



# MOTS EN TÊTE

## EDITORIAL

### *Fini les vacances !*

Nous voilà de retour ! J'espère que vous avez tous passés d'agréables vacances au soleil...ou sans ! Le Comité de rédaction, quant-à-lui, s'est réuni au GEM LOGIS le jeudi 3 juillet 2014. Vous pouvez désormais nous transmettre vos questions et recherches dans la rubrique « Les bons plans ». N'hésitez pas à répondre aux questions posées dans ce numéro. Cela permettra de l'entraide et l'interaction d'un numéro à un autre.

Le samedi 28 juin : c'était la journée Inter-GEM ! Ce fut l'occasion pour les six GEM TC/CL d'Ile-de-France de se réunir autour d'un thème commun : le jeu et le plaisir ensemble. La conférence, animée par Anne Chabert, fut très enrichissante. Elle a inventé pour nous le « Jeu des jeux des GEM ». Ce dernier consiste à construire des cartes « ressources » (qu'est-ce-qui rend un jeu agréable ?) et des cartes « difficultés » (qu'est-ce-qui rend un jeu désagréable ?). Tout le monde s'est pris au jeu ! Après avoir pris le repas ensemble, nous avons organisé plusieurs petits ateliers jeux présenté par chaque GEM. J'ai reçu une majorité de bons échos de votre part. Nous tiendrons compte de toutes vos remarques lorsque nous organiserons de nouveau une journée Inter-GEM.

Nous attendons aussi vos réponses à la question suivante : « *Comment est-ce-que je gère le regard et les attitudes des autres face à mon handicap ?* ». Vos témoignages feront de nouveau l'objet d'une rubrique dans le prochain numéro de *Mots en Tête*. Concernant la question du numéro précédent, « *Pourquoi jouons-nous ensemble ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses !

MARIE MEIGNEN



Mini-séjour du CAP au bord de la mer à Quimiac (44), mi-juin

PHOTO © GEM Le Cap

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
La rubrique de Nadine	P2
Les bons plans	P2
Le témoignage de Sylvaine	P3
Une adhérente raconte...	P3
La journée à la mer	P3
L'histoire du GEM	
Loisirs et Progrès	P4
Un poème Breton	P4
Pourquoi jouons-nous ensemble ?	P5-6
La journée Inter-GEM	P6
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

### L'AFTC reçoit la CNSA au GEM La Boussole

Le 22 mai, la présidente de l'AFTC IdF/Paris a eu le plaisir de recevoir pour la seconde fois des représentants de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA). Une rencontre d'autant plus importante que c'est la CNSA qui, via les ARS, finance tous les GEM de France !

Avec la présidente du GEM La Boussole, nous avons expliqué le fonctionnement de nos GEM. Nadine, Christophe, Antoine, Olivier et les autres membres du GEM La Boussole présents avec Julien et Emilie ont su trouver les mots pour dire ce que leur apportait le GEM.

Une belle visite, qui a permis à nos visiteurs de comprendre nos besoins et la spécificité de nos GEM!

FRANCOISE FORET

## LES BONS PLANS

### Le CSINI (Cercle Sportif de l'Institution Nationale des Invalides).

Plusieurs adhérents du GEM LOGIS pratiquent de l'escrime, de la musculation et du tennis de table au CSINI.

Un bon lieu pour faire du sport !

**Contact : CSINI** Association sportive pour public handicapé moteur et visuel.  
6 boulevard Invalides, 75007 PARIS - France - Tél. : 01 45 55 13 90

## LA RUBRIQUE DE NADINE

Bonjour tout le monde !

Oui, ça y est, je reprends ma petite rubrique ! Au fait : j'ai raté le coche pour le handicap invisible alors je voulais dire que pour moi, c'est surtout cette phrase que partout, je répète sans le vouloir à cause de ce fichu handicap, j'agace les gens (surtout dans les transports ou aux caisses des grandes surfaces...) « *pardon, excusez-moi, pardon excusez-moi* ». Même au GEM ça m'arrive ! C'est vous dire... Les gens ne se rendent pas compte quand ils rouspètent que c'est aussi pénible pour moi, que pour eux, peut-être plus encore...

Bon. J'ai raté le coche... Au fait, qu'est-ce que ça veut dire ça « j'ai raté le coche » ? Késako ? Eh bien voilà : aux 16<sup>e</sup> et 17 siècles, les « coches » étaient des moyens de transports fluviaux (on les appelait les coches d'eau) dont les départs et les arrêts dépendaient d'horaires précis (enfin si on peut dire...). Emprunter ce type d'embarcation restait une aventure. Ainsi, « rater le coche » signifie que l'on rate une bonne occasion de vivre un événement particulier et qui aurait pu être intéressant, palpitant. Mais cette expression fait aussi référence au coche, qui était une grosse voiture tirée par des chevaux menés par le... cocher (et oui le mot cocher vient de là !) et destinée aux transports de voyageurs. Comme nos modes de transports actuels, les coches étaient soumis à des horaires de passage qu'il ne fallait donc pas rater !

NADINE, du GEM La Boussole

Vous aimez l'équitation ?

Le centre équestre de Liverdy en Brie ouvre une section équithérapie et handisport.

**Contact : « Prête-moi tes rênes »**

Tél. : 06 98 22 75 80

Mail : [pretemoitesrenes@gmail.com](mailto:pretemoitesrenes@gmail.com)

Facebook : prête-moi tes rênes

### Questions / recherche :

- Où puis-je consulter pour les problèmes de goût et d'odorat ?
- Où puis-je trouver des cinémas sympas et accessibles ?

Envoyez-nous vos réponses !

## LE TEMOIGNAGE DE SYLVAINÉ

Je ne connais pas l'association depuis longtemps, en février 2014. Mon mari est tombé d'un échafaudage il y a trois ans et demi. Il a été dans le coma pendant trois semaines, puis il a fait de la réadaptation pendant quatre mois et il est sorti. Ensuite, il a connu l' HDJ (Hôpital De Jour) et l'HAD (Hospitalisation A Domicile). Tout a été arrêté au bout de dix mois et débrouillez-vous !! Cela ne m'a pas dérangé car j'étais pleine d'espoir et je pensais que je n'avais pas besoin d'aide. Pendant deux ans, il a bien progressé et nous vivions une vie à peu près correcte. Depuis un an, il a beaucoup régressé, il ne s'intéresse à rien, et je suis sa bête noire !! Il a eu et a encore des idées de suicide mais tant qu'il n'est pas passé à l'acte, on ne peut rien faire. C'est très dur de faire le deuil de la vie que l'on aurait dû avoir. Plus d'échanges, plus de projets... Les conversations se résument aux chemises, slips et chaussettes à mettre au sale !!! J'ai souvent peur de l'avenir mais mes petits-enfants me procurent beaucoup de joie et ils me font tenir. J'évacue aussi mon mal être en faisant mon jardin !!! Je sais que je ne suis pas la seule mais cela fait du bien de pouvoir s'épancher un peu. Et je me sens très coupable car lui non plus ne vit pas la vie qu'il devrait vivre...

SYLVAINÉ, adhérente de l'AFTC IdF / Paris

## UNE ADHERENTE RACONTE...

Avant mon AVC, j'étais la première partante lorsqu'il était question de prendre la route et de se faire un « mini break » hors de Paris. Comme mon compagnon vit à Londres, je partais le voir tous les week-ends ou presque. Mon job et mon patron d'alors me permettaient de faire du télétravail depuis Londres. Désormais, et comme je ne peux plus conduire, c'est beaucoup plus dur et il m'est devenu quasi-impossible de retourner seule à Londres. En effet, tout voyage ou déplacement hors de chez moi, seule et loin de mes petites habitudes, engendre en moi un tel stress que souvent je m'autocensure et préfère refuser le déplacement. Je ne souhaite pas faire subir aux autres mon stress et la nécessité d'avoir à tout organiser à l'avance, comme la prise des médicaments par exemple. Or, comme la zone atteinte du cerveau est justement celle de l'organisation, j'éprouve un stress très important, inimaginable pour quelqu'un de « normal ». Je dois donc à chaque fois me faire violence pour aller à tel ou tel endroit, surtout s'il m'est inconnu.

Une adhérente du GEM Le Cap

## LA JOURNEE A LA MER

### La devinette de la journée à la mer du 14 juin

Ce n'était pas des algues... Des haricots ?  
Un goût salé de la mer... assez fort  
Du vinaigre style cornichons  
En forme de haricots mais trop croquants  
pour en être  
En fait c'était des algues ? Passe-pierre ?  
Perce-pierre ?

salicornes

JOZEF, JEROME et DEBORAH, du GEM LOGIS



Le fameux plat

PHOTO © Déborah DAGUERRE

## L'HISTOIRE DU GEM LOISIRS ET PROGRES

**« Ici, je suis heureux de revivre, ensemble ! », un Adhérent.**

A l'origine de Loisirs et Progrès, il y a Cécile et Sylviane de Cherisey, entourées de quelques amis, pour la plupart proche de l'AFTC IdF / Paris.

« Tisser des liens » et « ne pas rester seul » : voilà ce qui anime ce premier petit groupe qui grandit bien vite. En 2001, l'association Loisirs et Progrès est créée et en 2005, avec l'aide de l'AFTC, elle devient un Groupe d'Entraide Mutuelle. En juin 2012, nous avons fêté nos 10 ans en préparant tout au long de l'année un magnifique spectacle donné dans un chapiteau !

Aujourd'hui, Loisirs et Progrès réunit chaque jour de la semaine en moyenne une vingtaine de personnes dont la moitié est constituée d'amis habitants souvent le quartier et qui viennent partager un peu de leur temps avec les adhérents.

Mais que faisons-nous tout au long de la journée ? Chacun choisit ce qu'il souhaite faire. Parfois, il s'agit de discuter autour d'un café, de faire un jeu de société ou un peu d'informatique... Les adhérents ont aussi à cœur de s'engager au sein d'activités artistiques tout au long de l'année : théâtre, chant, expression corporelle, peinture... Cela permet de vivre de bons moments en groupe, tout en continuant à apprendre grâce aux artistes qui animent les ateliers. Les fêtes et sorties sont aussi au programme !

**« Quand je suis ici, je ne me sens plus comme un handicapé, tout le monde a le même regard, les différences restent à la porte. », un Adhérent.**



PHOTOS © GEM Loisirs et Progrès

## UN POEME BRETON

Après une semaine en Bretagne, je me sens un peu breton.  
J'appréciais déjà les pays voisins : la Normandie et la Grande-Bretagne.

En Bretagne, j'aime tout :  
Les paysages, les plats, la musique, les Bretons.  
Et les Bretonnes.

J'ai apprécié les levers et couchers de soleil.  
La plage et la promenade en fanfare.  
J'aime les mélodies et les crêpes. Elles me font penser au injera.  
Nostalgie de l'Abyssinie.

J'aime le mélo, les mélodies et les ladies.  
Les matins sont brumeux et le ciel est gris.  
Mais les amis sont un soleil. Il y a aussi de vraies éclaircies.  
Des rires, des sourires et plein d'enfants.  
C'est Byzance.  
Ou plutôt le Finistère.

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

## POURQUOI JOUONS-NOUS ENSEMBLE ?

Pour ne pas être seul. On est tous différents et parler avec les autres, c'est avoir l'opportunité de s'ouvrir à eux. C'est riche d'échanger avec les gens.

Le jeu est une manière d'être ensemble. Jouer c'est se distraire, cela nous apporte du plaisir, de la convivialité, c'est parfois pour passer le temps, ça nous permet de rigoler et de partager un moment agréable.

Cela peut être un lien entre les générations, une activité familiale. Jean-Pierre raconte : « Avec ma grand-mère paternelle, je jouais beaucoup aux cartes, avec des cartes espagnoles, ça s'appelle la « rounda », ma grand-mère était la personne la plus chère à mon cœur ».

Enfin, jouer ensemble c'est aussi pour apprendre : apprendre les règles, la tolérance, la patience. Les jeux nous aident à *vivre* ensemble.

JEAN-PIERRE, JEAN-BAPTISTE, ALEXANDRE,  
ALEXIS, du GEM Versailles Yvelines

### Quels jeux sur nos étagères ?

*Triomino* : attention, convivialité, tactique ; on est seul contre tous, il faut parfois faire perdre les autres, les bloquer pour gagner.

*Tabboo* : il faut faire deviner des mots avec d'autres mots, mais on a une liste de noms interdits ; on entraîne son vocabulaire, on travaille l'inhibition. On joue en équipe avec des partenaires. On exerce son imagination et sa créativité.

*Scrabble* : il faut trouver les bons mots, c'est-à-dire les plus longs et le meilleur emplacement pour faire le plus de points possible.

*Labyrinthe* : ça fait « travailler » la stratégie, la planification et la spatialisation.

CAROLINE, AURELIE, DIDIER, du GEM Versailles Yvelines

Le jeu nous donne un but. On recherche la victoire bien sûr, et pour y arriver on doit passer par plusieurs étapes : attaque et défense, recherche et acquisition d'éléments, etc... Tous ces stades rendent le jeu captivant, car il nous donne une mission, nous savons quoi faire et où aller, ce qui n'est pas toujours le cas dans la vie en général. Nous vivons, nous travaillons, nous cherchons le bonheur, mais ce n'est pas facile de définir son but personnel dans la vie. Les jeux nous demandent de résoudre des défis, des énigmes, des difficultés. Nous les apprécions, car ils nous font croître. Ils nous épuisent, nous fragilisent certes, mais nous rendent au final grands.

Jouer nous donne la possibilité de contrôler notre environnement. Même si les règles sont là pour cadrer le jeu, notre contrôle s'affirme justement en développant des stratégies pour parvenir à la victoire dans un cadre donné. La vie ne nous offre pas toujours autant de contrôle, nous la subissons en partie : santé, lois physiques, travail, etc...

Le jeu nous permet justement de « tordre la réalité » comme il nous paraît approprié, cela nous donne une sensation de liberté et de puissance.

Le jeu est avant tout social. Même les jeux vidéo d'aujourd'hui sont en réseau, MMO (sur internet), sur les réseaux sociaux pour comparer ses résultats, etc...

L'homme est un animal grégaire, il faut se faire violence pour rester solitaire. Nous avons besoin des autres, d'être en société, nous avons, pour la plupart d'entre nous, beaucoup de difficultés à accepter la solitude. Jouer, c'est être entouré, partager du temps à plusieurs, ensemble.

DEBORAH, du GEM LOGIS

## La réponse du GEM La BouSSole

Depuis l'antiquité, l'homme aspire à jouer. On retrouve les premières traces dans l'Egypte, avec le jeu de société Senet qui date de 3000 ans avant Jésus-Christ. Le jeu de Go apparaît ensuite comme le premier dont on a des traces écrites. Les Grecs et les Romains pratiquaient le lancer de dés. Et ils adoraient ! L'homme a toujours aimé jouer, quel que soit la période ou le continent.

Le jeu peut apparaître comme un moyen de réunir, de partager, de rigoler ensemble, de travailler sur le respect et la tolérance. Une forme de prétexte pour l'échange. Et pour ceux qui aiment la victoire, de gagner ! Même en trichant, c'est même un jeu pour certains ! Alors nous, Gémos, ne faisons que d'être dans une continuité d'une activité humaine qui existe depuis des lustres. Chez les animaux, le jeu est un apprentissage. Chez nous, les humains, les « Gémos », il est plus associé au plaisir... Quoi que !!!

Pour ma part, j'apprécie la convivialité qui s'établit entre plusieurs personnes qui jouent ensemble, car cela développe une solidarité qui ne peut être que bénéfique pour les traumatisés crâniens. En outre, il est agréable de voir ceux qui savent les règles d'un jeu les enseigner à ceux qui les ignorent.

THIERRY, du GEM L'Astrolabe

## LA JOURNEE INTER-GEM

On ne joue pas qu'à Rio do Brasil !

Les écrans géants en cette fin juin n'ont pas servi qu'à regarder les matchs de la Coupe du Monde de football. Grâce à l'Inter-GEM, on y a vu apparaître le Jeu des Jeux des GEM. L'intervenante Anne Chabert nous a fait entrer dans la danse avant un repas préparé par tous les adhérents. Ce fut une journée pleine de convivialité et de création. Cette rencontre nous a apporté beaucoup de plaisir. Nous avons joué à divers jeux apportés par les six différents GEM d'Ile-de-France : Sans Tabou, tombés dans la Danse de l'Inter-GEM, nous avons rêvé avec les cartes du Dixit puis nous nous sommes perdus dans le Labyrinthe versaillais où nous avons croisé les bestioles du Pickomino avant que la bombe du Tic-Tac Boum n'éclate et ne disperse les Triominos !

DOMINIQUE, VANESSA et JEROME, du GEM LOGIS



La matinée conférence autour du jeu  
PHOTO © OLIVIER



Le temps du repas  
PHOTO © OLIVIER



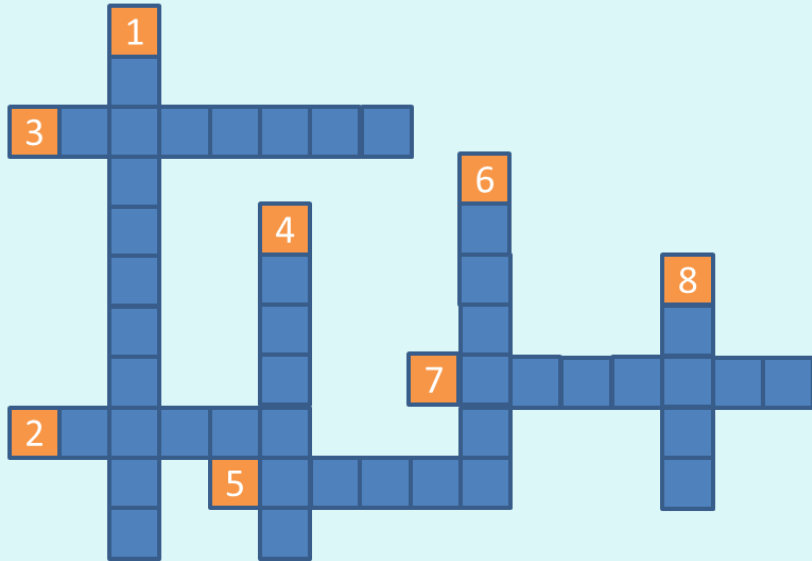
L'après-midi jeux, découverte chez le GEM  
Versailles Yvelines  
PHOTO © OLIVIER

# UN PEU DE DETENTE !

Créée par le groupe d'atelier d'écriture du GEM Le Cap

## Mots fléchés/croisés : La mer

- On les met au-dessus d'un château de sable pour le décorer. (Mot à écrire au singulier)
- Matière que l'on peut utiliser pour faire un château.
- Mots clés : vendu, aquarium, canne à pêche, filet, on en mange, arêtes, nageoires
- Mots clés : bois, coule, flotteur, barre, mat, naviguer, drapeau, direction, transport
- Mots clés : végétarien, gluant, restaurant, massage, on les mange, on peut les utiliser pour améliorer la digestion, on peut soigner avec, s'échoue sur le sable.
- Mots clés : Chant, voix mélodieuses, pompiers, elles font du bruit, écailles, belles, mi-homme, mi-poisson
- Mots clés : Femme, un garçon, ovule fécondé, pelle et sceau, font des châteaux de sable.
- Mots clés : Natation, apprentissage, bouée, brassard, maillot de bain



## Jouer avec les mots : La lumière

3 mots (Lutin, Lumière, Forêt), 4 phrases différentes :

« Ce matin un lutin a allumé une lumière pour se diriger dans la forêt ».

HELENA, du GEM Le Cap

« Ce matin, à cause d'une espèce de lutin, la forêt a pris feu, ça faisait une grande lumière ».

ANDRE, du GEM Le Cap

« Dans la forêt la nuit, on peut croiser des lutins et des prisonniers, ils avancent à la lumière de la lune et des étoiles. La princesse est leur étoile ».

FABIEN, du GEM Le CAP

« Dans tes yeux, petit lutin, je vois cette lumière pétillante qui annonce le printemps de ta forêt ».

SIBYLLE, du GEM Le Cap

Et vous, quelle phrase feriez-vous avec ces trois mots : Lutin-Lumière-Forêt?

## Solution des Mots fléchés du numéro précédent

TRÈS RÉGLÉ	B	OS PLAT DU DOS	O	ABRITES LE COUPÉ	G	VÉNÉRÉES	A	QUI S'ÉCARTE DE LA NORME	S
COSSARD		COUREUR À PLUMES		HOMME DE S.F.		BAS DE GAMME		SOCIÉTÉ SANS NOM	
FL	L	E	M	M	A	R	D		P
ÉPRISE	A	M	O	U	R	E	U	S	E
ABSURDE									
IN	E	P	T	E		FOND DE CUVETTE SAPEUR-POMPIER	L	A	C
PARTIE DE CYLINDRE NOTA BENE	C	U	L	A	S		S	E	SERVICE HOSPI-TALIER
N	B	BALAI BLONDE DE PUB	A	N		APRUYA DE TOUT SON POIDS ÉPOQUE	P	E	S
PLANCHE ALIGNÉE	L	A	T	T	E		ARRÊTE D'INDÉ-SENCE VERBALE	S	A
DÉVOUÉ									
Z	E	L	E		R	I		M	E
COMMUNAUTÉ À VINGT-HUIT	U	E		COLINS À PARIS	M	E	R	L	U
									S

# 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](http://www.traumacranien.org) ou sur le site du GEM la Boussole [la-boussole.e-monsite.com](http://la-boussole.e-monsite.com)**

## Telle est la question...

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

Répondez à [marie.aftc@outlook.fr](mailto: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 « Pourquoi jouons-nous ensemble ? »

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue  
**Le jeudi 16 octobre à 14h**  
**au GEM Le Cap**

**Vous pouvez envoyer vos textes et articles pour qu'ils soient publiés dans le journal**  
par courriel à [marie.aftc@outlook.fr](mailto: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**

**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](mailto:labousolegem@gmail.com)

### **GEM Loisirs et Progrès**

76 rue des Saints-Pères  
75007 Paris  
Tél : 01 45 49 63 79  
[contact@loisirsetprogres.org](mailto:contact@loisirsetprogres.org)

### **GEM LOGIS**

171 rue Vercingétorix  
75014 Paris  
Tél : 01 71 26 56 46  
06 27 36 27 59  
[homegemlogis@gmail.com](mailto:homegemlogis@gmail.com)

### **GEM Versailles Yvelines**

33 bis boulevard Saint-Antoine  
78000 Versailles  
Tél : 06 87 68 67 93  
[gemversaillesyvelines@laposte.net](mailto:gemversaillesyvelines@laposte.net)

### **GEM L'Astrolabe**

1 rue Aubert  
93200 Saint-Denis  
Tél : 09 67 27 51 66  
[gemlastrolabe@laposte.net](mailto:gemlastrolabe@laposte.net)

### **GEM Le Cap**

20 rue Vieille Forge  
92170 Vanves  
Tél : 09 53 96 32 00  
[lecap@simondecyrene.org](mailto:lecap@simondecyrene.org)

Imprimé par Kopitou  
ESAT Paris 13ème  
Tiré en 600 exemplaires  
Directrice de publication :  
**FRANÇOISE FORET**  
Responsable de rédaction :  
**MARIE MEIGNEN**