



MOTS EN TÊTE

EDITORIAL

Après un an de Sommeil...

Cela fait près de dix ans qu'est né le journal *Mots en tête*, à l'initiative de l'AFTC. Nicole Smodis, puis Guy Cochin, l'animèrent. Les réunions pour la rédaction se tenaient au siège de l'association, rue de l'Orme, puis rue Didot, en dernier lieu au Centre d'animation dans le 14^{ème} arrondissement. Une douzaine de personnes y échangeaient leurs textes et impressions ; pour beaucoup, c'était un plaisir de se voir éditer.

La création des foyers et plus récemment des Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) a offert des structures d'accompagnement pérennes pour les personnes cérébro-lésées. Désormais, six GEM franciliens existent, tous parrainés par l'AFTC. Sous l'impulsion de l'association, *Mots en tête* reprend après une année de sommeil. Ce journal est et reste le journal des personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées ; il entend aussi favoriser les liens entre elles et le réseau qui les soutient. Ceci en commençant par réunir les talents de chaque GEM. Le journal est l'un de leur espace d'expression et d'échanges, c'est aussi un instrument de l'Inter GEM.

Le journal s'adapte et évolue, il peut, comme par le passé, faire que chacun y donne un peu soi et nous apporter quelques instants de bonheur.

GUY COCHIN, LAURIANE NOTTEAU



La statue du coup de boule de Zidane exposée au Centre Pompidou
PHOTO © PASCAL MATHIEU

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Inter GEM	P2
Nous y étions !	P3
L'info de Caroline	P3
Un adhérent raconte	P3
Quoi de neuf au GEM	
Loisirs et Progrès ?	P4
Ca se passe au GEM	
La Boussole	P4
Ca se passe au GEM	
Versailles Yvelines	P5
Ca se passe au GEM	
La Boussole	P5
Prose et poésie	P6
Un peu de détente !	P7
Petites annonces	P8

NOUS Y ETIONS !

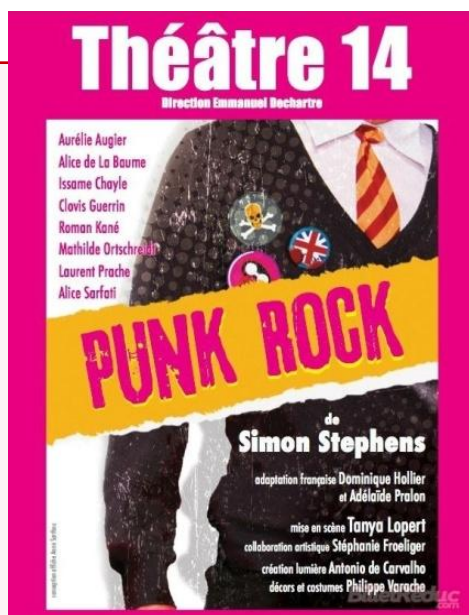
Théâtre 14 – Présentation de la pièce Punk Rock de Simon Stephens mise en scène par Tanya Lopert du 8 janvier au 23 février 2013

Punk Rock présente la vie à l'université qui s'avère être ou devenir la vie en société ou plutôt l'enseignement de la vie à tous les êtres vivants, homme, femme, enfant, du genre : T'es qui toi ? Tu viens d'où ? Tu veux faire quoi plus tard ? La vie, la crise de la vie et l'adolescence, en fait, la crise de la vie ou, comme on dit souvent, la crise d'adolescence.

La vie est représentée par la « Rock'n'roll » attitude.

J'ai trouvé ça génial !

ANNE ROUYER



L'INFO DE CAROLINE

Escapades de pattes folles

Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas, qu'on marche de travers ou qu'on comprend mal, qu'on n'a pas envie de sortir se promener. C'est pourquoi la ville de Paris a créé les Pam. Pam, c'est le service parisien de transport des personnes en situation de handicap. Il a pour but de faciliter les déplacements des personnes handicapées, à Paris et en l'Île-de-France. Cela, 7 jours sur 7, de 6 heures à minuit et jusqu'à 2 heures du matin dans les nuits de vendredi à samedi et de samedi à dimanche (sauf le 1er mai). Le service Pam a été développé conjointement par la Ville de Paris, le Conseil Régional d'Île-de-France et le Syndicat des Transports d'Île de France. Il est proposé aux parisiens titulaires d'une carte d'invalidité à 80% minimum (délivrée par la MDPH*) ou son équivalent.

Pam organise également depuis quelques années un service de loisirs adaptés, les EscaPAM : de la folle aventure du karting ou du Paintball à des sorties plus intellectuelles (opéra, théâtre), des expositions, du shopping ou encore des soirées au restaurant, la Pam offre des sorties originales et variées adaptées à tous les handicaps. Entendre au karaoké, des voix d'or qui sortent de corps brisés, sentir le vent d'une vitesse oubliée dans ses cheveux, tels sont les moments d'évasion offerts par ces escapades originales.

Informations au 0810 0810 75 ou sur <http://www.pam-info.fr/index.asp>

CAROLINE LHOMME

*MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées

Un adhérent raconte...

Je suis en France depuis 2000, je viens de Pologne. En France, je découvre beaucoup de choses plus ou moins intéressantes. Ce qui m'a surpris, c'est le nombre de lignes de métro : quatorze ! (sans compter le RER). Heureusement, avec les plans du métro et du RER, on s'y retrouve.

Avec tous ces transports en commun (dont les bus), la région parisienne est très accessible aux usagers.

SEWERYN MACZUGA

QUOI DE NEUF AU GEM LOISIRS ET PROGRES ?

« Arriver, poser ses affaires et faire la cuisine ensemble... Chacun fait selon ses capacités. C'est un temps convivial. On peut faire des jeux, se relaxer, participer à des temps d'échanges, rencontrer d'autres personnes... »

« A Loisirs et Progrès, nous sommes tous très complémentaires. On s'enrichit mutuellement. »



Le GEM Loisirs et Progrès est un lieu où se vivent de belles amitiés. Chacun a plaisir à venir et se sent accueilli tel qu'il est. On peut y venir du lundi au vendredi de 10h à 17h. Il y a beaucoup d'activités : théâtre, chant, peinture, danse, bricolage... Certaines sont animées par des intervenants extérieurs. Il y a aussi des sorties au musée, dans des parcs d'attraction, des balades, du bowling...

Nous aimons aussi nous retrouver pour fêter les grands événements de l'année comme Noël ou la fête de juin (pour laquelle sont organisés des rencontres, stands, sketches...). C'est l'occasion de retrouver amis et familles ! Cette année ce sera le 4 juin.

Chacun à sa manière et en fonction de ses talents et responsabilités, contribue à faire de Loisirs et Progrès un lieu chaleureux un peu comme une famille...

LILY ET MARIE-ALICE

Loisirs et Progrès :
12 rue de Martignac 75007 Paris

ÇA SE PASSE AU GEM LA BOUSSOLE

Un mardi après-midi sur trois, au GEM La Boussole, une psychologue anime un **groupe de parole** destiné aux personnes ayant subi une lésion cérébrale. C'est un espace d'écoute et d'échanges qui a pour objectif de favoriser l'expression personnelle et le partage des expériences de chacun. Il ne s'agit pas d'analyser ou de juger ce qui se dit, mais plus de laisser parler, oser faire part de ses difficultés et partager ses façons de vivre. A travers la rencontre de l'autre, c'est aussi un peu de soi que l'on (re)trouve.

Ce groupe de parole favorise une meilleure estime de soi, une ouverture socialisante et une mutualisation des « solutions » pour mieux vivre avec une lésion cérébrale.

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

Les règles de base sont :

- le respect mutuel
- la confidentialité : ce qui se dit ne sort pas du groupe
- la liberté de venir

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 16 h, au rythme d'une fois toutes les 3 semaines.

Les dates des prochaines séances sont les suivantes :

- le mardi 9 avril 2013
- le mardi 23 avril
- le mardi 14 mai
- les mardis 6 juin et 25 juin

JANINE PETITE

CA SE PASSE AU GEM VERSAILLES YVELINES

Nous sommes une douzaine d'usagers venant de différents endroits du globe, de différents horizons. On se retrouve à la maison de quartier de Porchefontaine les lundis et vendredis après-midi et au centre Ozanam les mardis et jeudis en journée complète. Voici notre planning d'activités. Nous avons, nous aussi, créé un journal pour notre GEM, qui nous permet de mettre en avant nos talents littéraires.

LES ADHERENTS DU GEM VERSAILLES YVELINES

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI
10h-12h		Accueil Jeux	Accueil Jeux Gym	
		Déjeuner	Déjeuner	
14h-17h	Sculpture / Journal (en alternance) Atelier Cogito	Théâtre / Equilibre et mouvements (en alternance)	Atelier Communication Expression corporelle	Equitation Musique / Dessin (en alternance) Atelier Cogito

CA SE PASSE AU GEM LA BOUSSELE

Depuis novembre, une nouvelle activité a vu le jour au GEM La Boussole ! Tous les mercredis matin de 10h30 à 12h, Lauriane vous propose de venir participer à un **atelier d'écriture**.

Venez-vous y exprimer, venez imaginer, vous souvenir, vous amuser avec les mots.

Sur cette page, deux textes écrits à l'atelier

A accrocher une porte
R rentrer à l'école pour travailler
C colorer des images
E écriture de poésies
N neige partout dans la rue
C cime de la montagne
I images pour les décorations au mur
E entreprise du travail des bureaux
L l'appareil photo de l'album

MARYVONNE TACAFRED

Je me souviens

Je me souviens de la couleur du cheval blanc d'Henri IV,
Je me souviens de la question sur sa couleur,
Je me souviens de la question : « quelle est la couleur du cheval blanc d'Henri IV ? »,
Je me souviens de ma scolarité en primaire,
Je me souviens que le temps passe,
Je me souviens que suite à mon TC, j'ai loupé beaucoup d'opportunités dans la vie,
Je me souviens que même sans mon accident j'en aurais loupé également,
Je me souviens d'un accident de la circulation dont je ne me rappelle pas,
Je me souviens que je ne veux plus me souvenir car je suis dans le présent et l'instant même
et qu'à la fin de ma pensée ou de mon écriture tout cela aura disparu à jamais
de ma mémoire et fera partie du passé,
Je me souviens que je me stoppe car j'ai des difficultés à me concentrer sur ce que je fais.

PASCAL MATHIEU

Inspiration ?

Un poème, mais sur quoi donc ?
 Un poème, de quel type ?
 La consigne est d'écrire un poème...
 La consigne n'est pas évidente, en fait,
 Il n'y a pas de consigne, là est la difficulté !
 Il n'y a pas de quoi s'inquiéter,
 L'inspiration va venir en écrivant
 L'inspiration est une chose passionnante !
 Ah, j'ai omis les rimes, c'est reparti ...
 Ah, j'ai fini par comprendre cette règle « piquante »
 Je ne suis donc pas éliminé d'office de la partie !
 Je ne suis pas manuscrit
 Car il m'est difficile d'écrire de la façon suivante ...
 Le poème touche à sa fin ...
 Le poème, qui je l'espère vous a plu,
 vous dit à demain.

PAUL CLEMENT, le 19 janvier 2009

Chanson

« Eh oui, c'est nous les entêtés,
 Nous ne sommes pas des fêlés
 Tout simplement des lésés.

Lésés de la vie, pourtant, on est loin d'être pas finis
 Par tout ce manque d'autonomie
 Nous avons un handicap
 Alors dis-nous cap ou pas cap

Si tu veux tu peux
 Mais moi, même si je veux, je peux pas
 Car moi, de jambes, j'en ai pas.

Eh oui nous sommes des entêtés
 Nous ne sommes pas des fêlés
 Tout simplement des lésés
 Des lésés de la tête
 Et c'est pas tous les jours la fête. »

CHRISTIANE

Lorsqu'une vie commence

Lorsqu'une vie commence
 Lorsqu'une vie s'éveille
 Avant chaque naissance
 Il n'y a qu'un neuf mois de sommeil
 (...)
 Il y en a d'autres qui, pour leur part
 Veulent profiter du ventre de leur mère
 Et, on croit que c'est par hasard
 Qu'ils tardent à se baigner dans la lumière
 (...)
 Et parce qu'ils poussent
 On se met à penser
 Tous ou, presque tous
 Qu'ils veulent devenir nés
 (...)
 Ce n'est pourtant pas toujours le cas
 Car on trouve parfois des p'tits gars
 Un peu trop hâtés d'arriver
 Se dépêchant de devenir nouveau né
 (...)
 J'aime à penser que le jour où le corps est né
 Il a été vivant, dès les premiers instants
 Et qu'il s'est endormi, juste lorsqu'il a grandi
 Mais vous pouvez douter car vous n'êtes pas
 (...) [obligés]

De croire un type farfelu
 Qui s'amuse à écrire
 Des mots qui lui ont plu
 Et qui a envie de vous dire
 (...)

On n'est pas là pour rien
 Il faut naître mais comment ?
 Lisez ce mot, lisez-le bien
 SPIRITUELLEMENT

ALEXANDRE

Balade poétique

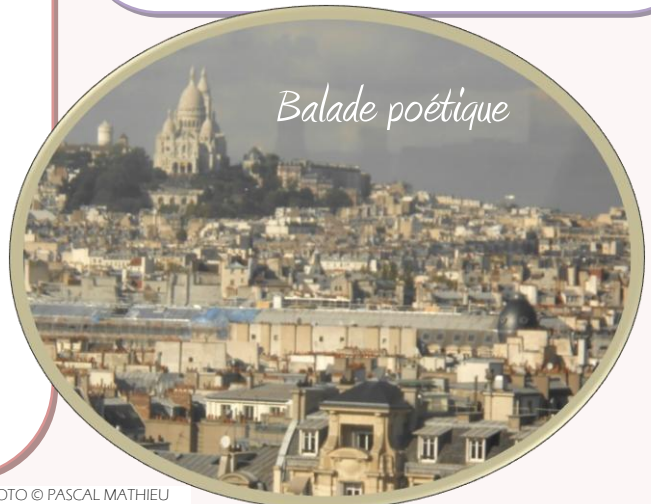


PHOTO © PASCAL MATHIEU

UN PEU DE DETENTE

Qu'est-ce qui fait NIOC NIOC NIOC ?

Un canard qui nage à l'envers.

Quelle est la plus intelligente, la blonde, la rousse ou la brune ?

La rousse parce que c'est un dictionnaire.

Qu'est-ce qui est invisible et qui sent la banane ?

Un prout de singe !

Que fais une salade avec un revolver ?

Elle laitue ! (les tue)

Un vendeur de journaux parcourt les rues en criant :

- Une astucieuse escroquerie : trente-sept victimes !

Alléché par cette annonce, un promeneur l'arrête et lui achète un exemplaire.

Aussitôt, le porteur de journaux reprend son chemin, en criant :

- Une astucieuse escroquerie : trente-huit victimes !

Un fou passionné d'astronomie veut aller marcher sur le soleil. Son psychiatre lui dit :

- Comment ? Le soleil ! Mais vous êtes fou ! Vous brûlerez à peine arrivé.

- Mais non, rassurez-vous... je partirai de nuit !

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

Solution
au prochain numéro 😊

Dernière Minute

Nous avons appris avec une grande tristesse
le décès d'Olivier, fils d'Annick Plassart,
présidente du GEM L'Astrolabe.
Nous lui nous adressons nos sincères condoléances.

Petites annonces

La question de la saison

Pensez-vous qu'il faille que les auteurs des textes publiés dans le journal signent en indiquant leur GEM d'appartenance ?

*Vous découvrirez le résultat de vos réponses
au prochain numéro*

Exprimez-vous !

Le journal *Mots en tête* a repris !
Vous pouvez écrire des articles pour enrichir ses rubriques, partager vos bons plans et bonnes adresses (musées, cinémas, restaurants, spectacles etc.), vos passions, vos coups de cœur, vos recettes de cuisine ou même passer une petite annonce.

Pour cela, contactez Lauriane (voir coordonnées en bas de la page).

Comité de rédaction

Mots en Tête va paraître quatre fois par an. Chaque GEM aura à tour de rôle la responsabilité d'un numéro.

Un Comité de rédaction sera créé pour pérenniser le journal et assurer sa continuité. Il aura pour rôle de coordonner les actions liées au journal, de susciter l'écriture d'articles et de choisir le sommaire en lien avec le GEM en charge de la parution.

Une réunion à ce sujet sera prochainement organisée et un appel à candidatures lancé.

Vous pouvez envoyer vos textes et articles pour qu'ils soient publiés dans le journal par courriel à lauriane.aftc@gmail.com ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

AFTC IdF / Paris
Lauriane Notteau
Boîte 7 - 96 rue Didot - 75014 Paris

Imprimé par Kopitout
ESAT Paris 13ème
Tiré en 620 exemplaires
Directrice de la publication :
FRANÇOISE FORET
Responsable de la rédaction :
LAURIANE NOTTEAU

Contacts

GEM TC / CL IdF

GEM La Boussole

10 rue Erard
75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35
06 69 46 27 95

laboussoleem@gmail.com

GEM Loisirs et Progrès

71 rue de Grenelle
75007 Paris

Tél : 01 82 83 52 35
06 78 48 58 59

contact@loisirs-progres.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

2 bis rue de Touraine
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 08 36 58 87

gemastrolabe@laposte.net

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge
92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

lecap@simondecyrene.org



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 Ile-de-France / Paris

Retrouvez le journal en ligne sur
www.traumacranien.org