



Septembre 2021

N° 77

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



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Au revoir l'été, bonjour l'automne !

Peu de temps après la rentrée, le jeudi 9 septembre, le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni au GEM Loisirs et Progrès. Quel plaisir de se retrouver enfin en présentiel après tout ce temps ! Nous souhaitons la bienvenue à Odile Werle, qui nous a rejoints pour participer aux prochaines réunions.

Avec le Comité de Rédaction, nous souhaitons vous annoncer la venue du premier hors-série du journal *Mots en Tête*. Il fera son apparition au début du mois de novembre. « Le corps en mouvement », voici le thème de ce premier numéro spécial. Vous pouvez dès à présent m'envoyer vos articles, photos ou dessins à ce sujet et ce jusqu'au 29 octobre à l'adresse mail suivante : marie.aftc@outlook.fr Ce journal vous sera envoyé par mail sous forme PDF par votre GEM.

Je vous informe que la 7^{ème} Journée Inter GEM n'aura malheureusement pas lieu comme prévu le 16 octobre prochain. Elle sera reportée dès que la situation sanitaire nous permettra de nous réunir plus sereinement en grand nombre. J'ai hâte de pouvoir vous retrouver tous pour un moment de fête bien mérité. Ce n'est donc que partie remise !

Les membres du Comité de Rédaction vous invitent à répondre à la question thématique suivante pour le prochain numéro de votre journal qui sera publié à la fin du mois de décembre : « *Paris 2024 : qu'est-ce que vous aimeriez-voir ?* ». Concernant le précédent thème « *Le soleil a-t-il de l'influence sur notre humeur ?* », je vous donne rendez-vous à la page 5 pour découvrir vos témoignages.

A tout bientôt, pour le premier numéro spécial de votre journal.

MARIE MEIGNEN



PHOTO © GEM LA BOUSSOLE

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Quel style d'art ?	P2
Bon plan	P2
Simon de Cyrène Rungis, hier et aujourd'hui	P3
Les Jeux Paralympiques	P3
Quoi de neuf au GEM des Remparts ? Et ses alentours ?	P4
Le soleil a-t-il de l'influence sur notre humeur ?	P5
Sortie à Giverny et à Rouen	P6
Salon des associations à Pantin	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



Bonne rentrée !

Pour de nombreuses personnes en situation de handicap, l'épidémie COVID 19 a eu de graves conséquences : risque plus élevé d'infection, isolement, stress psychologique, et aussi perturbation et diminution des services dédiés...

Dans ce contexte, la réponse des GEM - adhérents, animateurs, bénévoles - s'est révélée à la hauteur de la situation. L'AFTC veut souligner le remarquable engagement collectif pour maintenir le lien et assurer la continuité de l'activité malgré les contraintes sanitaires.

En cette période encore délicate, elle souhaite aux 13 GEM franciliens qu'elle parraine une rentrée sereine et enrichissante.

QUEL STYLE D'ART ?



ACRYLIC POURING PHOTO © VALÉRIE

L'art qui me définit le mieux, c'est mon côté de folie imaginaire.

Une grande solitude sur la page blanche. Crayon en main à peine posé, une lumière rayonne ; c'est le voyage qui commence mais ne sait où il s'arrête. Je me jette dans les couleurs, j'ose m'aventurer les yeux fermés. Je suis dans ma bulle et tout autour, je perce l'imaginaire où je perçois l'éveil des couleurs ; un rose fuyant, une touche de pluie d'été, un vert agrume, c'est un langage.

Dans cet art, je ne me sens plus seule, je suis comme une cerise sur la chantilly d'un lit douillet. C'est une sensation de bonheur sans partage. Je m'abandonne, je suis heureuse.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

BON PLAN

La galerie « Jeune Création »



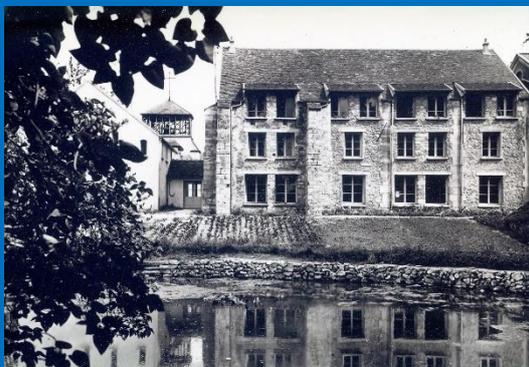
AVEC NOTRE GUIDE JÉRÉMY

PHOTO © GEM LE CANAL

Cet été, nous avons découvert une galerie d'art contemporain, située à 10mn à pied du GEM Le Canal. Il s'agit de la galerie « JEUNE CREATION ». Elle est gérée par Jérémie CHABAUD. Nous avons développé un partenariat. Cela nous permet de bénéficier de la visite guidée des expositions, mais aussi de développer d'éventuels projets artistiques avec les artistes. De plus Jérémie Chaubaud s'est proposé de nous inviter à des conférences interactives sur l'histoire de l'art, que nous serons ravis de partager avec les membres des autres GEM. Pour commencer nos échanges avec l'association, nous avons visité la Galerie « JEUNE CREATION » lors du 71ème festival avec l'exposition « Natura artis magistra ». Nous avons découvert 70 artistes sur 110 m2. Tous les médiums étaient représentés. La visite a été suivie d'un délicieux goûter préparé par l'équipe de la galerie. Nous avons passé un très bon moment.

Adresse : **43 rue de la Commune de Paris, 93230 Romainville.**

SIMON DE CYRENE RUNGIS, HIER ET AUJOURD'HUI



HIER PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS



AUJOURD'HUI PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS

Simon de Cyrène est une association pour des personnes handicapées créée par Laurent de Cherisey dont la première maison a été ouverte en 2010 à Vanves. Simon de Cyrène Rungis est la troisième maison partagée ouverte en France en 2017.

Au départ, c'était une ferme fortifiée qui servait d'abri au XIIe siècle pour les Rungissois. On peut encore apercevoir aujourd'hui certains vestiges de cette époque-là (mur de pierre, contrefort et meurtrière). Quelques siècles plus tard, ce lieu devient la ferme Thirouin, la plus grosse exploitation agricole de Rungis.

Marcel Thirouin, le dernier propriétaire de ce lieu ne souhaitant pas que sa ferme soit rachetée par des promoteurs immobiliers, a fait inscrire dans son testament que le terrain ainsi que la ferme ne devraient être utilisés que par des associations. C'est grâce à cela que Simon de Cyrène Rungis s'est retrouvé ici.

Aujourd'hui, c'est un endroit agréable pour les personnes handicapées où elles peuvent prendre leur indépendance, vivre avec leur handicap et développer leur autonomie. « *Ici, le handicap s'efface* » souligne Marc, résident d'une maison. Les personnes valides et handicapées vivent ensemble, sans aucune distinction. La communauté est organisée autour d'un jardin central où se déroulent les pique-niques et autres festivités. « *Son emplacement au centre de Rungis permet un accès facile et surtout adapté aux différentes activités aussi bien culturelles, économiques que sportives de la ville* » déclare Antonin.

GEM Les Colibris de Rungis

LES JEUX PARALYMPIQUES

Depuis 1960 à Rome, la France remporte des médailles tous les 4 ans aux Jeux Paralympiques. En 1960, la France a gagné 7 médailles puis a augmenté son score tous les quatre ans. Le record de la France aux Jeux Paralympiques du Royaume-Uni et des Etats-Unis est de 186 médailles en 1984 dans ces deux pays. Cette année, nous avons remporté 54 médailles à Tokyo. Le cycliste Alexandre Léauté a eu 4 médailles à 20 ans, il donne l'exemple ! En 2024 à Paris, comme pays organisateur nous serons qualifiés dans les sports d'équipe et en individuel. J'espère que nous pourrons aller soutenir les athlètes en groupe lors des JO de Paris. Je suis volontaire pour aller assister au Basket Fauteuil ou au Rugby Fauteuil et à d'autres sports si possible.



OLIVIER, du GEM La Boussole

QUOI DE NEUF AU GEM DES REMPARTS ? ET SES ALENTOURS ?

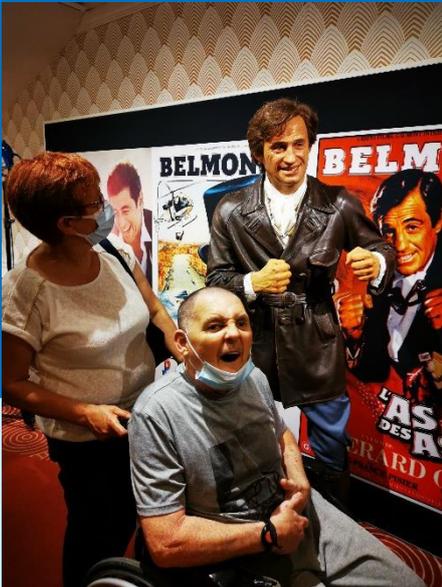


PHOTO © GEM DES REMPARTS



PHOTO © GEM DES REMPARTS

Le vendredi 18 juin 2021, nous avons été en sortie à Paris. Notre aventure a commencé en Gare de Meaux afin de prendre le train en direction de la Gare de l'Est. Ensuite, nous avons continué en bus pour rejoindre le Boulevard Montmartre (Paris 9^{ème}). Tout cela nous a bien ouvert l'appétit ! Direction le McDonald's pour reprendre des forces et affronter le reste de cette journée. Puis, nous sommes allés à la conquête du Musée Grévin. Nous avons pu nous prendre en photo avec de nombreuses célébrités.

Cette sortie était intense mais elle a été des plus agréables ! Nous pouvons même dire : « Vivement la prochaine ! »

Le GEM des Remparts

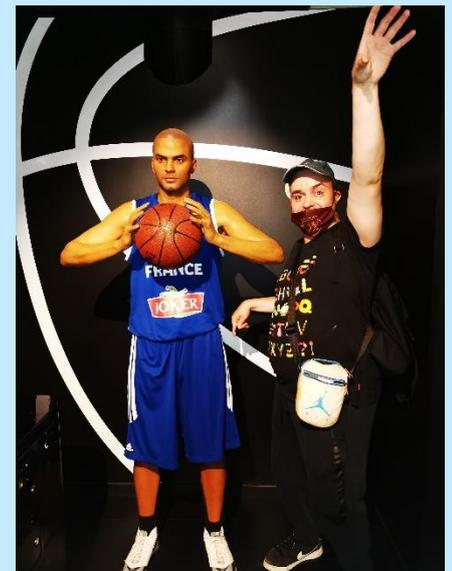


PHOTO © GEM DES REMPARTS



PHOTO © GEM DES REMPARTS



PHOTO © GEM DES REMPARTS



LE SOLEIL A-T-IL DE L'INFLUENCE SUR NOTRE HUMEUR ?

Je dirais que oui. Quand je me réveille le matin, s'il y a du soleil, pour moi c'est motivant. J'ai envie de sortir même si c'est pour aller au travail. Par contre, s'il pleut comme aujourd'hui, j'ai envie de rester chez moi, peu importe ce que je dois faire à l'extérieur.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Un soleil qui brille,
un soleil qui est chaud,
qui donne un rayon de soleil,
qui donne un goût de soleil,
qui nous bronze et nous donne la joie de vivre.
Quand il ne brûle pas ma peau et que mon moral
est dans les chaussettes,
le soleil me fait du bien !

CHRISTINE, du GEM LOGIS

Le soleil apporte la vie

"Beaucoup de chansons, de poèmes, de proverbes consacrent le soleil. Il est vrai que sans lui, sans l'énorme et improbable chance d'être à bonne distance de lui, nous ne serions pas là sur cette Terre. Il n'est donc pas étonnant qu'on le vénère et que, de manière générale, sa venue nous comble" (Cf. article : « L'effet du soleil sur notre humeur et nos comportements » dossier – Futura Sciences)

Le soleil apporte la vie.
Le soleil nous rend de bonne humeur
et plus altruistes.

NOUAR, du GEM LOGIS

La réponse du GEM O'Pluriel

*Le soleil me rappelle mon enfance avec mon père quand nous allions à la plage. J'aime me souvenir du soleil et du bruit des vagues. J'ai peur de l'eau depuis qu'un de mes frères m'a fait une blague dans l'eau. Mais depuis, quand il y a du soleil, je repense aux bons moments du passé et je me sens mieux malgré tout sous la grisaille du 95. **David***

*Le soleil me rend plus heureux quand je sors de chez Tata et que le soleil sur ma peau ne tape pas trop fort, sinon je vais avoir des coups de soleil. Le soleil m'aide à sortir, quand il pleut c'est triste ici. J'aimerais faire du sport, je suis comme le soleil, je brûle. Bientôt, c'est les vacances au Maroc avec Tata. C'est la première fois que je prends l'avion, j'ai peur, mais je serai plus proche du soleil cette fois. **Jhonny***

*Le soleil nous rend plus beau et je peux mettre des robes et sortir. Ma peau devient rouge mais après je m'en fiche, je bronze !! Je n'aime pas l'hiver car il faut mettre des manteaux. Le soleil, c'est partir à la mer et voir les animaux. Avec ma sœur, on va souvent au soleil se changer les idées. Le soleil me rend heureuse et venir au GEM est trop génial. **Ingrid***

*Je suis de bonne humeur, j'aime faire plein de choses... Je me sens pousser des ailes et je suis motivée pour sortir. Le rire se fait sentir plus présent dans ma vie et je peux donc donner le meilleur de moi-même aux autres adhérents ou dans ma famille. C'est le bonheur, même l'hiver le soleil me ravive et me donne la pêche. Alors que, quand il pleut, je peux déprimer souvent. Quand il pleut, je repense à Jean-Luc mon amour du passé. **Géraldine***

SORTIE À GIVERNY ET À ROUEN



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Quelle belle journée !

Pour notre sortie annuelle le 26 juin 2021, nous avons visité le jardin de Monet. C'était passionnant et magnifique ! Il y avait une grande variété de plantes et de fleurs : on voulait y rester toute la journée mais malheureusement nous avons dû partir. Toutes les bonnes choses ont une fin ! Nous avons poursuivi notre voyage vers Rouen. Nous avons bien aimé faire cette sortie de groupe malgré toutes les contraintes sanitaires, cela nous a fait plaisir de nous retrouver ensemble !

MAHAMADOU et ARTUR, du GEM L'Astrolabe

SALON DES ASSOCIATIONS À PANTIN

La Fête de la rentrée à Pantin pour le GEM le Canal et l'AFTC

Le samedi 4 septembre dernier, la rencontre traditionnelle entre plus de 120 associations et les Pantinois a fêté ses 20 ans. Pour son vingtième anniversaire, le salon des associations a mis à l'honneur les bénévoles, « *celles et ceux qu'on ne voit pas mais qui prennent du temps sur leur vie de famille, leurs activités et leurs loisirs pour les autres* », résume Leïla Slimane, adjointe au maire déléguée à la Vie des quartiers, à la Politique de la ville et à la Vie associative. « *L'engagement associatif est un acte citoyen important qu'il nous faut soutenir* », insiste l'élue.

C'est pour les adhérents du GEM le Canal l'occasion de dire un grand MERCI aux bénévoles : Sylviane, Hélio (qui vient de nous rejoindre), Christine, Françoise et Bertrand, le président de notre association !

GEM Le Canal



PHOTOS © GEM LE CANAL

UN PEU DE DÉTENTE !

PROVERBES



QUI SUIS-JE ?

Je traverse une vitre sans jamais la briser.
Qui suis-je ?

Réponse : Les rayons du soleil

Je me vide en me remplissant.
Qui suis-je ?

Réponse : Le sablier

BLAGUE

Le notaire et les candidats

Un notaire reçoit trois candidats pour un poste d'employé, dont l'une des missions est de tamponner les actes notariaux, pouvant aller jusqu'à 10.

Le notaire demande au premier candidat de compter jusqu'à 10 :

- Oui, bien sûr : 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... 0 !!
- OK, et dans l'autre sens ?
- Je ne sais pas... J'ai bossé à la NASA et j'ai toujours compté ainsi.
- OK, nous en resterons là.

Le notaire demande au second candidat de compter jusqu'à 10 :

- Oui, bien sûr : 1 - 10 - 11 - 100 - 101 - 110 - 111 - 1000 - 1001 - 1010
- Je ne comprends pas...
- J'étais développeur et j'ai toujours compté en binaire.
- OK, nous en resterons là.

Le notaire demande au troisième candidat de compter jusqu'à 10 :

- Oui, bien sûr : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
- Parfait ! Où avez-vous travaillé avant ?
- Dans l'administration.
- Je n'en reviens pas ! Pouvez-vous continuer de compter après 10 ?
- Évidemment ! Valet, Dame, Roi ...



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 dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe gem-astrolabe.jimdo.com

Dans le prochain numéro...

« Paris 2024 : qu'est-ce que vous aimeriez-voir ? »

Répondez à 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 18 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 ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

AFTC IdF / Paris
Marie Meignen
3 avenue Victoria
75184 Paris Cedex 04

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 459 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

gemlabrie77@gmail.com

GEM des Remparts

9 rue Longperrier – 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

gemdesremparts@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

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

GEM sur Seine

54 rue André Doucet – 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

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

7 rue Walter Gropius – 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

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

gem.opluriel@gmail.com