



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

La famille des GEM va s'agrandir !

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 6 septembre au GEM LOGIS. Nous souhaitons la bienvenue parmi nous à Diane, chargée de mission au GEM Loisirs et Progrès, et nouvelle membre du Comité de Rédaction !

« *La famille des GEM va s'agrandir !* » : pourquoi ce titre ? L'Agence Régionale de Santé a annoncé à l'AFTC sa volonté d'ouvrir 4 nouveaux GEM en Ile-de-France ! Je compte sur vous pour bien les accueillir dans l'Inter GEM ! Pour plus d'informations, rendez-vous à la rubrique « *Mieux connaître l'AFTC* », page 2.

Attention, pour la question thématique du prochain numéro de *Mots en Tête*, vous allez devoir faire preuve d'un peu d'imagination... Le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question suivante : « *Comment imaginez-vous la vie dans le futur ?* ». Toutes vos réponses paraîtront dans le prochain numéro ! Rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir vos témoignages à la question du numéro précédent, « *Dans notre société, comment vivre ensemble avec nos différences, nos faiblesses et nos forces ?* ».

Les membres du Comité de Rédaction et moi-même, souhaitons rendre hommage à Janine PETITE, décédée le 24 août 2018. Psychologue et bénévole à l'AFTC depuis de nombreuses années, Janine encadrait aussi des groupes de parole dans plusieurs GEM. Professionnelle remarquable mais aussi extrêmement chaleureuse, Janine permettait à chacun de pouvoir s'exprimer librement. Nous gardons le souvenir d'une femme tournée vers les autres et constamment disponible.

MARIE MEIGNEN



SORTIE AU JARDIN DES PLANTES PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Petite page historique...	P2
Bon plan	P2
Soirée aux chandelles au château...	P3
Le film « Bonhomme »	P3
Le village d'été	P3
Quoi de neuf au GEM Chez Godot ? Et ses alentours ?	P4
Sortie au Spa	P4
Dans notre société, comment vivre ensemble avec nos différences, nos faiblesses et nos forces ?	P5-6
Un peu de détente !	P7

Ce journal trimestriel est écrit par les neuf 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

Bonne nouvelle !

L'AFTC vient d'obtenir de l'ARS la création de quatre nouveaux GEM en Ile-de-France ! D'ici fin 2018 s'ouvriront des GEM à Cergy, Meaux, Nanterre et Pantin qui accueilleront des blessés qui ne pouvaient pas accéder aux GEM existants du fait des difficultés de transports.

Une belle avancée qui suppose une forte mobilisation de l'AFTC, car le soutien qu'elle apporte est essentiel à leur mise en route : information des familles et du réseau, identification des personnes concernées et des bénévoles, recrutement et formation de l'animateur(trice), ressources documentaires, parrainage et gestion temporaire jusqu'à la création de l'association d'utilisateurs.

Le nombre de GEM passant de neuf à treize, l'Inter GEM va devoir s'adapter !

FRANCOISE FORET

PETITE PAGE HISTORIQUE...



PHOTO © MICHEL GUYOT
L'ASTROLABE ET LA BOUSSOLE EN ALASKA

Depuis le départ de Brest en 1785, l'expédition du comte de Lapérouse et de ses hommes se dirigeait vers la Nouvelle-Hollande (Australie actuelle) sur les deux frégates, LA BOUSSOLE et L'ASTROLABE. C'est le ministre de la Marine, le comte de Fleurieu qui en donna l'ordre à la demande de LOUIS XVI. Ce long voyage était destiné à voir de plus près l'amorce de colonisation de la Nouvelle-Hollande par la Couronne britannique.

PASCAL, du GEM La Boussole

BON PLAN

« I Wheel Share »

« I Wheel Share est une plateforme de partage, d'expériences, positives ou négatives, dédiée aux personnes en situation de handicap moteur. L'objectif de ce projet est d'éveiller les consciences, de constituer un réel état des lieux de leur quotidien. Cette application fournit une étude de terrain inédite et permet de construire un réseau d'entraide ».

Site internet myfrenchstartup.com

Extrait de l'interview d'Audrey Sovignet, créatrice de "I Wheel Share" :

« **Pouvez-vous nous dire d'où vous est venue l'idée de créer « I Wheel Share » ?**

Mon frère est paraplégique (...). Avant qu'il ne le devienne, je me faisais une vague idée de ce qu'était ce handicap. De nombreuses fois, il m'a fait part de situations absurdes dans lesquelles il s'est retrouvé, parfois cocasses, souvent choquantes. Je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose pour faire évoluer les consciences et mettre en lumière les difficultés quotidiennes des personnes dans sa situation.

« I wheel share » pourrait aussi permettre aux personnes valides d'être un peu mieux informées de ce que représente le fait d'être en fauteuil roulant. Le projet « I Wheel Share » (...) constitue une source d'information destinée aux conseils généraux, aux municipalités et autres institutions afin de mieux cerner les points de faiblesse dans l'aménagement public (...).

Quel est le slogan de votre projet ?

« Diffusez, Alertez, Agissez ! ». « I wheel share » est une plateforme de diffusion. Celle-ci permet d'alerter grâce à des témoignages géo-localisés, et donc de faire remonter des informations par le porteur du handicap lui-même. Identifier le problème de manière précise pourra entraîner une vague de solidarité locale, par exemple au niveau d'un quartier, pour le solutionner. Rendre un abribus accessible, (...) etc... »

Site internet talentéo.fr



GEM La Brie

SOIRÉE AUX CHANDELLES AU CHATEAU...

Nous sommes partis en minibus pour nous rendre au restaurant. Après le repas nous nous sommes promenés dans les jardins du château de Vaux le Vicomte. A la tombée de la nuit, le château s'est éclairé de bougies, et c'était vraiment beau. Puis, nous nous sommes installés pour attendre le feu d'artifice. J'ai taquiné Kadia et Zazou avec de petits cailloux, elles se sont bien vengées... Ensuite, le feu d'artifice a été tiré. Il était grandiose ! Nous avons applaudi tout le long du spectacle. Je n'en avais jamais vu d'aussi beau. J'étais content que Kenette soit accompagné d'Eliane.

J'aime bien le GEM, on fait plein de sorties et d'activités. J'apprends beaucoup aussi. Ils sont tous très gentils. Quand je n'y vais pas, ça me manque. Je me sens accepté avec ma maladie, même si je ne parle pas beaucoup. Kadia, Fabien, Séverine et Didier rigolent toujours et ça me fait du bien. Ma tête se remplit et je commence à avoir des souvenirs.

ÉRIC.R, du GEM La Brie



PHOTO © GEM LA BRIE

LE FILM BONHOMME

Valérie vous suggère le film « Bonhomme ». La réalisatrice et les acteurs du film ont travaillé avec l'UNAFTC, l'AFTC IdF/Paris et l'AFTC Nord-Pas-de-Calais. Ils ont aussi recueilli des témoignages de personnes cérébro-lésées en amont du tournage.

"La vie de Piotr et Marilyn, jeune couple de la banlieue lilloise, va être bouleversée suite à un accident de voiture. Traumatisé crânien, Piotr, s'il garde son physique avantageux, n'a plus toute sa tête : tantôt matou apathique, tantôt fauve en rut à l'hypersexualité débridée. Pour Marilyn, convaincue que son amour pour lui peut le sauver, c'est le début d'une épopée menée vaille que vaille et cul par-dessus tête."

VALÉRIE, du GEM LOGIS



PHOTO © GOOGLE

Le village d'été de Savigny-le-Temple permet aux enfants qui ne partent pas en vacances de profiter d'activités mises en place par des associations. Nous nous sommes installés et avons disposé nos activités et nos machines à popcorns, barbe à papa, café... Beaucoup d'enfants sont venus jouer au tir-à-l'arc avec Éric et Luc. Ils leur montraient comment tenir l'arc et où placer la flèche sur le fil. Didier, Éric et Isabelle se sont lancés dans la confection de la barbe à papa : pas facile ! Il a fallu que l'on trouve la technique pour attraper la barbe à papa avec la baguette, dur dur !! Les enfants sont venus sous la tente pour danser sur des morceaux de musique. Kadia avait emmené une enceinte. Nous aussi nous nous dandinions sur les morceaux. Il y avait une très bonne ambiance avec tous les enfants et toute notre équipe.

ISABELLE, du GEM La Brie

LE VILLAGE D'ÉTÉ



PHOTO © GEM LA BRIE

QUOI DE NEUF AU GEM CHEZ GODOT ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM CHEZ GODOT



PHOTO © GEM CHEZ GODOT

Le GEM Chez Godot est présent à Sarcelles dans le département du Val d'Oise depuis Février 2015. Petit à petit, notre lieu d'accueil est devenu un point de rencontre et de convivialité pour les adhérents. Chacun(e) à leur arrivée ont transmis une dynamique au GEM et a pris part à l'ambiance qui règne actuellement au GEM.

« C'est une seconde famille »
Ali

« Chez Godot c'est un rendez-vous de copains » **Dominique**

Les propositions d'activités se sont alors diversifiées et certaines sont devenues une source d'échanges et de rencontres avec d'autres associations (couture, poterie). Cela permet aux adhérents de créer, inventer pour partager, donner et échanger.

« On propose des activités,

on s'occupe, on est entre nous, on fait connaissance régulièrement avec des nouvelles personnes » **Clément**
« Avec le GEM ça élargit mes contacts et ça me permet de retrouver des personnes que j'apprécie, lors de journées ou de soirées » **Guillaume R.**
« C'est un laboratoire d'idées » **Antoine**

Par ces différents moments le GEM devient pour certains adhérents un lieu de rencontre incontournable ou tout simplement un endroit pour soi.

« Le GEM me permet d'être plus accessible aux gens au quotidien et surtout à mieux organiser mes journées »
Guillaume B

« Pour une vie moins isolée »
Rama

C'est aussi la possibilité pour certains de regarder plus

loin et de s'autoriser à faire.
« Etre en groupe me rassure, jamais j'aurais pensé faire du bowling » **Pierrette**
« Le GEM me donne l'accès, comme quand on va à la cueillette ! » **Pierrette**
« Les sorties, les séjours, les expos, c'est ce que j'aimerais faire le plus souvent » **Géraldine**

Et en fait : pourquoi « Chez Godot » ?? Nous l'avons baptisé en clin d'œil à la pièce de théâtre de Samuel Beckett, « En attendant Godot ». Comme une réponse, une suite à donner au thème caché de l'auteur : **ne plus attendre, être acteur de sa vie, agir et aider.** Alors on vous dit ; à bientôt..... Chez Godot !!!!!!!

Le GEM Chez Godot

SORTIE AU SPA

J'ai aimé la sortie au SPA. Nous nous sommes relaxés. Nous avons fait un bain massant et j'ai même failli m'endormir !

Éric.L du GEM La Brie

DANS NOTRE SOCIÉTÉ, COMMENT VIVRE ENSEMBLE AVEC NOS DIFFÉRENCES, NOS FAIBLESSES ET NOS FORCES ?

Je suis heureux de communiquer avec d'autres personnes handicapées. Malgré nos différences, cela nous permet, par l'échange de parole et de contact, notre acceptation et compréhension envers l'autre. Cela fait du bien au moral de chacun. Je l'espère...

En revanche, dans la société, c'est compliqué de vivre avec nos particularités qui ne se voient pas forcément. Lorsque je fais la rencontre de personnes inconnues, elles ne se rendent pas toujours compte de mon handicap. Ce n'est pas évident à vivre pour moi. Je dois : soit leur faire comprendre mon handicap (ce qui est souvent long à expliquer), soit faire semblant de me comporter "normalement"...

OLIVIER, du GEM La Boussole

Je suis née avec un bec-de-lièvre. C'était dur pour moi parce qu'on me regardait différemment. Comme j'avais honte, je cachais mon visage. Pendant des années, j'avais peur de parler et de montrer mon visage car je craignais qu'on se moque de moi. Après mes 18 ans, suite à différentes opérations et au passage du temps, j'ai appris à être moi-même. Aujourd'hui, je prends la vie comme elle est, même si le regard de certaines personnes continue à m'agacer.

CHRISTINE, du GEM LOGIS

Avant le regard des gens me gênait, au début, mais plus maintenant. Ma façon de marcher et de parler, c'est la mienne, et je l'accepte.

OLIVIER, du GEM Colibris

Lors des activités avec les Centres de Loisirs, on a pu constater que les enfants posent des questions sur notre handicap sans fausse pudeur.

Quand on est seul, on ne constate plus la différence entre les personnes handicapées et valides.

Dans la maison partagée dans laquelle je vis, j'ai le sentiment d'être en sécurité et cela me fait gagner en autonomie. A contrario, pendant des années, je me suis sentie surprotégée et cela me renvoyait à mon handicap.

CAROLINE, du GEM Colibris

Ma structure de vie adaptée est le reflet d'une petite société idéale telle qu'on la souhaiterait.

GILLES, du GEM Colibris

La collectivité fait du bien.

FRÉDÉRIQUE, du GEM Colibris

C'était un jeudi après-midi, l'ascenseur de chez ma mère était en panne et la suite est plus rocambolesque... Je voulais rentrer en tram chez moi, chose habituellement possible. Mais, en réalité, ce ne fut pas si simple. Je pris le tram T2 à la station *Léonard de Vinci* pour parcourir une station car le tram T2 était en travaux entre la Défense et Pont de St Cloud. La RATP met normalement des bus de substitution pour faire le trajet.

Étape 1 : trouver le bus desservi par un élévateur HS.

Étape 2 : trouver la personne responsable des « reste assis t'es payé » pour sortir de ce merdier.

Étape 3 : trouver le bus 144 et monter dedans.

Étape 4 : prendre le bus de substitution

Et tout cela en fauteuil roulant manuel, quel beau parcours du combattant !!!

JÉROME, du GEM LOGIS

Accepter nos différences n'est pas chose facile.

J'ai toujours aimé le sport. Je me souviens de ma jeunesse en 1^{ère}, où, du fait de mon handicap lors de la course à pied, c'était une réelle souffrance pour moi. Mes camarades ne comprenaient pas, pourquoi, étant métisse, j'avais du mal à courir... Et pourtant, j'excellais en gymnastique : barres parallèles, chevaux d'arceau et quelle joie ce fut ! Les personnes qui m'entouraient étaient soit émerveillées soit étonnées. A tour de rôle, je me sentais soit exclue soit acceptée.

CASSANDRE, du GEM LOGIS

Je suis traumatisée crânienne depuis 42 ans. Depuis cet accident, je n'ai jamais été comprise, entendue, aimée.

Les injustices, je les vis pour moi et pour les autres. Récemment, mon ami Daniel a vu un de ses amis en roller dans une boutique spécialisée dans ce même sport. L'apparence de cet ami faisait que les regards portés sur lui étaient très particuliers, comme s'il dérangeait. Il a un handicap neurologique. Les vendeurs, qui pourtant le connaissent, étaient en train de l'humilier. Je voulais intervenir mais je n'y arrivais pas. C'est Daniel qui a pris sa défense en remettant les vendeurs à leur place. La conversation portait sur la randonnée du dimanche suivant. En effet, l'organisation de la randonnée avait refusé que l'ami de Daniel y participe. Or, chaque dimanche, cet ami avait l'habitude d'y participer. Il est même plus doué que moi ! Je suis donc très en colère contre ma société et contre ces discriminations au quotidien dues à l'apparence physique.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

Ne restons pas obtus face aux différences que nous rencontrons, comme aider une personne handicapée visuelle ou handicapée physique à se déplacer dans la rue... J'ai aidé une personne aveugle à trouver le métro et elle m'a fait remarquer que j'étais un handicapé physique ! Une fois, j'étais avec des amis et nous avons voulu aller en boîte de nuit. On ne m'a pas laissé entrer à cause de mon invalidité. Nous avons alors changé de lieu (Le Saint) et on m'a laissé entrer.

Lorsque j'avais 15 ans, le groupe d'élèves de ma classe de 3^{ème} m'a fait sentir ma différence en tant que personne invalide. J'ai riposté au bout d'un moment en restant ouvert aux autres et non pas en leur rentrant dedans.

Pour ne plus sentir ma différence, je suis rentrée dans une ONG humanitaire (Plan International France). Et là, mes collègues n'ont même pas remarqué que j'étais invalide.

J'ai aussi fait partie d'un groupe de soutien scolaire ; je m'étais énervé contre un élève dissipé, qui en a laissé tomber ses lunettes... Son père est venu me voir le lendemain et a dit ensuite à son fils de me respecter à cause de mon invalidité.

MICHEL, du GEM La Boussole et LOGIS

La réponse du GEM L'Astrolabe

Il est important pour bien vivre ensemble de prendre le temps de se connaître : échanger sur nos différences, partager nos envies, nos passions et nos idées.

Nous sommes différents les uns des autres mais nous avons beaucoup de points communs : semblables et différents à la fois.

Nous vous proposons de suivre le conseil de ce proverbe africain qui nous invite à faire l'effort de vivre ensemble : « *Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin* ».

Chantons avec Enrico Macias comme tous les mardis au GEM L'Astrolabe !

« Apprendre à vivre ensemble
De janvier à décembre
Tellement on se ressemble
Enfants de toutes les couleurs
Apprendre à vivre ensemble
Ceux qui ont tout, ceux qui tremblent
On a tous il me semble
Même amour même douleur

La même illusion d'un monde meilleur
La même absolue chanson
Plantée au cœur de nos cœurs
La même espérance de voir tout changer
Comme l'infini rêve de délivrance
Depuis que le monde est né... »

RACHID et BÉNÉDICTE, du GEM L'Astrolabe

UN PEU DE DÉTENTE !

MOTS MÊLÉS

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

Mots à retrouver :

- Art
- Nature
- Jeu
- AVS
- Doc
- Adhérent
- Nu
- AAH
- Loisirs
- GEM
- Versailles
- InterGEM
- Sortie
- PAM
- Rencontre

DEVINETTES

1 - Sur le chemin pour aller au supermarché, vous comptez 20 maisons sur votre droite, et au retour, 20 sur votre gauche. Combien y en a-t-il en tout ?

Réponse : 20

2 - Nous sommes nés de la même mère, la même année, le même mois, le même jour, et à la même heure. Pourtant, nous ne sommes pas jumeaux, ni même jumelles. Pourquoi ?

Réponse : nous sommes des triplés

BLAGUE

Un jour Dieu dit à Casto de ramer.

Et depuis, Castorama...



PHOTO © GOOGLE

Réalisée par le GEM Versailles Yvelines

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.traumacranien.org ou sur le site du GEM
la Boussole la-boussole.e-monsite.com

Telle est la question...

Comment imaginez-vous la vie dans le futur ?

Répondez à marie.aftc@outlook.fr ou par courrier à
l'AFTC.

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

La question du numéro précédent était « Dans
notre société, comment vivre ensemble avec nos diffé-
rences, nos faiblesses et nos forces ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 22 novembre à 15h
au GEM La Boussole

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
8 rue Maria Helena Vieira Da Silva -
75014 Paris

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 620 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET

Responsable de rédaction :
MARIE MEIGNEN

Si vous souhaitez rejoindre notre
Groupe d'Entraide Mutuelle, voici
les contacts

GEM TC / CL IdF

GEM Loisirs et Progrès

Lieu de correspondance : 76 rue des
Saints-Pères

Lieu d'activité : 71 rue de Grenelle
75007 Paris

Tél : 01 45 49 63 79

contact@loisirsetprogres.org

GEM La Boussole

10 rue Erard
75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

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

41 rue du laiton
77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

gemlabrie77@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

infos@gemlecap.com

GEM L'Astrolabe

1 rue Aubert
93200 Saint-Denis

Tél : 09 67 27 51 66

06 30 26 55 81

animastrolabe@gmail.com

GEM Les Colibris de Rungis

2 place Marcel Thirouin
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 (village)

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com