



Œuvre de Dominique

PHOTO © GEM LA BRIE

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Bons plans	P2
Le GEM Colibris de Rungis fête ses 10 ans !	P3
Ma région	P3
Quoi de neuf au GEM L'Astrolabe ? Et ses alentours ?	P4
Quelles sont les photos ou vidéos que je réalise ?	P5-6
Haïku	P6
Poème	P6
Handicapés oui mais différents	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

### *Bientôt l'heure des retrouvailles !*

En ce début de rentrée, le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 2 septembre en visioconférence. Nous vous invitons à répondre au thème du Hors-Série 2025 : « *Amour, amitié, affection... Réalité et espoir.* ». Ce numéro spécial sera publié le 18 novembre 2025 en format numérique uniquement. Lien internet, vidéo, audio, texte, photo... tout est possible ! Chaque GEM est libre de créer sa mise en page. Elles seront ensuite assemblées les unes aux autres pour former un seul et même journal.

Les GEM ont profité de l'été pour organiser des séjours vacances, des sorties en bord de mer, des escapades culturelles, des balades et jeux en extérieur... Bientôt, les GEM seront réunis autour d'un événement commun : la Journée Inter GEM fêtera ses 10 ans le jeudi 30 octobre 2025, de 11h à 17h, à Rungis au 5 rue Sainte-Geneviève. Si vous êtes intéressé.e pour y participer, je vous invite à vous inscrire auprès de votre GEM avant le 13 octobre. Nous vous attendons nombreux.

Cette année, le GEM Colibris de Rungis fêtera aussi ses 10 ans. Vous êtes invités à les rejoindre le samedi 13 décembre pour partager cet heureux événement avec eux. Pour plus d'informations, rendez-vous à la page 3.

Pour le prochain numéro de votre journal au mois de décembre, les membres du Comité de Rédaction vous invitent à répondre à la question thématique suivante : « *Comment passer une bonne journée sans s'ennuyer ?* ». Concernant le précédent thème « *Quelles sont les photos ou les vidéos que je réalise ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir vos témoignages.

MARIE MEIGNEN

## MIEUX CONNAITRE L'AFIC

### L'AFTC IdF / Paris change d'adresse

L'association vient d'emménager dans de nouveaux locaux à Paris.

Après un intermède montreuillois, l'AFTC est donc de retour dans la capitale où elle a toujours résidé.

Nous vous accueillerons volontiers dans ce nouvel espace situé dans le très agréable quartier des Épinettes du 17<sup>ème</sup> arrondissement, au rez-de-chaussée d'un immeuble Haussmannien et en face d'un jardin public, au :

3 rue Collette - 75017 Paris  
Métro : Ligne 13 - Station Guy Moquet  
Bus : 21 - 31

Attention : Collette s'écrit avec deux « L » car il ne s'agit pas de la célèbre écrivaine mais de Auguste Henri Louis Collette, né le 15 mars 1868 à Meudon, facteur de la Compagnie des chemins de fer de l'Ouest qui périt le 6 mars 1893 en sauvant une personne sur les voies.

Dans nos vies blessées, entre les difficultés à faire comprendre ce que nous ressentons, la lourdeur des dossiers administratifs qui sont imposés, et/ou la difficulté à exprimer nos besoins réels, il y a tellement de raisons de se sentir un peu perdu et désemparé ! Nous devrions peut-être faire appel à nos remparts plus souvent, et rechercher les éléments qui nous sauvent et nous apaisent...

La beauté par exemple est une parenthèse de douceur, de liberté et de réconfort dans nos existences. Les arts et le beau nous font sécréter de la dopamine : l'hormone du plaisir, de la sérotonine qui agit comme régulateur d'humeur, de l'endorphine qui nous aide à nous sentir bien, et de l'ocytocine, responsable du sentiment d'attachement et d'amour. Ce cocktail jaillit au contact du beau et vient comme caresser notre cerveau ! Un mieux-être disponible sans ordonnance, et en libre accès, alors essayons de le rechercher, et de le savourer dès qu'il se présente à nous !

CHARLOTTE HOMBERG

## BONS PLANS

### Moulin Jaune de Crécy-la-Chapelle

Au mois de juillet, nous sommes partis en visite au Moulin Jaune à Crécy-la-Chapelle. Un lieu que nous qualifierons de dépaysant et vraiment hors du temps, idéal pour une balade en toute sérénité qui vaut le coup d'œil. Le Moulin Jaune est un laboratoire de création artistique créé en 2001 par le clown Slava, fondateur du Snowshow et de nombreux spectacles de rue. Le Moulin Jaune est labellisé « Jardin remarquable » et « Patrimoine régional d'Ile-de-France » et abrite le siège de l'Académie des fous. N'étant pas autorisés par le clown à publier les photos que nous avons pu prendre sur place, nous vous invitons à vous rendre directement sur le site web afin d'en découvrir un peu plus : <https://moulinjaune.com/fr/>.

En vous souhaitant une agréable balade.

GEM des Remparts

## Goûter Simple et économique



Quelques idées de goûters rapides et peu onéreux à réaliser dans vos structures ou même chez vous. Les gâteaux Alsa sont faciles à faire, très bons et ont un rendu plutôt sympathique (moelleux, marbré, fondant, flan etc...). En général, il vous suffit de mélanger 3 œufs à la préparation fournie, 20cl de crème liquide, mettre le tout dans un plat, enfourner 45 minutes et le tour est joué. Vous voilà avec un joli gâteau d'environ 8 belles parts pour à peine 5€.

GEM des Remparts

# LE GEM COLIBRIS DE RUNGIS FETE SES 10 ANS !

A partir de novembre 2014, un groupe de Compagnons s'est réuni une fois par semaine, le mardi, pour un repas partagé. Dès le deuxième semestre 2015, des activités ont été proposées trois jours par semaine.

En mars 2015, le GEM a pris le nom **Colibris de Rungis**. Le choix a un rapport avec la fable du colibri :

*« Un jour, un gigantesque incendie ravage la forêt tropicale. Affolés, tous les animaux s'enfuient, se terrent et assistent sans réagir à la destruction de leur habitat. Spectateurs passifs, tous jacassent et se lamentent. Tous, sauf un ! Seul un petit colibri, sans relâche, fait l'aller-retour de la rivière au brasier, une goutte d'eau dans son minuscule bec, pour l'y jeter sur le feu. Immobile sur le rivage, un toucan à l'énorme bec l'interpelle : « **Tu es fou Colibri ! Toi, si petit, tu n'arriveras jamais à éteindre le feu tout seul !** , « **Je sais** », répond le colibri, « **mais je fais ma part.** » Et il ajoute : – « **Et si tous les animaux de la forêt faisaient comme moi, nous éteindrions certainement cet incendie...** »*

Le GEM Colibris de Rungis est né lors de l'assemblée constitutive qui a eu lieu le 15 décembre 2015. Puis il a été déclaré au Journal Officiel en mars 2016.

**Samedi 13 décembre 2025, le GEM Colibris de Rungis fêtera les 10 ans de sa création.**

Le GEM présentera ses activités : peinture, théâtre, couture, démonstration d'escrime, et proposera un atelier de danse inclusive animé par Johan et Magali (chorégraphes et professeurs de danse). Le GEM vous invite à partager ce moment convivial avec tous les bénévoles, les salariés et les volontaires de Simon de Cyrène de Rungis, les adhérents et membres du GEM et leurs familles, ainsi que les membres d'autres GEM, les partenaires, les membres de la Fédération de Simon de Cyrène et l'ensemble des Rungissois.

**Venez nombreux nous retrouver le 13 décembre 2025 de 14h à 18h à la chapelle du Prieuré Saint Grégoire (chapelle de Simon de Cyrène de Rungis), Place Marcel Thirouin, Rungis. Inscription souhaitée auprès de : [gem.colibris@simondecylene.org](mailto:gem.colibris@simondecylene.org)**

GEM Colibris de Rungis

## MA RÉGION

Pendant mon enfance, j'ai toujours vécu à Jumilhac-le-Grand. C'est dans le département de la Dordogne, en région Nouvelle-Aquitaine. De 1790 à 2015, la commune était le chef-lieu du Canton de Jumilhac-le-Grand. Elle est intégrée au parc naturel régional Périgord-Limousin. La commune est notoirement connue pour son château.

Je me souviens de la bouteille en verre de lait devant la porte tous les matins, des fromages de vache frais que ma grand-mère allait chercher dans une ferme. Je me souviens de la fête des cerises (mamie nous faisait son fameux clafoutis aux cerises), de la foire aux bêtes, des marchands ambulants, des animations, du marché le vendredi et le dimanche.

Je me souviens aussi du magasin de farces et attrapes, mon cousin et moi avions acheté du sucre, nous avions fait une expérience avec notre arrière-grand-mère :

- « Mémé tu veux un sucre dans ton café ? »
- « Non »
- « Mémé tu veux un sucre dans ton café ? »

Elle a fini par nous dire oui, enfin pas contente. Une bestiole blanche en plastique en sortit. Elle aurait dû avoir peur, mais non ! Quelle grande déception !

Tellement nous étions excités du résultat, lors des déjeuners du dimanche en famille, tous les deux nous avions insisté pour qu'ils prennent tous un sucre. A notre plus grande surprise, c'est mémé qui ne fut pas surprise (elle nous avait grillés).

## QUOI DE NEUF AU GEM L'ASTROLABE ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTOS © GEM L'ASTROLABE

Le 25 avril, le GEM a fait son premier baptême de l'air à l'aérodrome du Plessis-Belleville grâce à l'association « Les Ailes du Sourire » et à « Aviation Sans Frontières ». C'était une très belle expérience. Chacun a pu survoler pendant 30 minutes : châteaux, circuit automobile, forêts, éléphants (statues de bronze grandeur nature) etc. Nous en avons pris plein les yeux ! Ce grâce à François, ancien pilote d'Air France, et clown également !

- « **Extraordinaire** ». **Thierno**
- « *C'était une belle expérience mais il faut avoir l'estomac bien accroché ! C'est une aventure à vivre au moins une fois dans sa vie* ». **Mahamadou**
- « *Une parenthèse céleste. Grâce au GEM L'Astrolabe, j'ai vécu une expérience inoubliable lors d'un Baptême de l'Air à l'aérodrome du Plessis-Belleville. Après un accueil chaleureux, nous avons assisté à un exposé captivant sur l'aéronautique, suivi d'une initiation au pilotage sur simulateur. Puis vint le moment fort : un vol de 30 minutes en petit avion, par groupe de trois. C'était ma première fois dans les airs — une sensation à la fois vertigineuse et magique. Voir le ciel de si près, la terre s'éloigner doucement, comme dans un rêve... Une vraie découverte du monde aérien, entre crainte légère et émerveillement total* ». **Piyas**

Le 14 juin, levés de bonne humeur mais surtout de (très) bonne heure, nous sommes partis en Normandie, plus précisément à Dives-sur-Mer et à Cabourg. A Dives-sur-Mer, nous avons pu visiter la vieille halle médiévale et le marché, ainsi que le village d'art de Guillaume le Conquérant. Après avoir bien déjeuné au restaurant sur le port de Dives-sur-Mer, direction Cabourg sous un temps ensoleillé pour profiter de sa belle plage et de la mer : trempette, coquillages et photos étaient au rendez-vous. Au retour dans le car, heureux mais fatigués de cette très belle journée, tout le monde a piqué du nez !

Cette année, après un an de pause, nous avons aussi repris l'équithérapie pour notre plus grand plaisir ! « *Avant de monter, il faut apprendre à connaître le cheval : le caresser, le brosser, établir une relation de confiance. Ce lien avec l'animal est profondément apaisant* ». **Piyas**

Cette moitié d'année a été riche en sorties et en activités. A ce propos, Thierno et Mahamadou, fans de baby-foot et du Gabaky, vous invitent à venir nous affronter...

« *Merci aux animatrices du GEM L'Astrolabe et à l'aérodrome du Plessis-Belleville pour ces instants rares, qui offrent aux personnes en situation de handicap bien plus qu'une activité : une joie bouleversante et durable* ». **Piyas**



ODILE, THIERNO, MAHAMADOU et PIYAS du GEM L'Astrolabe



PHOTOS © GEM L'ASTROLABE

# QUELLES SONT LES PHOTOS OU VIDÉOS QUE JE RÉALISE ?



Je me souviens que je prenais des photos avec un Polaroid, je prenais ma mère et mes sœurs en photo et je notais la date en dessous. C'était à la campagne à Evry-la-Bataille, ça me procurait du bonheur de prendre des photos. Je mets mes photos dans un meuble.

ROLAND, du GEM Versailles Yvelines

Je prends des photos de ma fille, c'est des beaux souvenirs pour plus tard, ça me fait de beaux fonds d'écran.

THIERRY, du GEM Versailles Yvelines

Je prends en photos les plats au restaurant ou ceux que je cuisine, et les paysages comme les falaises d'Etretat. C'est apaisant de prendre des photos.

SAMIRA, du GEM Versailles Yvelines



Je prends des photos quand je vais au restaurant ! Il n'y a pas plus beau qu'une belle assiette. La présentation de l'assiette doit donner envie de manger ! Ce que j'aime c'est quand il y a le filet de sauce de vinaigre balsamique pour la décoration et un petit légume sur le côté. Les photos, c'est des souvenirs. Quand je vais en Espagne, mon père a un gros album de moi petit : quand ma compagne vient, je le lui montre. Je me souviens d'une photo où j'ai un chapeau de cow-boy et une ceinture avec deux révolvers.

FRANCOIS, du GEM Versailles Yvelines



Je réalise plutôt des photos. Des bons souvenirs par exemple, tels que des beaux monuments ou des sorties que je fais avec mon petit frère ou le GEM ou d'autres personnes que j'apprécie. Quand il y a des grands événements également. Quand je regarde ces photos, ça me fait sourire.

DEBORAH, du GEM LOGIS

## La réponse du GEM Les Colibris de Rungis

Au GEM Les Colibris, quelques adhérents se sont réunis autour d'un bénévole et d'un animateur pour répondre à la question : *Quelles sont les photos et vidéos que je réalise ?*

Le téléphone portable est un excellent outil pour immortaliser les bons moments que nous passons ensemble au GEM ou en famille. « *J'aime photographier avec mon téléphone les plats que nous préparons lors des repas partagés du mercredi. Manipuler un téléphone portable me permet de travailler ma motricité fine.* » **Islamia.**

Certains adhérents organisent leurs photos sous forme de diaporamas et prennent beaucoup de plaisir à les revoir. C'est, pour eux, un bon moyen pour se détendre. « *Je prends des photos et des vidéos des lieux que je visite. Il m'est même arrivé d'utiliser un drone pour faire des vues aériennes de la communauté. Je poste beaucoup de vues sur Google Map à la manière d'un reporter, c'est mon hobby.* » **Patryk.**

« *Je ne fais ni photos ni vidéos mais je regarde souvent mes clichés de vacances en camping en Charente datant de juste avant mon accident il y a 44 ans.* » **Olivier.**

Pour joindre l'utile à l'agréable, les photos des trombinoscopes administratifs sont souvent faites par des résidents des maisons partagées. De plus, la photo et la vidéo sont deux excellents moyens de communication avec nos nombreux partenaires.

Pour finir, nous avons mené à bien un projet de court métrage avec les adhérents du GEM en collaboration avec une association de vidéastes (Rungis Fréquence Vidéo). Le scénario a été élaboré par les adhérents dans le cadre d'un atelier encadré d'écriture. Le résultat a été un incroyable moyen de partage. Voir le lien... Youtube.com puis « *Mauvais Temps* ».

### HAÏKU

Le vent est très chaud  
L'eau s'évapore à vue d'œil  
Le transat m'attend

MARC, du GEM Le Canal

### POÈME

#### La chute est grande

La chute est grande  
Grande la colère  
Colère de la vie  
Vie de colère  
Colère rentrée  
Rentrée de nulle part  
Part dans le pays  
Pays sans rongeur  
Rongeur de bois  
Bois de l'eau  
L'eau fraîche de la terrasse  
Terrasse ensoleillée

CLAUDE, du GEM Le Canal

### HANDICAPÉS OUI MAIS DIFFÉRENTS

Je souhaite communiquer sur l'autisme ou troubles du spectre de l'autisme (TSA) car j'ai déjà croisé des personnes dont le comportement m'est apparu très étrange. J'ai donc cherché à mieux connaître ce handicap et ses conséquences. Commençons par une définition très succincte : « *L'autisme est un trouble du neurodéveloppement qui se caractérise par des difficultés dans les interactions avec les autres et la communication, ainsi que par des centres d'intérêts spécifiques occupant une place très importante dans la vie de la personne. Ces particularités se manifestent dans l'enfance et ne disparaissent pas à l'âge adulte.* » (cf. site <https://www.psychocom.org>)

Je souhaitais faire le parallèle avec les autres handicaps connus dans notre groupe. Selon moi, ils ont la différence de leur naissance dans l'enfance alors que, la majorité d'entre nous a plus ou moins vécu dans une certaine « normalité », c'est-à-dire sans aucun problème prédominant lors de notre développement ! J'imagine les difficultés que cela représente pour une famille qui, à la découverte du diagnostic doit tomber de haut en essayant de ne pas tomber dans les 36èmes dessous. A ma connaissance, le système de santé français actuel limite les dégâts familiaux et médicaux ! Nos difficultés sont d'un autre ordre et m'apparaissent moindres en comparaison. Force et courage à eux en grande quantité et à nous aussi dans une moindre mesure !

MYRIAM, du GEM LOGIS

# UN PEU DE DÉTENTE !

## A VOUS DE JOUER !

Chaque lettre correspond à un chiffre : le A étant le 1 et le Z étant le 26. Par exemple 1 -12 - 1 - 9 - 14 = ALAIN. La gagnante ou le gagnant est celui qui trouve en premier le mot qui se cache derrière ces combinaisons de chiffres :

**3 - 5 - 18 - 9 - 19 - 5 =**

**16 - 1 - 18 - 1 - 19 - 15 - 12 =**

**5 - 19 - 20 - 9 - 22 - 1 - 14 - 20 =**



Chaque participante ou participant écrit le prénom de sa voisine ou de son voisin. Le but du jeu est de composer un maximum de mots avec les lettres qui vous ont été attribuées. Par exemple : VALERIE -----> LAVERIE. La gagnante ou le gagnant est celui qui utilise le maximum de lettres et un plus grand nombre de nouveaux mots.

A vous de chercher... et de trouver ! Par exemple : « Vêtement qui commence par un P et finit par un N » = PANTALON

- **Qui va sur l'eau :** E \_\_\_\_\_ N
- **Attendu à l'heure par les gourmands :** G \_\_\_\_\_ R
- **Elles sautent et pas qu'en hauteur :** C \_\_\_\_\_ S

## SUDOKU

	2		3	4				1
8	5	1		2		4		
		3			1	2	5	6
				3		7	6	
		4	1	6		5	9	
6	8		4					
5		8		3				
1	9	7	2	5	4			
	4	2		7	9	1		

## LE COIN DESSIN

**« Gribouille-moi ça ! »**  
À vos crayons ! Que voyez-vous dans cette forme ? Transformez-la en ce que vous voulez !



## LES DEVINETTES DE JEAN-FRANCOIS DU GEM VERSAILLES

Quand on m'achète, je suis noir, quand on m'utilise, je suis rouge, et quand je suis fini, je suis gris. Qui suis-je ?

Réponse : le charbon

J'ai des dents, mais je ne mords pas. Qui suis-je ?

Réponse : le pêcheur

J'ai un chapeau mais pas de tête, j'ai un pied mais pas de chaussure. Qui suis-je ?

Réponse : un chapeau de gendarme

Quand je mange je grandis, quand je bois je meurs. Qui suis-je ?

Réponse : le feu

# 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...

Répondez à [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr) ou par courrier à l'AFTC.

### « Comment passer une bonne journée sans s'ennuyer ? »

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

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

**le jeudi 20 novembre 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](mailto:marie.aftc@outlook.fr)  
ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

**AFTC IdF / Paris**  
Marie Meignen  
3 rue Collette  
75017 PARIS

Imprimé par ANRH Paris 13<sup>ème</sup>  
Tiré en 119 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**  
75-77 rue Claude Decaen – 75012 Paris  
Tél : 09 81 80 94 86  
[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  
[animationqvy78@gmail.com](mailto:animationqvy78@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**  
5 allée Jean-Baptiste Lamarck  
92000 Nanterre  
Tél : 07 69 26 86 25  
[contact.gemnanterre@gmail.com](mailto: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](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 : 06 23 89 36 39  
[gem.chezgodot@gmail.com](mailto:gem.chezgodot@gmail.com)

**GEM O'Pluriel**  
106 bd de la République – 95203 Eaubonne  
Tél : 06 23 89 36 39  
[gem.opluriel@gmail.com](mailto:gem.opluriel@gmail.com)