



# MOTS EN TÊTE

## ÉDITORIAL

*Très bel été!*

La période particulière du confinement que nous avons vécue ces derniers mois n'a pas entaché la belle implication des GEM. Les liens entre les adhérents, les professionnels, les administrateurs et les bénévoles ont perduré. Les coordinateurs et animateurs ont pris soin de prendre régulièrement des nouvelles des membres de leur GEM. De très belles idées se sont mises en place : visio-conférence ou téléconférence, activités virtuelles proposées à distance, création de groupes pour échanger sur les réseaux sociaux, rédaction de journaux internes, etc... Merci aussi pour vos participations aux trois épisodes du livret de « *L'Inter GEM confiné* ».

En raison de la situation sanitaire, le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* n'a pas pu se réunir le 14 mai 2020. Cependant, des informations et questionnements ont été envoyés au Comité concernant certaines décisions. Nous espérons pouvoir nous réunir si possible le jeudi 3 septembre.

Si la situation nous le permet, la 7<sup>ème</sup> Journée Inter GEM aura lieu le samedi 10 octobre 2020 à Nanterre, dans la même salle que l'année précédente. A la date où je vous écris, la réunion de préparation n'a malheureusement pas pu avoir lieu. Votre GEM vous transmettra toutes les informations dès que possible.

Pour la prochaine question thématique de votre journal, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question suivante : « *Par quelles attentions prendre soin de soi ?* ». Pour le précédent thème « *Le sport fait ma force* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir tous vos témoignages.

Je vous souhaite un très bel été et vous dis à la rentrée ! Restez prudents et prenez bien soin de vous.

MARIE MEIGNEN



PEINTURE DE BERTRAND

PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Le clafoutis aux cerises	P2
Bon plan	P2
Poèmes sur les saisons	P3
La poésie	P3
Quoi de neuf au GEM O'Pluriel ?	
Et ses alentours ?	P4
Le sport fait ma force	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.

## MIEUX CONNAITRE L'AFTC

### Ensemble

Dans cette période si particulière de crise sanitaire notre association a maintenu, par courriel ou téléphone, sa présence quotidienne auprès des personnes cérébrolésées et de leurs familles comme sa capacité d'intervention auprès des professionnels du soin et de l'accompagnement et des pouvoirs publics.

Evidemment, l'AFTC a entretenu un lien constant avec les GEM et l'Inter GEM, très heureuse de constater avec quelle force et quelle créativité les GEMOS et les animateurs-trices ont su surmonter les obstacles du confinement et s'investir dans la réouverture et la reprise des activités des GEM.

Si la distanciation, voire l'isolement, a parfois été difficile à vivre, chacun d'entre nous peut être fier d'avoir dominé ses doutes, ses angoisses, ses peurs... comme en témoignent les trois épisodes de "L'Inter GEM confiné !".

Que l'été soit bénéfique à tous et la rentrée joyeuse !

THIERRY DEROCLES

## LE CLAFOUTIS AUX CERISES

Je vous propose le clafoutis aux cerises de ma grand-mère (en Dordogne).

Ingrédients :

- 1 kg de cerises non dénoyautées
- 4 œufs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 150 grammes de farine
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Un bon demi-litre de lait

Battre les œufs entiers avec le sucre et le sel, puis ajoutez l'huile, la farine et le lait.

Thermostat : 180°

Cuisson : 3/4 heure – 1h tout dépend du four

Vous pouvez le faire avec les fruits que vous voulez. Ma mère le fait avec des pommes et de l'amande, moi je n'aime pas. A la banane, je ne vous le conseille pas, ce n'est pas bon. Pensez aussi que certains fruits (prunes, rhubarbe, pêche, abricot, raisin) rejettent leur jus : à éviter. Je n'ai pas aimé et ça donne beaucoup d'eau. Voici en photo ce que cela donne avec des cerises.

Bon appétit : hummmm ! Un délice !



PHOTO © VALÉRIE

VALÉRIE, du GEM LOGIS

## BON PLAN

### La Radio de l'APF

Roue libre : une super Radio et WebTV en temps de confinement et de déconfinement ! C'est super bien de participer aux émissions de « Roue Libre », la radio de l'APF (Association des Paralysés de France).

Mention spéciale à la gym douce en direct sur la WebTV.

Voici le site internet : <https://iledefrance.apf-francehandicap.org/radiorouelibre>

MARC, du GEM Le Canal et ADAMA, LAURE et CHRISTINE du GEM LOGIS

## POÈMES SUR LES SAISONS



La beauté de l'été est la fleur du bonheur.  
Sous le soleil qui brille voilà que tout pétille.  
Dans la douceur du vent qui souffle dans les arbres.  
Le soleil nous enchante et ramène la chaleur.

DÉBORAH, du GEM LOGIS



L'hiver  
En hiver  
Des vers divers  
Je suis refroidi  
Les doigts engourdis  
Et je m'ennuie  
J'écris et crie  
Décris ma vie  
Passent, passent les jours  
Les jours défilent  
L'hiver  
Le froid nous transperce  
Les poèmes me réchauffent

FABIEN, du GEM Le Cap

Les signes du printemps, ce sont les oiseaux qui chantent l'amour, dans les plaines, entre les roses et les coquelicots, ça s'appelle tout naturellement : le bonheur.

**P**rintemps, oh mon printemps  
**R**allonge les jours, et que sortent les bourgeons  
**I**rrésistible saison  
**N**aturel est le gazouillis des oiseaux  
**T**ous ensemble parcourrons le monde  
**E**t remplissons nos vases de lilas  
**M**aintenant que l'hiver a fuit  
**P**artageons l'éclosion des bourgeons  
**S**ous un doux soleil de printemps

GUILLAUME, du GEM Chez Godot



### L'OISEAU VOLE

L'oiseau qui vole  
Est libre  
Comme l'air  
Il n'a pas  
De contraintes  
Il vogue  
Dans le ciel  
Comme un électron libre

LÉA, du GEM La Boussole



## LA POÉSIE

La poésie représente pour moi une évasion, c'est l'alignement de vers, avec des rythmes, émettant une certaine sonorité. C'est une musique extérieure, qui devient ensuite intérieure. Il se dégage des poèmes, une musique par leur sonorité.

DIDIER, du GEM Chez Godot

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



Le local du GEM

PHOTO © GEM O'PLURIEL

Bonjour à toutes et tous,

Le GEM O'Pluriel se situe à Cergy, la préfecture du Val d'Oise. Proche de la gare de Cergy Saint-Christophe, le GEM O'Pluriel est ouvert depuis mai 2019. La première année, la maison de quartier de Cergy Saint-Christophe nous proposait des salles d'activité le temps de trouver notre propre lieu d'accueil. Depuis janvier 2020, nous nous sommes installés dans nos locaux. Nous accueillons actuellement deux adhérents au sein du GEM, et invitons régulièrement le GEM Chez Godot situé à Sarcelles.

Cergy est une grande ville associative qui permet de s'investir dans de nombreux projets. On a partagé plusieurs ateliers comme la cuisine du monde en partenariat avec la Maison de quartier, ainsi qu'une exposition des réalisations de poteries et mosaïques des deux GEM. Un autre partenariat s'est construit avec APUI Les villageoises pour une initiation à la langue des signes (LSF), les vendredis après-midi. L'esplanade des douze colonnes de Cergy est propice à de très belles photos avec sa vue panoramique de Paris. Les étangs de Cergy proposent de nombreuses activités de sorties et de sensations, nous avons testé le pédalo, c'était top !!

D'autres événements de rencontre et d'accueil étaient prévus pendant les mois à venir, mais la période de confinement a reporté ces rendez-vous. Le GEM O'Pluriel ré-ouvre officiellement le 15 juin en fonction des demandes et envies des adhérents.

L'équipe vous souhaite un déconfinement avec sérénité et espère que chacun de vous prend soin de soi et de ses proches.



PHOTO © GEM O'PLURIEL



PHOTO © GEM O'PLURIEL

GEM O'Pluriel

## LE SPORT FAIT MA FORCE



A cinq heures du matin, je pars faire mon footing quotidien. A peine suis-je partie, mes pieds ne touchent plus le sol. Un léger air frais effleure mon visage bien froid.

Lorsque je cours, j'ai l'esprit vide qui vagabonde, il est ailleurs, loin, très loin, comme si mon corps avait quitté notre planète pour errer dans un monde parallèle.

Personne dehors, une longue respiration, mes yeux se ferment et je me laisse guider, emporter au gré du vent : un moment de bonheur.

Je me sens revivre, mon sport, ma renaissance, comme un coup de jeunesse.

Au moment fatidique du ouf !

Doucement, les jambes atterrisent tout en glissant sur le sol, la respiration tombe, le dernier air de mes poumons sort, les muscles se détendent, les jambes sont lourdes. La fatigue arrive, une bonne fatigue. Les larmes de mon corps glissent sur mon front et descendent sur mes yeux. Mais au bout du compte, je suis heureuse, le visage plein de vie, je me sens bien... Une impression d'une nouvelle naissance, une impression agréable toute en douceur, comme si j'étais allongée sur un nuage. Je suis aux anges. Le monde m'appartient.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

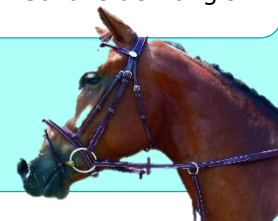
Le sport aide à me fixer des objectifs, à m'imposer une certaine rigueur et à me forger un mental d'acier grâce à la confiance en moi que j'acquiers. Ça m'aide à me relever plus facilement après un échec ou une épreuve douloureuse. L'activité sportive m'apprend à faire preuve de beaucoup de volonté et de détermination.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Le sport a des valeurs que j'apprécie énormément comme l'esprit d'équipe, être une bonne joueuse ou bien ne jamais contredire l'arbitre même si parfois c'est injuste. Il faut accepter, c'est comme ça et on ne peut rien y faire.

J'ai découvert les sports à 16 ans et j'ai toujours été consciente de l'importance de cultiver mon autonomie afin d'améliorer mon handicap dans l'avenir. Je pratiquais le tennis de table, l'athlétisme, l'équitation en compétition et le reste pour le loisir comme le judo, l'escrime, le handball, la pétanque et même la plongée avec mon papa. Le sport me permettait d'échanger, de partager des passions, de repousser mes limites... Mais jamais seule, avec les autres.

CLAUDINE, du GEM Colibris de Rungis



Tous les lundis soirs, je vais à la piscine avec l'association LAPLAJH ; c'est une association qui regroupe toutes les disciplines aquatiques. Quand j'y vais les lundis, j'aime beaucoup, même si l'eau n'est pas toujours très chaude ! J'aime beaucoup car les séances se passent avec des stagiaires maîtres-nageurs et quelques bénéficiaires. Il y a toujours un stagiaire pour un bénéficiaire. La séance commence par un peu d'exercice : marche, étirement des jambes et quelques autres encore. En fin de séance, on fait des jeux avec un ballon. Il y a, je trouve, une très bonne ambiance.

J'aime aussi beaucoup aller à Versailles les vendredis pour faire de l'équithérapie, je monte la jument Luciole qui est très sage ! Pendant les séances, il y a une règle : on reste toujours au pas. Quand le temps le permet, on va dans une forêt qui est à côté du centre équestre. Pendant les séances, je suis avec l'équithérapeute et deux ou trois stagiaires qui sont à côté de moi. Quand on reste dans le manège, l'équithérapeute me fait faire différents exercices : avec des plots en ligne il faut que Luciole fasse un slalom, ou bien il met deux piquets avec un gobelet sur chacun d'eux et je dois attraper le gobelet du piquet droit pour le mettre à gauche, et inversement. J'aime vraiment beaucoup ces séances. Tous les vendredis j'apporte une carotte et, comme Luciole le sait, bien souvent, elle l'a réclamée en début de séance !

ODILE, du GEM L'Astrolabe et du GEM Loisirs et Progrès

Je dirais plus généralement que le sport est une force nécessitant des organes musculaires mis à la disposition d'un cerveau - « centre sportif ». En effet, aucun sport digne de ce nom n'est qu'une banale démonstration de force physique. Sans gérance intellectuelle pour chapeauter la totalité des muscles physiques, tout devient extrêmement difficile pour ne pas dire impossible (à part pour castagner bêtement plus faible que soi !).

Le fait que le sport soit pratiqué de façon collective ou individuelle change la donne. Collectivement, et donc grâce à une équipe dans laquelle chacun doit trouver sa place, le jeu devient alors tactique. Individuellement, la force et les capacités personnelles sont sollicitées donnant ainsi des personnes surdimensionnées dans leur art.

Personnellement, le sport était simplement pratiqué pour l'entretien physique.

MYRIAM, du GEM LOGIS

## La réponse du GEM sur Seine

### L'ascension du Mont-Blanc, un événement qui reste gravé dans ma mémoire :

Elle a été organisée par mes professeurs de sport du lycée Toulouse-Lautrec de Vaucresson et par mon père. Nous étions une dizaine à aller à Chamonix durant une semaine. Les premiers jours : adaptation à la montagne avec deux guides, pratique des crampons sur la Mer de Glace, glacier d'Argentière, escalade sur glace au glacier des Bossons, impressionnant et coloré par endroit d'un beau bleu arctique. Ensuite, ascension du Mont-Blanc : féérique, grandiose mais c'était très dur ! Le groupe s'est divisé en deux. Le premier groupe, moins handicapé, a dormi au refuge du Goûter (alt. 3835 m). Le lendemain, ce même groupe a tenté l'ascension, mais a dû faire demi-tour au niveau du refuge Vallot (alt. 4362 m) à cause du mauvais temps et du mal de l'altitude pour certains. Le deuxième groupe dont je faisais partie, a dormi au refuge de Tête-Rousse (alt. 3167 m) et il est redescendu. Nous étions heureux même si nous n'avions pas réussi l'ascension dans sa totalité. Très fatigués mais contents d'avoir accompli un exploit à notre niveau.

Le sport m'a fait sortir de mon univers d'études, m'a permis d'oublier par moment mon handicap, de me dépasser, de me surpasser. Aucune compétition entre nous, beaucoup d'entraide et la joie d'être tous ensemble.

Un proverbe Tibétain : « *Quand tu es arrivé au sommet de la montagne, continue de grimper* ».

GUILLAUME, du GEM sur Seine

Le sport fait ma force, en voici quelques exemples : quand je réussis un super coup au tennis et que je gagne le point, ou au foot, quand je mets un but ou que j'en arrête un ou encore quand je franchis la ligne d'arrivée d'une course... Je suis content et ça me remplit de courage (et ça m'en donne aussi... de la force !).

Oui, alors, évidemment, j'ai eu un accident, mais peu importe, j'ai envie de dire : **LE SPORT FAIT MA FORCE !!!!**



HONORÉ, du GEM sur Seine

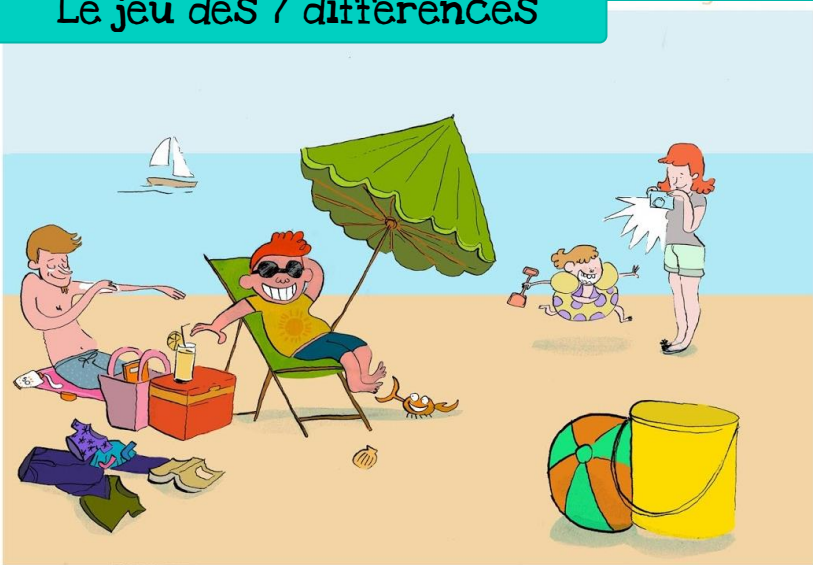


L'ASCENSION DU MONT-BLANC

PHOTO © GUILLAUME

# UN PEU DE DÉTENTE !

## Le jeu des 7 différences



## Devinettes

La devinette de Mahamadou :

Quel est le mot de 6 lettres qui contient toutes les voyelles sauf le « Y » ?

Réponse : Oiseau

Quelles sont les 3 lettres qui ne tiennent pas en place ?

Réponse : é, n, r, v et a, j, t.

Quelles lettres sont toujours en panne ?

Réponse : h, s et k, c.

Quelles lettres sont toujours indisponibles ?

Réponse : o p d

La devinette de Benoit :

Pourquoi les chats n'aiment-ils pas l'eau ?

Réponse : car dans l'eau minet râle (minérale)

Quel mot commence par la lettre « e » et contient une lettre ?

Réponse : enveloppe

On peut me briser rien qu'en prononçant mon nom. Qui suis-je ?

Réponse : le silence

## Le nombre manquant

31	17	30
42	20	?
10	24	13

Quel est le nombre manquant ?

## Blague



La blague de Guy :

Le Français est une langue magnifique. J'ai appelé un ami et lui ai demandé ce qu'il faisait. Il m'a répondu qu'il travaillait sur le traitement aqua-thermique du verre, des céramiques, de l'aluminium et de l'acier, sous un environnement contraint.

J'ai été impressionné... Mais pour mieux comprendre, je lui ai demandé des précisions : il m'a déclaré qu'en fait il faisait la vaisselle à l'eau chaude, sous la surveillance de sa femme.

# 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...

« Par quelles attentions prendre soin de soi ? »

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

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

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue  
**Le jeudi 3 septembre à 15h**  
au GEM Loisirs et Progrès

**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**  
**8 rue Maria Helena Vieira Da Silva –**  
**75014 Paris**

Imprimé par ANRH Paris 13<sup>ème</sup>

Tiré en 602 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

10 rue Erard – 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

[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

[contact.gemdesremparts@gmail.com](mailto:contact.gemdesremparts@gmail.com)

### GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

[animationgvy78@gmail.com](mailto: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](mailto:infos@gemlecap.com)

### GEM sur Seine

54 rue André Doucet – 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

[contact.gemnanterre@gmail.com](mailto:contact.gemnanterre@gmail.com)

### GEM L'Astrolabe

1 rue Aubert – 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 : 07 88 37 48 02

[gem.chezgodot@gmail.com](mailto:gem.chezgodot@gmail.com)

### GEM O'Pluriel

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

[gem.opluriel@gmail.com](mailto:gem.opluriel@gmail.com)