



MOTS EN TÊTE

EDITORIAL

L'Inter-GEM toujours aussi dynamique !

Le Comité de rédaction s'est réuni cette fois-ci au GEM Le Cap le jeudi 16 octobre 2014. Lors de cette réunion, nous avons décidé qu'un récapitulatif des Bons plans sera prochainement édité dans *Mots en Tête*. Alors, faites-nous parvenir tous vos Bons plans ! Ils peuvent permettre d'aider les autres et de leur donner de nouvelles idées.

Les activités Inter GEM continuent de plus belle ! Comme vous pouvez le voir sur cette photo, le GEM L'Astrolabe avait invité le GEM LOGIS pour une après-midi conviviale autour des jeux de société. Le GEM Le Cap et le GEM Loisirs et Progrès organisent aussi des sorties communes. De plus, le samedi 29 novembre, le GEM La Boussole invite les adhérents du GEM L'Astrolabe à déjeuner avec eux. Quoi de plus réjouissant que de voir les différents GEM créer de véritables liens ?

Vous souvenez-vous de la journée Inter GEM du mois de juin ? Nous comptons en organiser une autre en 2015 afin que l'ensemble des GEM TC/CL d'Ile-de-France se rencontrent de nouveau ! Si vous avez des idées de thème pour la conférence, n'hésitez pas à m'en faire part. Elles seront bienvenues !

Nous passons notre temps à créer, qu'on en est conscience ou pas. C'est pourquoi le Comité de rédaction a décidé que la prochaine question portera sur le thème de la création : « *Quel est mon ressenti lorsque je crée (je compose, je peins, je cuisine, j'écris, etc.) ?* ». Nous attendons vos témoignages avec impatience ! Ils feront l'objet d'une rubrique dans le prochain numéro de *Mots en Tête*. Concernant la question du numéro précédent, « *Comment est-ce-que je gère le regard et les attitudes des autres face à mon handicap ?* », rendez-vous aux pages 5 et 6 !

MARIE MEIGNEN



Après-midi jeux au GEM L'Astrolabe avec le GEM LOGIS
PHOTO © GEM L'ASTROLABE

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Les défis de Jean-Pierre	P2
Les bons plans	P2
La fête des associations de Saint-Denis	P3
Un joli poème	P3
L'histoire du GEM Le Cap	P4
Une adhérente raconte...	P4
Comment est-ce-que je gère le regard et les attitudes des autres face à mon handicap ?	P5-6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les six 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

Important !

L'AFTC a obtenu le financement de deux nouveaux GEM : l'un dans le Val-de-Marne (qui sera mis en place par Simon de Cyrène), l'autre dans le Val-d'Oise. Avec l'aide de l'AFTC, le GEM du Val-d'Oise a déjà créé son association. Le GEM Chez Godot, tel est son nom, va ouvrir ses portes fin novembre dans les locaux mis à disposition par l'ADAPT à Sarcelles. Vous êtes invités à le faire connaître, à le fréquenter, à le soutenir !

Par ailleurs le 2 avril 2015, notre dixième Séminaire portera sur « Bien-être et sociabilité – Les pratiques artistiques et culturelles des personnes cérébro-lésées ». Belle occasion de mettre en valeur les créations de chacun ! N'hésitez pas à nous les faire connaître en nous envoyant dès maintenant des photos, de préférence par mail (secretariat.aftcidparis@wanadoo.fr).

FRANÇOISE FORET

LES DÉFIS DE JEAN-PIERRE

Il y a quatre ans, nous avons eu le plaisir de rencontrer Jean-Pierre ENOS qui nous avait fait part de son parcours et de ses projets. Petit récapitulatif : 1989... En portant secours à une personne en danger, Jean-Pierre se fait renverser par une voiture... Il reste deux mois dans le coma. Il sort avec, entre autres séquelles, une paralysie partielle côté droit... Jean-Pierre doit tout réapprendre : parler, marcher, manger, se souvenir, simplement exister. Et puis sa volonté le mène à soulever des défis d'altitude et à transmettre son message « Redonner de l'espoir à ceux et celles qui ont été victimes d'accident ». Il crée son association « La Tête en Marche », filme ses ascensions et les diffuse auprès de ces personnes. Ses défis : ascension du Mont Blanc du Tacul en 2008, ascension du Mont Blanc en 2010, GR 20 Sud en 2011, traversée de la Vallée Blanche en 2011. Prochaine expédition : l'Huayna Potosi en Bolivie à 6000m d'altitude du 21 Novembre au 6 Décembre 2014. Pour découvrir ou suivre ce nouveau périple, ainsi que les anciens, une adresse internet : <http://latetenmarche.oncl.fr>

Comme a dit Aristote, souvent cité par Jean-Pierre : « L'espoir est un rêve éveillé » et il tend à l'appliquer le plus souvent possible dans sa vie.

GEM La Boussole

LES BONS PLANS

Pour vos vacances... Pensez à l'« ARECA ». Accueil et qualité exceptionnels !

L'association ARECA a été fondée en 1994 par deux travailleurs sociaux, Lœtitia Souillé et Gérard Cailleau, dans une volonté de réduire les profondes inégalités sociales. Pionnière dans l'organisation de séjours de ruptures pour adultes victimes d'un traumatisme crânien et/ou cérébrolésés, Areca propose tout au long de l'année un accompagnement adapté, en France et à l'étranger, dans un cadre sécurisant.

Tel. : 05 57 49 73 31 du mardi au vendredi de 10h à 18h

1, rue Rége Longue 33660 PUY-NORMAND.

Site internet : www.areca.asso.fr

GEM Loisirs et Progrès

Le cinéma que je connais et où je vais très souvent avec des personnes en fauteuil est celui de l'Aquaboulevard. Il y a plein de restaurants en tout genre, un décathlon, et bien sûr la grande piscine. Endroit chouette et vraiment bien.

L'adresse : 8 Rue Colonel Pierre Avia, 75015 Paris. C'est très facile pour y aller et accessible par le TRAM 3, descendre à l'arrêt BALARD.

VALERIE, du GEM LOGIS

La Fête des associations de Saint-Denis

Le GEM l'ASTROLABE a tenu un stand pour la fête de Saint-Denis, édition 2014, c'était le samedi 4 octobre.

C'est le moment pour nous de mieux nous faire connaître sur le territoire de Saint-Denis et d'aller à la rencontre des personnes qui s'arrêtent sur le stand en partageant un café, un biscuit. Nous en profitons pour échanger nos coordonnées et laisser des invitations pour ceux qui souhaiteraient nous rendre visite dans nos locaux.

Cette année, l'expérience aidant, nous avons mieux décoré notre stand avec des créations artistiques des Gémos, des photos de sorties, la liste des activités proposées etc...

Il est agréable de pouvoir manger sur place et goûter les cuisines du monde, se ballader à la rencontre des autres associations dyonisiennes dans une ambiance de fête très animée (orchestres, spectacles de rue, etc...).

Une chose est sûre, nous y serons à nouveau l'an prochain !

CATHERINE, du GEM l'Astrolabe



PHOTOS © CATHERINE

UN JOLI POÈME...

« Cette p'tite dame »

Au bord d'une allée bordée d'arbres joliment teintées par l'automne, j'aperçois assise sur un banc, une dame bizarre.

Cette p'tite dame est étrange, extravagante, je la dévisage

Cette p'tite dame est étonnante, je la fixe

Cette p'tite dame m'intrigue, je la recherche

Cette p'tite dame est belle par sa différence, je la contemple.

Et je lui souris,

Alors c'est là que j'aime.

SIBYLLE, du GEM Le Cap

L'HISTOIRE DU GEM LE CAP

L'histoire du Cap commence fin 2011, début 2012, avec la proposition de l'association Simon de Cyrène (SDC) de créer un GEM. La première réunion a rassemblé une quinzaine de résidents autour de la question : « Que voulons-nous vivre ensemble ? ». Grand silence. Puis : « Qu'est-ce que vous pourriez apporter ? ». Claire répond : « Ma joie de vivre et mon allégresse ! ». D'autres idées fusent comme : « se rendre utile », « faire des activités », etc... La pierre angulaire était ainsi posée !

Les réunions s'enchaînent et six résidents s'engagent, enthousiasmés par l'idée de devenir animateur et d'être acteur au sein du projet. Les quatre premières activités (Couture, Jeux de société, Film/Débat et le Café des langues) voient le jour et ont lieu une fois par semaine dans les locaux de Simon de Cyrène. Compte-tenu du succès de ces quelques activités, le local devient vite trop exigu et nous recherchons alors dans le quartier un nouvel espace, accessible à tous. Le local d'une ancienne boulangerie se libérant dans le quartier, hop ! Nous prenons nos sacs à dos et nos cartons sous le bras et nous gonflons la voile vers notre nouveau port d'attache, qui sera désormais baptisé Le Cap !

Depuis, de nombreuses activités se sont développées à la demande des adhérents. Aucune tempête ne nous fait peur et nous voguons au large grâce aux nombreux matelots qui viennent étoffer l'équipage.



PHOTO © GEM LE CAP

Des adhérents du GEM Le Cap

UNE ADHÉRENTE RACONTE...

Ce qui m'avait marquée à cette exposition en 2012, c'est qu'elle mettait l'accent sur les relations de l'homme avec l'animal. Par cet art (voir la photo), l'artiste a montré la réalité. Bien que je le sache, cette expo m'a marquée car elle est douloureuse et montre une cause perdue quoi que l'on fasse. L'être humain essaie de mener une sorte de bataille afin qu'il n'y ait plus de chasse abusive pour faire des produits de beauté à base de graisse de baleine ou des steaks de baleine. C'est un marché qui rapporte dans la vie quotidienne, et qui, malheureusement, ne s'arrêtera jamais, la demande étant là.

VALERIE, du GEM LOGIS



Un homme portant une baleine

PHOTO © VALERIE

Comment est-ce-que je gère le regard et les attitudes des autres face à mon handicap ?

Ou plutôt : Comment est-ce-que nous (famille, auxiliaires de vie) gérons le regard et les attitudes des autres face à son handicap ?

Le regard et les attitudes des autres est variable selon les tranches d'âge :

- Les bouts de chou sont étonnés par sa démarche et une fois qu'ils nous ont dépassés, se retournent pour regarder Christian. Cela l'agace un peu mais les mamans les tirent par la main et ils continuent leur chemin.
- Les enfants de primaire sont moqueurs, ce qui met en colère notre TC bien-aimé. Là, il faut intervenir et leur lancer un regard noir pour les faire partir.
- Les ados sont trop occupés par eux-mêmes et leurs conversations pour nous prêter attention.
- Par contre, Christian est connu et aimé des adultes de notre quartier. Ils l'appellent par son prénom, lui serrent la main et lui donnent une tape amicale dans le dos. Parfois, je pense demander un euro la tape, mais je n'ose pas, dommage car nous aurions de bons revenus !!!

Bref, dans l'ensemble, tout se passe bien, il faut juste éviter les sorties d'école.

SABINE, du GEM L'Astrolabe

C'était en septembre, en fin de journée, après le travail. Je faisais tranquillement mes courses à Carrefour. J'étais seule. Après avoir mis tous mes produits dans mon caddie, je me dirige aux caisses. Donc, je vais à la caisse prioritaire. Évidemment, il y avait du monde devant moi. D'où une longue file d'attente. Le caissier était un homme. De ce fait, je montre ma carte d'invalidité pour pouvoir passer. Mais, à un moment, j'ai eu une altercation avec une femme âgée. Une dame comme il y en a plein d'autres dans Paris. Ça ne lui plaisait pas que je passe devant elle. Elle me dit, d'un air désagréable, qu'elle aussi a une carte. Tout en restant calme, je lui demande de me la montrer. Mais bizarrement, elle ne l'avait pas. Du coup, le caissier m'a laissée gentiment passer et elle s'est retrouvée comme une imbécile.

Tout ça pour dire qu'il ne faut pas me prendre pour une c..., du fait que je sois handicapée. Là, c'est une histoire parmi tant d'autres. Mais j'ai le même type de problème dans les transports en commun. Ce qui est malheureux, c'est la mentalité des gens, c'est grave ! On dirait que j'ai demandé à être dans cette situation, alors que c'est loin d'être le cas.

DEBORAH, du GEM LOGIS

J'ai pris le parti d'essayer d'ignorer ces regards et ces attitudes car j'ai autre chose à faire qu'à me préoccuper de ces regards : je pense qu'ils ne sont pas dignes de la peine que l'on se donne pour eux. Notre société par la force des choses (et le développement de la télé réalité) est devenue assez voyeuriste et cela me déçoit beaucoup. Du coup, je me dis que je ne dois pas en tenir compte. Parfois, cela est très difficile à supporter ; parfois, pour leur faire comprendre que leur attitude est inadmissible, je leur tire la langue ! A défaut de leur dire « Tu veux ma photo ou quoi ? ».

Une adhérente du GEM Le Cap

Je le vis très mal ! Je peux être agressive ! Lorsque l'on ne me comprend pas, je me sens mal et je me demande si j'ai ma place dans la société ! Par exemple, quand je suis dans le métro et que l'on me laisse une place, cela veut dire que mon handicap est visible. Ça me heurte, bien que le geste soit très gentil ! Surtout lorsque c'est une personne âgée qui me laisse sa place ! Je me sens dans ce cas diminuée !

AURELIE, du GEM Versailles Yvelines

Les gens qui me croisent, surtout les enfants, me regardent et s'interrogent. Les enfants interrogent leurs proches : « *Pourquoi ce monsieur marche-t-il comme ça ?* »

Ma démarche s'est améliorée. Avant, il arrivait que l'on m'imitate. Il arrivait que l'on me demande si je buvais ou me droguais. Aujourd'hui, les autres me proposent souvent leur aide. J'ai droit à des sourires, des salutations, des encouragements. Les gens remarquent mon handicap et se rappellent de moi. Si j'inspire de la sympathie, plutôt que de la pitié, cela me convient.

Je marche lentement. J'ai de la bienveillance pour les autres. Et les autres ont de la bienveillance pour moi.

FABIEN, du GEM Le Cap

La réponse du GEM Loisirs et Progrès

« Il y a quelques années, quand je suis allée au cinéma avec une amie valide, un enfant de 5 ans a dit : « Pourquoi elle sort ? ». Sa maman n'a pas réagi. Cela m'a blessée et m'a mise en colère, mais je ne l'ai pas exprimé. »

« Quand je marche dans la rue, je me concentre sur ce que je fais, donc je ne vois pas les réactions des gens. Mon auxiliaire de vie pense que les gens que nous croisons expriment de la gêne, que « je fais pitié ». Par contre quand je suis avec des amies, nos relations sont naturelles, parce qu'on se connaît depuis qu'on est toutes petites. »

« Il est important de ne pas être mis à l'écart des autres. Si on me met à l'écart, mentalement je mets moi-aussi les autres à l'écart. Donc on voit une ambivalence de nos doubles regards, de nos regards réciproques. »

« Quand j'étais petite, je tirai la langue aux personnes et aux enfants qui me regardaient bizarrement, maintenant, je m'en fiche. Souvent les gens n'osent pas m'approcher, il y a comme une limite entre nous. Mais avec mes amis qui me connaissent depuis longtemps, ils ne me voient plus comme handicapée. L'amitié facilite les relations. »

« Je m'habitue petit-à-petit à ces regards « de côté », mais je remarque que le regard des autres change depuis plusieurs années, ils sont moins désagréables. »

De ces quelques témoignages, on peut tenter une conclusion : quand l'amitié naît et que les relations se développent, les différences s'estompent et le handicap n'est plus la première chose qu'on voit. On rencontre une personne.

ISABELLE, MURIEL, ALEXIS, FABIEN, VIANNEYTE, du GEM Loisirs et Progrès.



PHOTOS © GEM LOISIRS ET PROGRES

UN PEU DE DETENTE !

Des animaux anglais se sont cachés dans cette grille de mots mêlés !

N	N	Q	R	P	F	O	X	H	R	E	V	A	E	B	H
Y	B	P	B	N	Y	A	W	E	F	M	B	V	C	A	Q
G	D	G	U	W	H	K	B	F	Y	T	X	K	M	V	H
H	I	P	P	O	Z	C	W	I	X	W	I	E	O	B	R
W	E	Z	W	C	E	O	Z	R	O	O	T	I	V	K	C
K	S	D	Q	T	B	G	M	F	F	H	B	E	R	O	P
P	H	F	P	O	R	I	C	H	M	Q	A	L	N	Z	F
E	F	Q	D	P	A	R	A	J	H	K	Z	E	A	Z	K
D	S	F	O	U	A	A	T	G	Y	G	F	P	C	G	A
I	N	W	G	S	E	F	I	Z	F	U	M	H	T	U	F
N	W	H	S	V	B	F	D	T	K	I	O	A	A	Q	C
O	D	D	I	P	X	E	M	G	Y	N	V	N	V	T	Q
S	A	N	T	E	A	T	E	R	X	A	S	T	U	T	M
A	J	O	A	A	U	Q	G	V	T	I	G	E	R	E	K
U	U	U	A	M	G	W	U	M	D	T	H	T	I	D	J
R	L	O	G	Y	B	L	N	P	S	N	C	G	O	V	X

ANIMALS
CONNECT

- GIRAFFE
- OCTOPUS
- ELEPHANT
- DINOSAUR
- FOX
- TIGER
- DOG
- BEAVER
- ZEBRA
- CAT
- HIPPO
- ANTEATER

Quelques mots rigolos...

Compendieusement :

Ce formidable mot de six syllabes si on fait la diphtongue veut dire en bref. Ex : Compendieusement: non. (C'est-y pas beau ?)

Cuniculiculture : Elevage du lapin domestique. Ex : Je finis ma cuniculiculture et on mange un civet dans deux mois. (Jeu : dîtes ce mot en verlan en moins de 10 secondes). 😊

Enchifrené : Qui a les fosses nasales embarrassées par un rhume de cerveau. Ex : Diantre, je suis enchifrené. (C'est plus chouette que merde, j'ai le nez bouché, non ?). 🍻

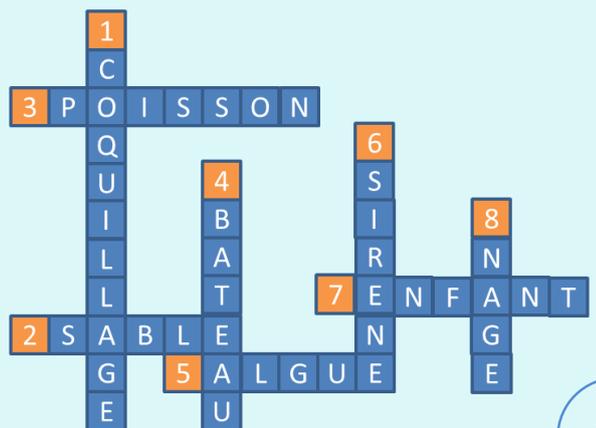
Foutriquet : personnage insignifiant et incapable (petit foutriquet => l'insulte qui fait mal...) Ex : Le schtroumpf maladroit est un foutriquet. 🤪 (Prononcez bien, qu'on ne comprenne pas "le schtroumpf maladroit et un fou triquaient"...).

Nyctémère : période de 24 heures correspondant à un jour et une nuit, ou l'inverse... Ex : Bon, on se voit dans un nyctémère alors ! 🐱🐼 (Ne pas essayer sur un type baraqué...).

Trouvez les 8 différences



Solution des Mots croisés du numéro précédent



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...

Quel est mon ressenti lorsque je crée (je compose, je peins, je cuisine, j'écris, etc...) ?

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 « Comment est-ce que je gère le regard et les attitudes des autres face à mon handicap ? »

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 22 janvier à 14h
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 ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

AFTC IdF / Paris
Marie Meignen
Boîte 7 - 96 rue Didot - 75014 Paris

Imprimé par Kopitou
ESAT Paris 13ème
Tiré en 610 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
06 69 46 27 95

labousolegem@gmail.com

GEM Loisirs et Progrès

76 rue des Saints-Pères
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 87 68 67 93

gemversaillesyvelines@laposte.net

GEM L'Astrolabe

1 rue Aubert
93200 Saint-Denis

Tél : 09 67 27 51 66
06 30 26 55 81

gemlastrolabe@laposte.net

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge
92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00
infos@gemlecap.com