



Œuvre d'Inès

PHOTO © GEM L'ASTROLABE

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Bons plans	P2
Le coin des poètes	P3
Exposition Corps et Âmes	P3
Quoi de neuf au GEM O'Pluriel ? Et ses alentours ?	P4
Comment passer une bonne journée sans s'ennuyer ?	P5-6
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

Belle fin d'année 2025 !

Pour la dernière réunion de l'année, le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 13 novembre en visioconférence. L'occasion de faire le point sur l'avancée du Hors-Série et du journal de décembre.

Le numéro spécial 2025, sur le thème « *Amour, amitié, affection... Réalité et espoir.* », a été envoyé le 18 novembre en format numérique. N'hésitez pas à nous faire part de votre ressenti. Un questionnaire d'évaluation vous sera d'ailleurs envoyé par votre GEM concernant le journal *Mots en Tête* pour l'année 2025. Grâce à vos retours, un bilan sera ensuite effectué lors de la réunion annuelle Inter GEM qui aura lieu en début d'année prochaine.

Le jeudi 30 octobre, 12 GEM se sont réunis à Rungis pour fêter la 10^{ème} édition de la Journée Inter GEM. Une rencontre d'échanges et de partage.

Pour le prochain numéro de votre journal, le premier de l'année 2026, les membres du Comité de Rédaction vous invitent à répondre à la question thématique suivante : « *Pratiques artistiques et sportives : contribution au bien-être ?* ». Comme toujours, une rubrique entière sera dédiée à vos témoignages. Concernant le précédent thème « *Comment passer une bonne journée sans s'ennuyer ?* », vous avez été nombreux à y répondre ! Rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos réponses.

Je vous souhaite de passer une belle fin d'année. A l'année prochaine !

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

10 km pour notre cause

On parle très peu de nos vies d'accidentés, et encore moins des blessures que la vie nous inflige tout au long de notre parcours. Cela n'intéresse pas grand monde... Et pourtant... Il y aurait tant à dire ! Tant à faire !

Alors le 1^{er} février 2026, pour essayer de faire sortir notre combat de l'ombre, je participerai à la course des 10 km des Champs-Élysées avec cinq autres personnes et une grande partie de l'équipe de réanimation chirurgicale de l'hôpital Lariboisière qui depuis plusieurs années soutient notre cause en affichant le logo de l'AFTC IdF / Paris sur ses T-shirts.

Nous serons deux à être passés par le coma et à courir avec eux. Notre revanche sur la vie ! Nous avons survécu et nous courrons ces 10 km pour faire entendre notre voix et celle de tous les blessés. Nos existences ont de la valeur !

Vous aussi venez, avec des banderoles par exemple, pour renforcer notre présence pendant cette course... Plus nous serons nombreux, plus nous pourrons sensibiliser les gens à notre cause.

CHARLOTTE HOMBERG

BONS PLANS

Restaurant O'36

Je vais souvent déjeuner au restaurant O'36, c'est un fast-food. J'ai l'habitude de prendre le menu complet. L'ambiance y est conviviale, le personnel m'accueille très bien et les prix sont abordables.

**Adresse : O'36, Place Elisée Reclus,
77176 Savigny-le-Temple**

DOMINIQUE, du GEM La Brie

Magasin Kiabi

Avec le foyer, je vais chez Kiabi tous les six mois pour acheter mes vêtements. J'y achète aussi bien des habits que des chaussures. Comme j'ai une carte de fidélité, je profite de plusieurs réductions. J'aime beaucoup cette enseigne car c'est moins cher et il y a toutes les tailles. Adresse : Kiabi Cesson

RICHARD, du GEM La Brie

Exposition au Grand Palais

Avec un couple d'amis à moi « valides », nous nous sommes donné rendez-vous au Grand Palais le samedi matin pour l'ouverture. Je connaissais vaguement les deux artistes.

Après avoir été déposée par un véhicule que j'avais réservé au moins deux jours à l'avance par le site internet du PAM (payant mais VRAIMENT moins cher), j'ai fait la queue dehors en attendant que le Grand Palais ouvre. Il y avait plein de monde à l'extérieur, autour. Je suis passée sous la tonnelle de contrôle mais en priorité, avec un homme de la sécurité, et sans être contrôlée ! Il y a une entrée spéciale pour les fauteuils roulants (avec ascenseur et des gens à gogo pour aider/accompagner/faciliter les personnes dans le besoin ou qui sont perdues). J'ai attendu mes amis près des vestiaires et des autres guichets. À côté des grandes fenêtres de l'entrée qui donnent sur la cour, confortablement installée dans mon fauteuil roulant, j'ai pu voir mes amis arriver, entrer (et se faire contrôler !) et me rejoindre. Quand ils sont arrivés, on a pu commencer l'exposition : lui me poussait et elle avait les billets sur son téléphone (on avait découvert que c'était gratuit pour une personne handicapée et son accompagnant/e, donc il n'y avait qu'une seule place à payer !).

L'exposition était très dense ! Il y avait certaines des œuvres de Niki de Saint Phalle et de Jean Tinguely (on peut en voir près du musée de Beaubourg), qui étaient à la fois visuelles et sonores. Mais il y avait aussi leur correspondance et grâce à cette exposition, j'ai découvert qui était Pontus Hulten... Un conservateur suédois, proche de ces artistes, et spécialiste de l'Art contemporain.

Après, et avant de passer à la boutique aux souvenirs (qui est HORS de prix), mes amis m'ont invitée au restaurant (toujours dans le Grand Palais). Nous avons eu le temps de découvrir le site restauré, il y avait une autre exposition, et l'ancien Palais de la Découverte.

CAMILLE, du GEM La Brie

LE COIN DES POETES



Retrouver les amis
Avec eux, plaisanter
Discuter, jouer
Partager un bon déjeuner

Avec les amis, chanter
Ils sont dans mon cœur
Nous chantons en chœur

Une vie de bohème
En poèmes
Les arts, au hasard
A Loisirs et Progrès
Les journées sont enchantées

Rue de Grenelle
L'année est belle

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès

EXPOSITION CORPS ET ÂMES

Parmi les différentes présentations qui me reviennent en mémoire, de l'exposition « *Corps et Âmes* », issue de la « Pinault Collection » à la Bourse du Commerce près des Halles à Paris, deux ont retenu particulièrement mon attention : le grand bassin du rez-de-chaussée et une petite intruse sympathique.

Ma mère, ma sœur Marie, et moi sommes arrivées devant la Bourse du Commerce. Un accueil très original pour commencer : droit devant nous, un bassin rond plein d'eau sur lequel flottent, bols, coupelles et assiettes en porcelaine. Il y a comme un appel d'air qui fait bouger la vaisselle sur l'eau. En s'entrechoquant, les objets produisent un joli tintement à la fois grave et aigu. Autour du bassin, nous pouvons nous poser sur une assise en pierre permettant aux visiteurs de se relaxer. Le public écoute pensivement la porcelaine se bousculer doucement. C'est un joli moment qui apporte le calme.

Dans une des salles, vide, on remarque près d'un mur, une petite pyramide de plâtre et dans la plinthe du mur, un trou. Tout d'un coup, la petite tête d'une souris apparaît. Elle est mignonne, elle fait sourire et surprend car elle parle. Elle me demande quel est mon nom en anglais « *What is your name ?* ». Ce petit objet robotisé attire tous les regards et a beaucoup de succès. C'est ce qui me plaît dans les expositions, ces petits imprévus qui attirent autant de monde.

CHLOE, du GEM LOGIS

QUOI DE NEUF AU GEM O'PLURIEL ? ET SES ALENTOURS ?



Anciennement basé à Cergy Saint-Christophe, le GEM O'Pluriel fait peau neuve à Eaubonne.

Les portes de son nouveau local sont ouvertes depuis le lundi 15 septembre 2025, après avoir aménagé et préparé les lieux pour recevoir ses futurs adhérents. Depuis, l'équipe du GEM travail d'arrache pied pour annoncer son ouverture et se faire connaître par le public des alentours.

En attendant, il s'y passe déjà plein de belles choses ! Entre goûter de crémaillère, tournois de jeux de société, concours de cuisine à la Master Chef, fête d'Halloween et autres activités en tout genre, au GEM O'Pluriel on ne manque pas d'idées et d'envies !

GEM O'Pluriel



PHOTOS © GEM O'PLURIEL

A Eaubonne, nous avons la chance d'avoir des établissements qui proposent de superbes activités culturelles. Dernièrement, l'équipe du GEM a pris contact avec le Théâtre de l'Orange Bleue qui propose une large liste de spectacles. Ils ont également participé au forum Handi-Découverte qui s'est déroulé au CDFAS Athletica. Cela leur a permis de découvrir de superbes associations du territoire.

L'équipe n'attend qu'une chose : faire de belles rencontres et partager un maximum de bons moments enrichissants. Si vous connaissez des personnes qui pourraient être intéressées, n'hésitez pas à leur donner nos coordonnées.



PHOTOS © GEM O'PLURIEL

GEM O'Pluriel

COMMENT PASSER UNE BONNE JOURNÉE SANS S'ENNUYER ?

Il faut passer la journée au GEM, comme ça on ne risque pas de s'ennuyer. Ou avec les personnes que j'apprécie, je passe aussi une bonne journée.

MAHAMADOU, du GEM L'Astrolabe

Moi, pour ne pas m'ennuyer je joue au « Mahjong » sur mon portable pour travailler la mémoire. En plus, il y a personne avec moi dans l'appartement. Quand je m'ennuie, je vais à Infos-Soins. C'est un dispositif d'accompagnement « ACT » (Appartement de Coordination Thérapeutique) avec des infirmiers, des assistantes sociales et des accompagnants.

AHMED, DU GEM VERSAILLES YVELINES

Je passe une bonne journée en m'amusant, j'aime les jeux vidéo comme « Warcraft », « Starcraft » et « Age of Empire », ça m'occupe le cerveau et l'esprit. Une fois, je suis resté 12h avec mes copains à jouer. Quand on est en réseau, on fait des équipes et on communique par écran interposé. Maintenant je n'ai plus le temps de jouer car je fais du bénévolat et je fais de la voile. La voile, j'en fais depuis longtemps. Avant mon accident, j'ai fait l'école des Glénans, depuis je fais du bateau adapté à Fécamp.

NICOLAS, DU GEM VERSAILLES YVELINES

Pour ne pas m'ennuyer quand je suis seule chez moi, j'écoute de la musique (mes chanteurs préférés), je regarde la télévision (mes séries préférées) mais ce que j'aime par-dessus tout pour me distraire, c'est aller une fois par semaine à Loisirs et Progrès !

MURIEL, du GEM Loisirs et Progrès

J'aime venir au GEM car je fais des activités qui me plaisent et ça me sort de l'isolement.

CORINNE, du GEM sur Seine

Si je peux vous donner un conseil, faites des choses qui vous procurent du bonheur. Voici quelques idées : faire du piano, de la guitare, du chant, sortir avec des amis, sortir au restaurant, aller au cinéma, faire de la natation. Aller au GEM et faire de la sophrologie, de l'art-thérapie, du feldenkrais, de l'équithérapie. Je conseille aussi des déjeuners en plein air en famille, faire du théâtre, faire des romans photos, faire des mots croisés, profiter du soleil, faire des barbecues, cuisiner, faire des travaux manuels, des jeux de société, du yoga, profiter de la nature, aller au sauna, faire les boutiques, s'occuper des enfants et aider les autres !

HELA, DU GEM VERSAILLES YVELINES

C'est difficile de ne pas s'ennuyer, et même de s'occuper tous les jours. Je regarde les replays et j'aime beaucoup les reportages historiques, j'aime rentrer dans l'histoire et la ressentir. J'ai récemment regardé des reportages sur Tchernobyl et ça m'a marqué. Le soir pour m'endormir, je m'évade avec les reportages animaliers, j'aime bien comparer la société humaine au comportement des animaux, ils ont beaucoup de choses à nous apprendre. Rêver aussi, ça empêche de s'ennuyer.

FRANCOIS, DU GEM VERSAILLES YVELINES

Pour ne pas m'ennuyer, je bois un café avec ma cigarette électronique. J'aime aussi regarder Mr. Bean. J'ai un cours de guitare et j'écoute la musique. Une fois par semaine, j'ai un professeur de sport qui vient, je fais de la musculation et de la natation.

BAPTISTE, DU GEM VERSAILLES YVELINES

Ce qui m'a fait plaisir pour passer une belle journée, c'est d'aller faire une balade parisienne avec mon cousin. Nous avons été au Trocadéro et sur les Champs-Élysées. Ça m'a fait du bien de profiter de cette journée.

WASSIM, du GEM sur Seine

Pour passer une bonne journée sans s'ennuyer, il ne faut pas prendre en compte les différents comportements qui pourraient nous nuire. Ni exigences, ni critiques, c'est le moyen de passer une bonne journée.

MALAMINE, du GEM L'Astrolabe

Pour passer une bonne journée, j'ai besoin de discuter et rencontrer du monde. Et pourquoi ne pas faire des jeux ?

JEAN-MARC, du GEM sur Seine

Pour moi, une bonne journée, c'est me lever, me faire belle et venir au GEM voir mes amis. Cela embellit ma journée.

PEARL, du GEM sur Seine

La réponse du GEM LOGIS

Le secret pour passer une bonne journée :

Sortir... autant au sens propre comme au sens figuré !

Sortir, se balader, une liste à la Prévert : aller dans des musées, rencontrer des gens, écrire, dessiner, peindre, cuisiner, aller dans les bibliothèques, prendre soin de son animal domestique.

« Pour ne pas m'ennuyer, il faut que je sorte de chez moi, même si je ne fais rien de spécial. »

« Je peux passer des journées entières devant l'ordinateur en faisant des pauses bien sûr ! Je suis un cinéphile. Parfois, je vais au cinéma. Le dernier film très intéressant que j'ai vu et que je vous recommande c'était "L'inconnu de la grande arche". »

DEBORAH, MYRIAM, VALERIE, MOURAD et SYLVAIN, du GEM LOGIS (avec Charlotte)

HANDICAP INVISIBLE

Des militants politiques sont venus frapper à ma porte le 15 octobre dernier. Etant une personne handicapée, je leur ai fait part du fait que les gens tiennent compte uniquement des personnes en fauteuil mais que le handicap invisible, on n'en parle pas. Je leur ai expliqué par exemple que lorsque je fais les courses et qu'il y a la queue, ayant ma carte d'invalidité, il faut qu'il y ait un agent du magasin qui explique que je suis une personne handicapée pour passer en priorité. Et c'est pareil dans le bus ou dans le métro. Je montre ma carte mais, comme c'est un handicap invisible, les personnes ont du mal à y croire.

Ils ont pris le temps de m'écouter et m'ont comprise. Les prochaines élections municipales auront lieu les 15 et 22 mars 2026.

DEBORAH, du GEM LOGIS

UN PEU DE DÉTENTE !

MANDALA

Pour la page détente, nous vous proposons un petit Mandala, à colorier.

Certains de nos Gémos apprécient les Mandalas, en particulier Nadine qui aime beaucoup en faire avant la séance de Yoga du jeudi au GEM La Boussole. Cela la détend. Nous espérons que cela vous détendra aussi !

Bon Mandala !



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.

**« Pratiques artistiques et sportives :
contribution au bien-être ? »**

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

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

le jeudi 12 février à 15h en visioconférence

le journal

par courriel à 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^{ème}

Tiré en 114 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 Decaeen – 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

9-11 rue Génin – 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@simondcyrene.org

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles

Tél : 06 23 89 36 39 – 07 78 63 00 45

gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel

106 bd de la République – 95203 Eaubonne

Tél : 06 23 89 36 39 – 07 88 37 48 02

gem.opluriel@gmail.com