



PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES ŒUVRE D'OLIVIA

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
La Tour Eiffel	P2
Bon plan	P2
Poésie avec Claude	P2
Senghor et les Arts	P3
Quoi de neuf au GEM des Remparts ? Et ses alentours ?	P3
Quel atelier aimez-vous dans Votre GEM ?	P4-5-6
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

C'est reparti !

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 1 février 2024 en visioconférence. Lors de cette réunion, nous avons pu dresser le bilan 2023 de notre Journal Inter GEM et faire le point sur le résultat des évaluations de fin d'année. Une attention particulière a été apportée à vos suggestions et propositions.

Bonne nouvelle pour les écrivains et les lecteurs, *Mots en Tête* est reconduit une nouvelle fois cette année, tout comme sa version audio et le numéro Hors-série numérique. La couleur rose sera à l'honneur en 2024 pour accompagner vos lectures.

Vous avez été nombreux à évoquer vos envies de partage artistique. Le Comité de Rédaction vous invite donc à ne pas hésiter à nous envoyer des photos de vos œuvres (peinture, photographie, travaux manuels divers...) que nous publierons régulièrement dans les prochains numéros.

« Qu'est-ce qu'un monde parfait pour vous ? ». Voici la thématique retenue par le Comité pour le *Mots en Tête* du mois de juin. Nous avons hâte de vous lire.

Pour le précédent thème « *Quel atelier aimez-vous dans votre GEM ? Quel atelier rêvez-vous de mettre en place dans votre GEM ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 4,5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos témoignages.

DELPHINE ALPHONSE

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Nous avons besoin de vous !

L'AFTC Ile-de-France / Paris poursuit ses actions d'accueil et d'accompagnement des familles, de sensibilisation des publics et de représentation au sein des principales instances territoriales.

Pour renforcer ses actions sur le terrain, l'association a plus que jamais besoin de l'adhésion renouvelée des personnes cérébro-lésées et de leurs proches aidants (toutes les informations utiles sur notre site www.aftcidfparis.org), mais également de l'implication des familles dans la gouvernance et l'animation de l'association.

En outre, comme vous le savez, nous publions la revue semestrielle « Parcours ». Pour l'enrichir de visuels qui soient l'expression de vos parcours de vie, nous avons encore et toujours besoin de vous ! Nous serions heureux de recevoir des photographies de « votre quotidien », c'est-à-dire de la vie hors les murs des GEM : vie à domicile ou en établissement, diverses activités de la vie courante en ville, vacances... Vos images nous sont précieuses. N'hésitez pas à nous les envoyer à contact@aftcidfparis.org ! Les photos sélectionnées seront publiées dans la revue et/ou sur nos réseaux, aussi merci de vous assurer de l'autorisation de l'ensemble des personnes photographiées et du photographe.

DEBORAH BOICO

LA TOUR EIFFEL

PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS



Nous avons visité la tour Eiffel par un temps d'automne, mais avons une très belle vue de Paris et ses bâtiments nous raconte Patryk. Guillaume se rappelle qu'en haut de la Tour Eiffel, il faisait beau mais bien froid. Tiffany a trouvé que la Tour Eiffel et les paysages étaient très beaux. Islamia et Radimiro ont suivi notre visite à distance grâce aux photos prises par les adhérents présents.

Nous étions un groupe de vingt-deux dont neuf en fauteuil roulant. Pour rentrer dans l'ascenseur nous avons eu l'impression de jouer à Tetris.

Le cousin de Stéphane nous a très bien accueillis et nous a donné des explications. Il nous a aussi commenté les paysages que nous voyions de chaque côté de la Tour Eiffel. Stéphane nous raconte que depuis sa dernière visite, la Tour Eiffel n'a pas bougé...

Teddy n'a pas pu participer à cette sortie mais, il visite souvent la Tour Eiffel grâce à Google Earth. Conclusion de Teddy : Certains jouent à Tetris dans l'ascenseur pendant que d'autres la visitent en naviguant sur Internet.

ETIENNE, CLAUDINE, TEDDY, RADIMIRO, ISLAMIA, TIFFANY, GUILLAUME, STEPHANE, PATRYK, FLO-

BON PLAN

Restaurant Mutfack

Je sais que les bons plans sont en général synonyme de bonnes affaires. Mais je voulais vous parler d'un petit restaurant que j'aime bien même s'il n'est pas donné d'après les autres. C'est un restaurant-traiteur turc qui propose des spécialités. La qualité est au rendez-vous alors pourquoi pas vous en parler. Ça change de d'habitude ! Mmmh... L'adresse: MUTFACK au 9 rue Rondelet Paris 12^{ème}. Du lundi au samedi de 12h à 20h. Il y a 16 places.

OLIVIER DU GEM LA BOUSSOLE



PHOTO © OLIVIER

POÉSIE AVEC CLAUDE

Rouge

Je suis rouge de honte
Je suis rouge de rage
Au milieu de l'âge
Du temps qu'on affronte
CLAUDE DU GEM LE CANAL

Pas Comme

Je suis jaune comme un citron
Et pas comme un melon
Je suis rouge comme une cerise
Et pas comme une personne soumise
CLAUDE DU GEM LE CANAL

SENGHOR ET LES ARTS

PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS

Nous sommes allés à Paris, au Musée du Quai Branly, pour découvrir l'exposition sur Léopold Sédar Senghor, « Senghor et les arts ». C'était l'après-midi du jeudi 6 octobre 2023. La majorité d'entre-nous a aimé l'exposition.

Radimiro a aimé et retenu cette phrase : « C'est par sa culture qu'on reconnaît un peuple ». Il a retenu que Léopold Senghor prenait l'exemple du métissage pour définir la culture d'un peuple plutôt qu'une attitude identitaire, qui elle s'apparente à du racisme.

Guillaume a été marqué par les poèmes de Léopold Senghor.

Islamia dit « l'expo c'est trop court ». Elle a été fascinée par l'exposition et a appris sur son propre continent même si elle n'aime pas les poèmes.

Tiffany a bien aimé l'exposition, les poèmes et les peintures.

Stéphane a apprécié la façon dont Senghor a sensibilisé les Européens à la culture africaine.

TIFFANY, ETIENNE, ISLAMIA, RADIMIRO
DU GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS



QUOI DE NEUF AU GEM DES REMPARTS ? ET SES ALENTOURS ?

Le GEM des Remparts a accueilli le 19 septembre une nouvelle animatrice qui se nomme Angéline.

Pascal se livre sur ses ressentis concernant celle-ci : « Elle nous a redonné du baume au cœur après des mois d'absence sans animateur ».

Kévin se livre également sur son ressenti : « Depuis qu'Angéline est arrivée au GEM cela a fait du bien au moral »

Depuis la prise de poste d'Angéline, les adhérents soulèvent que la fréquentation du GEM et la mixité des adhérents sont en évolution constante.

Les adhérents sont satisfaits des différentes activités intra GEM et extra GEM proposées.

La joie de vivre est revenu au GEM.

Après plusieurs années de fermeture, le cinéma de Meaux qui se trouve à proximité du GEM va rouvrir bientôt ses portes et de ce fait les adhérents sont très heureux.

PASCAL, KEVIN, ANGELINA DU GEM DES REMPARTS



QUEL ATELIER AIMEZ-VOUS DANS VOTRE GEM ?

PHOTO © PATRYK du GEM DES COLIBRIS

INITIATION AU THÉÂTRE AU GEM DES COLIBRIS

Nous avons retrouvé Nanou pour un atelier initiation au Théâtre.

Durant cet atelier nous avons fait plusieurs exercices.

Après un échauffement en musique, nous avons fait un exercice où chacun devait choisir un objet et imaginer une situation avec cet objet. Nanou appelle cet exercice : «Le sac à surprises ». L'objet pouvait être détourné et avoir un autre sens que son sens initial. Élodie a par exemple détourné une poêle de cuisine en guitare. Cet exercice nous a permis de travailler l'articulation, l'écoute et l'imagination.

Nous avons ensuite créé une toile en tissant des liens. Nous avons lancé une pelote de laine à chacun, ce qui a fabriqué la toile qui nous lie.

Stéphane: je trouve que la toile nous a rapproché. J'ai su adapter l'exercice en fonction de mes capacités. L'approche du théâtre avec ces exercices m'a permis de réaliser que le théâtre n'était pas si difficile que cela. Je participerai bien de nouveau à un atelier.

Nous nous sommes ensuite réunis devant des images projetées au tableau. Chaque image représentait des scénettes de la vie quotidienne.

Nous avons reproduit les scénettes, chacun de nous pouvait incarner un personnage des images.

Tiffany: Cela m'a permis de faire travailler mon élocution et l'articulation pour me faire comprendre. J'ai bien envie de travailler de nouveaux avec Nanou. Ce n'est pas la première fois que je fais du théâtre et je ne me suis pas senti perdue.

Patryk: cela m'a plu de pouvoir observer l'atelier. Patryk a été notre photographe officiel ce jour-ci.

Dans son analyse et bilan d'activité, **Nanou** nous écrit : « Chacun a pu trouver sa place, s'exprimer en se surpassant et surtout en se faisant plaisir !

PATRYK, TIFFANY, STEPHANE, MARTIN, NANOU ET ELODIE du GEM DES COLIBRIS



THÉÂTRE À LOISIRS ET PROGRÉS

Je ne fréquente le GEM qu'une fois par semaine: le lundi, et le lundi, c'est théâtre.

Cela a toujours été l'atelier qui me tentait le plus. Grâce à nos deux intervenantes, Morgane et Serpentine, qui savent trouver en chacun de nous le meilleur en tant qu'acteurs. Nous passons de vrais moments de communion. Elles ont réussi à établir une sorte de connexion magique entre nous, comme un fil invisible qui nous lie et nous rapproche.

Nous sommes devenues capables de faire des présentations de notre travail en mode immersif lors des repas festifs du GEM, ce qui a la particularité de surprendre le public - surtout quand nous réussissons à le faire participer.

Assez souvent nos écrits et nos idées sont à l'origine de nos représentations, ce qui est gratifiant pour l'ensemble du groupe. Car, oui, nous fonctionnons selon la devise des trois mousquetaires : un pour tous, et tous pour un.

Donc, oui, j'adore cet atelier qui me permet de dépasser ma timidité, et de faire partie d'un ensemble uni dont le but est de s'amuser et de partager, et ce sans jugement. Pas de critiques, on ne vise pas l'Oscar ou le César, juste le fun et le partage.

ELSA DU GEM LOISIRS ET PROGRES

QUEL ATELIER AIMEZ-VOUS DANS VOTRE GEM ?

PLAISIR DU MANDALA ET DU COLORIAGE

Je souffre en plus des séquelles d'un AVC d'un TDAH. Ce trouble, je l'avais déjà avant. J'avais résolu le problème par un traitement à la Ritaline. Sauf que depuis l'AVC, cela m'est défendu. Le médecin me dit « Il y a sûrement des solutions autre que médicamenteuse. Oui, mais... lesquelles ? Un jour, alors qu'au GEM avant mon cours de yoga j'en parlais à l'animateur, il me donna une feuille de papier avec un dessin dessus. Il m'explique que cela s'appelle un mandala et que je pouvais le colorier comme je l'entendais.

Pourquoi pas ? Alors j'ai commencé, et au fil du temps, je me suis aperçue que cela me détendait et permettait à mon attention de ne plus vagabonder... Les cours de yoga me sont devenus moins pénibles, je prenais plaisir à choisir les couleurs, de plus je pouvais parler à d'autres personnes dans la pièce pendant que je coloriais.

A force, j'ai choisi d'autres dessins que les mandalas. Ma mère raffole de mes dessins. Il est bien évident qu'à côté de vrais mandalas que l'on peut admirer en Inde, les miens ne sont pas pareils, mais tels qu'ils sont, je ne les trouve pas si mauvais. Il me suffit de me rappeler que je reviens de loin ...

NADINE DU GEM LA BOUSSOLE

ART-THÉRAPIE À VERSAILLES

Moi, ce que je préfère, c'est l'art-thérapie. C'est relaxant, sans stress et ça me fait travailler la mémoire.

ANGELICA DU GEM VERSAILLES YVELINES

PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES



VENDREDI AU GEM LOGIS

J'aime bien les activités du vendredi car on se retrouve et on est tous ensemble. On joue seul, à deux ou par équipes. Nous avons aussi le loisir de prendre un café ou un thé si on le souhaite. Tout le monde est solidaire au GEM et l'on peut compter sur ses adhérents pour bien jouer (et tricher pour les plus anciens).

CHLOÉ DU GEM LOGIS

ATELIER QUE VOUS AIMERIEZ METTRE EN PLACE DANS VOTRE GEM

Je souhaiterais mettre en place un atelier « littérature classique » pour lire ensemble par exemple les œuvres d'Agatha Christie ou les romans des sœurs Brontë, s'imprégner d'un personnage de fiction...

Idées d'activités : Le tricot littéraire, la sortie cinéma une fois par mois, le jeu du chainon manquant, reprendre la pétanque l'été ou le basket, maintenant que le terrain en bas du GEM a été refait.

VALERIE DU GEM LOGIS

Une idée pour un atelier de loisir créatif serait d'avoir le choix parmi beaucoup d'images de revues, de journaux etc... Chacun choisirait un thème et fabriquerait un collage ou un photo-montage.

CHLOE DU GEM LOGIS

Un atelier sieste ! Il y aurait des lits avec une musique calme (comme de la musique classique) dans une pièce sombre. En Grèce, après manger, on fait la sieste et on attend la fin de la chaleur pour se baigner. J'aimerais faire ça en France aussi.

ALEXIS du GEM VERSAILLES YVELINES

Si je devais créer un atelier, ce serait un atelier lecture : parmi les adhérents, il y en a qui ne peuvent plus lire, alors, dans cet atelier, ceux qui le peuvent liraient à voix haute pour ceux qui ne le peuvent plus des ouvrages choisis ensemble, de sorte à partager le bonheur de la lecture. Une sorte de livre audio mais en live ! Ceci existe à Cuba dans les ateliers de fabrication de cigares où une personne lit à voix haute des livres aux ouvriers.

ELSA DU GEM LOISIRS ET PROGRES

La réponse du GEM sur Seine

Blandine « Les deux ateliers que j'aime beaucoup au GEM sont la relaxation/yoga du rire et l'art-thérapie. En effet, ces deux activités me détendent énormément, je me sens heureuse et apaisée.

Le yoga du rire et la relaxation me font du bien car tout mon corps est relâché et moins crispé et la nuit je dors mieux après.

En yoga du rire, mon corps se défoule, on rit, on crie, on danse et surtout on passe un bon moment en compagnie de l'animatrice et des copains du GEM.

En relaxation, même si j'ai du mal à me concentrer et à lâcher prise, je me sens bien. Sandrine, l'intervenante, fait voyager nos sens et apprend à nous focaliser sur nos sensations, elle est tellement pleine de vie et de joie.

J'aime aussi beaucoup l'art-thérapie avec Sophie car on se défoule d'une autre manière, on laisse notre créativité s'exprimer et il n'y a aucun jugement sur notre manière de faire ou de dessiner. Je prends du plaisir à dessiner même si au début j'ai l'impression que ce n'est pas bien dessiné. Le résultat est différent de notre propre jugement et cela permet de gagner en confiance en soi. L'intervenante est géniale, très gentille et positive.

L'atelier que j'aimerais mettre en place serait l'équithérapie, car depuis que je monte à cheval, j'ai remarqué qu'en plus de progresser, j'ai changé de manière positive. Je respecte un peu plus les animaux, j'apprends à être plus tolérante envers les gens qui ont des problèmes et j'ai gagné en estime de moi-même. J'arrive à faire davantage de choses avec les chevaux même si j'ai toujours une appréhension de chuter. Et puis, en équithérapie, il peut y avoir une possibilité d'aller faire une promenade dans les bois ou les champs aux alentours.

Yasmine « J'aimerais que l'on fasse plus de préparation de repas en autonomie, que l'animatrice nous aide seulement si cela est nécessaire. Je souhaite également pouvoir aller à la piscine.

Antonin « Une bibliothèque de manga, ça serait chouette ! »

GEM SUR SEINE

UN PEU DE DÉTENTE !

CINÉMA AVEC CHRISTOPHE



PHOTO © NETFLIX

Si vous êtes fan de la Famille Adams, Christophe vous conseille la série « Mercredi » avec l'actrice Jenna Ortega qui a aussi joué dans Scream 5 et Scream 6.

Christophe prévoit de voir « Le dernier jaguar » qui sort le 7 février, c'est un film de Gilles de Maistre (il a fait aussi « Le Loup et le Lion » et « Mia et le Lion Blanc »)

CHRISTOPHE, du GEM VERSAILLES YVELINES

PRENDRE SOIN DE SOI

Voici deux recettes proposées par le GEM Le Cap pour prendre soin de soi facilement ! Pour le baume à lèvres, les produits peuvent se trouver chez Aroma-Zone.



* Recette *



Baume à lèvres



Mélanger dans un bol chauffant ou au bain marie :

- 2 cuillère à café de "Base stick Melt & Pour"
- 2 gouttes de "Fragrance de Coco"
- 0,2 ml (avec une pipette) d'"huile de coco"
- 0,1 ml (avec une pipette) d'"huile d'amande douce"

Bien mélanger

Lorsque c'est liquide, verser dans un contenant "stick à lèvres"

Mettre 30 min au réfrigérateur avant de l'utiliser



* Recette *



Gommage lèvres



Dans un bol mélanger :

- 1 cuillère à café de sucre 

- 1 cuillère à café d'huile de coco 

Appliquer sur les lèvres en faisant des cercles.

Rincer avec de l'eau.

Gommage à faire 1 fois par semaine sur les lèvres



PHOTO © AROMA-ZONE

BLAGUE D'ALEXIS

Qu'est-ce que les chats détestent ?

L'eau, car dans l'eau, minet râle (l'eau minérale)

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...

Répondez à marie.aftc@outlook.fr ou par courrier à l'AFTC.

Qu'est-ce qu'un monde parfait pour vous ?

Vous découvrirez le résultat de vos réponses dans le prochain numéro.

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue **Le jeudi 16 mai ou jeudi 23 mai 15h en visioconférence, la date vous sera précisée.**

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 524 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET

Responsable de rédaction :
DELPHINE ALPHONSE

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