Juin 2025 - N° 92

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

Mots en Tête

POTAGER FAIT MAISON PHOTO © GEM DES REMPARTS

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Petite annonce	P2
Bons plans	P2
Le GEM sur Seine en sortie !	P3
Exposition « Aubusson Tisse Tolkien »	P3
Le retour du printemps	P3
Quoi de neuf au GEM Chez Godot ? Et ses alentours ?	P4
Les Haïkus du GEM Le Canal	P4
Changement de vie	P4
Comment ai-je surmonté, ou surmonte, mon addiction ?	P5-6
Mon handicap invisible	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.

ÉDITORIAL

C'est l'été !

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 22 mai 2025. La nouvelle couleur du journal semble plaire à nombre de lecteurs, nous en sommes ravis. Ce fut l'occasion de faire un bilan de la Journée des écrivains qui a eu lieu le 15 avril dernier : une dizaine de personnes présentes, un buffet conséquent, une salle agréable, des jeux d'écriture amusants. Si nous renouvelons l'événement, nous espérons que davantage de personnes seront présentes.

A vos agendas ! La Journée Inter GEM fêtera sa 10ème édition le jeudi 30 octobre 2025, de 11h à 17h, à Rungis ! Au programme : repas et 10 stands d'activités à réaliser en équipe ! N'hésitez pas à vous inscrire dès à présent auprès de votre GEM, vous avez jusqu'au 13 octobre.

Pour le prochain numéro, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question thématique suivante : « *Quelles sont les photos ou les vidéos que je réalise ?* ». Comme toujours, une rubrique sera dédiée à vos témoignages. Concernant le précédent thème « *Comment ai-je surmonté, ou surmonte, mon addiction ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos réponses.

Au sein des GEM, la période estivale est souvent synonyme de séjours, de sorties, de repas et de balades en plein-air. Profitons-en ! Je souhaite un très bel été à chacune et chacun d'entre vous. Nous nous retrouverons à la rentrée de septembre pour le prochain numéro.

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Arcs-en-ciel

Avoir un traumatisme crânien c'est connaître des fluctuations d'humeurs rapides. C'est être pris au dépourvu, se rendre compte qu'on a encore oublié ce que l'on voulait dire, que nos idées s'enfuient avant que l'on puisse les prononcer. C'est tenter, aussitôt, des blagues, pour masquer ce que l'on a oublié, pour faire semblant que ça va, alors qu'en réalité pas tellement… Et les rééducateurs savent parfois nous le dire !

Mais peut-être que c'est aussi le seul moyen que l'on a, en passant du rire aux larmes, de se créer comme des arcs-en-ciel sur les joues* ! Et qui dit arc-en-ciel, dit trésor caché à son pied.

Alors, apprenons à chérir nos émotions (même quand elles fluctuent un peu trop vite), et à reconnaître les trésors que nous sommes !

**expression créée par une petite fille.*

CHARLOTTE HOMBERG

PETITE ANNONCE

Je recherche une personne pour accompagner Odile voir des expositions, aller au cinéma ou au théâtre les samedis et dimanches après-midi (environ de 14h à 17-18h selon le lieu).

Transport en PAM.

Rémunération forfaitaire de 30 euros et prise en charge par Odile du billet de cinéma ou de théâtre.

Si vous aimez rendre service et que vous êtes intéressé par la culture pour partager cela avec Odile, je vous invite à me contacter par mail à l'adresse suivante : werle@dargaud.fr

HELENE WERLE

BONS PLANS

BOWLING SMILE WORLD

Flora, alternante, a testé et approuvé le **Bowling Smile world**, à la Gaité Montparnasse, 80 avenue du Maine (75014). Il est parfaitement accessible et très calme en semaine !

GEM LOISIRS ET PROGRES

EXPOSITION DAVID HOCKNEY

Odile, adhérente, recommande d'aller visiter l'**exposition David Hockney**, à la Fondation Louis Vuitton, qu'elle a beaucoup aimée. Elle suggère d'en profiter pour faire un pique-nique au Jardin d'Acclimatation qui est juste à côté. Fondation et jardin sont accessibles gratuitement aux PMR !

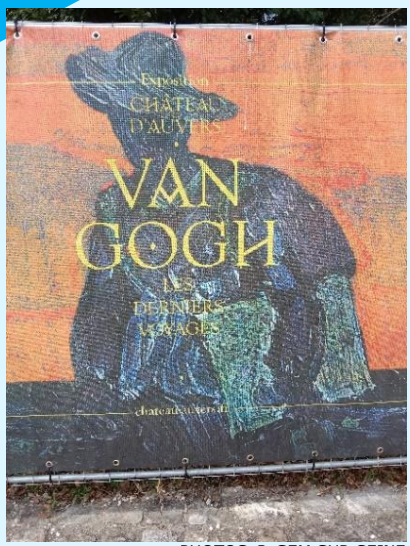
GEM LOISIRS ET PROGRES

LES CONCERTS NOTE ET BIEN

Note et Bien est une association de musiciens amateurs qui se produisent en concert pour venir en aide à des associations à vocation humanitaire ou sociale. Elle compte une cinquantaine de musiciens et autant de choristes. Note et Bien a joué pour Loisirs et Progrès en avril dernier un magnifique concert à Notre Dame du Perpétuel Secours. Prochains concerts les 12, 14 et 15 juin prochains, au programme Bach et Brahms dans des églises des 3ème, 17ème et 20ème arrondissements. Nous vous encourageons à aller les écouter, l'entrée est libre, dons possibles au profit des associations représentées. Site internet : https://note-et-bien.org/

GEM LOISIRS ET PROGRES

LE GEM SUR SEINE EN SORTIE !



PHOTOS © GEM SUR SEINE

Les derniers voyages de Vincent Van Gogh

Avec le GEM sur Seine, nous avons été voir une exposition à Auvers-sur-Oise sur les derniers voyages de Van Gogh. C'est une exposition gratuite pour les personnes en situation de handicap et leurs accompagnants. Elle retrace le parcours du peintre et son séjour dans la commune. On y découvre ses œuvres, son parcours mais aussi des témoignages de ses amis. Après la visite de l'exposition au Château, nous sommes allés à l'église qu'il a peinte et au cimetière, sur sa tombe et celle de son frère Théo.

Mehdi : *"C'est la première fois que je découvre cet artiste et j'aime cette exposition."*

Wassim : *"J'aime Van Gogh. Je connaissais déjà l'artiste et aussi son pays, les Pays-Bas."*

Mohamed : *"J'aime la peinture et j'ai étudié Van Gogh. Ça me parle. Le château est sympathique à visiter. J'ai aimé le film immersif qui nous a été présenté à la fin du parcours."*

MOHAMED, WASSIM et MEHDI, du GEM sur Seine

EXPOSITION « AUBUSSON TISSE TOLKIEN »

Samedi 4 mai 2025, nous sommes allés avec Jérôme et Joseph voir l'exposition « Aubusson Tisse Tolkien » au Collège des Bernardins. Là, Bénédicte, notre animatrice, nous a fait admirer les somptueux tapis d'Aubusson aux couleurs chatoyantes. Nous avons pu accéder ensuite à un très bel endroit : une pièce comportant un pupitre et un candélabre. Il y avait encore de la place pour mettre un livre. Nous avons déjeuné pour un très bon prix dans un endroit superbe, puisque l'on voyait des petites tables qui laissaient apparaître la lumière du jour.

J'ai remarqué une fois dans le métro, le changement de décor. Les petits filets de lumière avaient laissé la place à la violence de la publicité.

CHLOÉ, du GEM LOGIS

LE RETOUR DU PRINTEMPS

Les sombres introspections de l'hiver laissent place aux sorties joyeuses et fleuries du printemps. Le renouveau de la nature nous aide à avancer sans crainte vers des paysages où la couleur et la beauté sont de retour. Nous prenons alors un peu de chaleur au détour d'une ombre, d'un feuillage, et de rayons de soleil qui parsèment ici et là le parcours du promeneur de fils d'or et d'argent.

MARC, du GEM Le Canal

QUOI DE NEUF AU GEM CHEZ GODOT ? ET SES ALENTOURS ?

PHOTO © GEM CHEZ GODOT

Le jeudi 15 mai 2025, nous sommes allées à Nanterre faire une visite au GEM sur Seine. Cette sortie a été organisée par une collaboration entre nos deux GEM suite à la venue du GEM sur Seine à Sarcelles le 17 mars où nous avions fait un quizz, un goûter et une partie de Skyjo.

Nous sommes arrivés au GEM sur Seine dans un grand espace bien décoré. Nous avons fait connaissance avec les adhérents présents au GEM sur Seine. Il y avait Mohammed, Ouassim, Raouya et Yasmine qui étaient déjà là autour d'une boisson à nous attendre. Nous ont rejoints plus tard Ronan (en service civique au GEM sur Seine), Jean-Marc et Nadja. Sacha, Rébecca et Jorix sont allés avec Laure visiter les locaux où est hébergé le GEM sur Seine depuis 2022.

Nous avons commencé l'atelier cuisine. Au menu, il y avait des quiches avec de la salade que nous avons préparées et partagées tous ensemble. Pour le dessert, le GEM sur Seine nous a proposé des yaourts au chocolat (ou nature) et des glaces.

Avant de rentrer à Sarcelles, Jorix, le musicien du GEM chez Godot nous a joué au piano le morceau « *We are the world* » et les autres ont chanté la musique. Nous sommes repartis heureux de cette rencontre, nous espérons remettre ça très vite et pourquoi pas avec d'autres GEM.

SACHA, RAMA, QUENTIN, JORIX et FABIEN du GEM Chez Godot

LES HAÏKUS DU GEM LE CANAL

Je suis dans ma chambre
Toute seule à la maison
Seule avec mon chat

VERONIQUE, du GEM Le Canal

Des démons vivaces
Sont dans mes roues Emoshon
Les côtes sont comme du beurre

MARC, du GEM Le Canal

*marque des roues du fauteuil roulant

Je suis colère
Je suis très en colère
Contre le temps vide

CLAUDE, du GEM Le Canal

CHANGEMENT DE VIE

Cela fait un an et demi que je vis dans un Foyer d'Aide Médicalisé (FAM) et je m'y plais beaucoup. Dans la journée il y a beaucoup d'activités comme la kiné et l'ergothérapie. L'équipe d'animateurs propose aussi des activités et des sorties. Comme nous sommes 50 résidents, toutes les activités proposées ne sont pas forcément acceptées mais ils essaient quand même de faire au mieux. Régulièrement, on nous propose d'aller au cinéma, au bowling, nous allons boire un pot dans le quartier. J'aime beaucoup cet endroit car on est tous un peu similaire et la vie est très structurée. Tous les matins, une aide-soignante vient pour nous aider à prendre une douche et nous habiller. Ensuite, nous descendons au petit déjeuner et après on a souvent des occupations.

ODILE, du GEM L'Astrolabe et Loisirs et Progrès

COMMENT AI-JE SURMONTÉ, OU SURMONTE, MON ADDICTION ?

J'ai une addiction au GEM sur Seine et je ne veux pas la surmonter ! Depuis que je suis venu au GEM, on m'a bien accueilli. J'ai trouvé des amis ici. Je suis sorti avec eux, je suis allé faire un terrarium et c'était bien. Ils m'ont appris à jouer au SKYJO. J'ai fait de la relaxation avec eux et c'est bien.

JEAN-MARC, du GEM sur Seine

Je me souviens de mon corps qui me demandait des cigarettes, encore et encore. J'en ai même volé à ma camarade de chambre à l'hôpital. J'ai commencé à fumer à 14 ans. J'ai fait un arrêt cardiaque à 31 ans, alors j'ai commencé à arrêter de fumer du vrai tabac avec la cigarette électronique (goût chocolat) pendant trois à quatre mois. Maintenant, j'ai complétement arrêté et je déteste l'odeur du tabac.

ANGELICA, du GEM Versailles Yvelines

Je buvais deux litres et demi de Coca-Cola par jour avant quand je travaillais. Je me souviens, je tapissais une chambre d'un client et ils m'ont surnommé « l'américain ». Mon divorce avec mon ex-femme m'a écœuré de tout et j'ai arrêté le Coca-Cola.

Je fumais aussi trois paquets par jour, j'avais même un cendrier dans le lit. J'avais toujours une cigarette à la bouche, au restaurant, partout… Mon cancer de la thyroïde m'a fait arrêter, je n'avais pas le choix. En y repensant, je me dis que c'était un poison. L'addiction c'est dans la tête, j'ai effacé la cigarette de ma tête. J'ai réussi à arrêter pendant six ans et puis un collaborateur m'a proposé une cigarette et j'ai replongé dans le tabac. Puis j'ai eu ma rupture d'anévrisme qui a freiné mon envie de fumer.

Chez moi c'était un cendrier, il y avait des mégots partout. Il m'arrive parfois de rêver que je fume ou que je vais acheter un paquet de cigarettes. Maintenant, je ne supporte plus l'odeur du tabac. Aujourd'hui, ça fait cinq ans que je ne fume plus et ce que je peux conseiller à ceux qui veulent arrêter de fumer, c'est d'éviter les soirées où il y a plein de fumeurs. L'environnement, c'est très important.

FRANCOIS, du GEM Versailles Yvelines

Par rapport à ce que j'ai traversé lors de mon accident, je me dis que chaque jour est précieux. De plus, en prenant du recul avec tous mes problèmes de santé, je m'écoute, je ne fais plus en fonction de ce que veulent les autres. Je pratique du sport une fois par semaine, je vois du monde. Je fais aussi très attention à mon alimentation sauf quand ce sont des jours exceptionnels comme mon anniversaire qui était le 16 avril.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Pour ma part, mon addiction définie par l'assuétude, qui est une tolérance à une drogue introduite de façon habituelle dans l'organisme : tel que le tabagisme actif.
Il m'a fallu deux tentatives pour arrêter cette drogue. Oui, effectivement, je fumais un paquet de cigarettes de la marque « Gitanes », sans filtre. C'était neuf mois juste avant la naissance de mon premier fils, j'ai arrêté du jour au lendemain la prise de tabac.

PASCAL, du GEM des Remparts

La réponse du GEM La Brie

« J'ai commencé à fumer à l'âge de 16 ans, je prenais les cigarettes dans le paquet de mon père. Avec le temps, je fumais trois paquets de cigarettes par jour, je me sentais bien. Aujourd'hui, je continue de fumer, mais moins. Je dois faire attention car j'ai eu un AVC. Mon médecin m'a dit d'arrêter de fumer, mais c'est très difficile. Si je ne fume pas je suis très mal. Je suis déjà stressé de base alors être sans cigarette, pour moi, c'est impossible. J'ai essayé les patchs mais ça ne fonctionne pas. Je viens de passer à la cigarette électronique pour diminuer un peu ma consommation. » **Dominique Richard**

« J'ai commencé à boire à 13 ans, j'ai suivi mes copains qui buvaient aussi. J'ai arrêté de boire il y a quatre ou cinq ans. Je buvais au moins tous les week-ends. Je n'ai pas suivi de programme pour arrêter ma consommation, c'est venu de moi-même. J'ai arrêté car ce n'est pas bon pour la santé, et ce n'est pas compatible avec mon traitement. » **Juan**

« Je suis accro à la culture asiatique depuis cinq ans. Je regarde beaucoup de films asiatiques et je m'intéresse à la gastronomie. Je continue de découvrir la culture. Je partage beaucoup de publications sur l'Asie sur les réseaux. Je ne peux pas m'empêcher de revoir le film « Aniki mon frère ». » **Selami**

« Quand j'étais petit, j'adorais manger du Nutella, j'aimais beaucoup le goût. Mais maintenant que je suis diabétique, je ne peux plus en manger à cause de sa teneur en sucre. Cela me manque un peu mais j'ai réussi à m'en passer. » **Sylvain**

« Depuis l'âge de 10 ans, je suis accro au Coca-Cola, j'en bois jusqu'à quatre fois par jour. Grâce à mon ami Fabien, qui m'a montré des vidéos sur les effets négatifs du Coca, je bois moins de cette boisson. Bien que je continue de boire des boissons gazeuses, il m'encourage à boire plus d'eau. » **Betty**

MON HANDICAP INVISIBLE

Je m'appelle Valérie. Mon handicap invisible : mon fardeau, un combat insurmontable de chaque jour. Je ne peux pas travailler. Je me perds dans les transports. Je ne sais pas me diriger dehors, j'ai peur de traverser, je ne me sens pas en sécurité. Je panique, je pleure et je crie, je perds patience. Je jette ce que je trouve autour de moi sans en connaître le danger, je me fais mal. Ma violence est multipliée mais inconsciente.

Je ne sais pas lire ni comprendre un document administratif. Je m'énerve très rapidement, je suis incontrôlable, je m'isole. Je ne peux pas vivre seule. Ce n'est pas de la folie, c'est le handicap invisible incompris. Pour les idiots, c'est médicaments et enfermement. Je fais des courses pendant trois heures en tournant dans les rayons et je repars sans rien. Ma liste, je n'y pense jamais, qu'elle soit dans ma poche ou à la maison. J'oublie les directives, les conversations téléphoniques et celles qui font mal. Je ne sais pas soustraire. J'ai un discours cash, mon cerveau sort le premier mot facile et l'impact me fait des torts, je ne réfléchis pas.

Je n'ai pas la notion du temps ni de l'argent. J'oublie d'aller chercher mes enfants à l'école et les rendez-vous importants. J'oublie d'éteindre la bougie en sortant. J'oublie la casserole sur le feu, il n'y a plus d'eau. Je fais des pâtes sans eau. Je mets le journal au frais, les nouvelles sont fraîches. Je ne me souviens pas du film que je regarde, je le repasse sans arrêt. Je ne me souviens pas du début d'un livre, je recommence, ça m'épuise. Dans les conversations, je comprends le contraire de ce qui est dit. Je ne sais pas faire la différence entre le bien et le mal.

Je stresse, je crie, je fatigue très vite, j'ai du mal à retenir, je décroche facilement, je « bug » dans une conversation. Dans la danse, je n'arrive pas à coordonner les mouvements. Je suis une enfant dans un corps d'adulte. Dans la débilité des idiots, j'amuse la galerie (rire sur moi ou rire avec moi). Les imbéciles ne savent pas faire la différence. La honte d'être naïve, fragile. Ma meilleure amie, c'est moi, mon handicap invisible, mon fardeau. Le suicide n'a pas voulu de moi. Je le vis mal mon handicap invisible. L'écriture et la peinture sont mes seules passions qui me font rester debout.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

UN PEU DE DÉTENTE !

MOTS MÊLÉS

Le Printemps

Jean-François, Angi et Vincent ont caché des mots concernant le printemps dans cette grille, retrouvez les !

Liste de mots :

FLEUR	**HERBE**	**GIBOULÉE**
CHALEUR	**JARDIN**	**VERT**
SOLEIL	**COLORÉ**	**FRUIT**
OEUF	**FRAISE**	**OISEAUX**

T	M	C	H	A	L	E	U	R	X	I	N
S	E	T	O	U	I	R	H	E	R	B	E
O	E	U	F	L	A	V	D	B	L	E	N
L	L	F	M	E	O	E	I	X	F	R	I
E	U	R	R	F	B	R	C	O	L	S	D
I	O	A	J	U	V	T	E	A	E	L	R
L	B	I	H	X	I	N	I	T	U	E	A
A	I	S	L	F	R	T	I	H	R	U	J
B	G	E	O	I	S	E	A	U	X	R	A

EXPRESSION

Une expression grecque d'Alexis: "*Je voulais sauter heureusement que tu m'as poussé*".

On l'utilise quand on pose un ultimatum à quelqu'un.

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.

« Quelles sont les photos ou les vidéos que je réalise ? »

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

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

le jeudi 4 septembre 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 13ème

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
75-77 rue Claude Decaean – 75012 Paris
Tél : 09 81 80 94 86
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 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