



MOTS EN TÊTE

EDITORIAL

C'est la rentrée !

Ca y est les vacances sont terminées, l'été s'en est allé. Le journal, lui est toujours là, plein de vie et des élans de chacun. Le Comité de rédaction s'est réuni au GEM Le Cap à Vanves le 5 septembre. La dynamique engagée prend de l'ampleur, la répartition des tâches s'organise, de nouvelles idées émergent. Les adhérents s'emparent de plus en plus de leur journal.

Cette rentrée s'accompagne également d'un changement : Lauriane qui s'occupait de la coordination du journal et d'une partie de sa confection est partie à la fin du mois dernier. C'était la fin de son contrat. Mais pas de craintes à avoir, Marie arrive ! De même profil universitaire, elle a pour projet d'accompagner la dynamique du journal. Vous trouverez donc une nouvelle adresse mail pour l'envoi de vos articles au dos de votre journal.

Sur cette page vous pouvez aussi voir la question du trimestre : « Peut-on participer à plusieurs GEM à la fois ? Si oui, selon quelles modalités ? Et vous, faites-vous partie de plusieurs GEM ? Racontez-nous ! » Cette question appelle vos avis et témoignages. Ils feront l'objet d'une rubrique dans le numéro de janvier. C'est l'occasion d'échanger davantage, de s'entraider aussi sur des thématiques de la vie quotidienne.

Alors, à vos crayons (ou claviers) !

Et bon vent !

LAURIANE NOTTEAU



Dans le jardin du Naturospace à Honfleur,
sortie racontée page 5 PHOTO © GEM LOGIS

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Des infos sur le comité de rédaction	P2
Groupe de parole	P2
Le témoignage de Marika	P3
Odile raconte l'équithérapie	P3
Une adhérente raconte : pourquoi la danse ?	P3
Quoi de neuf au GEM L'Astrolabe ?	P4
Une journée à Honfleur	P5
La rubrique de Nadine	P5
Conférence sur le handicap	P6
Un adhérent raconte	P6
Un peu de détente !	P7
Petites annonces	P8

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Pour vos prochaines vacances : l'AFTC vous permet d'obtenir des chèques vacances !

La convention de partenariat signée entre l'UNAFTC et l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV) permet aux personnes cérébro-lésées, aux accompagnants et aux aidants, dont les ressources sont limitées, de bénéficier d'aide au départ en vacances sous la forme de chèques vacances.

Les demandeurs doivent être adhérents à l'AFTC, qui les assiste pour remplir les dossiers de demande d'aide et recueille les justificatifs de revenus.

Le dossier est transmis à l'UNAFTC pour instruction par la commission nationale qui se réunit régulièrement pour statuer.

L'AFTC réceptionne les chèques vacances et les remet aux bénéficiaires.

**Adressez-vous à
Donatienne :
01 40 44 43 94**

DES INFOS SUR LE COMITE DE REDACTION

Le Comité de rédaction est constitué de 13 personnes. Il peut en accueillir au maximum 15. Les dernières places seront données en priorité aux personnes des GEM de Versailles et Loisirs et Progrès encore peu ou pas représentés.

Voici les noms des membres du Comité :

Catherine, adhérente l'Astrolabe
Christophe, adhérent du GEM La Boussole
Claire. D., administratrice de l'AFTC
Dominique, adhérente du GEM Logis
Emilie, animatrice GEM La Boussole
Fabien, adhérent des GEM Le Cap et Loisirs et Progrès
Jérôme, adhérent du GEM Le Cap
Jérôme, adhérent du GEM Logis
Myriam, animatrice GEM Le Cap
Nadine, adhérente du GEM La Boussole
Olivier, adhérent du GEM La Boussole
Pascal, adhérent du GEM La Boussole
Sophie, adhérente GEM Le Cap

Le Comité est animé par Marie Meignen, animatrice en alternance au GEM L'Astrolabe et La Boussole et à AFTC

LAURIANE NOTTEAU

GROUPE DE PAROLE

Au GEM la Boussole, le groupe de parole redémarre à cette rentrée. C'est un espace d'échange et d'écoute ouvert, prêt à accueillir de nouveaux participants. Venez tenter de mettre des mots sur vos expériences, vos difficultés, vos trauvailles, etc...

Les rencontres se passent le mardi après-midi au GEM la Boussole à 14 h. Le calendrier du premier trimestre est le suivant :

- 15 octobre 2013
- 12 novembre 2013
- 26 novembre 2013
- 10 décembre 2013

A bientôt !

JANINE PETITE
Psychologue clinicienne

LE TÉMOIGNAGE DE MARIKA



Marika au cirque des « chapiteaux turbulents »
PHOTO © Philippe VIMONT

Le témoignage de Marika au cirque des « chapiteaux turbulents » pour les 10 ans de Loisirs et Progrès. Juin 2012

Je ferme les yeux. Je respire. Je m'abandonne. Et autour de moi le silence. Le silence. Le silence.

Triturer l'imaginaire, malaxer mes idées, modeler mon cerveau. J'écrase l'accident, je transforme le monde. Et mon esprit insuffle l'énergie profondément dans mes mains. Dans la main. La gauche. Moi la droite. Et le cerveau complice pour devenir gauchère. Je sculpte le monde d'une nouvelle façon. Je dessine le souvenir. Du bout des doigts. Ici les bancs du cours Maupré. La cantine. La cours de récréation. Et puis les murs. Ceux de Loisirs et Progrès. Les mêmes que mon école. L'accueil généreux. Souriant. Tout se mélange joyeusement. Je sculpte mes souvenirs, je malaxe ma mémoire, et je crée mon univers. Sur les murs de ma chambre, les étagères, sur le balcon et dans les airs. Le silence. Je ferme les yeux. Et dans mes mains : la terre.

MARIKA

ODILE NOUS PARLE DE L'ÉQUITHÉRAPIE

Je pratique l'équithérapie depuis 5 ans maintenant. Vous allez sans doute me demander ce qu'est l'équithérapie ? C'est en quelque sorte de la rééducation à cheval mais pas sur le plan uniquement physique. Car il y a une grande part de bien-être moral entre le cavalier et son cheval (même si ce ne sont pas des chevaux mais des double poneys, qui sont un peu plus bas et bien souvent plus dociles).

Lorsque j'ai commencé l'équithérapie, je ne montais pas encore. Il y a eu un gros travail de fait entre l'équithérapeute et moi (les équithérapeutes sont bien souvent psychomotriciens de formation). Il m'a tout d'abord appris à brosse Frisby, le double poney. Après on allait faire un tour dans le centre équestre où je tenais Frisby à la longe. Quelques années plus tard à force d'effort et de ténacité, j'ai réussi à monter dessus. C'est aussi grâce à l'aide de mon kiné qui me faisait beaucoup travailler les adducteurs. Cela fait très mal mais comme je savais que c'était pour la bonne cause, je ne disais rien ou presque !

C'est vraiment **une joie immense de remonter à cheval** puisque mon traumatisme crânien est dû à une chute de cheval. C'est donc en quelque sorte **une belle revanche pour moi sur le handicap**.

PS : un grand merci à l'association Néhom qui gère la partie équithérapie du centre équestre où je monte à Rueil Malmaison. Je remercie aussi les différents équithérapeutes qui m'ont « remis à cheval » c'est à dire Nicolas Dupont, Julie Martouzet et Florence Samyn, je leur en suis très reconnaissante.

ODILE WERLE du GEM L'Astrolabe

QUOI DE NEUF AU GEM L'ASTROLABE ?

Ca bouge à Saint-Denis, « Voie royale vers le GEM l'Astrolabe »

Interview menée par Mme Chouette et M. Pistache du GEM

Mme Chouette : « Mais qu'est-ce qui bouge au GEM l'Astrolabe ?

M. Pistache : Les murs ont changé, un arbre a poussé, les pièces sont habillées des créations « maison » : mobile, vitraux, tableaux, photos...

C : Oh ! Mais bon, ça on l'savait déjà avec l'article du précédent *Mots en tête* ; mais encore ?

P : Les « anim' » Sophie et Lauriane, après une chouette course, ont passé le relai à Bénédicte et Marie. Elles sont arrivées des idées plein leur besace !

C : Et quoi d'autre ?

P : Pour venir, il y avait déjà le RER, le métro (ligne 13 à 100m), et depuis le 29 juillet, il y a la nouvelle ligne T5 du tramway. Elle relie le Val d'Oise de Garges-lès-Gonesse en passant par Sarcelles et Pierrefitte à Saint-Denis.

C : Ca va amener du monde !

P : Ca oui ! Mais certains n'ont pas attendu pour venir nous rencontrer, échanger et participer aux nombreuses activités du GEM.

C : Quelles activités ?

P : Elles varient autant que les envies. En juillet nous avons partagé un repas vietnamien et breton. Il y a toujours les ateliers créatifs avec Isabelle, les sorties bowling, les balades du samedi...

C : Mais quoi de neuf alors ?

P : Vu que le choix des activités vient des participants, il peut y avoir des changements toutes les semaines, suivant les idées de chacun (poker, bureautique, fabrication de bijoux, peinture sur soie, jeux de société, relaxation...).

C : Et bien je vais venir faire un saut ! »

Et toi lecteur ? Tu la pousse quand la porte ?

PS : Devinette : pourquoi ce titre : « voie royale vers le GEM de Saint-Denis » ?
(réponse au 1 rue Aubert, au GEM)



Le GEM L'Astrolabe

La bonne ambiance au GEM L'Astrolabe lors d'un de ses ateliers

PHOTOS © Isabelle Pioche

UNE JOURNÉE A HONFLEUR

Voici comment Valérie résumait la **sortie à Honfleur du samedi 22 juin** pendant le retour en car : « *Belle et excellente journée. Bonne gastronomie. La mer ça faisait longtemps alors ouah ! Beau reportage au début. Aucun point négatif. Chance par rapport au temps. Avec le café, il manque un petit bonbon.* »

Des papillons, des vaches et des scoubidous : cherchez l'intrus !

Bien sûr la trentaine d'adhérents a été accueillie par l'agréable et fidèle pluie normande. Cependant, elle ne nous a pas empêchés d'admirer la magnifique architecture du Pont de Normandie avec ses pentes et sa vue.

Allez, soyons honnêtes... il ne s'agissait pas de scoubidous mais d'escargots ceux que nous avons dégustés à Pont l'Évêque lors du déjeuner. Rassurez-vous les plantes tropicales du Naturospace n'étaient pas trouées par la radula* des escargots ! Non, les plantes de la serre visitée à Honfleur abritaient de jolis papillons. Plusieurs venaient se poser sur nos vêtements et jouer avec nos propres couleurs.

Trop courte hélas trop courte la promenade en fin de journée sur le port de plaisance de Honfleur.

* *Les escargots ont une langue râpeuse nommée "Radula". Cette langue est composée de centaines de dents qui permettent à l'escargot de râper sa nourriture.*

DEBORAH et VANESSA



Le midi de la sortie au restaurant

PHOTO © GEM LOGIS

LA RUBRIQUE DE NADINE

Origine d'expressions connues

Bonjour à toutes et à tous, J'ai décidé de créer une petite rubrique sur les mots et expressions couramment employés et quelque fois assez cocasses.

Parce que justement, dans *Mots en Tête* il y a... Mots !

Je vais donc commencer par celle-ci : « **On n'est pas sorti de l'auberge** »

Sous doute l'avez-vous entendue souvent dire ou peut-être même l'avez-vous-même dit vous-même.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Eh bien c'est une manière plaisante, familière d'exprimer qu'une situation embarrassante est loin d'avoir trouvé son terme.

D'où vient cette expression ?

Dans certains milieux populaires, cette expression était considérée comme liée à la rétention que pratiquait l'aubergiste sur la personne du voyageur impécunieux qui avait consommé mais ne pouvait régler sa note. Il le faisait alors payer en nature en lui faisant faire la vaisselle (la plonge). Et si la vaisselle était importante (ou la dette assez grosse) et bien le malheureux client n'était pas près de sortir de l'auberge, surtout s'il avait agi (là c'était un peu sa faute quand même) par grivèlerie.

Pour ma part, j'avoue avoir cru longtemps que cette expression faisait allusion à la fameuse « auberge rouge de Peyrebeille (voir le film avec Fernandel) ou un couples d'aubergistes et leur valet Fétiche assassinaient leurs clients après les avoir enivrés. Il semblerait que ce ne soit pas le cas.

J'ai puisé mes sources sur Wikipédia et un peu autour de moi.

NADINE du GEM La Boussole

CONFERENCE SUR LE HANDICAP

J'ai participé le 3 juin dernier à une **conférence-débats sur le thème du handicap**, organisée par le collège des Bernardins dans le cycle « Et Dieu dans tout ça ? ».

Des personnalités croyantes et non croyantes, d'horizons et de milieux différents, se retrouvent pour aborder les questions essentielles du sens de la vie, de leur rapport au monde, à l'homme, à la spiritualité et à Dieu.

Participaient à cette conférence :

Philippe Pozzo Di Borgo, auteur de *Second souffle*, qui inspira le film *Intouchable* : « histoire vraie de la rencontre improbable du riche tétraplégique et du jeune beur Abdel de banlieue ».

Philippe Pozzo Di Borgo était directeur dans la société Pomery qui produit du champagne et a eu un accident de parapente à la suite duquel il est devenu tétraplégique.

Anne Dauphine Julliand, journaliste, auteure des livres *Une année particulière* et *Deux petits pas sur le sable mouillé* : une leçon de bonheur et une merveilleuse histoire d'amour qui se lit d'un souffle, le cœur au bord des larmes.

Anne Dauphine Julliand a eu 3 enfants dont un qui avait une maladie génétique et qui est décédé à 3ans et demi.

Frédérique Bedos, animatrice de télévision, fondatrice du projet « Imagine », qui illustre des handicapés héros avec leurs handicaps dans des téléfilms.

Elle a été élevée dans une famille qui éduquait aussi des enfants handicapés. Cela a renforcé l'unité de la famille.

Est-ce que le handicap est un handicap pour la société ?

Les pistes de solutions abordées :

- « Mettre le handicap et la grande fragilité au cœur de la société »
- « Il y a un seul véritable handicap, c'est le handicap du cœur »
- « Réussir à vivre ensemble avec nos différences et nos complémentarités »
- « Il faut mettre de l'espérance dans ce monde »
- « Dans le silence, on retrouve une éthique, on se réconcilie avec ce que l'on est »
- « C'est l'amour que l'on donne à un handicapé qui est important »

Et Dieu dans tout ça ?

- « Une lampe frontale qui nous accompagne dans la joie et la souffrance »
- « Il aime chacun qui est unique »
- « Il nous laisse libre »

FRANÇOIS LANTERNIER du GEM La Boussole

Un adhérent raconte...

Après **22 années et 3 mois sans fumer**, et en marquant chaque augmentation de prix :

Pour le paquet de 20 cigarettes de marque gauloises légères, le prix était de 5,20 Francs nouveaux.

En ce moment il est de 6,40 Euros.

Cela a représenté **8141 jours sans fumer** le 30 Juin 2013 et un gain de 169666,55 Francs, soit **25865,50 Euros**.

PASCAL du GEM La Boussole

Petites annonces

Le livre d'Adama

Je m'appelle Adama, j'ai écrit un livre qui retrace ma vie avant et après l'accident. Vous pouvez le trouver et le télécharger sur le site du GEM La Boussole à l'adresse suivante : la-boussole.e-monsite.com

ADAMA du GEM LOGIS

Telle est la question...

Peut-on participer à plusieurs GEM à la fois ? Si oui, selon quelles modalités ? Et vous, faites-vous partie de plusieurs GEM ? Racontez-nous !

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 « Quel(s) thème(s) souhaiteriez-vous aborder dans les prochains numéros de votre journal ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
le jeudi 21 novembre à 14h
au GEM La Boussole

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 625 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET
Responsable de rédaction :
MARIE MEIGNEN

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

78 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

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

gemlaastrolabe@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