



Photo d'Olivier, retournée puis boostée PHOTO © GEM La Boussole

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
En atelier d'écriture	P2
Bons plans	P2
Journée Inter GEM 2024 sous le signe des Olympiades	P3
Quoi de neuf au GEM LOGIS ? Et ses alentours ?	P4
CLAC à Rungis !	P4
Une rencontre marquante	P4
Qu'est-ce qui vous a marqué pendant les Jeux Olympiques et Paralympiques ?	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

Joyeuses fêtes!

Les membres du Comité de Rédaction de *Mots en Tête* se sont réunis le 21 novembre en visioconférence. Au premier trimestre 2025, nous souhaitons organiser une rencontre autour d'un déjeuner et d'un après-midi convivial qui réuniraient les membres du Comité de Rédaction et les écrivains du journal *Mots en Tête*. Les modalités vous seront communiquées au sein de chaque GEM.

La 9^{ème} Journée Inter GEM a eu lieu le jeudi 24 octobre à Rungis. Elle a rassemblé 70 à 75 personnes de dix GEM différents. C'est toujours un plaisir de se revoir et de se rencontrer ! Lors de cette journée, plusieurs équipes se sont affrontées lors d'Olympiades, dans une ambiance sportive et bienveillante. La remise des médailles a permis de conclure cette rencontre.

Depuis le mois de novembre, les fêtes de fin d'année se préparent dans chacun des GEM. Ces moments conviviaux sont toujours très appréciés. Cela permet de réunir les adhérents ainsi que les bénévoles et les amis du GEM. L'occasion de profiter d'un moment festif avant la nouvelle année et de conclure sur une note positive !

A ce propos, pour le prochain numéro, le Comité de Rédaction vous propose de répondre à la question thématique suivante : « *Fêtes de fin d'année : pour le meilleur ou pour le pire ?* ». Concernant le thème précédent « *Qu'est-ce qui vous a marqué lors des Jeux Olympiques et Paralympiques ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos réponses.

Belles fêtes de fin d'année et à l'année prochaine !

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Avec le développement de l'informatique, depuis 2019 les téléconsultations se sont multipliées. L'épidémie de Covid a encore amplifié ces possibilités, qui ont facilité la rencontre des mondes sanitaire et médico-social.

C'est ainsi que des médecins de spécialités différentes, le personnel d'établissement, des parents/amis/conjoints et des personnes cérébro-lésées peuvent avoir une consultation partagée ! Celle-ci peut contribuer à l'élaboration d'un projet de vie de la personne handicapée qui soit compatible avec ses besoins et ses envies, ceux de ses proches et les possibilités réelles d'un établissement.

Par ailleurs, l'importance des savoirs acquis par les patients au cours de leurs maladies chroniques a suscité la création de formations de patients-experts. Il s'agit d'apprendre à utiliser son vécu et l'expérience obtenue après un accident pour en sortir diplômé. C'est un moyen de transformer une expérience traumatique en une compétence et une réussite symbolique !

CHARLOTTE HOMBERG

EN ATELIER D'ÉCRITURE

Oxymore de l'homme de la France

Un illustre inconnu devient rapide comme l'éclair.

Il devient rapidement éclaireur des nuits blanches.

Il devient un véritable symbole de liberté de penser à l'envers.

Il devient un homme de la France, roi républicain en majuscules.

Il devient un méchant pour les auxiliaires de la femme, et ses amis qui sont gentils comme pas uns.



CLAUDE, du GEM Le Canal

Bambinette (Tautogramme en B)

Bambinette bankable de Bollywood baguenaude et se balade après le bain.

Un babouin badaud bêta babille près du bahut.

Bambinette "become" baby-sitter de babouin...

MARC, du GEM Le Canal

BONS PLANS

BOBY LA PLANTE

C'est avec beaucoup de plaisir que nous sommes allés chez "**Boby La Plante**" pour créer notre terrarium. Beaucoup d'adhérents de notre GEM aiment toucher la terre et planter des fleurs. Le lieu est adapté et la personne qui nous a accueillis est très sympathique. Nous sommes tous repartis avec notre création et avec la satisfaction d'avoir passé un beau moment. Il y a une adresse à Nanterre mais également à Paris. Voici le site internet : <https://www.bobylaplante.com>

Les adhérents du GEM sur Seine

AU CINÉMA...

Film : « On aurait dû aller en Grèce ».

Je vous conseille d'aller voir ce film car c'est amusant, l'histoire est intéressante et j'aime beaucoup Gérard Jugnot.

MOHAMED, du GEM sur Seine



PHOTO © GOOGLE

Synopsis : Ne pouvant partir comme à leur habitude en Grèce pour leur unique semaine annuelle de vacances familiales, les Rousselot débarquent en Corse. Après un accident de la route sur l'Île de Beauté, des voisins viennent perturber leur début de vacances. Règlements de comptes familiaux, insulaires, et quiproquos en vue.

LA JOURNÉE INTER GEM 2024 SOUS LE SIGNE DES OLYMPIADES



PHOTOS © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS

Le jeudi 24 octobre 2024, nous nous sommes retrouvés dans la salle « La Grange » à Rungis pour partager une journée Inter GEM avec les GEM parrainés par l'AFTC Île-de-France / Paris. En cette année olympique, l'organisation nous avait préparé une journée sur le thème des olympiades. La journée a commencé à 10h30 par un moment de rencontre laissant le temps à tout le monde d'arriver. Puis nous avons partagé un repas buffet ensemble. Il était important de mixer les tables avec des personnes des différents GEM pour rendre possible la rencontre. Après le repas commencent enfin les choses sérieuses : les Olympiades 2024 Inter GEM ! Des équipes sont constituées, chacune avec sa couleur, pour s'affronter sur différentes épreuves sportives : visée de cibles, Boccia, blind test (en extérieur, trop bruyant à l'intérieur !), basket, parcours d'obstacles et autres jeux d'adresse. Pour finir la journée et comme le veulent des Olympiades dignes de ce nom, il y a eu la remise de médailles. Soyez rassurés, il y en a eu pour tout le monde.

Marc, Radimiro et Max présents à cette journée témoignent :

Lorsqu'on demande à Max s'il a bien aimé, il dit « *oui bien sûr. C'est un bon temps de rencontre, d'échange, une belle journée. Ce fut ma première participation et je ne serais pas resté si cela ne m'avait pas plu. Je suis resté jusqu'à la fin quitte à être un peu en retard à mon rendez-vous de kiné.* »

Pour Radimiro, il a apprécié « *personnellement la bonne humeur des gens, le micro qui circule dans la salle où les Gèmeurs de Rungis font des blagues et chantent.* » Un seul bémol « *le buffet où je n'ai pas pu choisir ce que l'on a mis dans mon assiette. Certains ont des petites problématiques alimentaires* »

Marc quant à lui avait déjà participé l'année dernière. « *Tout m'a plu. Revoir des gens que j'avais vus l'année dernière. Ça m'a plu, aussi, de découvrir un appareil avec lequel un Gèmeur mange, une plaque fixée à la table avec une sorte de bras qui permet d'amener les aliments à la bouche.* »

Patryk qui participe à l'écriture de l'article, n'a pas pu venir cette année à cause d'un autre engagement. Il est un peu déçu, car il aurait bien aimé être là, mais c'est bien que d'autres personnes du GEM puissent participer, chacun à tour de rôle à ces rencontres.

En tout cas, tous ont passé un bon moment, convivial et de rencontres. Ils ont apprécié le questionnaire qui était mis à disposition à la fin de la journée et tiennent à remercier chaleureusement Marie et tous les membres du groupe d'organisation pour cette magnifique journée Inter GEM 2024 avec les GEM parrainés par l'AFTC. A l'année prochaine.

MAX, MARC, RADIMIRO, PATRYK, BRICE, SOPHIE et MARTIN, du GEM Les Colibris de Rungis

QUOI DE NEUF AU GEM LOGIS ? ET SES ALENTOURS ?

Depuis la rentrée de septembre, chaque semaine, nous avons la chance de rencontrer Pauline Sabatier dans nos locaux au 5^{ème} étage du 171 rue Vercingétorix. C'est la première fois qu'un atelier d'art-thérapie autour de la voix est proposé au GEM LOGIS. Nous relevons le défi de la régularité hebdomadaire de notre mieux ! Chaque mois, six d'entre nous travaillent avec Pauline de manière individuelle. Pauline a plusieurs cordes à son arc : nous sommes pleins d'admiration lorsque nous entendons sa voix de mezzo-soprane et elle réussit même à nous faire chanter dans un dialecte fribourgeois ! Début novembre (le jour des élections aux USA) plusieurs d'entre nous sont allés l'écouter chanter salle Gaveau lors des 20 ans de l'Orchestre de Chambre Pelléas. Les airs d'opérette avec leurs paroles pleines d'humour nous ont fait un bien fou et nous avons chanté toute la soirée !!!

Pour la première fois aussi, le GEM LOGIS part à Strasbourg à la toute fin du mois de novembre pour visiter pendant deux jours le Marché de Noël. Au programme : visite de la Cathédrale, de la « petite France » à pied et en bateau, du Musée Alsacien sans oublier les repas traditionnels... choucroute oblige !

Les adhérents du GEM LOGIS



PHOTO © GEM LOGIS

CLAC A RUNGIS!

Le GEM Colibris de Rungis et Rungis Fréquence Vidéo ont réalisé le court métrage "Mauvais Temps". Après le premier film du GEM "Le Caméléon" en 2019 (<https://youtu.be/e1fSH9kbhEU?si=vIDiumPIz1SnfJ0d>), ce nouveau court métrage met en vedette d'anciens et de nouveaux acteurs. Une intrigue pleine de secrets qui intéressera les cinéphiles... Première : à venir !

PATRYK, du GEM Les Colibris de Rungis



PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS

UNE RENCONTRE MARQUANTE

Au moins une fois par jour, je vais au supermarché près de chez moi. En y allant, je vois une personne sans abri, qui demande de l'argent. A chaque fois qu'elle me voit, elle me fait un sourire. Quand je la vois, cela m'attriste et je me dis que j'espère ne jamais être à sa place. Au lieu de lui donner de l'argent, je lui achète quelque chose à manger comme une baguette de pain, quand je peux. Elle est heureuse et ça me fait plaisir.

DEBORAH, du GEM LOGIS

QU'EST-CE QUI VOUS A MARQUÉ LORS DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES ?

J'ai regardé un petit peu. J'ai été fasciné par les épreuves para-athlétiques. J'ai trouvé les athlètes très courageux.

JUAN, du GEM La Brie

Ce qui nous a marqués au GEM des Remparts lors des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 :

- Les quatre médailles en or de Léon Marchand
- Les différentes épreuves des Paralympiques qui étaient bien organisées
- Nous avons apprécié tous les jeux en direct sur les chaînes de télévision
- Notre participation aux Jeux Paralympiques à Vaires-sur-Marne (Canoë kayak) et à Villepinte (Volleyball)
- L'esprit joyeux du monde entier
- L'organisation qui n'a pas été perturbée

PASCAL, MANON, GILBERT, BENJAMIN et KEVIN, du GEM Des Remparts

Le samedi 31 août 2024, nous étions avec mon copain Hervé à Saint-Quentin en Yvelines afin d'assister à l'épreuve Paralympique du cyclisme sur piste. Il y avait le contre-la-montre où un Français, Alexandre Léauté, a remporté la médaille de bronze. Il y avait aussi la poursuite individuelle que j'ai pu filmer, remportée par le Français Dorian Foulon. L'ambiance était très bonne et il y avait beaucoup de monde, j'étais très fier d'être français ce jour-là ! Je suis heureux d'avoir pu assister aux Jeux Paralympiques et Olympiques à Paris, j'en garde un super souvenir !

OLIVIER, du GEM La Boussole

J'ai fait les JO Paralympiques avec le GEM de Versailles. On a été voir un match de cécifoot, la Chine contre le Maroc. La Chine a gagné 1-0. Le cécifoot, c'est comme le foot normal mais pour des gens qui ne voient pas. Dommage, nous n'avons pas vu le parajudo, on s'est fait recalé car il n'y avait plus de place.

HELA, du GEM Versailles Yvelines

Pour les Jeux Paralympiques, j'ai suivi à la télévision l'épreuve de saut-en-hauteur et le marathon. Je me suis demandé comment ils arrivaient à faire tout ça avec leur handicap.

ROLAND, du GEM Versailles Yvelines

J'ai été invitée à l'épreuve VTT femme des JO à la colline d'Elancourt avec mon fils. C'était très bien, même si le chemin pour y accéder était long.

J'ai aussi été bénévole à Saint-Quentin-en-Yvelines, le rythme était intense ! J'ai l'impression que nous n'étions pas assez nombreux pour répondre aux besoins du public. J'étais affectée aux placements des véhicules sur le parking et les autres jours, je montrais le chemin aux personnes dans la gare. J'ai aidé aussi dans la Fan Zone.

SAMIRA, du GEM Versailles Yvelines

La réponse du GEM Chez Godot

« J'aimais aller voir mon ami Rafik Arabat, athlète des JO, s'entraîner à l'Adidas Arena situé entre Porte de la Chapelle et Clignancourt. J'ai également vu sa finale sur place aux JO, c'était bien. » **Rama**

« Les annonces en anglais et en français dans les transports en commun. (En anglais : « Next stop » et en espagnol, la femme qui parlait le nez bouché, on en parle ? On entendait clairement « A la proxima balada » et non « parada ». On en rigole encore, ah ah !) » **Sacha, Rama et Quentin**

« Les rues bloquées par les passages de la Flamme Olympique, ça, on avoue que c'était embêtant pour tout le monde... » **Quentin et Rama**

« Les rénovations durant les JO c'était super ! Il faudrait qu'on ait des JO toute l'année d'ailleurs, ce serait mieux pour toutes les villes ! » **Rama**

« J'ai aimé voir le passage de la Flamme Olympique au Château de la Chasse de Montmorency. » **Sacha**

J'ai regardé presque toutes les épreuves des paralympiques. Les personnes en situation de handicap ont fait des choses impressionnantes. Léon Marchand a été extraordinaire. Je leur dis chapeau à tous !

SYLVAIN, du GEM La Brie



PHOTO © ISLAMIA

MON EXPÉRIENCE DE VOLONTAIRE AUX JEUX

L'aventure commence pour moi le 5 Mai 2023, dernier jour d'inscription en tant que volontaire pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Mon kinésithérapeute me dit : « *Inscris-toi ! C'est le DERNIER jour, tu as toutes tes chances* ». Je m'inscris l'après-midi même : il nous ait demandé des renseignements généraux, nos sports « favoris » ainsi que nos compétences. J'ai mis les miennes : les Langues Etrangères. J'ai écrit une lettre de motivation : la plus facile de toute ma vie, où j'ai dit que je suivais les JO depuis l'âge de 7 ans, je leur ai dit que je ne connaissais pas grand-chose aux Jeux Paralympiques, bien qu'étant moi-même une personne en situation de handicap et donc que j'aimerais bien les découvrir en priorité. Tout cela sans oublier deux questionnaires psychologiques de 80 questions chacun, que j'ai complétés avec l'aide de Martin et Claudine, animateur et Présidente du GEM Colibris de Rungis. L'étape la plus ardue de TOUTES ! En juillet 2023, l'organisme m'a appelée pour connaître mes besoins, si j'étais sensible aux bruits, à la foule, les temps de pause... J'ai précisé que si ma candidature était retenue, il faudrait que les sites de compétitions soient proches de chez moi et demandé si j'avais le droit à un accompagnant. Ils m'ont affirmé qu'ils feraient leur possible pour ne pas me mettre en difficulté. En avril 2024, je reçois mon planning, je me consulte avec mes proches et j'accepte mon emploi du temps tel quel.

En juillet 2024, ma mission aux Jeux Olympiques (équipier Bureau Transport à Bercy) était d'accueillir les personnes accréditées. Je devais les orienter vers La Family Lounge, mais surtout au sortir des compétitions, leur indiquer les moyens de transports possibles. Donc il fallait scrupuleusement vérifier leurs accréditations. Pour m'aider il y avait toujours quelqu'un du service Protocole et ma mère comme accompagnante. Ce qui m'a le plus marqué lors de cette mission fût le fait que j'étais avec des personnes qui avaient un master dans des domaines difficiles tels que l'aéronautique ou la cybersécurité, des étudiants en médecine qui hésitaient à devenir urgentistes ou chirurgiens, mais ils avaient tous une décennie (voire plus) de moins que moi ! C'était exactement la reconnaissance que je voulais. J'étais considérée comme ayant un master moi aussi. Rien que le dire, cela m'émeut toujours autant... Pour me remercier de ma mission, le service Hospitalité m'a offert un poster de la ville de Paris, un diplôme en verre prouvant que j'ai participé aux Jeux Olympiques, ainsi qu'une dizaine de fascicules rédigés par le journal sportif l'Equipe, relatant les épreuves des Jeux Olympiques de leurs débuts jusqu'à aujourd'hui.

Pour les Jeux Paralympiques, ma mission était différente, j'étais au plus près des athlètes (équipier service aux athlètes pour la Boccia). La première semaine, j'ai participé à la mise en place du lieu de compétition. La deuxième, le but était de répondre à tous les besoins des athlètes, leur faire visiter les différents services mis à leur disposition : les salles d'entraînement, de compétition, de repos, de réparation de fauteuil etc. J'ai aussi participé aux répétitions avant l'arrivée des athlètes : j'ai adoré ! Les Jeux Paralympiques ont surtout marqué ma mère car les personnes à mobilité réduite étaient soit en tandem (comme elle et moi) ou bien accompagnées de toute une équipe, pour assurer leur bien-être, leur santé et leur sécurité. Une anecdote : les athlètes ne me croyaient pas quand je leur disais que j'avais étudié les langues étrangères appliquées notamment l'Espagnol. De même, ma mère fut, je cite, « émerveillée par mon niveau de Langues Etrangères », elle ne s'y attendait pas. A la fin de mes deux missions, j'ai reçu deux certificats de Participation aux Jeux Olympiques et Paralympiques ainsi qu'un badge de volontaire qui via le système ROME reconnu par le Ministère du Travail, résume toutes les compétences que j'ai acquises. Tous ces documents complètent donc mon CV.

Pour terminer, gros bémol à la Place de la Concorde où je devais suivre les finales de Breaking hommes et femmes mais je n'ai pas pu car le lieu était inaccessible pour une personne en fauteuil roulant. J'ai pleuré, j'en étais inconsolable. J'espère que le soufflé ne va pas retomber sur le handicap, il reste tant de choses à faire en France.

ISLAMIA, du GEM Les Colibris de Rungis

UN PEU DE DÉTENTE !

MONSIEUR ET MADAME

Thomas, adhérent de Loisirs et Progrès et grand spécialiste des blagues « Monsieur et Madame... » vous propose ses dernières trouvailles :

- Monsieur et madame Enfaillite ont une fille, comment s'appelle-t-elle ?
- Monsieur et madame Zette-Auffray ont une fille, comment s'appelle-t-elle ?
- Monsieur et Madame Quetois ont un fils, comment s'appelle-t-il ?
- Monsieur et madame Toulété ont trois filles et un fils, comment s'appellent-t-ils ?
- Monsieur et madame Cézenfant ont une fille, comment s'appelle-t-elle ?

CHARADE

Thomas vous propose aussi une charade :

- Mon premier est une ville de Seine-et-Marne
- Mon deuxième compte 365 jours
- Mon troisième est posé sur les épaules

Mon tout est un journal formidable !

Réponse : Meaux - An - Tête pour Mots-en-Tête

Réponses

Mélysine
Mélanie
Jonathan
Eva, Aude, Anne, Marc
Agathe

DEVINETTE

Devinette de Muriel :

Leur nom est attaché à une couleur.
Laquelle ?

- Le peintre Yves Klein
- Le peintre Véronèse
- Le peintre Carpaccio
 - La planète Mars
- Le décorateur Majorelle
 - La Prusse

RECETTE : GATEAU CHOCOLAT / MARRONS

Ingrédients :

Chocolat, 200g
Crème de marrons, 500g
Beurre, 125g
Œufs, 4

- Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde ou au bain-marie.
- Ajouter la crème de marrons, puis les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque œuf.
- Verser dans un moule tapissé de papier sulfurisé et enfourner pour 30 minutes environ à 180°.
- Mettre au frais quelques heures avant de déguster !

Réponses

Yves Klein / bleu
Véronèse / vert
Carpaccio / rouge
Mars / rouge
Majorelle / bleu outre-mer
Prusse / bleu

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.

« **Fêtes de fin d'année : pour le meilleur ou pour le pire ?** »

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

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

le jeudi 20 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 524 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

labbousolegem@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

gemplabrie77@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 Suger – 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

Tél : 06 23 89 36 39

gem.opluriel@gmail.com