



# MOTS EN TÊTE

## ÉDITORIAL

### *Chouette, c'est la rentrée !*

Comment s'est déroulée la période estivale pour les GEM TC/CL d'Ile-de-France ? Entre les congés, plusieurs activités et sorties ont pu avoir lieu dans les différents GEM et ce dans le respect des gestes barrières bien sûr : visite du Château de Versailles, Musée du Louvre, Musée du Quai Branly, café solidaire/associatif, exposition « Legacy » à la Villette, Basilique de Saint-Denis, exposition « Christian Louboutin », pique-nique au parc... L'occasion pour chacun(e) de renouer avec le monde extérieur après avoir été deux mois confinés.

En raison de la situation sanitaire qui se dégrade, nous avons pris la décision d'annuler la 7<sup>ème</sup> Journée Inter GEM, qui devait initialement avoir lieu le 10 octobre. Cela nous a semblé plus prudent. Rassembler une centaine de personnes dans une salle est en effet inenvisageable dans le contexte actuel. J'espère que vous comprendrez cette décision. Ce n'est que partie remise ! En remplacement, nous allons réfléchir à un projet alternatif pour cette fin d'année.

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* a pu se réunir le jeudi 3 septembre au GEM Loisirs et Progrès. L'occasion d'enfin se retrouver ! En petit comité bien sûr, afin de pouvoir respecter les gestes barrières. Les GEM LOGIS et Le Canal étaient présents avec nous en visio-conférence.

Pour la prochaine question thématique de votre journal, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question suivante : « *Si vous étiez une héroïne ou un héros, qui seriez-vous et pourquoi ?* ». Concernant le précédent thème « *Par quelles attentions prendre soin de soi ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos réponses.

Continuer de prendre soin de vous et rester prudents.

MARIE MEIGNEN



ŒUVRE COLLECTIVE DU GEM LE CANAL PHOTO © GEM LE CANAL

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Vacances en Normandie...	P2
Bons plans	P2
Sortie au Parc Floral de Paris	P3
Deauville	P3
Le dessin de Guillaume	P3
Quoi de neuf au GEM La	
Boussole ? Et ses alentours ?	P4
Par quelles attentions prendre soin de soi ?	P5-6
Séjour au Puy du Fou	P6
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

### Construire l'avenir

Ainsi que nous l'avions annoncé l'an passé à la même époque, nous avons mené une enquête auprès des "Proches aidants" de personnes avec Lésions Cérébrales Acquisées afin d'affiner notre perception de leur situation.

Les résultats et les préconisations qui en ont découlé font l'objet d'une publication et d'une restitution publique lors du Séminaire XIV, organisé conjointement par l'AFTC et le CRFTC, le 15 octobre prochain.

Cette journée est l'occasion de partager l'expérience et l'expertise des blessés, des familles et des professionnels pour favoriser des solutions d'accueil et d'accompagnement bien adaptées et une meilleure coopération entre toutes les parties.

Nous savons bien que soutenir les Proches aidants est une des clefs de l'amélioration du parcours de vie des personnes aidées et nous vous convions donc à participer au Séminaire et prendre part au débat.

THIERRY DEROCLES

## VACANCES EN NORMANDIE...



PHOTO © ODILE

Pendant mes vacances en Normandie cet été, j'ai eu la grande joie de continuer l'équithérapie. Cette fois-ci, c'était en calèche ; discipline que je ne connaissais pas du tout. Quand l'équithérapeute installait la calèche, je montais dessus et nous partions dans des petits sentiers ou en forêt. Au début, une personne devait me retenir à l'arrière et ensuite ça n'était plus la peine !

ODILE, du GEM Loisirs et Progrès

## BONS PLANS

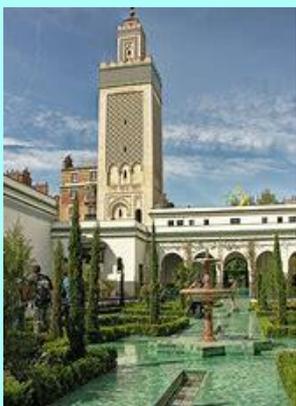


PHOTO © GOOGLE

### A Paris

Quel plaisir d'aller flâner dans le magnifique jardin de la Grande Mosquée de Paris. De pouvoir se poser un instant à l'ombre d'un arbre sur la terrasse pour y déguster un brûlant mais si onctueux thé à la menthe.

Adresse : 6, rue Georges-Desplas Paris 5<sup>ème</sup>.

ANTHONIN et LAURE, du GEM sur Seine

### A Nanterre, la ferme géante

C'est l'un des événements phares de la ville de Nanterre qui se produit les derniers vendredi et samedi de Novembre. A cette occasion, le centre ancien de Nanterre se transforme en véritable ferme avec ses animaux et ses métiers artisanaux.



PHOTO © GOOGLE

ANTHONIN et LAURE, du GEM sur Seine

## SORTIE AU PARC FLORAL DE PARIS



PHOTO © GEM L'ASTROLABE



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Samedi 22 août, nous sommes allés au Parc Floral de Paris. C'était une belle journée : le temps était avec nous, il ne faisait ni trop chaud ni trop frais. On s'est baladé et on a pris des photos. Ensuite, nous avons bu un pot en plein air. C'est à ce moment-là que nous avons été envahis par les guêpes ! A tel point que nous avons dû changer trois fois de place. A 16h, nous nous sommes installés sur un banc pour écouter le concert de jazz. On est ensuite reparti se balader tout en écoutant la musique.

MAHAMADOU et PIYAS, du GEM L'Astrolabe

## DEAUVILLE

### DEAUVILLE

Deauville c'est  
tous les temps  
à la fois

C'est  
Le vent  
Le soleil parfois  
Un peu de pluie

LÉA, du GEM La Boussole

## LE DESSIN DE GUILLAUME



DESSIN DE GUILLAUME DU GEM SUR SEINE

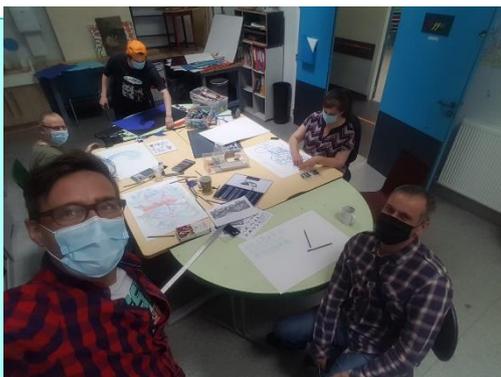
PHOTO © GUILLAUME

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

Le Confinement... Un moment idéal non choisi de réflexion et de questionnement sur que faire en « distanciel » pour maintenir du lien entre nous tous. Alors à l'heure du 2.0, nous avons décidé d'utiliser des outils mis à disposition par notre monde numérique.

Tout d'abord un groupe « WhatsApp » nous semblait tout indiqué pour communiquer, échanger des bons mots, des bons plans, des images, des réflexions, des revues, des médias, partager ce qui compose notre environnement. Plutôt un succès ; il fonctionnait du lundi au dimanche de 7h00 à... très tard parfois. On a essayé aussi les appels vidéo, pas toujours simple ! Puisque le confinement durait, nous nous sommes dit que l'on pouvait en profiter pour mettre à jour notre site. Ce qui n'avait pas été fait depuis au moins deux ans... Et c'est chose faite, enfin presque ! On a créé principalement :

- Une page « *Informations CORONAVIRUS* » qui regroupe les gestes barrières et autres préconisations à appliquer.
- Une page « *Confinades* » qui est le fruit de nos échanges et de nos esprits confits pendant le confinement. Celle-ci se compose de plusieurs catégories nourries par tous : *Les poèmes de Léa / Partage de liens / Un peu d'art / Rigolons ensemble / Les proses Nadinesques / En musique / Repas du samedi*.
- Une page « *Les publications de l'Inter GEM* ».
- Un nouveau planning.
- Et un nouveau logo !!!



Atelier artistique

PHOTO © GEM LA BOUSSOLE



LOGO PHOTO © GEM LA BOUSSOLE



Balade sur la coulée verte

PHOTO © GEM LA BOUSSOLE

Comme tout le monde, nous avons subi les conséquences de ce sacré virus... Réouverture partielle et conditionnée... Notre local, bien que (réa)rangé depuis l'été 2019 en gagnant de l'espace (par le vide des cumuls de 10 ans d'existence), n'a pas d'ouverture direct sur l'extérieur. L'aérer n'est pas chose aisée, donc port du masque indispensable pour la bonne santé de chacun !!! Déjà qu'en été nous sommes moins nombreux, alors, avec le virus qui circule activement nous le sommes encore moins. Nous restons prudents et raisonnables et c'est très bien !

Nous nous préparons à une période de rentrée qui sera vraisemblablement particulière. Nous allons devoir continuer à utiliser internet ; en remettant le nez dans notre page Facebook, en réalisant des vidéos de danse et sur les arts avec l'association « *Ma Différence je la danse* ». Bref ! Des projets virtuels au cas où ! Continuer à partager, à vivre ensemble et à construire notre GEM, c'est pour nous essentiel. Le GEM, notre bulle de bien être, et même sur le net ! Vous pouvez nous retrouver sur <http://la-boussole.e-monsite.com/> ou sur Google rechercher « *GEM La Boussole Paris* ».

Pour finir, le témoignage d'Olivier qui résume bien la situation actuelle :  
« *C'est bien gentil le GEM virtuel mais on se sent un « pneu » seul ! Plus de serrage de mains, plus de bises. Il n'y a qu'en mangeant que l'on distingue les visages. Pour les repas du samedi et la danse cela devient compliqué ! Vivement l'exploit contre le « Corano Virus » !* »

Amitié à tous et prenez soins de vous.

## PAR QUELLES ATTENTIONS PRENDRE SOIN DE SOI ?

Ce matin, c'est relaxation : je commence par mon visage au savon d'ânesse, odeur de la rose. Je pars dans la baignoire, je mets les deux pieds dans l'eau fraîche et je marche lentement. Il ne manque que les petits poissons rouges pour me nettoyer les pieds !

Dans ce décor vert-tendre, je m'allonge et une envie de dormir dans des draps bien frais me surprend... C'est un moment de pure douceur.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

Le GEM LOGIS propose les 12 étapes ci-dessous pour prendre soin de soi.

### *12 étapes simples pour prendre soin de soi*

- 1. Si ça te semble mal, ne le fais pas.*
- 2. Dis exactement ce que tu veux dire.*
- 3. N'essaie pas de faire plaisir à tout le monde.*
- 4. Fais confiance à tes instincts.*
- 5. Ne dis jamais de mal à propos de toi.*
- 6. N'abandonne jamais tes rêves.*
- 7. N'aie pas peur de dire non.*
- 8. N'aie pas peur de dire oui.*
- 9. Sois bon envers toi-même.*
- 10. Laisse aller ce que tu ne peux pas contrôler.*
- 11. Reste loin du drama & de la négativité.*
- 12. AJME.*

PHOTO © GOOGLE

### **Ce qui me fait du bien**

Marcher dans la campagne, regarder les paysages, les fleurs, se détendre en marchant sans se presser, être entourée par les personnes que j'aime, faire avec la vie que l'on a et que l'on reçoit.

CHRISTINE, du GEM LOGIS



PARC THABOR A RENNES  
PHOTO © GOOGLE

Quels sont ces moments où l'on revient à soi : les préoccupations, les devoirs mis au placard un instant ?

Le souci de soi n'est pas évident car il faut faire abstraction de la routine quotidienne, des autres et de ce qui vient d'eux. D'ailleurs ne faut-il pas, pour avoir une place de choix parmi nos semblables, se cultiver et instruire son cerveau ? Si l'on veut avoir par ailleurs un corps bien portant et non celui chétif d'un avorton, il faut faire travailler ses muscles pour que ceux-ci prennent en taille et en endurance.

Si l'on veut que quelqu'un s'intéresse à nous, il faut porter une attention particulière à la façon dont nous portons nos cheveux, quels vêtements nous décidons de mettre et avant toute chose, prendre soin de sa peau : pour que celle-ci soit pleine d'éclat, prendre le temps par exemple de mettre de la crème pour se mettre à son avantage quand on sort.

Toujours pour que les autres s'intéressent à nous et peut-être nous aiment un peu, il serait nécessaire de jouer la comédie sur les planches ou bien de chanter pour se faire entendre clairement quand l'on parle. Que nos expressions, en fin de compte, captivent l'entourage.

C'est souvent soi-même qu'il faut commencer à prendre en considération. Nous voir comme quelqu'un d'aimable susceptible de progresser dans son humanité.

MARC, du GEM Le Canal

## La réponse du GEM Versailles Yvelines

**Jean-Marie :** « C'est important de prendre soin de mon visage et de mon apparence. Je prends mes fins de douches à l'eau froide pour stimuler la circulation sanguine et au réveil aussi, c'est très agréable l'été.

Je marche et fais des efforts également, je vise toujours plus haut pour la rééducation et la récupération.

J'aime aussi avoir des discussions d'opinion, de société avec tout le monde (avec d'autres malades aussi c'est enrichissant, nouer le dialogue c'est important pour les personnes handicapées) pour ne pas être isolé. Je regarde aussi des documentaires, reportages, ARTE pour garder certaines connaissances. La musique est très importante pour moi. Je continue de trouver des moyens d'aider les gens en tant que médecin. »

**Roland :** « Je prends soin de moi en regardant la télévision, et je vois mes sœurs avec ma mère. Le matin, je me lève, je me lave, je mets de la crème et je m'habille, je me sens bien. Le fait de sortir, aller faire les courses, c'est une façon de prendre soin de moi. Dans l'après-midi, j'écoute de la musique, du rock, ça me déstresse et je suis détendu. J'écoute aussi Johnny Halliday et d'autres chanteurs. Je joue aussi au scrabble avec ma mère. »

**Idrissa :** « Je prends soin de moi avec le sport, je fais du vélo, des pompes, du footing. Je fais aussi du jardinage : je cultive des oignons, des raisins, du maïs, des courgettes... Cela me permet de voir mes amis, ça me fait du bien. Lire, ça me détend. »

**Angelica :** « Je me réveille, je prends ma douche, je mange bien, je me balade. Le fait de sortir, de rigoler, de voir du monde au GEM, et de discuter, ça me détend. Je dessine beaucoup, je me sens bien, ça passe le temps. J'aime prendre soin de moi, de m'occuper de mes ongles, de mes cheveux et vêtements, je le fais pour moi. J'aime aussi l'activité méditation, ça me relaxe. »

## SÉJOUR AU PUY DU FOU

Ce séjour était organisé par la formidable association L'APLA'JH et il a vraiment été très très bien. Nous étions huit personnes en tout avec quatre adhérents et quatre moniteurs. Plus le chauffeur, très sympa. Il y avait une excellente ambiance.

On est arrivé au gîte le lundi 29 juin au soir, tous un peu fatigués après quatre heures de route. Dès le mardi matin, départ pour les différents spectacles, le premier était sur la fauconnerie et ce fut mon préféré. C'était surtout des spectacles historiques de l'époque médiévale avec des chevaliers et des cavaliers. Bien souvent, il y avait une mise en scène phénoménale ! Le parc était vraiment immense et même avec un plan, nous nous sommes parfois perdus, si bien qu'on n'était pas toujours à l'heure pour le début des spectacles ! Les adhérents ainsi que les moniteurs étaient vraiment très sympathiques. Pendant les soirées, après le dîner, on discutait et on faisait des jeux de société.

ODILE, du GEM L'Astrolabe



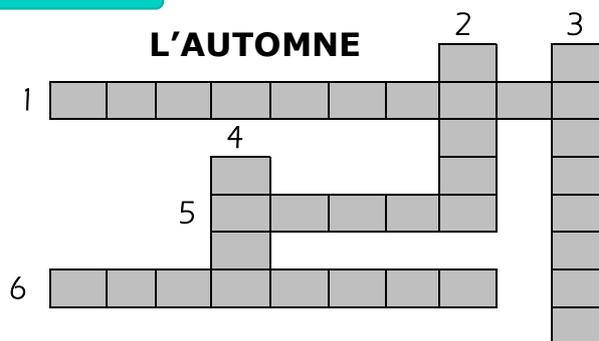
PENDANT UN TOURNOI DE CHEVALIERS

PHOTO © ODILE

# UN PEU DE DÉTENTE !

## Mots croisés

- 1 - Fruit volumineux de couleur jaune orangé.
- 2 - Tombe du ciel
- 3 - De couleurs différentes, elles tombent pendant l'automne
- 4 - Plante cultivée comme céréale avec des graines jaunes
- 5 - Il se dévêt pendant l'automne
- 6 - L'écureuil en est friand



## La détente au GEM Le Cap

Au GEM Le CAP, la détente se fait sous différentes formes. La première est la relaxation. La séance de relaxation est animée par Elisa, une bénévoles. Elle se compose de plusieurs petits exercices de respiration et de mouvement des différentes parties du corps.

### **Voici un exemple d'une séance de relaxation :**

- Mettre son corps bien droit.
- Fermer les yeux et mettre ses mains sur les cuisses.
- Respirer et bien sentir l'air passer partout dans le corps.
- Prendre conscience de son souffle et rester constant dans sa respiration.
- Le corps est léger comme une plume. Rester conscient de ce sentiment de légèreté.
- Ouvrir doucement les yeux. Faire des petits mouvements : regarder le haut du nez.
- Porter le regard sur la partie droite de notre visage, puis sur la partie gauche tout en respirant.
- Porter ensuite le regard vers le bas puis vers le haut.
- Respirer tout doucement.
- Ouvrir et fermer les yeux. Le faire 5 fois.
- Enlever les lunettes et frotter ses mains l'une contre l'autre. Mettre les mains sur le visage et sentir la chaleur qui rentre dans le corps et respirer (2 fois).
- Faire trois fois le tour de sa bouche avec sa langue de chaque côté.
- Passer la langue sur le palet (3 fois).
- Tirer la langue (3 fois).
- Dire pouf (2 fois).
- Se tenir bien droit et ouvrir sa poitrine.
- Inspirer et gonfler la poitrine et expirer et se refermer sur soi. (5 fois).
- Faire des mouvements circulaires avec la tête.
- Respirer et mettre la langue derrière les dents du bas et lâcher tout l'air du corps (3 fois).
- Sensation de légèreté de la tête.
- Inspirer et tourner son buste vers la droite et regarder derrière puis revenir.
- Tourner ensuite son buste vers la gauche et regarder derrière puis revenir.
- Porter les bras au-dessus de la tête avec les deux mains jointes (2 fois).
- Faire des mouvements circulaires avec les mains, lever les bras et les redescendre toujours en tournant les mains.
- Faire des mouvements circulaires avec les épaules puis monter les épaules et les relâcher (3 fois).

La deuxième forme de relaxation au CAP est le « Salon J'aime ». Un moment qui permet de prendre soin de soi, en se faisant des bains de main, des massages, en se mettant du vernis, de la crème hydratante. Tout en discutant tous ensemble.

**BONNE DÉTENTE !**

# 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.aftcidfparis.org](http://www.aftcidfparis.org) dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe [gem-astrolabe.jimdo.com](http://gem-astrolabe.jimdo.com)

## Dans le prochain numéro...

« Si vous étiez une héroïne ou un héros, qui seriez-vous et pourquoi ? »

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.

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue  
**Le jeudi 19 novembre à 15h**  
au GEM Loisirs et Progrès

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

### GEM La Boussole

10 rue Erard – 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

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

### 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

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

[gemlabrie77@gmail.com](mailto:gemlabrie77@gmail.com)

### GEM des Remparts

9 rue Longperrier – 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

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

### GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

[animationgvy78@gmail.com](mailto:animationgvy78@gmail.com)

### GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge – 92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00 – 07 67 64 59 99

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

### GEM sur Seine

54 rue André Doucet – 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

[contact.gemnanterre@gmail.com](mailto: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](mailto:animastrolabe@gmail.com)

### GEM Le Canal

5 avenue Anatole France – 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

[contact.gempantin@gmail.com](mailto:contact.gempantin@gmail.com)

### GEM Les Colibris de Rungis

7 rue Walter Gropius – 94150 Rungis

Tél : 01 82 96 00 35 - 06 49 87 23 24

[gem.colibris@simondecyrene.org](mailto:gem.colibris@simondecyrene.org)

### GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

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

### GEM O'Pluriel

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

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