



PHOTO © GEM SUR SEINE

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
La balnéothérapie	P2
Bon plan	P2
Hokusai	P3
Sortie à la piscine	P3
Des pensées philosophes	P3
Quoi de neuf au GEM Versailles Yvelines ? Et ses alentours ?	P4
Cultiver son jardin : du cœur à la terre	P5-6
Lumières en Seine au Parc de St Cloud	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 reparti !*

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 16 février 2023 en visioconférence. Lors de cette réunion, nous avons pu dresser le bilan 2022 et prendre certaines décisions. Non seulement la couleur de l'année 2023 a été votée mais une nouvelle rubrique verra le jour à partir du prochain numéro : la page détente sera réduite pour laisser place à une rubrique « Sport » ! Alors avis aux amateurs d'activités sportives : que ce soit un sport que vous pratiquez ou que vous aimez regarder à la télé, écouter à la radio, nous attendons vos articles ou photos !

Les 13 GEM TC/CL franciliens se sont réunis en visioconférence le 24 janvier dernier afin d'effectuer le bilan 2022 des projets Inter GEM et de déterminer et voter les activités 2023. Bonne nouvelle pour les écrivains et les lecteurs de notre journal *Mots en Tête* : il est reconduit une nouvelle fois cette année, tout comme sa version audio et le numéro hors-série numérique qui paraîtra à l'automne. C'est lors de cette même réunion que la Journée Inter GEM a été votée pour une 8<sup>ème</sup> édition. Une réunion de préparation aura lieu pour déterminer les modalités (date, thème, activités...).

Pour le prochain numéro de *Mots en Tête*, les membres du Comité de Rédaction vous invitent à répondre à la question thématique suivante : « *Qu'est-ce qu'un repas réussi ?* ». Pour le précédent thème « *Cultiver son jardin : du cœur à la terre.* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos témoignages.

## MIEUX CONNAITRE L'AFTC

### Gérer les GEM

Chacun de nos 13 GEM francilien est géré par sa propre association. L'AFTC qui parraine ces GEM est représentée dans leur Conseil d'administration.

Ces instances sont constituées de « Gémos » et de membres de leur famille ou de leur entourage et aussi de personnes de bonne volonté. Le bon fonctionnement des associations GEM dépend donc beaucoup de la participation des familles.

Depuis la création des GEM, des parents et des époux de personnes cérébro-lésées se sont impliqués dans le suivi de leurs activités et de leur gestion administrative. Fatigués et vieillissants, ils souhaitent aujourd'hui passer la main à d'autres aidants familiaux.

Les familles doivent entendre leur appel. Aux « Gémos » de les inciter à prendre le relais. C'est un engagement peu exigeant qui est indispensable pour assurer le maintien en activité des GEM.

THIERRY DEROCLES

## LA BALNÉOTHÉRAPIE

Depuis de nombreuses années, une fois tous les quinze jours, je vais faire de la balnéothérapie avec une association qui s'appelle LAPLA'JH et qui organise des activités comme la piscine.

Ce qui me plaît beaucoup, bien que l'eau soit trop froide pour moi, c'est que l'on est très peu nombreux, quatre au maximum. Le plus souvent, c'est avec la directrice que je nage et on commence toujours par faire des longueurs en faisant des battements de jambes et après on fait d'autres exercices avec le bassin et les jambes, et cela dans une très bonne ambiance. En fin de séance, elle nous donne une petite balle en mousse et on doit la lancer ou la rattraper, c'est souvent très drôle !

J'aime beaucoup y aller car l'eau était très chaude mais depuis la fin de l'année environ l'eau me paraît très froide et c'est dû aux économies d'énergie, mais en bougeant assez, ça va quand même !

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

## BON PLAN

### La Grande Galerie de l'Évolution

*« Ils ne parlent pas mais disent tout de la vie. Ce sont les 7 000 spécimens, plus vrais que nature, de la Grande Galerie de l'Évolution. Un lieu mythique rénové en 1994, où la modernité tutoie l'histoire et la science, pour conter la grande aventure de la biodiversité. »*

**Espace ouvert tous les jours (sauf le mardi) de 10h à 18h**

**36 rue Geoffroy Saint-Hilaire - 75005 Paris**

Gratuité pour toute personne en situation d'handicap et son accompagnateur. Places de parking gratuites aussi sur présentation de la carte de stationnement.



PHOTO © GOOGLE

GEM Chez Godot

## HOKUSAI

Pendant les vacances de Noël, je suis allé voir à Nice, au Palais des Arts Asiatiques, une exposition sur Hokusai. Hokusai est un peintre, dessinateur, graveur japonais du XVIII<sup>e</sup> siècle. Il est né en 1760 et mort en 1849. Il est surtout connu pour sa célèbre estampe de la « Grande Vague » : il est le premier au Japon à utiliser le bleu Prusse.

Au musée, j'ai pu admirer 126 estampes dont 32 estampes du Mont Fuji. Quelle précision et quelle finesse de trait ! On voit qu'il est très sensible à la nature et aux travaux quotidiens des hommes.

L'estampe est une image imprimée sur une feuille de papier à l'aide de planches de bois gravées et encrées à chaque couleur. Le dessin est réalisé à l'encre noire sur du papier fin, puis encollé sur une première planche de bois. Le graveur creuse la matière en suivant les traits du dessin à l'aide d'outils tranchants. Ensuite, l'imprimeur enduit la planche de bois d'encre et seuls les endroits non creusés laisseront de l'encre sur le papier. Une planche pour chaque couleur et des repères permettent de positionner le papier avec précision.

GUILLAUME, du GEM sur Seine



PHOTO © ŒUVRE D'HOKUSAI



PHOTO © ŒUVRE D'HOKUSAI

## SORTIE À LA PISCINE



PHOTO © THOMAS

Sur cette photo, me voici-là en train de nager dans les bras de ma copine Iza-bela avec laquelle j'ai eu l'occasion de partager une sortie à la piscine. C'était une sortie agréable qui m'a détendu et réconforté.

THOMAS, du GEM Loisirs et Progrès

## DES PENSÉES PHILOSOPHES

### Le principe d'égalité

Le principe d'égalité, c'est bien, mais il faudrait que dans ce principe-là, il puisse y avoir des différences ou des différenciations car lorsque tu es handicapé, il n'est pas possible de faire tout comme les valides.

### Décidons-nous de notre vie ?

On pense décider de sa vie. Encore faut-il avoir la capacité de le faire et de ne pas avoir de freins aux décisions que l'on prend. Car, lorsqu'on prend une décision, on reste fragile, alors s'il y a un frein derrière, cela peut tout bloquer, même si ce frein est censé être pour la personne.

LÉA, du GEM La Boussole

## QUOI DE NEUF AU GEM VERSAILLES YVELINES ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

Nous collectons les bouchons dans notre voisinage et entourage au profit de l'association « Bouchons de l'Espoir ». Certains d'entre nous ont fait une journée de bénévolat dans le centre de tri pour l'opération « Duo Day » dont le but est la sensibilisation au bénévolat des personnes en situation de handicap.

Nous avons une nouvelle intervenante en médiation animale, Pauline « *Elle est sympa, j'aime bien son chien et ses chinchillas tout doux* » souligne **Jean François**. Attention, il ne faut pas leur tirer la queue ! Ils ont fait un bain de sable pour se nettoyer.



PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

Amandine, coordinatrice au GEM, a eu un « heureux évènement » et est rentrée de son congé maternité en janvier après six mois d'absence.

Nous sommes allés au bowling à Orgeval, **Frédéric** : « *j'ai joué pour la première fois, c'est mieux de participer, avant je n'osais pas car j'avais peur de tomber* ».

On est allé voir « les femmes du square » au cinéma, **Jean-Marie** : « *c'était très bien, ça mettait l'accent sur l'exploitation des femmes qui se font arnaquer* ». « *Des histoires comme ça, il y en a tous les jours* » nous dit **Roland** à la fin du film.

Certaines sorties récentes nous ont particulièrement intéressés comme France Miniature « *les maquettes des monuments de France sont très belles. Nous avons pique-niqué là-bas sous la pluie mais nous étions abrités sous une bâche* » se rappelle **Jean-Marie**. Nous avons visité aussi l'exposition Pop Air à la Villette, le Planétarium, les Etincelles du Palais de la Découverte (animations qui proposaient des expériences chimiques) et fait un barbecue avec un foyer voisin à Maule et le Marché de Noël de la Défense...

« Nous avons fait des blind-tests en ligne avec le GEM le CAP, et même si nous avons été battus, nous avons passé un bon moment ensemble » se souvient **Jean-François**.

Nous allons tous les mois au magasin Zodio à Chambourcy qui nous offre des ateliers d'art créatif (par exemple : couronnes de Noël, sapins, centres de table...), très appréciés par les adhérents.

Bonne année, et meilleurs vœux, une bonne santé et récupération pour certains !

## CULTIVER SON JARDIN : DU CŒUR À LA TERRE

Quel rapport entre le cœur et la terre ? Je pense que c'est aimer jardiner, la campagne, la nature. Prendre du plaisir à entretenir ses fleurs et ses plantes, éliminer les mauvaises herbes (au sens propre comme au sens figuré). C'est aussi faire du tri dans son entourage : les amis et les gens que l'on apprécie sont des belles plantes, donc à garder et les personnes pas sympas sont à éliminer de son entourage car ce sont des mauvaises herbes.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Le jardinage est très important pour moi car le contact avec la nature me fait énormément de bien. Son contact m'apaise et me détend. C'est pour cette raison que j'ai décidé que le maraîchage serait mon métier. En outre, il existe de l'hortithérapie (jardinage thérapeutique) pour traiter différents troubles tels que la dépression, l'anxiété ou les troubles cognitifs. Après avoir jardiné, je suis fatiguée mais c'est de la bonne fatigue et je me dis que je n'ai pas gaspillé mon temps, et surtout, je dors mieux.

BLANDINE, du GEM sur Seine

Ci-après, peinture réalisée par Goefeng, du GEM Le Canal, concernant le thème.

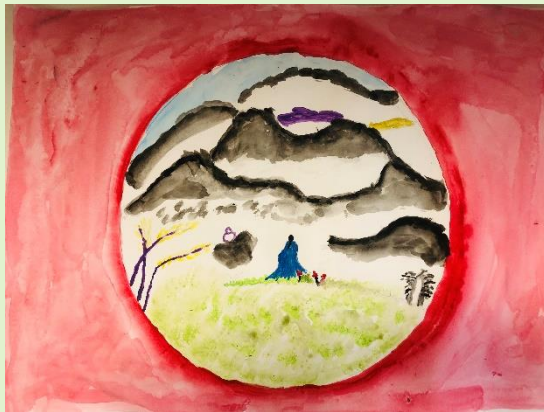


PHOTO © GEM LE CANAL

Du cœur à la terre  
Je m'engage pour la bienséance dans le verre  
Je m'engage à marcher calmement  
Calmement mais généralement  
Sans mentir, sans pression  
Comme un champignon qui pousse avec passion.

CLAUDE, du GEM Le Canal

Très tôt, à la campagne, quel que soit le temps, mon grand-père mettait du cœur à l'ouvrage dans son jardin. Il enlevait l'herbe tout autour de ses légumes. Sur une autre rangée, il retournait la terre et ramassait les pommes de terre. La rangée de tomates, il y mettait des piquets. Les fleurs de courgette jaune-orange de Nice, il les cueillait... Nous en mangions en beignets frits ou en soupe (je n'ai jamais aimé ça, c'est amer et fort en goût).

Par cette occupation, il se rapprochait de la nature des ancêtres. Un bien-être aujourd'hui. Autrefois : un devoir, une obligation, une survie.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

Donner un espoir, laisser pousser les fleurs fleuries,  
Donner la joie d'être bien chez soi,  
Être bien entourée par des personnes de confiance,  
Le soleil qui brille, une bonne étoile.  
Donnent du bien-être.  
Avoir de bons contacts avec les personnes que l'on a connues,  
C'est important pour la vie !  
Le chemin parcouru est comme une ligne tracée en pleine terre.

CHRISTINE, du GEM LOGIS

### Concert d'Angèle

Le 2 décembre 2022, j'ai été voir Angèle en concert et c'était un super concert ! J'étais ravi de voir une Rockstar. C'était un magnifique moment dans ma vie de voir une personnalité si vivante qu'Angèle. Les danseurs et les danseuses étaient supers et ça m'a fait plaisir de voir une femme aussi légendaire qu'Angèle.

WASSIM, du GEM sur Seine

### **Cultiver son jardin : du cœur à la terre**

**Ou comment cultiver son jardin, son cœur... par l'écriture, l'amitié**

**Textes à plusieurs voix** : Helena, Jérôme, Lucie, Stéphanie, Pascale



Je cultive mon cerveau pour mieux écrire ;  
Grand jardin, serein, me fait me sentir bien ;  
Le cœur fébrile sur la ville ;

Écrire pour exprimer ce que le cœur ressent, écrire pour calmer son cœur, écrire pour vider son cœur, écrire pour cultiver son cœur, écrire pour cultiver l'imagination, écrire sur une terre inconnue, écrire pour décrire son jardin intérieur, écrire pour cultiver son jardin. Merci Voltaire ;  
Amitié : Angéline qui est mon amie à la séance de relaxation ; ça fait du bien au cœur.

Cultiver son corps, son âme, son esprit, n'est-ce pas la meilleure façon d'engendrer de la joie ?  
Le jardin intérieur est le bonheur du cœur ;  
Jardin, il faut mettre de l'eau !  
Ne pas regarder le physique, mais surtout ce qu'elle a dans le cœur, car le cœur est précieux ;  
Écrire, c'est capturer ses souvenirs sur des bouts de papier ;  
L'amitié réussie, c'est les chances réunies.

Cultiver... je me cultive de piano ;  
J'ai horreur de tondre le jardin, cela m'ennuie ;  
Avoir un cœur tendre fait de nous de bonnes personnes ;  
Écrire pour se souvenir ;  
Toute amitié vient nourrir mon cœur, fait fructifier ma terre, la transforme en petits moments de bonheur, en joie intérieure, en joie qui diffuse, en joie qui éclate.

Se cultiver permet de développer son intelligence ;  
Jardin d'hiver sous la neige ;  
Mon cœur chavire de ne plus te voir. Mon cœur est malade de la guerre, de la haine, des conflits. Mon cœur cherche le repos, le bon tempo qui le mette en communion avec le monde entier ; Écrire : c'est le Café des chats ; j'y suis allée avant mon AVC avec Jérôme.  
J'aime beaucoup aller au GEM, faire des gâteaux le lundi après-midi, hum... quel délice !

Cultiver les fruits du cœur ;  
Regarder le jardin à l'aube lors de ces premières journées printanières est un plaisir infini. Fines gouttelettes de rosée qui effleurent les bourgeons naissants, rayons de soleil timides qui viennent caresser les feuilles tendres... Quelle merveille que la nature dans son épanouissement ! Le cœur me fait tomber dans l'oubli ;  
Écrire, c'est très important de savoir écrire et lire, car dans le monde des gens sont analphabètes. Je me nourris du regard positif et de la joie des autres.

## LUMIERES EN SEINE AU PARC DE ST CLOUD



PHOTO © GEM SUR SEINE

Mercredi 4 janvier 2023, avec le GEM sur Seine, nous avons été nous balader au parc de St Cloud pour voir les illuminations féeriques. Nous avons été ravis de cette promenade magnifique, les jeux de lumières avec les bassins du parc étaient magiques.

J'ai beaucoup aimé cette promenade féerique parmi les illuminations, j'ai fait un tour de carrousel et je me sentais bien et heureuse d'être là à cet instant présent. Ce que j'ai préféré ce sont les papillons lumineux et le pont arc-en-ciel, je trouvais ça magique. Wassim était content d'être là et il a adoré les cygnes lumineux.

BLANDINE et WASSIM, du GEM sur Seine

# UN PEU DE DÉTENTE !

## MOTS MÉLANGÉS

Olivier fabrique, créé, invente des mots mélangés tout seul. Il en existe désormais une centaine et nous vous en proposons un. Nous pensons en éditer une cinquantaine sous forme de livre. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous le dire... (Plus il y aura de demande, plus le prix sera bas, mais pas trop non plus quand même, entre 7 et 17 euros). Et avec les maigres bénéfices, nous pourrons produire d'autres jeux !

### Mots Mélangés « Les langues les plus parlées »

**Rayez dans la grille tous les mots de la liste.** Ils peuvent se croiser et se lire dans tous les sens : de haut en bas et vice versa, de droite à gauche et inversement, ainsi qu'en diagonale. Enfin, avec les 7 lettres restantes non utilisées, les lire de gauche à droite et de haut en bas, et vous découvrirez le mot caché. Ici une langue indo-européenne.

(?) ALLEMAND	(?) HAOUSSA	(?) PERSAN
(?) ANGLAIS	(?) HEBREU	(?) PORTUGAIS
(?) ARABE	(?) HINDI	(?) RUSSE
(?) ARABE-EGYPTIEN	(?) INDONESIEN	(?) SWAHILI
(?) BENGALI	(?) ITALIEN	(?) TAMOUL
(?) BHODJPOURI	(?) JAPONAIS	(?) TELOUGOU
(?) CANTONNAIS	(?) JAVANAIS	(?) THAI
(?) COREEN	(?) MANDARIN	(?) TURC
(?) ESPAGNOL	(?) MINNAN	(?) VIETNAMIEN
(?) FRANCAIS	(?) OURDOU	(?) WU
(?) GUJARATI	(?) PENDJABI-OCCIDENTAL	

T A M O U L D N A M E L L A C O R E E N  
O U R D O U N A S R E P E S P A G N O L  
B E N G A L I T A R A J U G U E R B E H  
S I A N O T N A C M S I A C N A R F A S  
U O G U O L E T S I A G U T R O P N S I  
I N D O N E S I E N I L I H A W S A S A  
A A R T I I R N E I M A N T E I V N U N  
H A U D A U S I A N A V A J E W T N O O  
T R N L S B H O D J P O U R I B U I A P  
C I G S I T A L I E N I R A D N A M H A  
H N E H I N E I T P Y G E - E B A R A J  
A P E N D J A B I - O C C I D E N T A L

# 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...

### « Qu'est-ce qu'un repas réussi ? »

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 11 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](mailto:marie.aftc@outlook.fr) ou par courrier à l'AFTC Île-de-France / Paris :

**AFTC IdF / Paris**  
**Marie Meignen**  
**80 rue de Paris**  
**93100 Montreuil**

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

Tiré en 538 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

[gemdesremparts@gmail.com](mailto: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

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 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)