE, du GEM La Brie

Moi, mon plaisir quotidien, tout d'abord, c'est d'ouvrir les yeux. Après la toilette, c'est un bon petit déjeuner. Puis j'écoute de la musique pour me donner de l'entrain.

KENNETH, du GEM La Brie

« C'est voir du monde, la vie me change, ça me plaît. » **Didier**

« Quand je me lève, au petit-déjeuner, j'écoute le chant des oiseaux. » **Clara**

« Faire du café pour les autres. » **Pierre**

« Écouter de la bonne musique. » **Gilles**

« Jouer à la pétanque. » **Fabrice**

« Sentir un bon gâteau qui cuit. » **Agnès**

« Regarder un film d'horreur. » **Frédérique**

« Sentir l'odeur d'un bon café. » **Gilles**

« C'est quand on est au GEM. » **Pascal**

« Boire un verre en terrasse. » **Melinda et Caroline**

« Écouter la nature. » **Didier**

GEM Colibris de Rungis



LES REPAS PARTAGÉS

PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

Je prends le service PAM pour rentrer chez moi de temps à autre pour retrouver mon cocon familial.

JESSICA, du GEM La Brie



PÉTANQUE

PHOTO © GEM COLIBRIS DE RUNGIS



BALADE A PARIS – GARE DE L'EST

PHOTO © PASCAL

Étant donné les difficultés à vivre au jour le jour, c'est important de chercher et de mettre en valeur ces tous petits riens, ces brefs moments de bonheur et de plaisir... Mon moment préféré est le temps du petit-déjeuner, instant d'ouverture « stomacale » qui réveille tous les sens. Imaginez un fond sonore comme musique d'ambiance, choisie à la télé ou à la radio, à un volume tout juste audible... La bouche et donc la langue reçoivent leur premier cadeau du jour réveillant ainsi le système digestif d'une façon douce et sucrée, « tout juste ce qu'il faut ! ».

MYRIAM, du GEM LOGIS



EXPO. « IMAGINE VAN GOGH », 27/07/2017

PHOTO © CHRISTINE

## La réponse du GEM Versailles Yvelines

**Jérôme** : « Mon petit plaisir quotidien, c'est dessiner, je le fais tout le temps. »

**Jean-François** : « Mon petit plaisir, c'est faire la sieste. »

**Solange** : « Mon petit plaisir, c'est de me dire que je suis encore en vie, de me réveiller, de voir la lumière du jour et de chercher des choses à faire. »

**Aurélie** : « Mon petit plaisir quotidien, c'est d'écouter la musique, je me sens bien. »

**Roland** : « Mon petit plaisir du quotidien, c'est regarder la TV, et plus particulièrement les Westerns. »

**Didier** : « Mon petit plaisir, c'est de prendre mon café le matin, ça me permet de bien démarrer la journée. »

**Bertrand** : « Mon petit plaisir du quotidien, c'est la peinture, la piscine, une évasion. »



## VISITE AU PALAIS GALLIERA



PHOTOS © GEM LOGIS

### **Après la visite de l'Expo « Dalida une garde-robe de la ville à la scène » le 5 août 2017...**

Voici des fleurs aux pompons couleur mauve, elles sont devenues une robe de soirée..|

Il me vint alors l'idée, noyée au milieu des pompons, de créer une robe. Selon la perspective choisie, le tissu de la robe mettait en valeur soit l'ombre de la mort, soit la lumière de la vie.

CHRISTINE et VALÉRIE, du GEM LOGIS

# UN PEU DE DÉTENTE !

## SPÉCIAL PHOTOS !

### LES 7 DIFFÉRENCES



PHOTOS © GEM L'ASTROLABE

Quelles sont les 7 différences entre ces deux photos ? A vous de jouer !

### OBJETS INSOLITES

Retrouvez le ou les objets insolites qui se sont glissés dans chacune des photos ci-dessous !

1



2

# 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](http://www.traumacranien.org) ou sur le site du GEM la Boussole [la-boussole.e-monsite.com](http://la-boussole.e-monsite.com)**

## Telle est la question...

### **Voyages : un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ?**

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.*

La question du numéro précédent était « Les petites joies du quotidien... ».

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue  
**Le jeudi 30 novembre à 14h30**  
**au GEM La Boussole**

**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 625 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](mailto: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](mailto:contact@loisirsetprogres.org)

**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**

41 rue du laiton  
77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 41 11 33 95

[gembrie77@gmail.com](mailto:gembrie77@gmail.com)

**GEM Versailles Yvelines**

33 bis boulevard Saint-Antoine  
78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

[animation.qv78@yahoo.fr](mailto:animation.qv78@yahoo.fr)

**GEM Le Cap**

20 rue Vieille Forge  
92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

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

**GEM Colibris de Rungis**

2 rue de l'église  
94150 Rungis

Tél : 01 82 96 00 35

06 49 87 23 24

[contact.rungis@simondecyrene.org](mailto:contact.rungis@simondecyrene.org)

**GEM Chez Godot**

62 rue Pierre Brossolette  
95200 Sarcelles (village)

Tél : 07 88 37 48 02

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