



MOTS EN TÊTE

EDITORIAL

De nouveaux changements !

Le Comité de rédaction s'est réuni cette fois-ci au GEM Loisirs et Progrès le jeudi 20 mars 2014. Lors de cette réunion les membres du Comité ont décidé la création d'une nouvelle rubrique intitulée « Les bons plans ». Ce sera l'occasion pour nous tous de partager de bonnes adresses pour des lieux de vacances, des logements, des restaurants, etc... De plus, étant donné que tous les GEM ont déjà participé à la rubrique « Quoi de neuf au GEM untel ? », cette dernière sera remplacée par « L'histoire du GEM untel... » dès le prochain numéro. Cela nous permettra d'en apprendre davantage sur les autres GEM, notamment sur l'histoire de leur création et leur origine.

Le samedi 28 juin, une grande rencontre Inter-GEM, sur le thème du JEU, aura lieu dans les locaux de la Note Bleue. Ce sera l'occasion pour les six GEM d'Ile-de-France pour personnes cérébro-lésées de se rencontrer et de passer un agréable moment. Cette journée sera divisée en trois temps. Une conférence, suivie d'un temps d'échange, aura lieu le matin sur la thématique « Jouer ensemble tout en gardant le plaisir ». Nous prendrons ensuite le déjeuner tous ensemble. L'après-midi, plusieurs jeux vous seront proposés par les différents GEM. Convivialité, échanges et bonne humeur seront donc au rendez-vous !

Nous attendons vos réponses à la question suivante : « Pourquoi jouons-nous ensemble ? ». Comme à chaque fois, elles feront l'objet d'une rubrique dans le prochain numéro de *Mots en Tête*. Concernant les témoignages pour la question du numéro précédent, « Comment vivons-nous le handicap invisible ? », vous avez été très nombreux à y répondre. Rendez-vous pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses !

MARIE MEIGNEN



L'espace détente du GEM Versailles Yvelines
PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

SOMMAIRE

| | |
|--|------|
| Mieux connaître l'AFTC | P2 |
| Le groupe de parole | P2 |
| Les bons plans | P2 |
| Bien ou mal ? Question de culture... | P3 |
| Quand le GEM Le Cap accueille le GEM LOGIS... | P3 |
| Quoi de neuf au GEM Versailles Yvelines ? | P4 |
| Au sujet de l'association « Comme les autres » | P4 |
| Comment vivons-nous le handicap invisible ? | 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

En partenariat avec **l'UNAFTC** à laquelle adhèrent les GEM, **l'IRME** (Institut pour la Recherche sur la Moëlle épinière et l'Encéphale) organise, **le 14 mai 2014**, le **Premier Symposium sur Le Traumatisme Crânien Léger** à l'Institut Mutualiste Montsouris - 42 boulevard Jourdan - 75014 PARIS.

Matin : État des lieux (présidence du Professeur Pascale Pradat Diehl et Claire Vallat-Azouvi) – Après-midi : Vers une prise en charge optimale (présidence du Docteur Anne Laurent Vannier et Dominique Letourneau).

Journée gratuite – Programme en ligne sur le site de l'IRME : www.irme.org.
Inscription obligatoire par email irme@noss.fr

LES BONS PLANS

Les GEM LA BOUSSOLE et LOGIS ont testé pour vous !

La résidence de vacances Ferme du Château de Monampteuil est labellisée Tourisme & Handicap pour les 5 types de handicap (moteur, mental, visuel et auditif, cognitif). Tous leurs équipements sont accessibles.

**FERME DU CHATEAU 21, rue de la
Chaussée Romaine 02000 MO-
NAMPTEUIL**
**Tél. 03 23 23 48 49 – Fax 03 23 23
12 13 – fermeduchateau-
monampteuil@orange.fr**

Guide Touristique pour personnes à mobilité réduite et séniors. Vous pourrez découvrir de nombreuses informations sur des sorties, des balades, des lieux insolites, accessibles et adaptés !

Paris-Collection Libre accès 2013. 14.90 euros.

LE GROUPE DE PAROLE

Le groupe de parole est un espace d'écoute et d'échanges entre personnes qui ont subi une lésion cérébrale. Le groupe est animé par une psychologue clinicienne.

Il a pour objectif de favoriser l'expression personnelle de chacun et de partager les expériences des autres. Il ne s'agit pas d'analyser ce qui se dit, mais plus de laisser dire, oser dire ses difficultés et partager ses façons de vivre avec les autres. A travers la rencontre avec l'autre, c'est aussi un peu de soi que l'on (re)-trouve.

Ce groupe participe à une meilleure estime de soi, une ouverture socialisante et une mutualisation des « solutions » pour mieux vivre avec.

Les participants y viennent de leur plein gré. Ils peuvent décider d'aborder des thèmes définis à l'avance ou au contraire d'accueillir les propos des uns et des autres sans sujet préétabli.

Les règles de base sont :

- le respect mutuel
- la confidentialité : ce qui se dit dans le groupe ne sort pas du groupe
- la liberté de venir ou pas
- les propos agressifs, les procès d'intention et les jugements n'ont pas lieu d'être.

Les séances ont lieu au GEM la Boussole le mardi après-midi, de 14 h à 16h, au rythme d'une fois toutes les 3 semaines.

Les dates des prochaines séances sont les suivantes :

- mardi 27 mai 2014
- mardi 10 juin 2014
- mardi 24 juin 2014

Après les vacances d'été, nous nous retrouverons pour la reprise, le 2 septembre.

JANINE PETITE



BIEN OU MAL ? QUESTION DE CULTURE...

Il y a 2 ans, j'ai visité le siège mondial de l'UNESCO à Paris (zone franche). Notre guide, bulgare, nous rappela la signification du sigle : United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Organisation des Nations Unies pour l'Education, la Science et la Culture). Elle commença par nous parler du C, ou de l'importance de la connaissance des différentes cultures.

Pour ceci, elle nous raconta l'anecdote suivante : à son arrivée à l'Unesco, elle s'apprêtait à prendre l'ascenseur, quand son chef, japonais (de mémoire), la bouscula presque pour rentrer en premier avant de la laisser passer. Elle en fut profondément choquée, et à une collègue qui lui demandait si elle se plaisait, elle lui raconta l'aventure et lui annonça qu'elle comptait partir car il n'était pas question de travailler avec un goujat pareil.

Sa collègue s'exclama : "ce n'est pas un goujat, c'est un homme d'un grand raffinement. Il s'est assuré que tu ne risquais rien en montant en premier dans l'ascenseur. C'est la culture de son pays".

Notre guide est donc resté travailler à l'Unesco. Cette histoire, nous expliqua-t-elle montre qu'avant d'aimer ou ne pas aimer une culture, il faut d'abord savoir, pour comprendre.

Elle est vraiment super cette conférencière.

SABINE, du GEM L'Astrolabe

Quand le GEM Le Cap accueille le GEM LOGIS



PHOTO © GEM LE CAP



PHOTO © GEM LE CAP

Cuba, Portugal, Polska, Deutschland, España, Österreich, France England et peut-être d'autres encore... Pourtant ce ne fut pas la Tour de Babel mais bien une rencontre aux accents mélodieux.

Le fait d'avoir chanté ensemble et parlé en différentes langues a brisé la glace et la timidité de chacun-e. Une rencontre douce et croustillante... notamment grâce à Tamara (*Palmier en hébreu*) ! Trop fort de découvrir la belle personnalité d'une adhérente de son propre GEM à travers la maîtrise de sa langue d'adoption.

Le match retour est prévu au Gem LOGIS !

FABIEN et DIMITRI, des GEM Le Cap et LOGIS.



MONTAGE PHOTO © DIMITRI BARILKO

QUOI DE NEUF AU GEM VERSAILLES YVELINES ?

« *Les locaux motivent !* »

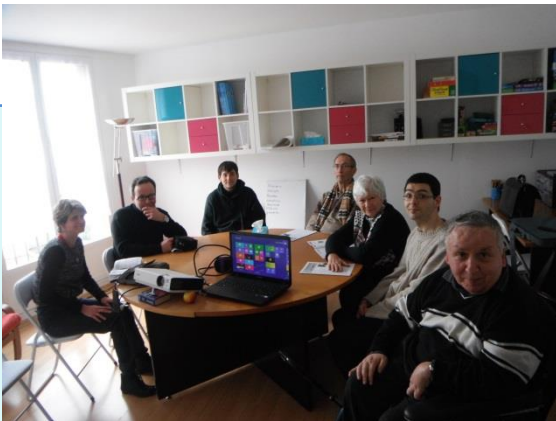
... De la maison de quartier à l'appartement versaillais ...

Depuis le 19 février 2014, NOUS SOMMES ENFIN CHEZ NOUS ! En effet, à sa création en 2010, le GEM était *SLF (Sans Local Fixe)*. Nous étions accueillis dans l'une des Maison de Quartier de Versailles. Ensuite, comme l'amplitude horaire a augmenté, le GEM louait aussi une salle dans un autre quartier. La gestion entre deux lieux dans la même ville mais assez éloignés était difficile. L'avantage c'est qu'on voyait du monde, on pouvait discuter avec les gens de la Maison de quartier. Mais, on ne se sentait pas chez nous. Et on ne pouvait pas stocker nos affaires.

Aujourd'hui, nous sommes donc installés au 33 bis boulevard Saint-Antoine à Versailles, non loin du parc du château.

Visite : on rentre, le salon est sur la droite, la cuisine en face ; à gauche, une pièce où nous avons pu installer notre baby-foot. On se plaît tout de suite dans cet appartement, on s'y sent bien, chez nous. La vue donne sur un jardin, c'est agréable. On s'installe dans le salon pour les activités, c'est convivial, vivant. Et on a également la possibilité de se mettre à l'écart.

En fait, il y a une pièce pour tout : une pour être ensemble à réfléchir, une pour se détendre, une pour se désaltérer. On a des placards pour stocker notre matériel, de superbes étagères, notre mascotte Cochonou est devenue sédentaire !



La salle d'activité
PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

ALEXANDRE, AHMET, JEAN-PIERRE, ALEXIS, DIDIER,
AURELIE, du GEM Versailles Yvelines

Au sujet de l'association « Comme les autres »

Brice s'ennuyait, sans travail, sans beaucoup de loisirs, alors j'ai cherché sur internet un moyen de le faire partir à la montagne (il adorait ça avant son accident), mais partir sans nous ses parents, afin qu'il se sente plus libre.

En cherchant sur internet j'ai trouvé l'association "Comme les Autres" qui proposait des séjours pour des personnes handicapées. Je me suis donc renseignée, on m'a rappelé tout de suite et lorsque j'en ai parlé à Brice (j'appréhendais un peu sa réponse), il a tout de suite été partant. Le séjour lui a fait un bien énorme, il a été entouré de bénévoles extraordinaires. Le fait de retrouver des sensations de glisse, des rapports d'amitié et surtout de se sentir "comme les autres" lui ont fait un bien énorme.

Cette association a vraiment réussi son pari. Je précise en outre que tout a été pris en charge et que Brice n'a absolument rien déboursé.

PAULETTE BISEGNA, du GEM L'Astrolabe

COMMENT VIVONS-NOUS LE HANDICAP INVISIBLE ?

Celui qui ne se rend pas compte que vous pouviez courir et prendre l'avion sans souci ne réalise pas que vous êtes diminuée et pleine de colère lorsque vous apprenez que vous ne pourrez plus jamais rester debout sur vos deux jambes.

En dépit de votre détermination et de votre combativité pour manier un fauteuil roulant, le milieu médical ne peut s'empêcher de faire un amalgame entre « ne pas marcher » - « colonne vertébrale brisée » et « déficience mentale ».

J'ai gardé mon libre arbitre et mon intelligence grâce à ma combativité car je n'ai pas renoncé à lire, même en Anglais. Cela n'est pas du courage mais normal car je ne suis pas morte ! Je suis sortie du coma !

Je ne souffre même pas de la méchanceté des gens qui me croient transparente et sans consistance car je suis en fauteuil roulant donc « anormale » à leurs yeux. Je n'ai pas de colère face à l'ignorance des gens car le « français moyen » n'est pas connu pour son intelligence et ses connaissances en matière de handicap.

C'est pourquoi, si le handicap est « invisible », il n'y a rien de surprenant à ce que les personnes handicapées puissent être amenées à souffrir en dépit de leur combativité quotidienne. Car je pense qu'en France, peu de choses sont faites pour palier leur sort.

DOMINIQUE, du GEM LOGIS

Il faut vivre avec moi pour le voir. Il n'y a que peu de personnes qui me connaissent très bien qui savent à quel point je suis handicapé.

JEAN-PIERRE, du GEM Versailles Yvelines

Le regard des autres est difficile à vivre. Quand on passe devant les gens, à une caisse prioritaire par exemple, ils nous regardent bizarrement et on entend parfois « elle pourrait faire un effort celle-là ! ».

AURELIE, du GEM Versailles Yvelines

Voici les mots qui expriment pour moi le handicap invisible :

| | |
|-------------|--------------|
| Humour | Incompris |
| Amour | Neurologique |
| Nostalgique | Victime |
| Déni | Serein |
| Invisible | Instable |
| Caprice | Beau |
| Amitié | Lourd |
| Père | Echec |
| Incohérent | |

PASCAL MATHIEU, du GEM La Boussole

Invisible mais présent...

- Ne pas déguster, avec son goût, les mets préparés pour un repas partagé...
- Ne plus sentir les odeurs quelles qu'elles soient, y compris son propre parfum...
- S'égarer dans son propre quartier, par déconcentration soudaine...
- Cette fatigue envahissante car fréquente...

Autour de moi, les invités se régalent, profitent, se rappellent ces bons moments liés aux repas festifs... Ce parfum offert dont il ne me reste que le souvenir... Ce besoin de repos quotidien, et aussi ces ruptures de mémoire immédiate : il est contrariant de ne plus se souvenir des choses dites dans l'heure qui a précédé !

Tous ces faits sont les conséquences des séquelles de mon accident survenu il y a 6 ans. Je les vis, les appréhende, car je sais qu'ils vont survenir à toute occasion et me troubler dans mon rapport aux autres.

Quant "aux autres" ils ne savent que si je partage ce ressenti troublant, ils me sont donc très proches ; ou alors "ces autres" traversent ce quotidien sans se rendre compte de ce qui m'habite dans ces moments car je n'en parle pas et ils ne peuvent deviner... En fait, tout ceci est invisible, ce qui n'empêche pas, au contraire, que cela soit difficile à vivre.

CATHERINE, du GEM L'Astrolabe

Je dirais qu'il y a un premier problème, le regard des autres. Dur, méprisant : quand on est une femme, encore jeune, et en apparence sans problème, et qu'on demande une place dans les transports, même avec une carte. Je salue les gens, demande en présentant ma carte si je peux avoir la possibilité d'avoir un siège. Généralement les gens détournent le regard et il y a une personne qui finit par se lever voyant que personne d'autre ne le fait. Mais c'est difficile de demander ça et en plus de devoir affronter un regard agressif ou suspicieux. Suis-je condamnée à m'excuser de ce que je suis?

Les gens ne sont pas informés sur ce que c'est vraiment le handicap invisible et les conséquences. Mais ne cherchent pas non plus à le savoir. Ils jouent avec la facilité. C'est bien cela qui est dommage, parce que ça peut arriver à n'importe qui.

DEBORAH DAGUERRE, du GEM LOGIS

Le handicap invisible, qu'est-ce que c'est ? C'est un handicap qui ne se voit pas physiquement. Comme la fatigue par exemple, une des séquelles les plus importantes des personnes cérébro-lésées comme moi. Comment cela se manifeste-il ? Dans le bus, lorsque je m'assois à la place réservée aux personnes handicapées, j'ai parfois le droit à des regards appuyés des personnes âgées, qui ne voient pas que je suis handicapée. J'ai l'impression de souffrir d'un trouble psychologique. C'est-à-dire je me demande en permanence : handicap visible ou invisible ? Quel est le plus supportable ?

En conclusion, après avoir pesé le pour et le contre, je pense qu'il vaut mieux souffrir d'un handicap invisible que visible car finalement, je suis assez autonome et me déplace sans aide technique ou humaine.

Une adhérente du GEM Le Cap

C'est dur d'avoir un handicap et que ça ne se voit pas. On a nos réactions de TC et ça peut ne pas convenir au monde d'à côté, à ceux qui nous ne connaissent pas. Les inconnus se posent pas mal de questions quand on a parfois une réaction peu ou pas appropriée à la situation. Parfois, je préfère quand j'ai les cheveux courts : le traumatisme se voit, car ma cicatrice est visible.

ALEXIS, du GEM Versailles Yvelines

Je m'baladais sur l'avenue le cœur ouvert à l'inconnu... Rires...

- Bonjour Monsieur pouvez-vous m'indiquer où se situe la gare de Lyon ?
- Mais Madame vous ne la voyez donc pas ? Elle est sous vos yeux, juste à votre gauche !
- Par ici ou par là-bas ?
- Mais à gauche !

Dans ma « petite tête » de cérébro-lésé, tout en voyant la gare, je ne savais plus de quel côté me diriger... Rien à voir avec une maladie mentale que ce défaut d'orientation. Le passant le comprendra-t-il un jour ?

Pendant l'atelier d'écriture au GEM LOGIS

La réponse du GEM L'Astrolabe

Le handicap invisible est souvent mal reconnu et l'entourage et la personne elle-même ne perçoivent pas toujours le handicap. Cela provoque régulièrement des situations difficiles à gérer et des difficultés relationnelles. Les troubles sont souvent difficiles à évaluer.

Une association, comme l'AFTC et les professionnels avec qui elle travaille s'efforcent de faire connaître du public les particularités de ce handicap invisible. Il faut aussi aider les personnes à prendre intégralement conscience de leurs problèmes afin qu'ils soient capables de lutter efficacement contre ceux-ci. Il faut des structures adaptées et des aides afin de permettre une évolution favorable de l'état des personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées.

L'information afin de sensibiliser le public sur le comportement à tenir et à ne pas tenir facilitera considérablement l'amélioration des relations.

UN PEU DE DETENTE !

| | | | | |
|-------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|
| TRÈS RÉGLO | OS PLAT DU DOS | ABRITES LE COUPÉ | VÉNÉRÉES | QUI S'ÉCARTENT DE LA NORME |
| COSSARD | COUREUR À PLUMES | HOMME DE S.F. | BAS DE GAMME | SOCIÉTÉ SANS NOM |
| ÉPRISE | | | | |
| ABSURDE | | | FOND DE CUVETTE | |
| | | | SAPEUR-POMPIER | |
| PARTIE DE CYLINDRE | | | | SERVICE HOSPITALIER |
| NOTA BENE | | | | |
| | BALAI | | APPUYA DE TOUT SON POIDS | |
| | BLONDE DE PUB | | ÉPOQUE | |
| PLANCHE ALIGNÉE | | | ARBRE D'INDE | |
| DÉVOUÉ | | | DE SÏNÈCE VERBALE | |
| | | RÉGIMENT D'INFANTERIE | | MAÎTRE EN PLUS COURT |
| COMMUNAUTÉ À VINGT-HUIT | | COLINS À PARIS | | |

1. Qui est le frère d'Albert Einstein ?
2. Quel est le dessert préféré d'Hergé ?
3. Que dit un radar amoureux ?

1. Franck
2. Tarte Tintin
3. Je flache sur elle

4. Pouvez-vous dire la différence entre un cheval et une grenouille ?



Pouvez-vous voir 10 visages dans cet arbre ?



Solution du Sudoku du numéro précédent

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 3 | 5 | 4 | 1 | 6 | 9 | 2 | 7 |
| 2 | 9 | 6 | 8 | 5 | 7 | 4 | 3 | 1 |
| 4 | 1 | 7 | 2 | 9 | 3 | 6 | 5 | 8 |
| 5 | 6 | 9 | 1 | 3 | 4 | 7 | 8 | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 5 | 4 | 9 |
| 7 | 4 | 8 | 5 | 2 | 9 | 1 | 6 | 3 |
| 6 | 5 | 2 | 7 | 8 | 1 | 3 | 9 | 4 |
| 9 | 8 | 1 | 3 | 4 | 5 | 2 | 7 | 6 |
| 3 | 7 | 4 | 9 | 6 | 2 | 8 | 1 | 5 |

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

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

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
lecap@simondecyrene.org

Telle est la question...

Pourquoi jouons-nous ensemble ?

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 vivons-nous le handicap invisible ? Racontez-nous ! »

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 3 juillet 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
Boîte 7 - 96 rue Didot - 75014 Paris

Imprimé par Kopitou
ESAT Paris 13ème
Tiré en 605 exemplaires
Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET
Responsable de rédaction :
MARIE MEIGNEN