

ŒUVRE DE JEAN-FRANCOIS PHOTO © GEM VERSAILLES

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
A vos fourneaux	P2
Bons plans	P2
Atelier d'écriture au GEM O'Pluriel	P3
Atelier relaxation	P3
Quoi de neuf au GEM sur Seine ? Et ses alentours ?	P4
Pratiques artistiques et sportives : contribution au bien-être ?	P5-6
Le coin des poètes	P6
Le GEM La Brie a exposé !	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

Quelques nouvelles...

Onze GEM TC/CL franciliens se sont réunis le 27 janvier afin d'effectuer le bilan des activités Inter GEM 2025 et de voter les projets 2026. Bonne nouvelle pour notre journal *Mots en Tête* : il est renouvelé pour 2026, tout comme sa version audio et le numéro hors-série numérique.

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est tenu le 12 février. La couleur de l'année 2026 a été votée en prenant en compte les retours aux questionnaires d'évaluation : vous avez été plusieurs à souhaiter la couleur verte pour cette année. Le Comité de Rédaction est ouvert à toute proposition concernant la modernisation de la mise en page du journal, nous vous invitons à soumettre votre proposition numérique. Si vous le souhaitez, vous pouvez envoyer un mail à marie.aftc@outlook.fr, la charte éditoriale vous sera ensuite transmise.

Comme vous le savez, la santé mentale est de nouveau la grande cause nationale cette année. Le Mois de la Santé Mentale à Paris se déroulera à nouveau au mois d'avril. Plusieurs actions de sensibilisation auront lieu. A ce sujet, certains GEM ont participé à la formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale). Pour plus d'informations, voici le site internet : <https://www.pssmfrance.fr>

Pour le prochain numéro, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la thématique suivante : « *Faire face aux difficultés d'accessibilité.* ». Vos témoignages seront publiés dans le numéro du mois de juin. Par ailleurs, je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses à la question thématique « Pratiques artistiques et sportives : contribution au bien être ? ».

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Éclairons notre intérieur

Si nous n'avons pu choisir l'accident qui nous a touchés, ni les séquelles que nous avons encore à affronter aujourd'hui (qu'elles soient motrices, psychologiques, sensorielles, cognitives...), il y a quelque chose qui reste, et restera toujours en notre possession : notre regard interne. Le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur notre vie. Et celui-là nous pouvons l'orienter, en cherchant à nous remémorer les moments apaisants, de calme, de joie de notre existence, plutôt qu'en ressassant nos difficultés et les choses qui rendent notre vie compliquée. Décidons volontairement de nous rappeler de ce ou ces petits événements quotidiens pour en ressentir leurs forces. Nous pourrions choisir un joli carnet, où l'on notera chaque soir ce qui a valu le coup ! Cette trace, ces traces écrites, garderont notre mémoire et en les relisant plus tard nous savourerons à nouveau ces jolis souvenirs...

CHARLOTTE HOMBERG

A VOS FOURNEAUX

Voici ma recette fétiche de papillotes de poisson.

Recette avec par exemple, une dorade :

Dans du papier cuisson, déposer la dorade, puis recouvrir de poivrons rouges (préalablement fondus dans une poêle avec un peu d'huile d'olive) et de pommes de terre sautées à la poêle (pas la peine de les faire cuire complètement, il suffit juste qu'elles soient bien dorées autour). Parsemer d'un peu de thym et de poivre avant de refermer la papillote. Replier correctement le papier pour ne pas laisser l'air s'échapper de la papillote.

Mettre dans un four bien chaud, thermostat 7 ou 8, pendant 35 à 40 minutes.

Quand c'est cuit, retirer du four et déguster !

Bon appétit, et à bientôt !

BARBARA, du GEM La Boussole

BONS PLANS

RESTAURANTS ET CAFÉ

À Vanves, je vous recommande un restaurant, ouvert il y a peu. Il s'appelle « Istanbul. » On y déguste la gastronomie turque. Aussi bien des kebabs que des plats. L'accueil est sympathique, le lieu est accessible, la cuisine est bonne. Un voyage au loin, tout près de Paris.

Adresse : ISTANBUL - 1 rue de la République 92140 Vanves

FABIEN, du GEM Le Cap

Autre bonne adresse à Vanves : un restaurant italien avec pizza.

Adresse : FRATELLO, 13 boulevard du Lycée.

En face de l'arrêt de bus 126, 189, N62 arrêt Place du Maréchal De Lattre de Tassigny.

UNE ADHÉRENTE DU GEM LE CAP

Je connais un bon restaurant japonais, au Vésinet :

HOKI SUSHI NEULAND - 29 rue du Marché 78110 Le Vésinet.

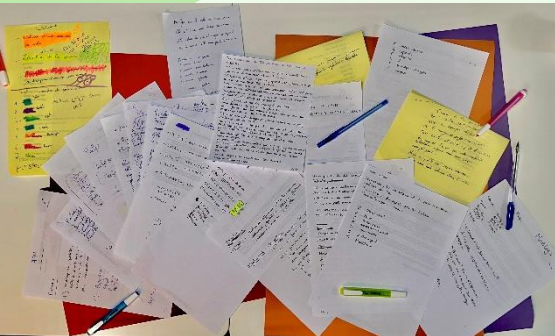
HÉLÉNA, du GEM Le Cap

Le café des chats, à Paris dans le 11^{ème} arrondissement, est accessible aux fauteuils roulants. Il faut se laver les mains avant de caresser les chats et respecter les instructions.

Adresse : LE CAFÉ DES CHATS, 9 rue Sedaine 75011 Paris.

STÉPHANIE, du GEM Le Cap

ATELIER D'ÉCRITURE AU GEM O'PLURIEL



PHOTOS © GEM O'PLURIEL

Chacune des personnes présentes a décrit avec ses mots et sur papier, une personne tirée au sort. Cela a permis l'inspiration, la créativité, le partage, la détente et l'entraide.

Nous avons tous essayé d'écrire des deux mains pour travailler la motricité en douceur, dans la joie, la bienveillance et le rire. Nous avons même eu plusieurs fous rires (vidéos à l'appui ah ah).

Superbe atelier animé par notre cher Stéphane, membre des Associations GEM Chez Godot et GEM O' Pluriel et aidé par nos teams*. 😊

GEM O'Pluriel

* « équipes » en anglais

ATELIER RELAXATION

Et oui, les chanceux que nous sommes, nous avons été invités par le GEM sur Seine où nous avons, comme toujours, passé un excellent moment d'échange, de partage et de relaxation.

Encore merci à eux et à leur intervenante Sandrine qui nous a donné quelques conseils lors de son atelier !

Au GEM, chaque jour, nous développons de nouvelles compétences et de nouveaux liens.

GEM Chez Godot et O'Pluriel



PHOTOS © GEM CHEZ GODOT

QUOI DE NEUF AU GEM SUR SEINE ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTOS © GEM SUR SEINE

Sortie à la Galerie Dior

En décembre dernier nous sommes partis visiter la galerie Dior, une exposition représentative de l'élégance à la française. Nous avons été très bien accueillis par l'équipe de cette maison de haute couture, chargée d'histoire, avec pléthore de costumes et de robes marquant l'univers de la mode. Dior est une famille qui traverse les générations à travers des figures iconiques telles que la chanteuse Edith Piaf, l'actrice Nathalie Portman ou la princesse Lady Diana. Autour de salles splendides nous avons pu admirer : un escalier majestueux, une vue sur les ateliers de création, des croquis en lumière et des confections par des chapeliers.

Sortie à la Maison de la Musique de Nanterre pour l'atelier "Créons ensemble"

A la Maison de la Musique, nous avons été reçus par l'artiste Agathe Bezault qui animait l'atelier. Nous avons décoré des boîtes avec des objets de récupération : des fleurs en tissu, des vieux timbres, des pièces de puzzle, des porte-clés, des vignettes et autres objets. Les boîtes circulent et certains participants peuvent continuer à décorer des boîtes déjà ornées par d'autres, pour créer ensemble et faire circuler collectivement ces idées créatives !



PHOTO © GEM SUR SEINE



Sortie à la régie de quartier, pour une après-midi gourmande

Très bonne après-midi avec les professionnels de la régie de quartier, les mamans et les enfants. Nous avons pâtissé ensemble pour un goûter autour d'une farandole de crêpes du monde : blinis de Russie, msemen du Maghreb, scones d'Angleterre et crêpes bretonnes ! Après l'effort, le réconfort d'un bon goûter, avec thé à la menthe et jus de pomme.

PHOTOS © GEM SUR SEINE

PRATIQUES ARTISTIQUES ET SPORTIVES : CONTRIBUTION AU BIEN-ÊTRE ?

Je fais du vélo à Bagneux. Je fais du dessin en Mandala. La relaxation ça fait du bien, ça me permet d'être bien avec moi-même. Écrire me fait du bien. Je peux me concentrer. Écouter de la musique, danser, c'est merveilleux !

STÉPHANIE, du GEM Le Cap

Je pratique la relaxation, je ressens la satisfaction du bien-être, de la détente et la respiration. Je pratique l'écriture, c'est la satisfaction de l'évasion.

HÉLÉNA, du GEM Le Cap

J'aime aller à la piscine tous les mardis après-midi avec le professeur de sport. Nous allons en véhicule, du FAM jusqu'à la piscine à l'Haÿ-les-Roses. La piscine est en face de l'aéroport d'Orly et c'est très agréable de se baigner, cela détend, cela apaise le moral quand on est triste ou déçu de quelque chose. La piscine est un lieu où on pense à autre chose, où on évacue les propres soucis que l'on a dans son corps et on peut en parler à sa ou son psychologue.

Cela fait du bien d'écrire des lettres à des amis ou amies car on est impatient de lire le courrier que le destinataire envoie par la poste directement dans la boîte aux lettres. J'aime beaucoup écrire des histoires inventées, comme le dragon et la tortue, et que Claire puisse les taper sur son ordinateur.

JÉRÔME, du GEM Le Cap

Sentir des fleurs
La saveur des fruits
Toucher un objet
Se sentir bien dans sa peau
J'entends les oiseaux
Regarder l'horizon

SYLVAIN, du GEM LOGIS

Au début du printemps, en mars, dans mon pays au Japon, fleurit dans le Sakura une fleur éphémère aux couleurs blanche, rose, grise... Et cela me donne le sourire. Non loin dans l'herbe, je pratique l'Aïkido. Tout est dans le mental, le corps et l'esprit ne font qu'un. La vision de la vie est moins polluée. Je me sens vivante, rien n'est important, c'est un lâcher-prise.

VALERIE, du GEM LOGIS

Le sport adapté me permet de me défouler, de canaliser mon énergie. Je suis plus détendue après, de meilleure humeur.

Ce que j'adore dans le dessin, c'est de pouvoir partir loin dans la bizarrerie. Un dessin ni nul ni parfait, fait sans réfléchir.

Pour ce qui est de l'écriture, depuis quelques temps, je lâche prise complètement. Je pars dans mon imaginaire. Mon propre imaginaire, sans piocher dans d'autres mondes déjà créés.

Quant au théâtre, que ce soit l'improvisation ou le texte, c'est libérateur. Aussi je quitte la réalité pour être dans le jeu. Notre professeur nous fait faire des exercices à la fois pédagogiques et amusants. Le plus souvent, nous retrouvons notre âme d'enfant ! Aussi, on travaille la voix et le corps pour pouvoir faire un personnage. Nous avons des codes qui nous permettent d'avoir les bases afin de jouer. Bien-sûr il y a des jours plus durs que d'autres mais dans l'ensemble ça fait du bien, je m'amuse. Ce que je préfère c'est le lâcher prise. C'est là que je me sens le mieux, je me sens à ma place et mon « enfant intérieur » aussi !

AMBRE, du GEM Le Cap

Je fais de la piscine et de la chorale aussi pour garder mon timbre de voix plus léger et plus longtemps. À la piscine, tous les muscles de mon corps sont en action. Je ressens que tout est beaucoup mieux. C'est beaucoup de bonheur. Je suis apaisée, détendue. En écriture, c'est un bien-être intellectuel et le plaisir d'écrire à nouveau.

CÉCILE, du GEM Le Cap

La réponse du GEM La Boussole

« La pratique artistique, plus particulièrement celle des arts plastiques est une manière de s'élever spirituellement : on entre dans une démarche esthétique qui éloigne des conditions matérielles et basiques de la vie courante, des préoccupations quotidiennes pour tendre vers un idéal. On tente de réfléchir différemment. Les pratiques sportives nous sortent des positions répétitives et permettent la détente corporelle : s'étendre, se détendre, s'ouvrir, se muscler, ce qui facilitera ensuite le quotidien. On va chercher à s'améliorer, spirituellement et corporellement. » **Barbara**

« Après le basket, ce fut la musique, puis la danse, à la fois artistique et sportive (handidanse). Avec les concours, j'ai pu participer en tant que Français et gagner des coupes et des médailles. C'était la joie et le bonheur, j'ai pris beaucoup de plaisir. » **Olivier**

« Je pratique la musique depuis mon enfance (percussion et batterie), c'est donc tout naturellement que j'ai intégré l'activité musique du CAJM la Note Bleue. Nous avons formé un groupe. Nous avons commencé avec quelques concerts qui nous ont soudés et depuis huit ans nous parcourons les routes de France pour nous produire. Nous avons même enregistré et produit un album. Nous avons aussi été filmés par Radio France. Grâce à ce projet, j'ai pu prendre beaucoup de plaisir et j'ai trouvé une « petite famille » avec ce groupe. » **JORIS**

LE COIN DES POETES

Je suis sous la pluie
Mais elle m'éblouit
J'ai, alors, besoin de
lunettes de soleil
Sans elle, tout part
en fumée
Orage et des espoirs
La revoir

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès



PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

LE GEM LA BRIE A EXPOSÉ

Dans notre local, nous organisons régulièrement des ateliers d'écriture autour de différents thèmes. À chaque séance, les adhérents tirent un sujet au hasard... et l'aventure commence ! Chacun laisse libre cours à son imagination et à sa créativité. Cette année, nous avons eu le plaisir d'organiser, en partenariat avec la Médiathèque de Savigny-le-Temple, une exposition présentant les textes réalisés lors de nos ateliers. L'exposition s'est tenue du 25 novembre au 22 décembre. Le vernissage, organisé le 29 novembre, a été un moment convivial et chaleureux, réunissant participants et visiteurs autour de nos créations. Durant ces deux semaines, l'exposition a rencontré un beau succès. Nous avons reçu de nombreux retours positifs de la part des visiteurs, qui ont salué la qualité et la sensibilité des écrits présentés. Nous remercions chaleureusement la Médiathèque pour son accueil et son soutien dans la réalisation de ce projet. Et un grand bravo à tous nos adhérents, qui ont une très belle plume et font vivre ces ateliers avec passion et talent !

GEM La Brie

L'exposition à la Médiathèque a mis sous un jour nouveau NOS œuvres. Il y avait des sculptures, des peintures et des textes. Tous faits au GEM mais sortis de leur lieu de création. On n'a pas pu rencontrer les « visiteurs » qui ont vu nos œuvres mais apparemment ça en a intéressé plus d'un ! Et pas seulement parce qu'il y avait des vitrines et un bel accrochage, mais parce que les œuvres étaient impressionnantes et très « fortes » !

Certains membres du GEM sont venus accompagnés de membres de leurs familles. D'autres GEMOS sont venus seuls. Même un membre du Bureau est venu, tout comme une ancienne animatrice et un bénévole ! On a tous apprécié le pot (solide et liquide), ainsi que la « séance photo », juste avant. C'était super de (pouvoir) voir nos productions hors du local. Et de savoir qu'elles étaient appréciées par d'autres personnes.

CAMILLE, du GEM La Brie

UN PEU DE DÉTENTE !

DEVINETTES

- Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé. Qui suis-je ?

Réponse : un secret

- Qu'est-ce qu'un yaourt qui court dans la nature ?

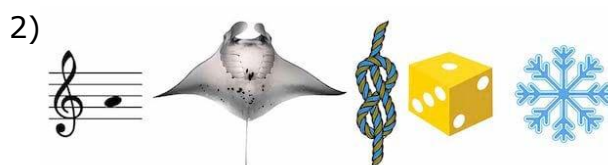
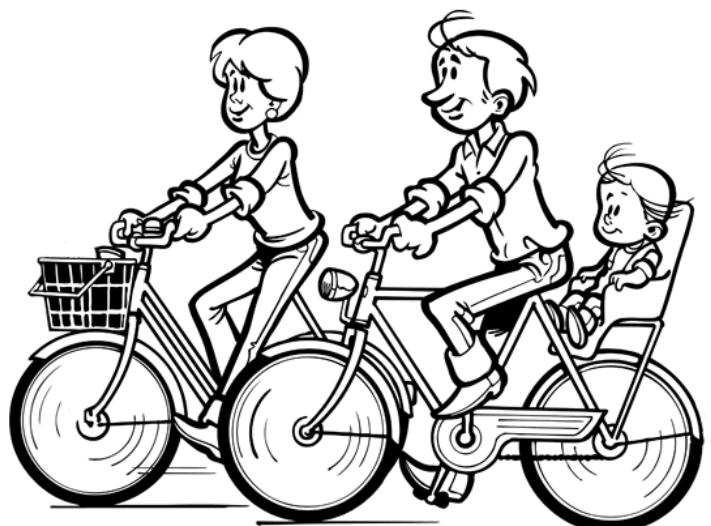
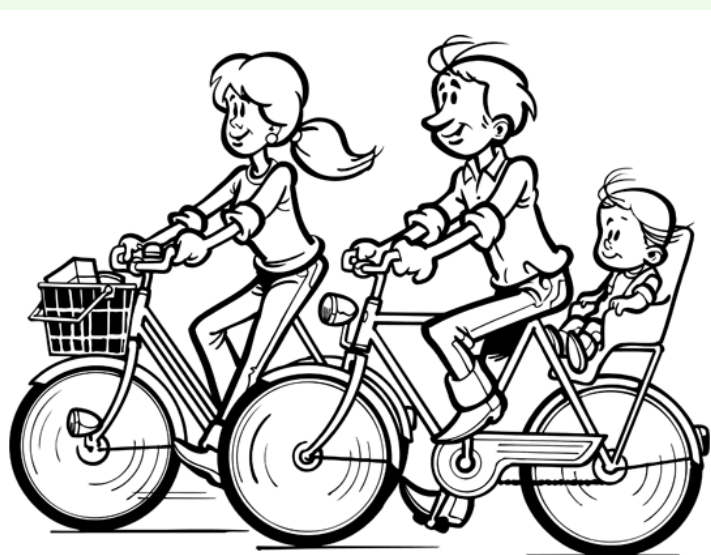
Réponse : un yaourt nature

- Plus je deviens vieux, plus je deviens fort ! Qui suis-je ?

Réponse : un fromage

LES 7 ERREURS

RÉBUS



Réponses :
1) Mousse au chocolat (Mousse-Eau-Chaud-Colle-A)
2) La Reine des Neiges (La-Raie-Noeud-Dé-Neige)
3) Ordinateur (Or-Dix-Natte-Heure)

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.

« Faire face aux difficultés d'accessibilité »

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

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

le jeudi 21 mai 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
3 rue Collette
75017 PARIS**

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 107 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

labousolegem@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

6 av. Henri Rol Tanguy – 93210 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 : 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