



# MOTS EN TÊTE

## ÉDITORIAL

### *A vos agendas!*

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 20 février au GEM LOGIS. Nous souhaitons la bienvenue parmi nous à Mahamadou du GEM L'Astrolabe ! Le Comité vous propose la couleur bleu pour l'année 2020, avec un nouveau graphisme proposé par Guillaume, du GEM sur Seine. Nous souhaitons vous remercier pour tous vos articles, vous avez été nombreux à nous en envoyer.

A vos agendas ! La 7<sup>ème</sup> Journée Inter GEM aura lieu le samedi 10 octobre 2020. La réunion de préparation se déroulera au mois d'avril. Si vous avez des idées concernant le thème ou les activités, n'hésitez pas à les transmettre à l'équipe d'animation de votre GEM. Plus d'informations à venir dans le prochain numéro...

La 3<sup>ème</sup> édition de la Nuit du Handicap aura lieu le samedi 13 juin 2020, de 14h à 23h30, probablement aux Invalides. Un moment placé sous le signe de la festivité et des rencontres ! De nombreuses activités seront organisées avec et pour les personnes en situation de handicap. Plusieurs GEM ont rencontré les responsables de l'évènement parisien pour connaître un peu mieux le projet. Certains GEM y participeront certainement ensemble en tenant un stand-expo au village associatif et en proposant une activité artistique. Bien sûr, nous vous tiendrons informés.

Vous avez été un certain nombre à être inspiré par le printemps. Vous souhaitez retrouver ces articles ? C'est à la page 3 !

Pour le prochain numéro de votre journal, le Comité de Rédaction vous invite à répondre au thème suivant : « Le sport fait ma force ». Pour le précédent thème « *Que représente pour vous la poésie ?* », je vous propose de vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir tous vos témoignages.

Encore un grand merci à tous nos écrivains, mais aussi à nos lecteurs. Nous nous retrouverons à la fin du mois de juin !

MARIE MEIGNEN



RÉALISÉE PAR JONATHAN PHOTO © GEM O'PLURIEL

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Recette « salade Méchouia »	P2
Bons plans	P2
Le printemps	P3
Quoi de neuf au GEM La Brie ? Et ses alentours ?	P4
Que représente pour vous la poésie ?	P5-6
Un week-end solidaire	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.

## MIEUX CONNAITRE L'AFTC

### Où habiter ?

Beaucoup de personnes cérébro-lésées souhaitent bénéficier d'un logement individuel accompagné afin d' "être chez soi, mais pas tout seul".

L'habitat inclusif est l'une des formules qui peut répondre à cette attente et notre association travaille sur un tel projet dans le département des Hauts-de-Seine.

Dans un même immeuble, une douzaine de logements seraient réservés à des locataires cérébro-lésés qui bénéficieraient aussi d'un espace collectif dédié avec accès sur un petit jardin privatif.

Un Service d'accompagnement intégré, des auxiliaires de vie, l'insertion dans le réseau sanitaire et médico-social apporteront le soutien personnalisé à l'autonomie et à la socialisation.

Ces logements neufs seront situés dans un cadre paysager, à proximité de commerces, d'un complexe sportif, d'un pôle médical et des transports publics.

Si vous êtes intéressés, prenez contact avec notre secrétariat.

THIERRY DEROCLES

## RECETTE « SALADE MÉCHOUIA »

### Ingrédients :

5 tomates ; 4 poivrons ; 1 ou 2 piments ; 2 oignons ; 4 gousses d'ail ; 2 cuillères à café de coriandre en graines moulues ; 2 cuillères à café de carvi moulu ; le jus d'un demi-citron ; Huile d'olive ; Sel / poivre ; Thon

- 1 - Mettre les poivrons, les tomates, les oignons, les piments et les gousses d'ail sur une plaque et les faire griller dans le four
- 2 - Une fois le tout grillé de tous les côtés, épépiner les tomates ainsi que les piments et les poivrons
- 3 - Les hacher au mixeur ou bien les paner
- 4 - Assaisonner avec de la coriandre et le carvi moulu. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive, saler, poivrer et servir frais

BON APPÉTIT !



HEDI, du GEM La Brie

PHOTO © GOOGLE

## BONS PLANS

### La Coopérative Pointcarré

La coopérative Pointcarré de Saint-Denis est un lieu chaleureux, beau et accueillant. C'est à la fois un espace d'exposition d'objets de créateurs, une boutique, un lieu de co-working et un centre de formation. Nous allons de temps en temps déguster un très bon chocolat chaud aux épices et admirer les œuvres en expo-vente. Tous les produits sont faits à Saint-Denis. C'est toujours un moment de partage culturel enrichissant pour tous.

Très prochainement est prévue une exposition des œuvres des adhérents du GEM L'Astrolabe. A voir à tout prix !

**Coopérative Pointcarré**  
**20 bis, rue Gabriel Péri**  
**93200 Saint-Denis**  
**01 48 09 98 47**



COOPÉRATIVE  
POINTCARRÉ

### Voile Solidaire

J'ai une expérience à partager avec vous. Connaissez-vous Yann Bucaille, les cafés joyeux ainsi que Emeraude Voile Solidaire ?

J'ai passé une journée en mer sur le bateau Ephata. Étant en fauteuil, c'était la première expérience sur un voilier avec un équipage bénévole et d'autres participants qui avaient eux-aussi des difficultés. Ce fut une journée exceptionnelle, pleine de découvertes, dans une ambiance très chaleureuse.

ANTOINE, du GEM Loisirs et Progrès

MARIE, RACHID et MAHAMADOU, du GEM L'Astrolabe



## LE PRINTEMPS

### Conte Africain « Le printemps »

Un soir de printemps au village.  
 Sous le baobab de la place du village,  
 Assis en cercle, vieillards, hommes, femmes  
 et enfants  
 Racontent la récolte du jour.  
 C'est la saison des moissons.  
 La brise est légère et nous éivre de l'odeur  
 du « fougou » avec du bon poisson aromatisé.  
 La nuit s'étend sur les berges de la lagune.  
 La brise se fait plus présente, les flammes du  
 feu de bois ondulent telles des danseuses  
 lianes qui se trémoussent avec leurs cale-  
 basses en équilibre sur la tête au son des ba-  
 lafons.  
 Les griots se montrent plus élégants que les  
 jours précédents.  
 Cela traduit l'abondance des récoltes.  
 La nuit avance, les paupières s'alourdissent,  
 le feu s'étend tout doucement, nous quittons  
 la place du village discrètement chacun son  
 tour.  
 Tard dans la nuit, le patriarche, chef du vil-  
 lage, lance un « à ce soir »  
 Comme s'il s'adressait à sa tribu vue de dos.

HENRIETTE, du GEM Sur Seine

Le Printemps, mois de découverte et de  
 floraison,  
 Comme il le dit, marque un nouveau  
 temps.  
 Enfin, une nouvelle période dans laquelle  
 nous avons de nouveaux ordres  
 Mais aussi de la sagesse et de la largesse.  
 Pour commencer la nouvelle année et par-  
 tir sur de bonnes bases, certaines per-  
 sonnes en Afrique construisent de belles  
 cases solides qui peuvent traverser les  
 temps.  
 Oui de nos jours, on ne sait plus à quel  
 temps on va laisser la terre, mais on ne  
 doit pas pour autant être amer car on peut  
 même toujours jouer avec sa mère, pour-  
 quoi pas aussi avec sa grand-mère.  
 Comme le disait souvent Voltaire, il faut  
 laisser le temps faire son temps, même si  
 on aime tant les saisons, nous devons gar-  
 der nos raisons.  
 Chanter des chansons qui nous rappellent  
 le temps passé et ce que nous avons vécu,  
 reçu et ce qui nous a émus.  
 J'espère que ce que vous avez entendu  
 vous a plu.  
 Moi, ça m'a ému et beaucoup plu.

JEAN-THOMAS, du GEM Sur Seine

La rosée du matin s'est posée sur les fleurs,  
 L'hortensia est en fleur,  
 Dans quelle saison sommes-nous ?  
 Nous sommes au printemps, car l'hortensia ne fleurit qu'au printemps.  
 Le printemps est une saison qui me fascine, c'est le réveil des sens, le réveil de la nature.  
 La nature se réveille après l'hiver, qui a tout enseveli sous la neige.



DIDIER, du GEM Chez Godot

La couleur jaune existe en fleur, la marguerite.  
 En plein ciel on voit une hirondelle, c'est lumineux.  
 Je vois un arc-en-ciel et, crois-moi, c'est magnifique un arc-en-ciel..  
 On est bien au printemps !!



TIEKOURA, du GEM Chez Godot

Ca y est, la saison des giboulées a commencé,  
 Le printemps se réveille aux sons des bourdonnements des abeilles.  
 Ca y est, c'est une saison à se balader en forêt.  
 Au bord de la lisière, tu croieras une alouette, qui grisolle et qui s'entête à annoncer les  
 premières notes du printemps et c'est cela que capte le poète.

JEAN-MARC, du GEM Chez Godot

## QUOI DE NEUF AU GEM LA BRIE ? ET SES ALENTOURS ?

### Sortie au Domaine des Macarons de Réau

Sortie gourmande où nous avons pu déguster et apprendre, non seulement les différents types de macarons, mais aussi la façon de les préparer. Ce domaine est spécialisé dans la préparation de macarons traditionnels, ce qui est différent du macaron vendu dans les commerces. A l'occasion de cette sortie, nous avons pu assister à l'atelier de préparation : amande, sucre et blanc d'œuf, rien de plus simple !!! Nous avons aussi pu déguster différents macarons : noisette, coquelicot, chocolat, café, amande, pistache, vanille, caramel fleur de sel, citron...

La visite du domaine est gratuite, sauf pour la dégustation mais vous pourrez goûter un petit morceau de chaque parfum avant l'achat. Ces macarons sont tellement bons qu'ils se mangent tout seuls !

Si vous souhaitez visiter ce domaine, voici l'adresse ainsi que les horaires d'ouverture :

**DOMAINE DES MACARONS**  
**Route départementale 305**  
**77550 RÉAU**  
**01 64 88 56 29**

CARINE, du GEM La Brie



PHOTO © GEM LA BRIE

En ce moment au GEM La Brie, nous vivons beaucoup de soirées. Nous avons fêté le demi-siècle d'une adhérente !! C'était de la folie !!! Nous avons fait une soirée de l'élégance et je peux vous dire qu'il y avait du niveau !! Nous avons aussi fêté la soirée d'Halloween et j'ai beaucoup apprécié le moment où tous les adhérents ont joué le jeu de se déguiser.

Ensuite, nous avons fêté le repas de Noël dans un restaurant karaoké. Le repas était succulent, les adhérents étaient sur leur 31. Nous avons pu déguster des sablés au thé matcha, à la cannelle, à la vanille ou au chocolat. Ils ont été faits par notre pâtissière, qui est aussi la femme d'un adhérent. Après cela, nous avons chanté et dansé jusqu'tard dans la nuit. La soirée était magnifique, avec une superbe ambiance !

LAURENCE, du GEM La Brie

Depuis que je suis au GEM La Brie, je suis très épanoui. Les animateurs nous proposent constamment des activités ainsi que des sorties. J'ai pu faire du bowling, du foot en salle, aller au cinéma IMAX et 4DX, voir des spectacles, découvrir des musées ainsi que des châteaux. En terme d'activités manuelles, je découvre au fur et à mesure à quel point je peux être patient et minutieux. J'ai découvert tellement de ma personne et j'ai croisé le chemin de tant d'adhérents, que je me conforte toujours dans mon choix d'avoir intégré l'association du GEM La Brie.

SLIMANE, du GEM La Brie



PHOTO © GEM LA BRIE

## QUE REPRÉSENTE POUR VOUS LA POÉSIE ?

La poésie, cet écrit parfois en rimes  
Amène des souvenirs prononcés  
Récit romancé des pensées  
Souvenirs hautement rattachés à l'enfance  
Qui commencent même à devenir rances  
Une poésie me restera à vie  
De la Fontaine son écrivain  
Des souvenirs assez fins  
Laisant en moi un goût divin

MYRIAM, du GEM LOGIS

Pétale de tendresse posé au creux de mon  
oreille qui sommeille.  
Amour de gourmandise, je suis une belle  
dame nature bien chocolat de ma douce  
chevelure, tempête !  
Des mignons champignons de mon cha-  
peau pour le jour de la Saint Valentin.  
Un joli rêve !  
Un joli rêve de douceur.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

### La poésie

Une pause  
Dans le vacarme du monde  
La poésie  
Est la pause zen

Un chemin  
Des siècles et des mondes  
Les racines  
Un cœur et un dessein

Les mots et l'émoi  
La vie  
Se reconstruit  
En poésie

L'amitié  
Des rimes complices  
Pour les amis

L'amour  
Des déclarations en poèmes  
Dans « poème »  
S'entend « aime »

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès et Le Cap



PHOTO © PASCAL

Pour ma part, la poésie représente très peu de chose étant donné que je ne sais pas en profiter suffisamment. Cependant, après mûre réflexion, il m'est possible de concevoir cette dernière par la combinaison de diverses sonorités, de rythmes, de mots d'une langue, par des paysages ou des écritures d'auteurs (célèbres ou pas).

A partir de maintenant, grâce à cet article sur ce sujet, il me semble que le déroulement de mes pensées va se passer différemment. Merci à la rédaction de *Mots en Tête*.

PASCAL, du GEM La Boussole

« Humble comme je suis qui ne suis rien qui vaille  
Enfant je t'ai donné ce que j'avais travaillé »  
(Poème « La porte » dans le recueil « Alcools » d'Apollinaire)

Les parents de Katel avaient une librairie à Dinard en Bretagne et c'est Katel qui, la première, m'a donné envie de lire ces poèmes d'Apollinaire. Des années plus tard, j'ai acheté d'autres éditions de ce même recueil, « Alcools ».

Ces poèmes me parlent du plaisir de lire, je les aime vraiment beaucoup. Les sujets abordés me touchent personnellement et je comprends ces poèmes même si les gens sont surpris que je les comprenne à cause de mes difficultés de lecture !

CHRISTINE, du GEM LOGIS

Quand j'entends le mot poésie, je repense à ces textes appris par cœur dans l'enfance et récités devant un jeune auditoire ; je songe à ces chansons, étrangères le plus souvent mais qui nous attiraient telles des aimants et dont nous voulions avoir du sens, des bribes au moins.

Oui, la poésie ne m'est pas indifférente. D'un naturel rêveur, j'ai déjà eu la chance de vivre des instants poétiques. Je ne suis pas poète pour autant mais j'aime lire le travail des autres, les haïkus japonais notamment, le texte des chansons comme je l'ai évoqué plus haut et aussi quelques textes occidentaux qui ont fait écho en moi comme ceux d'Aragon lorsqu'il pense à Elsa.

J'aime la poésie car elle est ésotérique : le sens des mots ne saute pas aux yeux. Il faut faire un voyage intérieur, ruminer les mots du poète pour que d'un coup la lumière et le sens éclatent. Cela peut prendre des années. Si vous avez des suggestions d'auteurs, amis des différents GEM, je suis preneur.

MARC, du GEM Le Canal

## La réponse du GEM Loisirs et Progrès

La poésie vous fait vous évader,  
vous permet d'oublier vos maux,  
de vous sentir léger,  
et libre comme l'air  
Tout comme l'écriture,  
faites voyager votre imaginaire  
car la poésie commence par là.

Bien à vous

BASTIEN, du GEM Loisirs et Progrès

La poésie, c'est l'art invisible d'une histoire d'amour inconditionnel...

Un voyage sans nom

Une vie...

Cet élan créatif de la vie... ensemble !!

Pour demeurer...

Dans un havre de tranquillité !

Et passer par l'au-delà !

Voilà pour ma définition.

DAVY, du GEM Loisirs et Progrès

## UN WEEK-END SOLIDAIRE

Un chouette week-end solidaire d'animation a été organisé avant Noël, les 2 et 3 novembre 2019. Il a été proposé par l'association Franco/Vietnamienne AVMO. Cela a eu lieu sur une magnifique péniche installée en bord de Seine juste en face du Musée d'Orsay. Le tout animé par Olivier, sa femme, sa sœur ainsi que mille autres joyeux drilles dont Patricia bien sûr, qui nous ont fait découvrir leurs actions ; nous avons tous les deux pu en profiter. Antoine y est même resté toute la journée du samedi et le dimanche en y faisant de nombreuses photos, vidéos et des rencontres sympas. Le dimanche, il y avait trois chanteurs-guitaristes venus nous fredonner des airs de Brassens ou encore d'Edith Piaf... !

La présentation de tous les articles fabriqués par l'association (voir la photo) sur un si bel écrin que constituait la belle péniche amarrée, ainsi que la possibilité de découvrir et goûter la soupe Vietnamienne « Pho », le samedi soir, furent aussi une surprise très sympathique... Un très beau souvenir !

Si vous souhaitez avoir des informations complémentaires sur cette association, contactez-nous au GEM La Boussole.

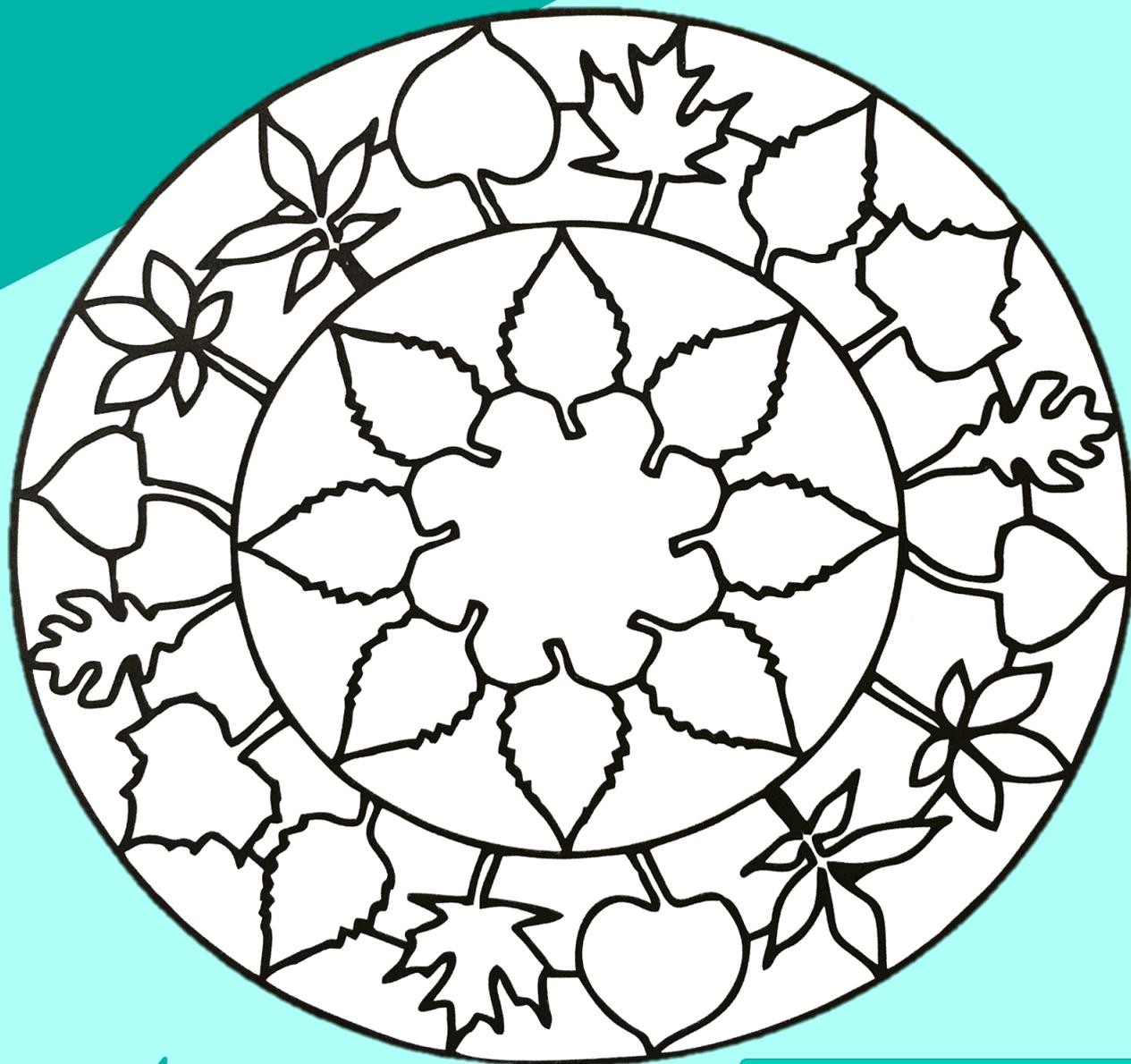
ANTOINE et OLIVIER, du GEM La Boussole



PHOTO © ANTOINE

# UN PEU DE DÉTENTE !

Colorier le mandala ci-dessous



## TROUVER LES INTRUS

- |           |         |          |             |
|-----------|---------|----------|-------------|
| Tulipe    | Vache   | Phoque   | Garage      |
| Jonquille | Mouton  | Plongeur | Boulangier  |
| Rose      | Fermier | Baleine  | Menuisier   |
| Salade    | Poule   | Dauphin  | Instituteur |
| Iris      | Cochon  | Saumon   | Fleuriste   |

## Sudoku - niveau moyen

2			1	3				
		4	5					
5				7	9	2	8	4
	3	2				6		8
	4		7	8	6		2	
8		1				5	9	
3	9	8	4	6				2
						1	8	
				5	3			9

Jeu réalisé par le GEM sur Seine

# 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...

### « Le sport fait ma force »

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 14 mai 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](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)