



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Une année florissante pour l'Inter GEM !

Le saviez-vous ? Des relais du champ social sont désormais instaurés dans divers établissements culturels. Les « relais » sont des personnes formées à accueillir tout type de public du champ social. Ces nouveaux correspondants au sein de l'établissement culturel facilitent les choses en termes de contacts, d'accueil, d'organisation pour les sorties, de stationnement etc. Vous pourrez retrouver la charte de ce nouveau programme sur le site www.monuments-nationaux.fr

Le Comité de Rédaction se réunit encore et toujours et permet à *Mots en Tête* de perdurer. Merci aux personnes investies dans ce Comité. Dernière réunion en date : jeudi 14 janvier 2016 au GEM Le Cap. Nous essaierons très prochainement de mettre l'accent sur la communication du journal et de le publier ainsi à un plus large public, notamment au sein du réseau de l'AFTC Ile-de-France / Paris.

Je vous informe que la prochaine et troisième journée Inter GEM aura lieu le samedi 11 juin, de 10h à 17h, à la Note Bleue (10 rue Énard, 75012 Paris). En matinée, un temps de formation (conférence et ateliers interactifs) aura lieu autour du thème « *Avant/Après : comment gérer les liens affectifs ?* ». A partir de 12h30, nous partagerons un buffet et nous continuerons la journée avec un après-midi sur le thème « *Autour du corps* ». Lors de cet après-midi trois ateliers vous seront proposés (Body-percussion, Yoga et/ou Relaxation, activité Cirque/jeux d'équilibre). De quoi passer un agréable moment Inter GEM !

N'ayez crainte ! Notre « soirée des écrivains » se concrétise... Nous vous transmettrons les différentes modalités dans le prochain numéro.

Nous attendons vos réponses à la question suivante : « *Quel est mon regard sur Paris ?* », publiée dans le prochain numéro. La question du numéro précédent, « *Amour, gloire et beauté : qu'est-ce que j'en fais ?* » en a inspiré plus d'un ! Découvrez l'ensemble de vos réponses aux pages 5 et 6.



Œuvre réalisée par le GEM Versailles Yvelines
PHOTO © GEM Versailles Yvelines

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Groupes de parole	P2
Les bons plans	P2
L'art-thérapie au GEM Versailles Yvelines	P3
Un concert promenade	P3
L'histoire du GEM LOGIS	P4
Défaut de travail en ESAT	P4
Amour, gloire et beauté : qu'est-ce que j'en fais ?	P5-6
Séjour en Alsace	P6
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

Madame la Lésion cérébrale

était en « procès » le 28 janvier dans le grand amphithéâtre du Conseil économique et social ! L'étude sur le vieillissement des blessés et de leurs aidants, commanditée par Humanis en partenariat avec l'AFTC, était présentée sous la forme inattendue d'un procès avec président, procureur, avocats et experts !

Nous subissons tous les effets du vieillissement, mais chez les personnes avec LCA ils semblent être plus en relation avec la durée de vie après le traumatisme qu'avec l'âge réel des personnes tant beaucoup sont épuisées par leur lutte permanente pour faire face au présent. Pour les aider et améliorer leur qualité de vie, l'AFTC développe des lieux de transition accueillants et sécurisants comme les GEM et les logements accompagnés.

Pour en savoir plus sur l'étude, interrogez-nous !

aftc.idf@wanadoo.fr

GROUPES DE PAROLE

Je propose des groupes de parole dans trois différents GEM :

- au GEM La Boussole, le groupe de parole a lieu le mardi de 14h à 16h ; il réunit 6 à 8 personnes et reste ouvert à de nouveaux participants.

Dates des prochaines séances : le 8 mars, le 29 mars, le 5 avril, le 26 avril, le 3 mai, le 24 mai, le 7 juin et le 21 juin.

- au GEM LOGIS, le groupe a lieu le lundi soir entre 18h et 18h30. Ce groupe a débuté en septembre 2015 et a rapidement permis des échanges et des liens de partage. Il est aussi ouvert à d'autres participants. Dates des prochaines séances : le 15 février, le 21 mars et le 11 avril.

- au GEM L'Astrolabe, le groupe de parole se réunit le samedi après-midi de 16h à 17h30. C'est un groupe nouveau, qui commence et qui est, bien sûr, prêt à accueillir les personnes intéressées. Les réunions sont prévues le 6 février, le 19 mars et le 2 avril.

Chacun des participants est libre de s'exprimer ou pas, dans un espace qui garantit la confidentialité et le respect mutuel. Cela peut permettre de prendre un peu de distance avec ce qui a été traumatisant, de redevenir en partie acteur de sa propre histoire en pouvant nommer et confronter son vécu à celui des autres.

LES BONS PLANS

Chez **Trassoudaine**, restaurant traditionnel où règne une ambiance familiale et conviviale. Elsa du GEM La Boussole y travaille le mardi midi et le jeudi midi. Le restaurant a une salle accessible... Attention, ce n'est pas pour toutes les bourses. (Entrées de 6,50 à 13 euros) (Poissons entre 20 et 28 euros) (Viandes de 9 à 30 euros) (Desserts de 7 à 9 euros). Mais c'est bon, d'après Olivier !

Situé au cœur du 13ème arrondissement de Paris, cet îlot de bonne humeur vous accueille pour dîners, déjeuners et réceptions.

3 place Nationale 75013 / 01 45 83 06 45 /
Métro: ligne 14 (Olympiade) et ligne 6 (Nationale)
www.cheztrassoudaine.com

Et même si la salle est accessible et que l'expérience d'un « live » a ses avantages en offrant un plaisir certain à l'écoute d'une musique en « vrai », on ne peut pas régler le volume sonore, choisir la date et l'heure du concert...

Mais il y a une solution : par internet on peut voir et revoir la plupart des concerts et événements de la salle **Philharmonie de Paris**, gratuitement et légalement, pendant six mois sur internet :

<http://live.philharmoniedeparis.fr/>

GEM La Boussole

L'ART-THÉRAPIE AU GEM VERSAILLES YVELINES

Depuis la rentrée de septembre, une fois par semaine, notre GEM accueille Aude, une art-thérapeute.

L'art-thérapie est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité d'une personne à des fins de développement personnel. L'art-thérapie peut s'adresser à des personnes de tout âge et à tout public. Son objectif est de décomposer l'ensemble des mécanismes (psychiques, physiques et sociaux) en jeu dans l'activité artistique afin de les utiliser pour le soin de l'individu ou l'aide sociale avec l'objectif d'améliorer la qualité de vie par la compréhension du soi. Le choix de la technique artistique se fait principalement par l'art-thérapeute lui-même, en fonction de la sensibilité et des besoins de la personne. L'art-thérapeute accompagne la personne dans le cheminement artistique, de la contemplation d'œuvres d'art, à la pratique, dans le plaisir d'une activité qui n'est pas seulement à but esthétique.

- « *J'aime bien le dessin parce que ça me permet de m'exprimer d'une manière différente.* »
- « *L'art-thérapie me permet d'exercer ma main gauche qui n'est pas celle dominante à l'origine.* »
- « *Ça me permet de travailler le graphisme en bossant sur la motricité fine.* »

FABRICE. DIDIER et ALEXANDRE du GEM Versailles Yvelines

UN CONCERT PROMENADE

C'était en 1994, par un beau soir d'été. Je venais d'arriver à Salzburg après avoir passé une semaine à Vienne.

L'hôtel où j'étais descendue ne se trouvait pas très éloigné du centre historique. Alors, comme il faisait bon et doux et que je n'avais pas trop les moyens d'assister au concert, je me suis fait un "concert-promenade", tout simplement, au moyen de mon baladeur cassette (eh oui, le MP3 n'existait pas encore !)

J'avais choisi la BO du film "Amadeus". Je me suis dirigée lentement vers le centre historique en écoutant la musique et c'est alors que l'enchantement a commencé... J'ai vécu là un moment très fort. Les mots me manquent pour décrire ce que je ressentais en cet instant...

Les maisons à l'architecture si particulière, les enseignes en fer forgé de la Geitrendengasse, les places et la musique du divin Mozart, si belle... En cet instant, j'oubliais combien il avait souffert dans cette ville, qu'il avait fini d'ailleurs par quitter pour prendre son envol et ne plus dépendre du bon vouloir de l'archevêque Colloredo dont il était, je crois, le maître de chapelle. Je marchais lentement, je regardais autour de moi. J'étais bouleversée par la beauté de ce que je voyais et de ce que j'entendais. Le temps pour moi s'était arrêté... Puis je me suis assise sur un banc, non loin de la cathédrale, le temps de retourner la cassette pour écouter l'autre face et de me reposer un peu. Il ne fallait pas rompre le charme... Puis, j'ai repris ma promenade le long des rues, la nuit était tout à fait tombée, il faisait doux.

Merveilleux moment que vingt et une années et un AVC n'ont pas effacé de ma mémoire. Pendant des années, j'avais rêvé de découvrir Salzburg. Ce soir-là, je savais que j'étais allée au bout de mon rêve. Merci à vous, Monsieur Mozart.

NADINE, du GEM La Boussole

L'HISTOIRE DU GEM LOGIS

Voilà maintenant un peu plus de trois ans que le GEM LOGIS, créé et soutenu par l'AFTC, est installé au 171 rue Vercingétorix à Paris 14^{ème}. Nous pouvons nous y évader grâce aux lignes du chemin de fer de la gare Montparnasse, depuis notre balcon perché au 5^{ème} étage de la résidence LOGIS. Si au commencement du GEM, les participants aux activités étaient surtout des locataires de LOGIS (cf les quatre étages en dessous du balcon perché), aujourd'hui, la majorité des adhérents viennent des quatre coins de l'Ile-de-France. Bénédicte et Vanessa (animatrices), Annie et Dominique (Bénévoles), Montaine (Coordinatrice du GEM et responsable de LOGIS que gère l'association Aurore) participent à l'animation de la vie du GEM. Nous partîmes 500 et par un prompt renfort nous voici maintenant 30 000 adhérents à partager des moments conviviaux au sein de notre petit local aux couleurs Tagada (Couleur rose au mur !)*.

Depuis l'ouverture, certaines de nos activités rencontrent un franc succès : l'atelier repas, l'art-plastique, l'anglais ludique, la danse ou l'atelier d'écriture. Le Groupe de Parole, démarré à la rentrée de septembre, a été l'occasion d'accueillir de nouveaux adhérents. Enfin, un Groupe d'Expression a été mis en place afin que tous les adhérents qui le souhaitent soient davantage impliqués dans les décisions concernant les projets du GEM. Pour cela, ils peuvent compter sur Dominique, Jérôme, Cheikh et Jozef qui les représentent au Conseil d'administration en tant qu'administrateurs du GEM.

Un peu d'histoire : voici quelques paroles glanées sous le mode du « je me souviens... » : - « *Je me souviens du petit train avec Guillaume et du repas royal, des salicornes* » - « *Je me souviens de la sortie à Thoiry où je n'ai pas vu les ours qui faisaient la sieste* » - « *Mon repas pendant le séjour au val d'Authie où c'était la première fois que je partageais un repas avec Montaine et nous avons eu le même goût pour le feuilleté au Maroilles* » - « *Les parties de Wii : j'aimerais bien que l'on joue davantage à la WII rien que pour gagner* » - « *L'étroitesse des lieux m'a surprise la première fois* » - « *Je me souviens de mon plaisir quand je chante, celui de sortir ma voix car quand je chante c'est comme si ça parlait mieux en moi, cela me donne l'impression de changer de voix, d'adoucir ma voix* » - « *J'adore l'atelier danse et je garde aussi un super souvenir du karaoké avec Adama qui connaissait toutes les paroles* »

DÉFAUT DE TRAVAIL EN ESAT

Traumatisé crânien depuis le 24 novembre 1981, j'ai fait de nombreux stages qui ne menèrent à rien jusqu'à mon entrée au Centre d'Activité de Jour (CAJ) à Belleville (Paris) où j'ai passé quelques années agréables car on avait des activités mais, hélas, sans rémunération. Ainsi on discutait beaucoup. L'écriture d'un journal, des jeux et des sorties étaient proposés. Bref, les journées étaient bien remplies avec des moniteurs vraiment sympathiques et compétents.

Au bout de quelques années, le personnel d'encadrement me fit savoir que j'allais changer d'établissement pour rejoindre un Établissement Sanitaire d'Aide par le Travail (ESAT). C'était une bonne nouvelle car, au sein d'un ESAT, on est rémunéré. Hélas, il y avait très peu d'activité et on a passé quatre mois sans aucune commande. C'était récurrent et les journées à jouer aux cartes (au bout de quelques mois nous avons eu l'autorisation) m'ont paru bien longues et pas du tout profitables. Les moniteurs n'ont pas pu nous faire profiter de leur expérience tant le travail manquait. J'aurai tellement voulu retourner au CAJ !

Maintenant l'heure de la retraite approche et je regrette de ne pas avoir fait un travail avec un peu d'intérêt qui m'aurait apporté un certain plaisir, de la réflexion et de la fierté. L'ESAT nous propose des tâches tellement monotones et sans intérêt qu'on n'éprouve aucune motivation. J'espère que cela changera pour mes camarades qui ont encore beaucoup d'années devant eux.

AMOUR, GLOIRE ET BEAUTÉ : QU'EST-CE QUE J'EN FAIS ?

Amour, gloire et beauté ? Voici mon histoire : j'ai rencontré sur internet un homme avec qui j'ai sympathisé assez rapidement. Maintenant, il est mon compagnon depuis 6 ans. Il ne connaissait rien au mot HANDICAP et moi, ce mot, je ne le prononçais jamais, simplement parce que je n'acceptais pas mon handicap. Il a vu que mes réactions n'étaient pas normales, alors il a cherché à savoir pourquoi. Par exemple, il voulait savoir pourquoi je prenais un traitement pour l'épilepsie. Il a donc pris des rendez-vous avec des médecins en neurologie et en traumatologie. Puis il y eut le GEM et l'AFTC qui m'ont sauvée de mon mutisme et de ma peur de voir du monde et m'ont permis de m'ouvrir aux autres.

Je me suis toujours posé cette question : est-ce forcément un poids de vivre avec une personne handicapée ? Aujourd'hui, après six ans de vie commune, je me rends compte que OUI. L'amour que je porte à mes proches est vraiment fort. Cela vient peut-être du fait que j'ai le sentiment de ne pas avoir reçu suffisamment d'amour quand j'étais enfant. Sûrement parce que mes parents ont préféré me mettre de côté, refusant ce que j'étais devenue juste après l'accident. Ils me l'ont confessé il y a peu de temps. 40 ans de silence c'est long ! Mes parents sont d'un milieu traditionnel, catholique... un milieu où l'on n'aime pas ce qui est différent de la norme sociale, surtout dans la position professionnelle qui était celle de mon père. Donc, pour eux, le moins douloureux, c'était l'éloignement. Mes parents habitaient à Cergy et mon internat était à Vaucresson. Aujourd'hui je suis bien entourée. Je vois bien que mon compagnon trouve que le handicap est lourd. Parfois il dit même vouloir partir mais il reste. Pour souffler, il fait du roller. J'en ai fait avec lui puis à sa demande il en fait seul. Par ailleurs, pour essayer de mieux me comprendre et m'aider, il me parle beaucoup. Cela me permet de lui répondre en lui expliquant l'aide dont j'ai besoin. Et pourtant je ne suis pas en fauteuil ! Comme quoi le « handicap invisible », c'est quelque chose !

J'ai ce besoin de faire les choses ensemble. Je ne peux rien faire sans mon compagnon sinon je suis perdue. Le fait qu'il reste avec moi malgré le handicap, est-ce une vraie preuve d'amour ou d'affection ? Ou bien reste-t-il par peur de ce qui pourrait m'arriver s'il partait ? Je ne le sais toujours pas. Tous les jours, lorsque je me lève, je me pose ces questions. La peur de rester seule me hante. A-t-on besoin du regard des autres pour s'aimer soi-même ?
Ma réponse est OUI.

Qu'est-ce que l'on peut penser de l'amour ? On peut considérer que quelqu'un a de l'amour parce que l'on juge par rapport à ses actes concernant un « événement ». Par exemple, on peut dire : « Ah ! Cette personne aime vraiment son prochain parce qu'il lui est venu en aide par telle ou telle action ».

Pour la gloire, je pense aussi qu'il s'agit d'un mérite. Le mot gloire est un mot important, car on ne glorifie pas n'importe qui. Et tout dépend aussi des circonstances dans lesquelles la gloire est advenue. On n'entend pas souvent le mot « gloire » dans notre quotidien. Il faut aussi que l'on soit réceptif aux circonstances qui ont permis de glorifier la personne.

Maintenant, pour la beauté, je pense qu'il s'agit d'un goût personnel propre à chacun de nous. Ce que l'on trouve beau peut être considéré comme moche ou très moche par d'autres personnes qui ont des goûts complètement différents de ceux que nous avons.

Finalement, ces trois mots si différents les uns des autres me font penser à une multitude de choses, qui, en fin de compte, m'embrouillent encore plus avec la réalité du moment présent. Alors je dis une fois pour toute : amour, gloire et beauté : je n'en fais rien !

SHEILA, du

L'amour est plus important que la beauté et la gloire, parce que grâce à l'amour on peut faire beaucoup de belles choses. Grâce à l'amour on peut faire un couple uni pour la vie. Pour des célibataires, l'amour est différent mais il est aussi important.

CÉCILE,
du GEM Loisirs et Progrès

Suivons la Seine
Ma sirène
Le fleuve Amour
Mon amour
La Loire ou le Nil
D'île en île
Vaguer
Divaguer
Suivons les vents
Ma beauté
Mon amie
Quittons Paris
Pour Miami

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès et du GEM Le Cap

Je garde l'amour et je donne aux autres la gloire et la beauté.

YVES-CÉDRIC du GEM Loisirs et Progrès

Mon frère, traumatisé crânien, a été accueilli au GEM en 2011. L'accueil étant chaleureux, j'y adhère depuis 2014, ce qui nous a permis de nous retrouver le plus possible.

J'y ai fait de très belles rencontres. La personne qui me touche le plus a vécu tant d'épreuves et traversé tant de montagnes, que notre complicité (sûrement dû à son accent slave très séduisant) a tissé un lien invisible entre nous. Les mots deviennent parfois inutiles, car dans ses yeux où mille étoiles scintillent, tel un miroir, se reflète la femme qui s'y admire. Celle qui souhaite que son âme ne s'égaré plus vers le néant et qui lui démontre qu'un homme comme lui conserve malgré tout, son charme, unique en chacun de nous... et qu'une amitié peut primer sur un amour éphémère.

Une adhérente d'un GEM

La réponse du GEM Chez Godot

La gloire de mon succès a fait de moi une star,
La gloire d'une rencontre avec Smane me fait superstar,
La gloire de cette notoriété ne m'apporte que fierté,
Cette gloire d'être star me portera-t-elle jusqu'au bout ?

Le bonheur que j'ai dans ma vie mène à mon bien être,
La beauté de cette vie m'éclabousse de bonheur et me pousse en avant,
Le bonheur, je le respire par les effluves du bien-être et le parfum de la vie.

L'amour crée des sentiments et œuvre à la passion,
Les couples se forment avec des sentiments qui tissent leur amour,
Et dire qu'un seul amour peut donner autant de passion,
Vivre, survivre, mourir, peu importe on est dans un état second.

ALI, RAMA et GUILLAUME du GEM Chez Godot

SÉJOUR EN ALSACE

En famille, nous avons passé une semaine au VVF (Village Vacances Famille) d'Obernai en Alsace. Un copain de là-bas nous a emmenés au Mont Sainte Odile, situé à Ottrott dans le Bas-Rhin, culminant à 764 mètres d'altitude. Nous avons visité le couvent de l'abbaye de Hohenbourg qui surplombe la plaine d'Alsace : une très belle vue ! N'allez pas là-bas exprès, mais si vous êtes dans le coin, ça vaut le coup !

OLIVIER, du GEM La Boussole



Couvent de l'abbaye de Hohenbourg

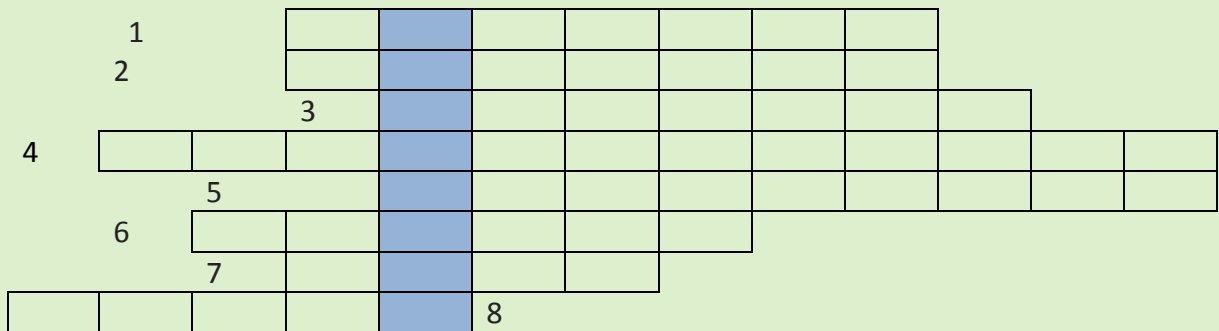
PHOTO © OLIVIER

UN PEU DE DÉTENTE !

MOTS EN LIGNES

- 1 : Activité qui permet de modeler selon ses envies.
- 2 : Ce mot compose une partie du nom d'un GEM de Paris.
- 3 : Nom d'une statue très célèbre à New York.
- 4 : Le GEM de Rungis a fêté son premier.
- 5 : On vous la souhaite en arrivant.
- 6 : Ce lieu est très célèbre à Rungis.
- 7 : Star Wars en est un et il peut provoquer des débats.
- 8 : Activité favorite des adhérents du GEM de Rungis, se pratique le mardi midi.

Les lettres en bleu vous donneront le nouveau nom du GEM de Rungis !



RÉBUS



, gg'



,



m'



f'

il,
elle,
??



V

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 regard sur Paris ?

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 ai-je vécu mes dernières vacances ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
**Le jeudi 14 avril à 14h
au GEM LOGIS**

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 13^{ème}

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

06 69 46 27 95

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 87 68 67 93

gemversaillesyvelines@sfr.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

thomas.petitier@simondecyrene.org

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette
95200 Sarcelles (village)

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com