



Mosaïque collective

PHOTO © GEM L'ASTROLABE



SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
En cuisine !	P2
Bon plan	P2
Acrostiche sur l'exposition Gérard Garouste	P3
Dessins et gravures	P3
Quoi de neuf au GEM sur Seine ? Et ses alentours ?	P4
Qu'est-ce que la musique vous apporte?	P5-6
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.

ÉDITORIAL

Belles fêtes de fin d'année!



Les membres du Comité de Rédaction se sont réunis le 24 novembre en visioconférence. Nous serions ravis d'avoir vos retours concernant le Hors-Série numérique 2022 de *Mots en Tête* sur le thème : « *Osez le dire !* ». N'hésitez pas à me contacter à cette adresse : marie.aftc@outlook.fr

Le mardi 22 novembre, les GEM Le Canal et l'Astrolabe étaient invités par l'Agence Régionale de Santé du 93 pour une réunion d'échanges entre tous les GEM de la Seine-Saint-Denis. Ce fut l'occasion de présenter nos GEM et leur fonctionnement mais aussi de faire reconnaître leur spécificité. Nous avons également évoqué les difficultés rencontrées, qui sont parfois communes à de nombreux GEM, telles que la recherche fastidieuse pour bénéficier d'un local spacieux et accessible, les loyers trop onéreux, la subvention qui est insuffisante au regard de l'ensemble des charges, etc. Cette rencontre sera renouvelée une à deux fois par an sur des thèmes précis définis à l'avance.

Au mois de janvier, comme chaque année, les administrateurs et les professionnels des 13 GEM auront l'occasion de se réunir pour discuter de l'Inter GEM : bilan des activités 2022 et projets et budget à voter pour 2023 seront notamment à l'ordre du jour.

Le Comité de Rédaction vous invite à répondre au thème suivant pour le prochain numéro de votre journal : « *Cultiver son jardin : du cœur à la terre* ». Concernant le précédent thème « *Qu'est-ce que la musique vous apporte ?* », vous avez été nombreux à y répondre. Rendez-vous aux pages 5 et 6 !

Je vous souhaite de passer une belle fin d'année et je vous présente dès à présent tous mes meilleurs vœux pour 2023.

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Une aide possible

Au début de cette année, notre association a mis en place le dispositif « Appui Social Mobile » dans le but de pouvoir se déplacer au domicile des personnes cérébro-lésées qui auraient besoin d'une aide.

Une intervenante psycho-sociale en charge de cette mission reçoit votre appel et, si la situation l'impose, se rend dans un délai adapté sur votre lieu de résidence pour prendre connaissance de votre problème et envisager avec vous les solutions pour le résoudre.

L'objet des demandes concerne pour 31% le dossier MDPH, pour 23% l'hébergement, pour 23 % les démarches administratives (remboursements soins, renouvellement pensions...), pour 8 % l'emploi et pour 15 % un mixte de l'ensemble.

N'hésitez pas à contacter l'intervenante par téléphone : 01 83 64 75 39 ou par e-mail : intervenante-asm@aftcidfparis.org, vous serez écouté, soutenu et orienté.

THIERRY DEROCLES



EN CUISINE !

La recette du gâteau aux noix de ma grand-mère, originaire de la Dordogne :

Ingrédients :

- 1 verre de cerneaux passés au mixeur
- 250 grammes de sucre
- 250 grammes de farine
- 4 œufs
- 1/2 verre d'huile de noix
- 1/2 verre de vin blanc
- 1 sachet de levure chimique
- Une pincée de sel



Préparation :

- Délayer les œufs avec le sucre.
- Ajouter le vin blanc puis une pincée de sel.
- Ajouter les noix pressées ou mixées, l'huile, la levure et la farine.
- Mettre le tout dans un moule beurré. Cuire 50 minutes à 180°.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

BON PLAN

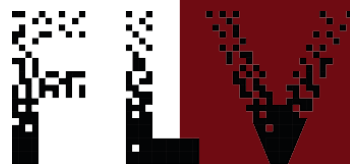
Privatisation à la Fondation Louis Vuitton

La Fondation Louis Vuitton vous accueille en groupe, sur réservation par téléphone, afin de privatiser l'exposition rien que pour vous. C'est gratuit ! Vous devez être sur le site de la Fondation dès le matin, en général avant 10h.

Informations : Réserver au moins 2 mois avant. Maximum 15 personnes.

A plusieurs GEM ?

Contactez la Fondation au 01 40 69 96 00
Contact@fondationlouisvuitton.fr



Adresse : 8 Avenue du Mahatma Gandhi, 75016 Paris.

Métro « Charles de Gaulle » puis navette à 1€. Ou en véhicule : parking payant.

A bientôt chez vous !

GEM O'Pluriel

ACROSTICHE SUR L'EXPOSITION GÉRARD GAROUSTE



L'exposition de Gérard Garouste au Centre Pompidou

Cela commence par des sujets sérieux, dessins ou peintures à l'huile sur grandes toiles.

Hiver dans les couleurs au début de son œuvre.

Ensuite les tons se réchauffent, les images deviennent exubérantes parfois.

Moitié de l'expo. : un passage dans le monde spirituel juif où le peintre ré-explore des textes sacrés propres à cette tradition.

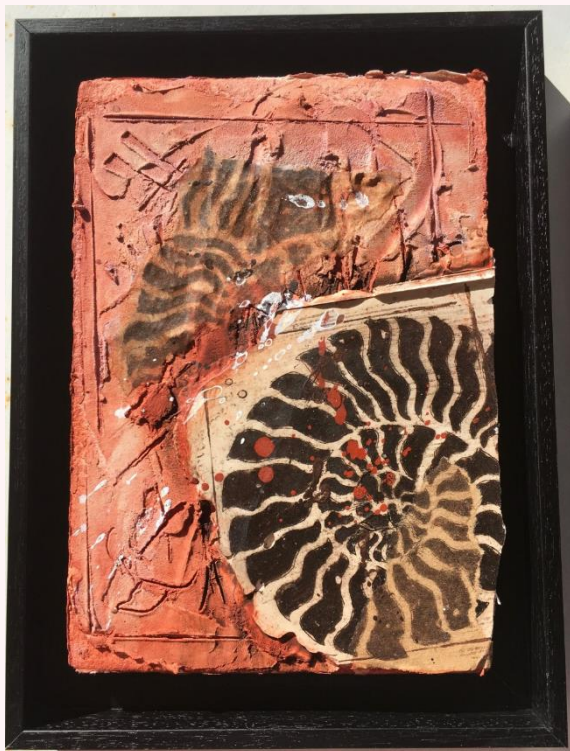
Intellectuellement dérangé mais pas trop, on sent un fil conducteur dans l'œuvre de ce créateur : il a dompté sa folie.

Nous voilà au sortir de cette exposition, chamboulés, exténués : témoins de la recherche de toute une vie.



MARC, du GEM Le Canal

DESSINS ET GRAVURES



PHOTOS © GUILLAUME

Gravure diptyque réalisée sur un support papier fort (400g), enduit et ciselé d'une manière aléatoire sur lequel j'ai appliqué un moulage plâtre d'une gravure au Carborundum (nautile). L'ensemble est retravaillé avec des collages et des pigments fixés avec un liant acrylique.

GUILLAUME, du GEM sur Seine

Inauguration de notre nouveau local

Après trois années dans notre petit local partagé, nous avons enfin déménagé dans un local digne de ce nom. Nous avons un grand espace que nous avons pu décorer à notre goût et nous nous y sentons bien.

Le vendredi 30 septembre, pour fêter ce nouveau lieu, nous avons inauguré ce dernier dans la joie et la bonne humeur. Un grand merci à tous les GEM et à toutes les personnes qui sont venus célébrer avec nous cette journée qui s'est clôturée par un concert de Jazz. Comme à chaque fois au GEM, cette journée fut riche en partage, en convivialité.

Pour le départ de Gilles Rodesch, nous avons vu l'émotion quand on lui a offert son cadeau de départ. J'ai éprouvé un contentement pour présenter le local du GEM. Ravie de rencontrer d'autres GEM. J'étais plus à l'aise et je suis allée vers les personnes plus facilement. J'ai eu des discussions, des échanges (sujet hortithérapie : jardinage thérapeutique) avec le GEM les Colibris.

BLANDINE

J'ai discuté avec Pierre puis avec la maîtresse d'école de Jacques Decourt (Ingrid) au sujet de la rencontre avec les enfants antérieurement. J'ai bien aimé le concert organisé par La Symphonie du Vésinet.

GUILLAUME

J'ai vu Ingrid. J'ai dansé avec Sandrine, Laure et Marion. Je me rappelle de la musique Jazz. J'ai écouté la musique qu'a interprétée Jérémy. J'ai beaucoup aimé tous ces moments-là, c'était trop bien.

CYRIL



PHOTOS © GEM SUR SEINE



Exposition sur Frida Kahlo vendredi 4 novembre

Après deux mois de travail sur le Mexique, nous avons conclu par une journée sur l'exposition Frida Kahlo au Palais Galliera. Avant tout, nous avons déjeuné avec le GEM Le tournesol dans un restaurant mexicain « Mamacita » à Paris (14 rue Rougemont dans le 9ème arrondissement de Paris). Cette exposition rentre particulièrement dans la vie intime de Frida Kahlo. Elle rassemble plus de 2000 objets provenant de la Casa Azul, la maison où Frida Kahlo est née et a grandi : vêtements, correspondance, accessoires, cosmétiques, médicaments, prothèses médicales...

Nous avons aimé en apprendre davantage sur sa vie personnelle pour mieux comprendre son œuvre. À travers sa peinture, elle a pu dépasser son handicap en exprimant ses douleurs et ses désirs. Ses peintures sont représentatives de sa personne. C'est une très belle exposition.

BLANDINE et GUILLAUME



PHOTO © GEM SUR SEINE

QU'EST-CE QUE LA MUSIQUE VOUS APPORTE ?

La musique me repose l'esprit et me calme. Elle me fait du bien et me rend optimiste. Je suis moins dépendant de la télévision car la musique me permet de m'évader. Enfin, la musique me donne une grande paix intérieure que j'essaie de transmettre aux autres.

JÉRÔME, du GEM Le Cap

Soulagement et bien-être : voilà ce que la musique m'apporte. Discuter de musique avec les gens que je croise sur mon chemin. Le 18 octobre, nous avons regardé au GEM des chansons en langue des signes. J'ai bien aimé.

RACHID, du GEM L'Astrolabe

La musique m'apporte de la joie au quotidien. Même lorsque je suis désespérée, dès que j'écoute de la musique je deviens heureuse, je retrouve le sourire et j'oublie mes soucis. En ce qui concerne son rôle dans ma vie, je peux dire qu'elle me sert de distraction, de loisir et de détente.

DÉBORAH, du GEM LOGIS



CHRISTINE CHANTE UN OPERA DE BRECHT

Le partenariat avec la Philharmonie de Paris et l'association Aurore a réuni 200 choristes pour une représentation de l'Opéra participatif « La Décision » de Bertolt Brecht le 4 mai dernier. Parmi ces choristes, une douzaine de personnes handicapées.

PHOTO © AURORE.ASSO.FR



PHOTO © GEM LOGIS

Pour répondre à cette question, j'aimerais vous raconter ce que le fait de chanter en public à la Philharmonie de Paris, en mai dernier, m'a apporté. Ce concert, la Décision de Brecht, a été une expérience marquante dans ma vie. Quelle joie de chanter en allemand tout en restant debout pendant plus de 2 heures avec 200 autres choristes ! C'était dur, mais j'y suis arrivée. Le fait de faire cela a été une manière de faire connaissance avec moi-même et avec d'autres personnes dites « normales » qui m'ont acceptée. Un exploit et un espoir pour moi qui ai tellement de difficultés pour lire à voix haute et pour écrire. Et pourtant, je l'ai fait ! Parfois, je peux penser que je ne suis pas capable de faire certaines choses et je perds confiance en moi-même. Pourtant, cette expérience m'a prouvé que je suis forte. Si l'occasion se représente, je le referai. Cela donne un goût de vivre. Voilà ce que m'a apporté la musique !

CHRISTINE, du GEM LOGIS

La musique m'apaise. Souvenirs d'enfance. Découvrir d'autres cultures musicales. Cela m'apporte du plaisir. La musique crée du lien social. Elle sensibilise les gens sur certains sujets, elle fait passer des messages.

MAHAMADOU, du GEM L'Astrolabe

Après nous êtes concertés entre nous au sujet de ce que nous apporte la musique en l'écoutant : tout le monde est d'accord pour dire que certains morceaux nous apportent du bonheur dans une écoute reposante. Cela permet de mieux s'exprimer, de se libérer, de se sentir bien dans son corps et de remplir un vide existant.

Pascal ne pouvait pas mieux le dire... Mes 74 ans de doyenne du GEM des Remparts, accueillie chaleureusement en mai dernier, sont bercés par la musique. Les musiques ! Celles des âges de chacun, sources de souvenirs, de partage. Parfois, avouons-le... de confrontation générationnelle, culturelle, mais toujours respectueuse et enrichissante pour nous tous.

En leurs noms, PASCAL et LYSIANE, du GEM des Remparts



La musique m'apporte des émotions telles que la tristesse, la nostalgie mais également de la joie et du bonheur. Les chansons de Pierre Perret me donnent des frissons tellement elles me rappellent de bons souvenirs. Je suis content d'aller avec ma sœur au mois de décembre voir le concert d'Angèle à l'Arena de Nanterre.

WASSIM, du GEM sur Seine

Michaël Jackson est mon chanteur préféré. J'aime beaucoup l'écouter car il me donne envie de danser.

CYRIL, du GEM sur Seine

La réponse du GEM LOGIS



Pour beaucoup d'entre nous, la musique évoque la prospérité, la douceur, la joie de vivre et le bonheur. *J'ai aimé jouer du tambour ce qui m'a apporté de la satisfaction et de la distraction*, répond Nouar. Pour sa part, Nicolas aime « la musique rapide » : *J'aime écouter la musique à la radio. J'aime le tambour, la guitare et la batterie.*

D'autres, comme Déborah et Christine, jouent d'un instrument. Par exemple, Déborah a remarqué que lorsqu'elle fait du piano, cela l'aide à calmer et à gérer ses émotions. *La musique me donne du plaisir, du bien-être, de la confiance, de la détente. Elle fait en sorte qu'on se sente mieux psychologiquement. C'est un remède génial à tous les niveaux.* Christine ajoute : *la musique m'apporte beaucoup de choses surtout le plaisir et la joie d'improviser à la guitare ou sur d'autres instruments.*

Pour Valérie, grâce à l'imagination, la musique permet aussi de voyager entre la rêverie, la réalité, le travail d'écriture et la peinture. *Les musiques de western, les opéras, les musiques de relaxation m'aident à me recentrer, à faire le vide, à me reconnecter avec le présent. Par exemple, quand j'écris, je cherche moins mes mots quand il y a un fond musical.*

Quand Christine entend Jérôme dire que *la musique ne m'apporte rien*, elle éclate de rire car elle est sa voisine et souvent elle entend la musique à fond. *Ça balance pas mal au GEM LOGIS (Jérôme fait un clin d'œil à France Gall) !*

Le karaoké est une des activités préférées au GEM. *Nous aimons beaucoup chanter même si cela nous arrive d'inventer les paroles... C'est encore plus amusant !* Jean-Pierre a chanté dans une chorale, Christine a fait partie d'un chœur à la Philharmonie pour la Décision de Brecht. *Quand j'entends certaines chansons, cela me donne envie de chanter moi aussi, je ressens du plaisir à la reprise du refrain* dit Olivier en souriant.

En effet, la musique est souvent indissociable des chansons. Les chansons nous permettent de parler de sujets qui dérangent, d'exprimer des revendications, les choses que la société préfère cacher.

Les chansons dévoilent nos sentiments et cela fait du bien surtout lorsqu'il s'agit d'amour ! *Certaines chansons me rappellent de bons souvenirs* dit Antonio. Jean-Christophe qui a travaillé comme intermittent du spectacle au pavillon Baltard avec Michel Drucker se rappelle de toutes les émissions auxquelles il a participé pendant huit ans : *Cela en fait des chanteurs et des chansons ! Love me tender, fredonne Sorin...*

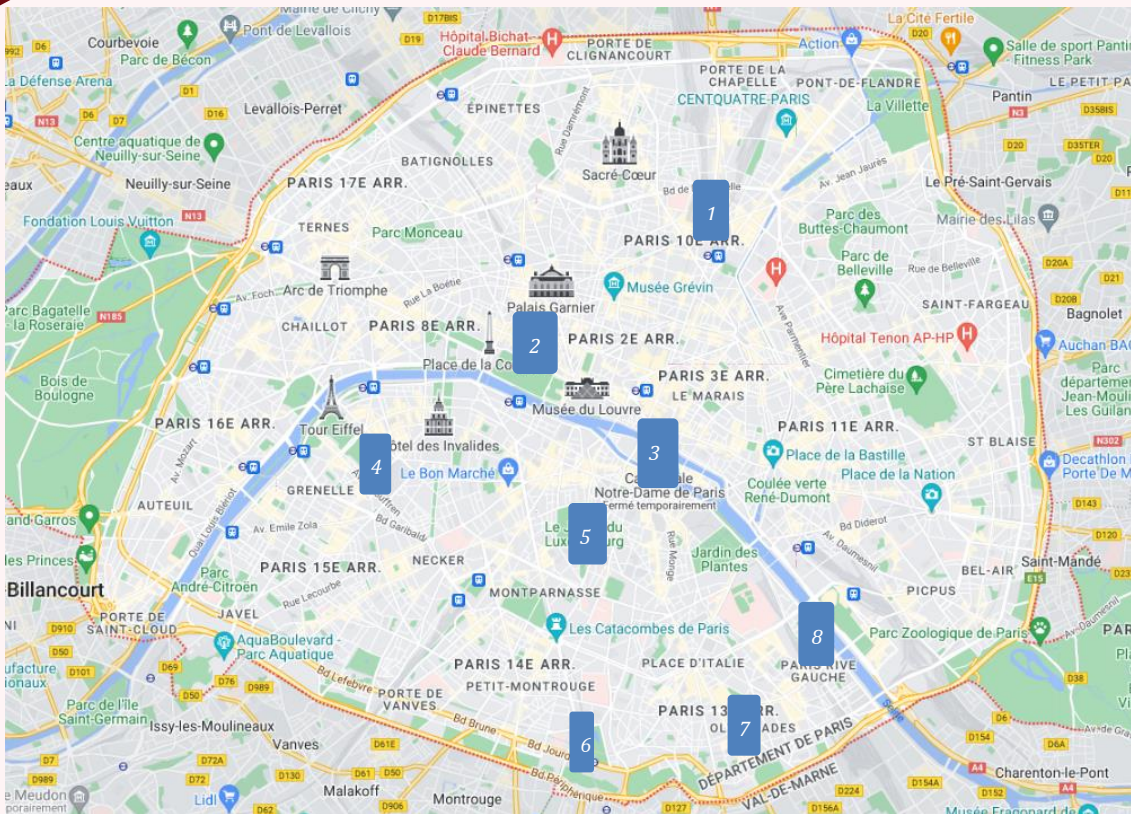
UN PEU DE DÉTENTE !



Sauriez-vous nommer ces lieux ? Rattachez-les au bon numéro !

- Le point Zéro des routes de France : N°
- La dalle des Olympiades : N°
- La Maison du Fontainier (le grand réservoir) : N°
- L'endroit où l'on peut se baigner sur la Seine : N°
- La rue la plus chère au Monopoly : N°
- Le quartier Indien : N°
- Le Grand Palais Ephémère : N°
- La Fontaine Médicis (l'eau de Rungis) : N°

OÙ EST-CE ?



TITRES CROISÉS

Reliez les mots pour former un titre de film :

- La Guerre • des anneaux
- Le Dîner • des mohicans
- Le Dernier • des étoiles
- Le Seigneur • de cons
- Le Monde • des boutons
- La Guerre • de Némó

BLAGUES

Par Teddy et Antonin

- Monsieur et Madame Porte ont une fille, comment s'appelle-t-elle ? *Bah Sarah parce que ça rapporte*
- Monsieur et Madame Slexique ont un garçon, comment s'appelle-t-il ? *Teddy parce que t'es dyslexique*
- Monsieur et Madame Peu-la-fenêtre ont trois enfants : une fille et deux garçons, comment s'appellent-ils ? *Angel, Geoffroy et Firmin parce qu'On gèle, j'ai froid, ferme un peu la fenêtre.*

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 dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe gem-astrolabe.jimdo.com

Dans le prochain numéro...

« Cultiver son jardin : du cœur à la terre »

Répondez à 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 16 février à 15h en visioconférence**



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
80 rue de Paris
93100 Montreuil**

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 559 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

GEM La Boussole

10 rue Erard – 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

laboussolegem@gmail.com

GEM LOGIS

171 rue Vercingétorix – 75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46 - 06 27 36 27 59

homegemlogis@gmail.com

GEM La Brie

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

gemlabrie77@gmail.com

GEM des Remparts

9 rue Longperrier – 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

gemdesremparts@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

animationgvy78@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

GEM sur Seine

5 allée Jean-Baptiste Lamarck

92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

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

GEM Le Canal

5 avenue Anatole France – 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

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

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

gem.opluriel@gmail.com