

Décembre 2021

N° 78



Le journal des personnes traumatisées crâniennes  
et cérébro-lésées d'Ile-de-France

# MOTS EN TÊTE

## ÉDITORIAL

*Joyeuses fêtes !*



Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le jeudi 18 novembre au GEM Loisirs et Progrès. Merci pour son accueil !

Avec les membres du Comité de Rédaction, nous serions ravis d'avoir vos retours concernant le premier hors-série du journal *Mots en Tête* sur le thème « Le corps en mouvement » ; alors n'hésitez pas à nous envoyer vos éventuelles remarques à cette adresse : [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr)

Cette fin d'année est l'occasion d'heureux événements dans chacun de nos GEM : une fête pour les 20 ans de Loisirs et Progrès, une journée à Strasbourg pour l'Astrolabe, une sortie au cirque d'Hiver Bouglione pour le GEM LOGIS, une journée festive avec un concert interactif pour la fête de fin d'année du GEM Le Canal, ainsi que plein d'autres beaux projets dans chacun des GEM franciliens...

La fête des poètes est ouverte ! Les membres du Comité de Rédaction vous invitent à répondre à la question thématique suivante pour le prochain numéro de votre journal qui sera publié à la fin du mois de mars : « *Comment mettre de la poésie dans la vie ?* ». Nous avons souhaité faire le lien avec le Printemps des poètes qui aura lieu en mars 2022. Nous sommes impatients de découvrir vos réponses. Concernant le précédent thème « *Paris 2024 : qu'est-ce-que vous aimeriez voir ?* », je vous donne rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir vos témoignages.

Je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année et j'en profite aussi pour vous présenter mes meilleurs vœux pour la nouvelle année. Rendez-vous l'année prochaine !

MARIE MEIGNEN



ŒUVRE DE NICOLAS

PHOTO © GEM LOGIS

## SOMMAIRE



Mieux connaître l'AFTC	P2
L'aquarium de Paris	P2
Bons plans	P2
La fatigabilité	P3
Le château de la vieille dame	P3
Avec mon ESAT...	P3
Quoi de neuf au GEM Le Canal ? Et ses alentours ?	P4
Paris 2024 : qu'est-ce-que vous aimeriez voir ?	P5-6
Les arts manuels	P6
Un peu de détente !	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les treize 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

### Accompagner...

Le parcours de vie d'une personne cérébro-lésée et de ses proches aidants s'apparente généralement à un parcours du combattant.

Notre association a organisé, le mois dernier, une conférence-débat sur le thème : "*Faciliter le parcours de vie d'une personne avec Lésion Cérébrale Acquise*", animée par la présidente de l'AFTC Lorraine et par un Case manager.

Il s'agissait de sensibiliser nos adhérents à de nouvelles pratiques d'accompagnements dans la durée, à savoir le "*Facilitateur de parcours de vie*" et le "*Case manager*".

La mission de ces professionnels est d'accompagner la personne cérébro-lésée vers le réinvestissement de son milieu de vie ordinaire et la réalisation de ses aspirations en coopération avec elle et aussi avec ses proches et son entourage immédiat.

L'AFTC souhaite s'attacher au développement de ce mode d'accompagnement.

THIERRY DEROCLES

## L'AQUARIUM DE PARIS



PHOTO © ANTOINE

Une belle sortie estivale à l'occasion de la visite du GEM L'Astrolabe à l'Aquarium de Paris, le 29 juillet 2021. Grâce à cette visite, l'enchantement visuel de toutes ces mille et une couleurs marines de la faune aquatique qui nous a émerveillés a même eu son apogée lorsque nous avons pu découvrir, à la fin de la visite, une magnifique vraie sirène dans toute sa beauté vivante avec même en plus, la revendication de son drapeau breton !

ANTOINE, du GEM L'Astrolabe

## BONS PLANS

### La radio FIP

Nous, au GEM La Boussole, on aime écouter FIP. Cette radio qui existe depuis 51 ans est éclectique et c'est cela qui nous plaît. Il y en a pour tous les goûts ! On passe du classique, à la pop, au jazz, à la musique du monde, au rock, à l'électro, à l'opéra... Bref, tous les styles sont représentés ! En plus, il n'y a pas de pub. Même si Julien nous dit souvent que « la gratuité ça se paye » il faut reconnaître à FIP que ce n'est pas le cas ! Nous l'avons découvert à des âges différents mais désormais cette radio fait partie de notre quotidien. Et grâce à internet et l'application FIP on peut l'écouter partout et même sans poste radio !

fip

GEM La Boussole

### La vente directe

Les boutiques de vente directe de produits de maraîchers sont en pleine expansion. Les commerçants prennent soin du client, et même si parfois les magasins ne sont pas adaptés, le personnel compense en étant souriant, accueillant et serviable. Les produits sont souvent en circuit court et aussi issus de l'agriculture biologique et/ou raisonnée. Par exemple, les pommes sont plus petites mais elles ont plus de goût ! Et cela est souvent le cas pour tout ce qui est proposé. La qualité est au rendez-vous. Un peu plus cher mais tellement meilleur !

GEM La Boussole



## LA FATIGABILITÉ

La fatigue est un phénomène que nous ne pouvons pas maîtriser. Je suis Guillaume, j'ai eu un traumatisme crânien à l'âge de 11 ans. Après un an d'hospitalisation, j'ai repris ma scolarité avec mon handicap et ma fatigabilité. Je voulais m'en sortir et j'assumais ma différence. Après mes études, j'ai travaillé dans une agence de communication durant 21 ans. Suite à mon licenciement économique, en 2018, j'étais tellement stressé que cela a déclenché des crises d'épilepsie qui ont entraîné une fatigabilité cérébrale supplémentaire suite au traitement antiépileptique. Je ne travaille plus maintenant, je ne stresse plus, mais je me fatigue plus vite qu'avant. Depuis que j'ai intégré le GEM sur Seine, j'ai trouvé mon équilibre et un lien social très important pour moi.

GUILLAUME, du GEM sur Seine

## LE CHÂTEAU DE LA VIEILLE DAME

Elle est dans son fauteuil, spectatrice de sa jeunesse. Cette petite fille qui, auparavant, descendait de la calèche pour habiter dans ce grand château de princesse. Un magnifique endroit. Des étoiles de souvenirs circulent dans la pièce, des soirées de bals, du beau monde. Une pensée. Une paix s'installe, on s'y sent si bien qu'on a envie de se confier et rester dans la lumière. Elle vit seule, la vieille, une femme au grand cœur. Les cheveux grisonnants et fins tombent sur son cou, vieilli par le temps. Elle a de petits yeux noirs. Sur ses paupières, se dessinent de petites vagues. De chaque côté des yeux, une pluie très fine coule.

Dans ce beau parc verdoyant se trouve un immense château de toute beauté. Des rosiers rouges dans l'allée droite, des rosiers blancs dans l'allée gauche. Une fontaine de jouvence, celle de la vie éternelle qui donne face au château. Ce château a une âme de joie intérieure. Elle est là, cette vieille femme, seule dans ce château, entourée de ses ancêtres. (Ton seul ennemi : la peur).

VALÉRIE, du GEM LOGIS

## AVEC MON ESAT...

Le mardi 16 novembre, je suis allée avec une collègue et un moniteur au marché de Montreuil pour parler de notre ESAT et vendre des produits faits main. On a vendu plus de 100€ de produits et aujourd'hui, les gens savent ce que c'est quand on parle de handicap. C'est plus qu'admirable et je suis fière de moi.

DÉBORAH, du GEM LOGIS



## QUOI DE NEUF AU GEM LE CANAL ? ET SES ALENTOURS ?



Atelier Orchestre

PHOTO © GEM LE CANAL

**Où est donc la musique, où pratiquer ?**

**Retour à la case départ, au début où tout a commencé.**

**Chez moi, ou au GEM où tout est familial.**

**Hé les copains, un peu de musique au GEM le Canal.**

**Envies et curiosités de faire toute sorte de sons.**

**Sur des morceaux de bois, sur des cordes à tâtons.**

**Tout cela encadré par nos chers animateurs.**

**Regroupés autour d'une chanson interprétée par un Henri Salvador rieur.**

**En selle finalement pour une représentation publique tantôt.**

MARC, du GEM Le Canal



LOGO © ASSOCIATION PRANA

A Pantin, nous étions plusieurs à participer à l'atelier relaxation. Nous avons fait part de notre intérêt pour le Yoga. Depuis le mois de septembre, une professeure, Anne-Marie, nous propose une séance toutes les trois semaines. Pour la pratique de cette activité, elle s'adapte à chacune de nos pathologies. Le bien-être physique et mental est réel. Le nombre de participants le montre. A chaque séance, les personnes intéressées font tout pour ne pas la manquer.

FRANCOIS, du GEM Le Canal

Photo ci-contre : rencontre avec Pierre Milh de l'UNAFTC avec les Proches aidants des adhérents du GEM, en novembre 2021.



PHOTO © GEM LE CANAL

## PARIS 2024 : QU'EST-CE-QUE VOUS AIMERIEZ VOIR ?

Je souhaiterais participer aux Jeux Olympiques en accueillant les touristes au village Olympique et en faisant la traduction pour les personnes venant des pays du Moyen-Orient. J'aimerais beaucoup pouvoir assister à un match de Boxe ou de Volley-ball, de Karaté ou de Judo... Les Jeux Olympiques sont une belle occasion de rassembler et d'unir les peuples de cultures et d'origines différentes. Je me réjouis de vivre très bientôt cet événement.

RACHID, du GEM L'Astrolabe

Paris, ville lumière dans l'esprit du reste du monde – le restera-t-elle pendant les Jeux de 2024 ? Il le faudra bien pour permettre un rayonnement international et ce, même si je crois que Paris est déjà dans le cœur de beaucoup de visiteurs nationaux et internationaux.

Point de rénovations massives qui retireraient le cachet de la Ville aux mille lumières. En revanche, des adaptations et menues rénovations sont à prévoir pour que la ville reste scintillante dans la tête de beaucoup, autant, si ce n'est plus, qu'au moment des fêtes de fin d'année.

En pratique, les services de la Ville, au maximum de leur capacité, permettront d'offrir du travail au plus grand nombre qui souhaitera apporter sa touche personnelle à la Ville.

Paris 2024 ne pourra se vivre que dans un mélange culturel de visiteurs : ils seront les bienvenus du moment qu'ils nous amènent la gaité de leur pays !

MYRIAM, du GEM LOGIS

### Mes projets aux Jeux 2024 à Paris

Lors des Jeux Olympiques de Paris 2024, du 26 juillet au 11 août, 100 ans après la 8<sup>ème</sup> Olympiade à Paris, en 1924, j'aimerais aller voir avec quelqu'un les compétitions des Français. Dites-moi si vous êtes intéressés, comme moi, par les épreuves suivantes :

- A la Concorde : basket-ball 3x3 ou BMX ou breaking
- Arena Paris : basket-ball ou tennis de table
- Arena Bercy : basket-ball en phases finales
- Arena Champ-de-Mars : judo
- Arena Porte de la Chapelle : gymnastique rythmique
- Stade de France : rugby



PARIS 2024



Lors des Jeux Paralympiques, qui auront lieu du 28 août au 8 septembre 2024, j'aimerais assister à la cérémonie d'ouverture comme spectateur ou comme danseur participant avec d'autres adhérents, très costumés. Je souhaiterais aussi aller voir les épreuves suivantes :

- Arena Champ-de-Mars : para-judo ou rugby-fauteuil
- Pont d'Iéna : para-triathlon
- Arena Bercy : basket-fauteuil
- Stade de la Tour Eiffel : cécifoot
- Arena Paris : boccia ou tennis de table

J'espère que les Français vont gagner beaucoup de médailles ! Je pense que je ne pourrais pas voir tout ce que je souhaite car le nombre de spectateurs sera important.

OLIVIER, du GEM La Boussole

Avec sa cérémonie d'ouverture des JO, sa foule aux abords du stade, ses mélanges, les bateaux-mouches sur la Seine arborant avec fierté leur drapeau et ses bateaux taxis :

- Paris obligée de faire peau neuve,
- Tour Eiffel illuminée comme jamais
- Métros enfin accessibles !

UNE ADHÉRENTE, du GEM LOGIS

J'espère que Paris ne sera pas le « bordel » lors des JO de 2024 et qu'enfin les métros seront accessibles. La Ville lumière et son mélange de cultures nous permettront-ils de gagner beaucoup de médailles ? Où en sera la Covid-19 après une dizaine d'injections de vaccin ?

JÉRÔME, du GEM LOGIS

J'aimerais voir comme sports : du badminton, du cyclisme, du hockey sur glace, de la natation, du patinage artistique, du tennis, du tennis de table et du water-polo.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

## La réponse du GEM des Remparts



Après concertation entre nous, les Gémos de Meaux, au sujet de la question sur nos souhaits pour 2024, les réponses ont été les suivantes : la principale porte sur la santé et le bien-être sur nos différentes conditions de vie pour chacun de nous. Après toutes ces considérations, nous avons souhaité pour l'année 2024 plus de bonheur entre les différents peuples sur notre terre en deux mots : moins de conflits et de guerres de tout genre. Du côté plus matériel et joyeux pour notre patrie, nous souhaitons énormément de médailles vu que ce sera les Jeux Olympiques dans notre pays !

PASCAL, du GEM des Remparts



## LES ARTS MANUELS

J'aime la peinture le jeudi après-midi avec tous les amis et les peintres qui nous aident gentiment.



CÉCILE, du GEM Loisirs et Progrès

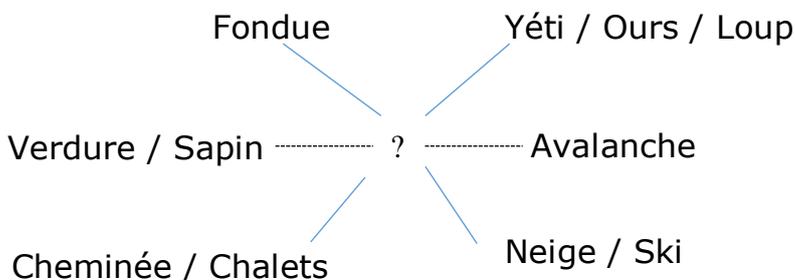
J'aime bien les travaux manuels avec une perceuse. Je faisais ça avant avec un ergothérapeute. On créait des dessous de plat. Sinon, avec le GEM, j'aime bien créer des choses à la poterie. La sculpture me plaît beaucoup.

WASSIM, du GEM sur Seine

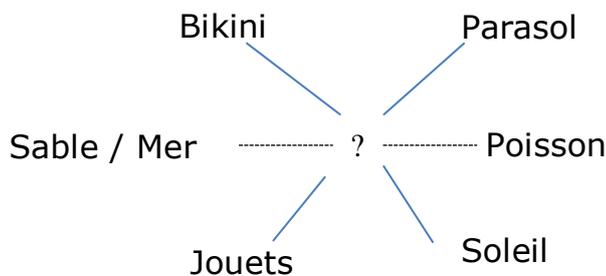


# UN PEU DE DÉTENTE !

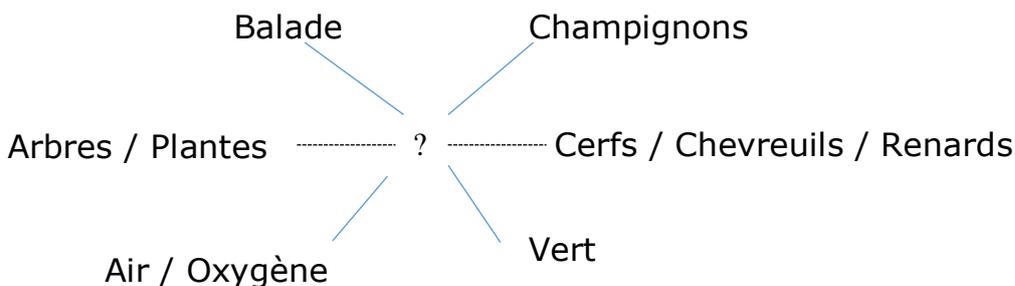
## MOTS À RETROUVER



Réponse : la montagne



Réponse : la plage



Réponse : la forêt

## BLAGUES

Qu'est ce qui est jaune et qui attend ?

Réponse : Jonathan

Qu'est ce qui est vert, qui monte et qui descend ?

Réponse : un petit pois dans un ascenseur

## REMIX D'UNE FABLE DE LA FONTAINE



Maître Chat, sur un arbre perché,  
 Tenait dans ses pattes un Whiskas.  
 Maître Chien, par l'odeur alléché,  
 Lui dit :



Et bonjour, Maître chat.  
 Que vous êtes beau et joli, que vous avez le poil soyeux !  
 A ces mots, maître chat se caresse la patte  
 Pour sentir son poil,  
 Et lâche son Whiskas  
 Maître Chat se sentit bête d'avoir été aussi imprudent.  
 Ses compliments valent bien une boîte de pâté.  
 « Miaouuu »

# 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.aftcidfparis.org](http://www.aftcidfparis.org) dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe [gem-astrolabe.jimdo.com](http://gem-astrolabe.jimdo.com)

## Dans le prochain numéro...

« Comment mettre de la poésie dans la vie ? »

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.

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue **Le jeudi 10 février à 15h** 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](mailto:marie.aftc@outlook.fr) ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

**AFTC IdF / Paris**  
**Marie Meignen**  
**3 avenue Victoria**  
**75184 Paris Cedex 04**

Imprimé par ANRH Paris 13<sup>ème</sup>

Tiré en 554 exemplaires

Directrice de publication :

**FRANÇOISE FORET**

Responsable de rédaction :

**MARIE MEIGNEN**

## GEM TC / CL IdF

### GEM Loisirs et Progrès

71 rue de Grenelle – 75007 Paris

Tél : 01 45 49 63 79

[contact@loisirsetprogres.org](mailto:contact@loisirsetprogres.org)

### GEM La Boussole

10 rue Erard – 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

[laboussolegem@gmail.com](mailto:laboussolegem@gmail.com)

### 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 La Brie

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

[gemlabrie77@gmail.com](mailto:gemlabrie77@gmail.com)

### GEM des Remparts

9 rue Longperrier – 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

[gemdesremparts@gmail.com](mailto:gemdesremparts@gmail.com)

### GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

[animationgy78@gmail.com](mailto:animationgy78@gmail.com)

### GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge – 92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00 – 07 67 64 59 99

[infos@gemlecap.com](mailto:infos@gemlecap.com)

### GEM sur Seine

54 rue André Doucet – 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

[contact.gemnanterre@gmail.com](mailto:contact.gemnanterre@gmail.com)

### GEM L'Astrolabe

1 rue Aubert – 93200 Saint-Denis

Tél : 09 67 27 51 66 - 06 30 26 55 81

[animastrolabe@gmail.com](mailto:animastrolabe@gmail.com)

### GEM Le Canal

5 avenue Anatole France – 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

[contact.gempantin@gmail.com](mailto:contact.gempantin@gmail.com)

### GEM Les Colibris de Rungis

7 rue Walter Gropius – 94150 Rungis

Tél : 01 82 96 00 35 - 06 49 87 23 24

[gem.colibris@simondecyrene.org](mailto:gem.colibris@simondecyrene.org)

### GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

[gem.chezgodot@gmail.com](mailto:gem.chezgodot@gmail.com)

### GEM O'Pluriel

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

[gem.opluriel@gmail.com](mailto:gem.opluriel@gmail.com)