



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Joyeuse rentrée à tous !

Avant la rentrée, le Comité de Rédaction s'est réuni une nouvelle fois le jeudi 7 juillet 2016 au GEM La Boussole.

La troisième journée Inter GEM, qui s'est déroulée le 11 juin dernier, a réuni une cinquantaine de personnes. Ce fut une nouvelle occasion de se rencontrer et de partager de bons moments. Si vous avez des suggestions ou des idées de thèmes pour la prochaine journée Inter GEM, vous pouvez les communiquer à votre GEM respectif ou à moi-même à l'adresse e-mail suivante marie.aftc@outlook.fr

Je vous rappelle que pour nos écrivains de Mots en Tête, les GEM organisent une « Soirée des écrivains », qui aura lieu le jeudi 29 septembre 2016, de 18h30 à 21h30, dans la salle du Moulin des Lapins, rue du Moulin des Lapins, 75014 PARIS. Ce sera l'occasion pour nos chers écrivains de se réunir et de faire la fête ! Attention : cette soirée est réservée exclusivement aux écrivains de Mots en Tête ! Si vous souhaitez vous inscrire, merci d'indiquer votre présence auprès des responsables de votre GEM le plus rapidement possible. Vous pouvez aussi m'envoyer un e-mail à l'adresse donnée précédemment.

Nous vous invitons, pour le prochain numéro de Mots en Tête, à répondre à la question suivante : « Quelle est ma plus belle émotion culturelle ? ». Vos témoignages feront l'objet d'une rubrique dans le prochain numéro. La question du numéro précédent, « Jour après jour : qu'est-ce qui me fait avancer ? » a suscité l'intérêt de nombreux écrivains. Je vous invite à découvrir l'ensemble de vos réponses aux pages 5 et 6.

Je vous souhaite, à tous, une très belle rentrée !

MARIE MEIGNEN



SORTIE A ROLLAND GARROS

PHOTO © GEM CHEZ GODOT

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
La journée Inter GEM vécue par le GEM L'Astrolabe	P2
Les bons plans	P2
Nadine nous raconte...	P3
Le GEM L'Astrolabe est parti en vacances !	P3
Quoi de neuf au GEM Loisirs et Progrès ? Et ses alentours ?	P4
Jours après jour : qu'est-ce qui me fait avancer ?	P5-6
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

Trente ans après Le traumatisme crânien et les lésions cérébrales acquises *Progrès et perspectives*

C'est le thème du onzième Séminaire que l'AFTC organise avec le CRFTC.

Trente ans après la création des SAMU, où en est-on dans la prise en charge et l'accompagnement des blessés ? Le séminaire est l'occasion de réfléchir aux progrès accomplis et au chemin qui reste à parcourir.

Il y sera question l'après-midi des logements et des GEM. Nous espérons que certains d'entre vous accepteront d'apporter leur témoignage.

Que vous soyez ou non adhérent, l'AFTC Ile-de-France / Paris compte sur votre présence à ce séminaire qui aura lieu

Jeudi 17 novembre 2016
au siège de l'AFTC 75014 Paris
dans l'Amphithéâtre Leriche.

*Inscrivez-vous sans tarder en téléphonant à
Donatienne : 01 40 44 43 94*

LA JOURNÉE INTER-GEM VÉCUE PAR LE GEM L'ASTROLABE

La Journée Inter GEM du 11 juin dernier s'est très bien passée. Ici, au GEM L'Astrolabe, nous sommes satisfaits de cette rencontre. Nous avons apprécié les activités de l'après-midi, surtout le Yoga ! Ça nous a fait plaisir de voir du monde !

SIPA, du GEM L'Astrolabe

Les personnes Traumatisées Crâniennes et Cérébro-lésées éprouvent d'importantes difficultés à s'adapter et s'intégrer au milieu des « sains d'esprit ». Aussi, il est agréable de pouvoir les réunir afin qu'ils puissent confronter leurs expériences et ressentir un profond sentiment de solidarité. Cet objectif est celui qu'atteignent les Groupes d'Entraide Mutuelle et, lorsque ceux-ci se rassemblent, lors d'une journée Inter GEM, chacun peut tirer profit de son contact avec les autres.

THIERRY, du GEM L'Astrolabe

LES BONS PLANS

Parc Clichy-Batignolles - Martin-Luther-King

147 rue Cardinet 75017 PARIS

Accès rue Cardinet, rue Bernard Buffet, rue Gilbert Cesbron, allée Colette Heilbronner « L'effet zen est garanti dans ce magnifique nouveau parc parisien, j'y ai passé un super moment de détente ».

Le truc super : un espace vert totalement accessible aux personnes à mobilité réduite !

VALÉRIE, du GEM LOGIS



PHOTO © GEM LOGIS

Super crêpes et très bon accueil

Crêperie La Sablière

56 rue de la Sablière - 75014 PARIS -
01 45 43 95 36

*Ouvert du mardi au samedi
12h-14h15 / 19h-22h et dimanche
12h-14h15*

Nous avons beaucoup apprécié cette crêperie : l'arrêt du bus 58 juste à côté, une jolie salle avec cinq tables, une terrasse couverte si besoin et un patron qui cuisine et vous sert avec humour ! Le seul bémol : les toilettes ne sont pas accessibles aux personnes en fauteuil...

VALÉRIE et JÉROME, du GEM LOGIS

NADINE NOUS RACONTE...

Je vis à Paris depuis 1983 mais j'ai découvert la capitale en 1968... Je vivais alors en Bretagne et nous avons passé une journée à Paris. C'était le 19 mars 1968... mars 1968... Ce qui m'a le plus marquée, c'est la largeur des trottoirs. Je me souviens aussi de mon premier "contact" avec le métro... Lorsque, quelques jours plus tôt, j'avais demandé à mes parents ce que c'était, ma mère avait répondu "c'est un train qui roule sous la terre". Lorsque nous sommes arrivés, je n'avais plus aussi peur de ce train qui "roule sous la terre", mais je trouvais que ce drôle de train s'arrêtait souvent et qu'il était très bruyant.

J'ai découvert l'aquarium du Trocadéro (au départ j'avais compris le "trois quatre zéro »). Cela m'a impressionnée bien sûr ! La Tour Eiffel aussi. Mon père avait vécu en région parisienne, à Paris quelque temps, mais il m'a expliqué qu'un "vrai" Parisien ne monte jamais sur la Tour Eiffel...

Je revois ce bar dans lequel j'ai bu un chocolat et mangé des biscuits. Papa souriait et me disait "tu vois, tu prends ton quatre heures sur la Tour Eiffel ! ". Nous avons terminé la visite par une balade sur les Champs-Élysées, où les trottoirs étaient encore plus grands ! Je revois l'Arc de Triomphe qui me paraissait immense... Je n'en revenais pas ! En fin d'après-midi nous avons assisté à la cérémonie du ravivage de la flamme. La musique résonnait sous la voûte, j'en avais le frisson... Lorsqu'on a entendu la Marseillaise, j'ai sursauté ! Ce qui a fait sourire ma mère...

Je suis revenue à Paris par la suite quelquefois avant de m'y fixer définitivement en octobre 1983. En 2009, lors d'une sortie thérapeutique avec un des kinés de la Salpêtrière, où j'étais hospitalisée, alors que nous passions devant le Palais Garnier, j'ai pu voir la coupole du bâtiment se dessiner sur le ciel bleu, et j'ai pleuré...de joie... Parce que j'avais failli, quelques mois auparavant, ne plus jamais revoir ce décor. Blasée moi ? Je crois que je ne le serai jamais...

NADINE, du GEM la Boussole

Le GEM L'Astrolabe est parti en vacances !



PÉTANQUE FINLANDAISE

PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Les 27, 28 et 29 juin 2016, nous sommes sept, dont deux animatrices, à avoir participé à un mini séjour à MONAMPTEUIL (dans l'Aisne) - Ce furent de bons moments lors desquels nous avons partagé un pique-nique au bord du lac, les repas en commun, pris du repos, joué aux quilles finlandaises avec une habileté toute nouvelle !

Nous avons visité Reims et sa majestueuse cathédrale et Soissons au retour. Bref, des moments de détente dans un contexte nouveau.

CATHERINE, du GEM L'Astrolabe



QUEL BEAU GÎTE !

PHOTO © CATHERINE



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

QUOI DE NEUF AU GEM LOISIRS ET PROGRES ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © FRANCOIS REGIS SALEFRAN



PHOTO © OLIVIER



PHOTO © FRANCOIS REGIS SALEFRAN

Béranger : Samedi 18 juin, on a fait la fête à Boulogne-Billancourt. C'était une pièce de théâtre, du chant, de l'expression corporelle, avec les différentes activités qui sont proposées à Loisirs et Progrès. Le titre de notre spectacle : La vie est belle ! Moi, je participe au chant et au théâtre, je disais la poésie écrite par Muriel : « La Vie »

*LA VIE, Elle est surprenante et belle,
et comme un battement d'aile
d'une charmante hirondelle*

*un ange qui est venu me voir
pour me parler de mes espoirs
et me vider toute ma mémoire
puis il est reparti le soir*

*qui porte dans son bec une lettre
qu'on ouvre comme une fenêtre
et qui laisse apparaître
un si petit et fragile être*

*pour aller au paradis
tout près de la galaxie
rejoindre ses amis*

Muriel Spitérie : Merci à Antoine ! L'ange !

Catherine : le spectacle était une grande réussite, grâce au travail acharné de Manu le musicien, de Michelo le prof de théâtre, de Caroline la prof de danse, de Vianneyte et de tous les camarades qui étaient sur scène, sans oublier les bénévoles.

Alexis : une nouvelle fête très réussie à l'Espace Landowski. Ça m'a étonné tellement c'était bien fait. C'était très bien orchestré par les profs. Un petit bémol : la musique d'accompagnement pendant que certains acteurs disaient leurs textes, je n'entendais pas tout. Il y avait un bon relai, très précis entre les différents passages. Le buffet était très bon.

Fabien : la fête de fin d'année à l'extérieur. Elle conclue bien l'année. On l'a bien préparée toute l'année dans les différents ateliers. On l'a présentée à nos proches dans une belle salle à Boulogne-Billancourt. L'idée de faire un spectacle concrétisait tout ce qu'on avait fait dans les ateliers. C'est un bon débouché de nos activités, apprécié par tous ceux qui l'ont vu.

Halim : le spectacle était intéressant, et les décors. Le travail avec Michelo, Caroline et Manu. Les chants : Foule sentimentale (Souchon) Toi+moi (Grégoire), Y'a d'la joie (Charles Trenet)... C'était la première fois que je montais sur scène, j'étais bien, pas le trac.

Roseline : C'était très bien, j'ai vu Monique et ma maman, on m'a pris en photo. J'ai chanté. J'avais un costume, un grand foulard violet et un collier.

Sarah : le spectacle était convivial, sans aucune pression. Pour se faire plaisir et faire plaisir aux autres.

Antoine : je suis (l') aimé !

JOURS APRES JOUR : QU'EST-CE QUI ME FAIT AVANCER ?

La curiosité est un bien grand mot... Il faut savoir de temps en temps aller au GEM pour avancer. La peur est toujours présente mais le désir est plus fort. La surprise des lendemains qui chantent me permet de me regarder chaque matin dans la glace. Et sourire à celui qu'on aime est plus important que tout.

JÉROME, du GEM LOGIS

Ce qui m'aide, c'est d'être de bonne humeur pour moi et pour les autres.

SARAH, du GEM Loisirs et Progrès

D'être actif, la gym quotidienne, la marche que je fais, des lectures, des puzzles. Ce qui est collectif aussi, des activités partagées au Cap, à Loisirs et Progrès, à Simon de Cyrène. Mon fil rouge, c'est ma vie spirituelle qui structure mes journées, comme mon année, et la vie spirituelle que nous partageons à Simon de Cyrène et à Loisirs et Progrès.

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès

- Etre curieux de beaucoup de choses que l'on ne connaît pas.

Voici un exemple : lorsque je rencontre des personnes qui n'ont pas forcément le même intérêt, cela permet d'avoir un autre horizon, d'autres façons de penser, une autre vision.

C'est cette diversité qui m'ouvre à autrui et qui me fait avancer. Chaque jour et à chaque rencontre.

- Le développement des technologies et des techniques.

Voici un exemple : le scanner, qui auparavant prenait trois quarts d'heure, il fallait être à jeun six heures avant. Aujourd'hui, le scanner prend deux minutes, il n'y a donc pas besoin d'être à jeun. Les docteurs de l'époque m'ont toujours dit que les cellules nerveuses du cerveau ne se renouvelaient pas. Pourtant, j'ai retrouvé mon bras gauche trente ans plus tard. Et dans vingt ans, où en sera la recherche ? C'est cet espoir qui me fait avancer jour après jour !!!

GÉRALDINE, du GEM Chez Godot

Jours après jour, moi j'avance vers l'amour !
Peu importe la direction
Je m'y engage à fond !
Jour après jour;
les moments passés avec toi je les savoure
Avec courage et bravoure, avec rage et amour.
Jour après jour;
je dessine mon parcours
Face aux échecs je suis la tour
Je fonce tout droit sans m'arrêter
Seule une drôle de dame pourra me stopper.
J'avance, j'avance toujours en cadence, personne ne m'arrêtera dans ma danse
Je moove, je smurf, pour que ça groove, ça surf.

CLÉMENT, du GEM Chez Godot

Ce qui m'aide à me faire avancer, c'est la joie de pouvoir aller chez les religieuses Bénédictines à Vanves. Je prie et je discute avec elles. Le petit déjeuner ou le déjeuner aussi, que je prends avec d'autres de mon appartement, ce sont de bons moments. D'abord c'est bon !

BÉRANGER, du GEM Loisirs et Progrès

L'évolution qui existe entre les différents peintres de Loisirs et Progrès. Nous n'avons pas le même « coup de pinceau ». Nos tableaux sont différents. Voir évoluer chacun avec son propre caractère.

ALEXIS, du GEM Loisirs et Progrès

Chaque jour, ce qui me fait avancer, ce sont mes enfants et ma femme. C'est pour eux que je progresse. Si je n'avais pas eu ma femme, je serais encore en fauteuil, elle m'a relevé.

MICHAEL, du GEM Chez Godot

Ce qui me fait avancer, c'est mon désir de liberté, la peur aussi de l'inconnu car je suis une femme curieuse. Ce que j'aime avant tout c'est de me sentir utile : me lever très tôt, préparer le petit-déjeuner, ouvrir les rideaux pour y voir un semblant de lumière du jour, allumer la télévision (les infos c'est important), enchaîner les corvées les unes après les autres. Chaque nouveau jour me révèle que je vis encore !

VALÉRIE, du GEM LOGIS

Quotidien du matin au soir, il n'est jamais trop tard.
Quotidien en musique, à chacun sa playlist, sa technique.
Quotidien des idées, pour ne pas être démodé.
Quotidien du jardin, pour ne pas être des nains,
Quotidien du sport, c'est bien nous les plus forts,
Quotidien nous porte, à nous d'ouvrir les portes.
Quotidien du matin au soir, un lien qui construit l'espoir,
Quotidien rythme de mon temps, c'est ce qui me fait aller de l'avant.

LES ADHÉRENTS du GEM Chez Godot

Chaque jour est différent. Ce sont les expériences de la vie. Je réalise que je progresse dans la vie de tous les jours car je mets de la volonté bien que ce soit très difficile.

Par rapport à mon handicap, tous les jours, c'est un vrai combat. Il peut y avoir des jours avec comme des jours sans. Les jours avec, ce sont les jours où je mets en pratique les compétences que j'ai apprises et les jours sans, ce sont les jours où, par exemple, j'ai des examens médicaux importants à passer ou des rendez-vous avec des spécialistes. Je n'arrive pas à affronter cette peur, cette inquiétude lors de ces moments-là. Je sais que c'est un problème sur lequel je dois travailler pour pouvoir encore avancer.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Venir à Loisirs et Progrès pour faire des choses intéressantes ; le théâtre c'est une grande découverte ainsi que le chant en groupe.

HALIM, du GEM Loisirs et Progrès

Ce qui me fait avancer : jouer avec les autres, être avec d'autres personnes. Je passe au-dessus des inconvénients des transports, parce que je suis contente de retrouver mes amis, de partager le repas avec tous.

CATHERINE, du GEM Loisirs et Progrès

La réponse du GEM Colibris de Rungis

Il y a des jours où il est facile d'avancer, d'autres moins. Ce qui nous fait avancer ce sont les nouvelles rencontres, les compliments, l'amitié, réussir une activité, les sourires, la joie d'être réunis... Il est facile de ne pas bouger ! Certains d'entre nous ont même beaucoup de mal à le faire mais nous ne pouvons pas rester là à ne rien faire en regardant le monde évoluer. Grâce au GEM, nous pouvons avancer tous ensemble en nous entraînant et en montrant aux gens que nous pouvons faire pleins de choses. Même si parfois on a le sentiment de reculer dans notre autonomie, nos amis, nos familles nous disent que l'on peut toujours choisir d'avancer en faisant un tout petit pas.

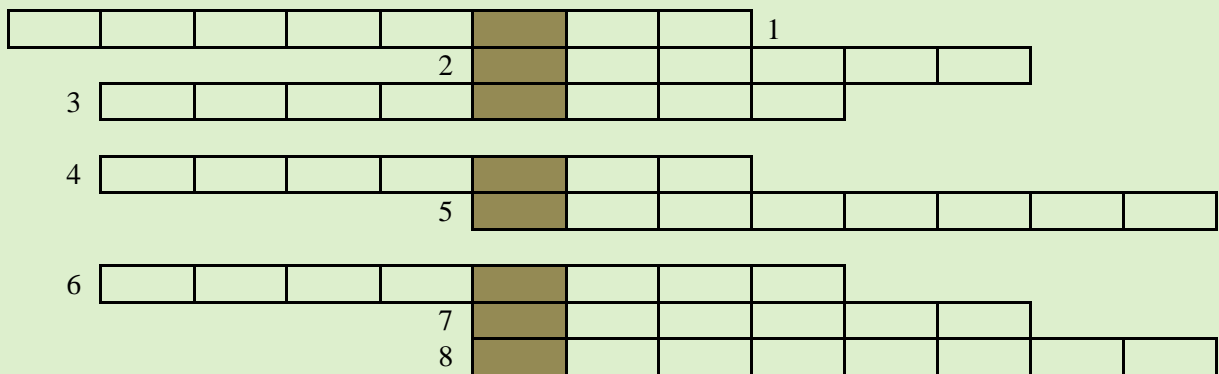
LES ADHÉRENTS du GEM Colibris de Rungis

UN PEU DE DÉTENTE !

MOTS EN LIGNES

Trouvez les définitions, les cases grisées dévoileront le nom d'un GEM.

- 1- Contraire de posséder
- 2- On l'apprend au CP
- 3- Etre réunis
- 4- Faire fonctionner ses zygomatiques
- 5- S'ouvrir au monde
- 6- Autonome
- 7- Sentiment d'affection
- 8- Action d'une usine



Solutions : 1-partager ; 2-écrire ; 3-ensemble ; 4-rigoler ; 5-épanouir ; 6-émancipé ; 7-amitié ; 8-produire

L'ÉTÉ EN 2

Huit charades qui parlent de l'été : à vous de jouer !

- 1- Mon premier est le contraire de dur, mon second est la deuxième personne du pluriel du verbe être au présent :
- 2- Mon premier chante à l'aube, on dégomme mon second au bowling, mon troisième : on en prend tous les ans :
- 3- Mon premier est heureux, on boit mon second en Angleterre :
- 4- Mon premier peut être en résilles ou de contention, mon second est le contraire de tard :
- 5- On soulève mon premier en salle de sport, mon second : les avions passent son mur :
- 6- Mon premier est le contraire d'avec, on colle mon second au sol :
- 7- Mon premier : on en fait quand on marche, mon second est après le Do, mon troisième n'est pas bas :
- 8- Mon premier n'est pas ondulé, mon second est la première personne du singulier :

Solutions : Mouette, coquillage, gaieté, bateau, poisson, sandales, paréo, plage.

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...

Quelle est ma plus belle émotion culturelle ?

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 « Jour
après jour : qu'est-ce qui me fait avancer ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 13 octobre à 14h
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
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

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 80 44 74 99

animation.gv78@yahoo.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

contact.rungis@simondecyrene.org

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette
95200 Sarcelles (village)

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com