

Décembre 2020

N° 74

Le journal des personnes traumatisées crâniennes  
et cérébro-lésées d'Ile-de-France



# MOTS EN TÊTE



## EDITORIAL

*Joyeuse fin d'année 2020 !*

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni en visioconférence le jeudi 19 novembre. En cette fin d'année, je tenais à remercier chaleureusement les membres du Comité de Rédaction pour leur belle implication.

Les 13 GEM d'Ile-de-France ont participé à un projet commun pour cette fin d'année : une vidéo Inter GEM sur le thème « Y'a d'la joie ! ». Chaque GEM a enregistré une vidéo ou créé un montage-photo. Nous avons ensuite tout rassemblé pour former une seule et même vidéo. Si vous souhaitez la visionner, n'hésitez pas à faire la demande auprès de votre GEM ou en me contactant directement à l'adresse mail suivante : [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr)

Pour la prochaine question thématique de votre journal, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question suivante : « *Après 2020, qu'envisagez-vous pour un avenir meilleur ?* ». Concernant le précédent thème « *Si vous étiez une héroïne ou un héros, qui seriez-vous et pourquoi ?* », rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir toutes vos réponses.

Tenez le coup et continuez de prendre soin de vous ! Nous vous souhaitons, le Comité de Rédaction et moi-même, de passer une belle fin d'année 2020. Nous en profitons aussi pour vous présenter dès maintenant tous nos meilleurs vœux pour 2021. A l'année prochaine !

MARIE MEIGNEN



ŒUVRE DE KIM CHUI



ŒUVRE DE DIDIER BERGER

PHOTO © GEM COLIBRIS DE RUNGIS

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Cours d'anglais	P2
Bon plan	P2
Le GEM des Remparts... C'est reparti !	P3
C'est tabou !	P3
Quoi de neuf au GEM Le Cap ?	
Et ses alentours ?	P4
Si vous étiez une héroïne ou un héros, qui seriez-vous et pourquoi ?	P5-6
Un poème	P6
Nos petites recettes hivernales	P7

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

### La permanence juridique

Le droit est une matière difficile et il n'est pas toujours aisé de s'y retrouver dans le maquis des textes et règlements. Pour aider les cérébro-lésés et leurs familles, l'AFTC tient une permanence, gratuite, dispensée par quatre avocats familiarisés avec les problèmes juridiques spécifiques que ceux-ci rencontrent.

Pour bénéficier de cette permanence, il suffit simplement d'appeler le secrétariat de l'AFTC (au 01 40 44 43 94), et un rendez-vous vous sera donné avec un avocat. Les permanences ont normalement lieu dans les locaux de l'AFTC dans le 14<sup>ème</sup> arrondissement de Paris mais pendant les périodes de confinement les consultations se font de préférence par téléphone.

N'hésitez pas à faire appel à notre permanence juridique.

SEBASTIAN VAN TESLAAR

## COURS D'ANGLAIS

### Mes cours d'anglais

Je voulais vous parler de mes cours d'anglais avec une étudiante sud-africaine vraiment très sympathique. Ce sont des cours par téléphone et nous parlons de beaucoup de choses comme la cuisine, même si je sais qu'elle n'aime pas du tout cuisiner ! On parle aussi d'actualité avec les différents sujets du moment et, même si parfois, je ne comprends pas quand elle me parle dans la mesure où je comprends le sens général, je ne l'ai fait pas forcément répéter.

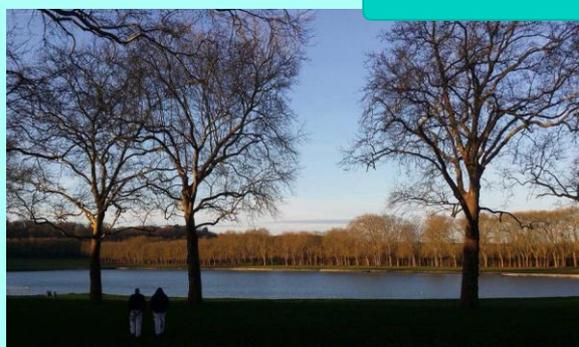
Elle s'appelle Kay. Si jamais vous êtes intéressés par l'anglais, contactez-moi par le GEM L'Astrolabe ! Elle est vraiment très sympathique.

ODILE, du GEM L'Astrolabe



## BON PLAN

### VERSAILLES



ETANG DES SUISSSES

PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

Un petit tour à Versailles vaut le coup. Vous y trouverez la cueillette du potager de Versailles, endroit magnifique où sont plantées toutes les espèces rares anciennes (tomates, aubergines, légumes divers...), la pièce d'eau des Suisses avec son grand lac, le parc du Château de Versailles avec son spectacle « *Les Grandes Eaux de Versailles* ». On peut y admirer l'urbanisme de Versailles fait à la demande du roi. Et ces dames de Versailles qui portent des jupes écossaises, c'est caricatural.

Nous avons aussi le « Mois Molière » : durant le mois de juin, il y a des animations et pièces de théâtre tous les jours en ville, organisées par des étudiants et amateurs. Le roi adorait le théâtre. Au GEM, nous avons vu le « *Le Bourgeois gentilhomme* ».

ROLAND, JEAN-MARIE et ANGÉLICA,  
du GEM Versailles Yvelines





## LE GEM DES REMPARTS... C'EST REPARTI !



PHOTO © GEM DES REMPARTS



PHOTO © GEM DES REMPARTS

Le GEM des Remparts a mobilisé ses énergies depuis le mercredi 2 septembre. Pour cette journée, les adhérents se sont retrouvés autour d'un repas convivial tout en proposant des activités ludiques, distrayantes et différentes sorties.

Le GEM des Remparts se situe au cœur du centre-ville de Meaux, dans une rue calme, entre les remparts datant en partie du XVème siècle et la rue piétonne animée par ses commerces. La cathédrale se dresse à quelques mètres. Les adhérents ont repris contact avec leurs partenaires et de fait, nous avons accueilli Kévin qui est satisfait d'avoir intégré le groupe pour les activités. La proximité pour lui est un plus. Notre local est spacieux, lumineux et accessible aux personnes à mobilité réduite. Depuis septembre, nos activités suggérées sont : visites du Musée de la Grande Guerre et de la Cité épiscopale de Meaux, balade en bateau sur la Marne, séances de cinéma à Marne-la-Vallée et Disney Village. Sorties à venir : visites de Châteaux (Fontainebleau, Vaux-le-Vicomte, etc...). Le GEM sur Seine a participé et partagé notre belle journée de balade en bateau.

Actuellement, les GEMOS ont une activité théâtre qui ravit tout un chacun. Un atelier poésie proposé par une bénévole est programmé pour le mois de novembre, les adhérents attendent cette nouvelle idée d'activité. Les GEMOS et leurs proches sont tous partants pour s'investir et animer cette belle aventure.

Le GEM des Remparts



## C'EST TABOU !

Quelquefois ma nièce dit « *Tata, c'est quand que tu te maries ?* » et cela me fait à chaque fois de la peine. Est-ce de ma faute si je ne trouve pas l'homme idéal ? C'est vraiment dur de voir des gens en couple et d'être seule. C'est une énorme souffrance...

Une adhérente d'un GEM

## QUOI DE NEUF AU GEM LE CAP ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM LE CAP



PHOTO © GEM LE CAP

### Séjour en Baie de Somme du 7 au 9 septembre 2020

Au volant de deux bolides, deux femmes. Typhaine à bord du Kangoo partit avec Antoine et Jérôme en compagnie d'une bénévole dévouée, Nicole. Le reste de la team que conduit Anne-Laure est en compagnie de Laurent et de son ami Sylvain, Sabine, Annie et de son mari Jean-François. Le soleil a guidé la route, vers la sieste pour certains, bercés par la conduite de Typhaine, pendant que d'autres ont chanté à gorge déployée Roméo et Juliette et Tina Arena grâce au talent de DJset de Sabine.

Le soleil étant plus timide, à Cayeux-sur-Mer, la mer revigore les corps fatigués. En toute convivialité, la chaleur se retrouve toujours autour d'un pique-nique et ensuite, lors d'une balade qui fait presque 2km le long des mythiques cabines de bain. L'appétit s'est ouvert lors de l'exploration du domaine du Lieu-Dieu, riche d'espace de faune et de flore. On a pu y voir un petit étang et un grand nombre de chevaux. Typhaine a assuré une séance relaxation pour évacuer un maximum de tensions pour une douce nuit préparant une folle journée.

En cette deuxième journée, les groupes étaient séparés. Au programme des activités, il y avait le char-à-voile avec Typhaine, qu'ont essayé Laurent et Sylvain. Sur le front de mer à Fort-Mahon-Plage, nous avons rejoint une nouvelle équipe de bolides des sables. Une belle expérience en pleine nature entre sable, mer et un ciel pittoresque de nuages. Tous mouillés par des éclaboussures, c'était la signature de notre baptême de char-à-voile. Les autres sont allés en escapade découverte de la faune et de la flore à la Maison de la Baie de Somme où chacun a pu s'adonner aux joies d'un concours de cris d'oiseaux ! Ce musée s'étend sur un espace extérieur et intérieur. Danielle et Bernard ont rejoint Sabine, Antoine Jérôme, Annie et son compagnon, Nicole et Anne-Laure : ils ont pu se plonger dans la richesse du paysage offrant également une diversité d'animaux. Plein d'oiseaux et de phoques, pour n'en citer que certains. La patate était de retour sur la scène du karaoké avec une belle brochette de mascottes. Une belle animation chantante qu'ont tenue Laurent, Antoine, Annie et Sabine. Cette dernière étincelle d'énergie nous mena à une dernière nuit étincelante.

Le jour du départ, après un petit déjeuner partagé en douceur, Sabine, Antoine, Laurent et Jérôme sont montés à cheval. Une opportunité pour certains de s'initier et pour d'autres de retrouver une pratique avec un animal rempli de prestance. Une magnifique balade tous ensemble avec les beaux chevaux nous a offert un grand bol d'air. Après un repas toujours copieux, nous sommes rentrés en commençant par de longues routes de campagne. Puis, une arrivée fidèle à Paris dans les bouchons.

## SI VOUS ÉTIEZ UNE HÉROÏNE OU UN HÉROS, QUI SERIEZ-VOUS ET POURQUOI ?



Je pense que je serais une héroïne qui est à la fois juge et bourreau. Habillée d'une armure, avec l'élégance d'une amazone. Au loin sur la colline mon héroïne. Elle est debout, l'épée à droite, le bouclier à gauche, le sabre à ses pieds. Elle dit : je suis le temps qui passe, le temps de l'innocence. Le temps qui fait pencher la Balance... Soudain, la vérité éclate et je retrouve ma liberté.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

Si j'étais une héroïne, je serais une star pour m'occuper de mes neveux et de mes nièces. Ce qui veut dire que je prendrais soin d'eux comme si j'étais leur mère.

Alors, les enfants, une fois adultes, me remercieraient pour tous les sacrifices que j'aurais faits pour eux. Comme on remercie une héroïne quand elle se bat pour ceux qu'elle aime !

MARIE-PASCALE, du GEM Le Canal

Je serais un héros du quotidien, plein de force tranquille. Un héros ordinaire. Je modifierais la ville pour qu'elle soit belle, agréable et humaine. Elle deviendrait plus douce, plus calme et plus silencieuse. Cela améliorerait simplement la vie des gens. Je ferais en sorte que chacun soit bien dans sa peau, bien dans sa vie. Je modèlerais le paysage pour qu'il soit plus harmonieux et plus beau. Il y aurait moins de routes, moins de voitures, mais plus de pistes cyclables. Il y aurait plus d'arbres, plus d'espaces pour les enfants et les cafés seraient toujours ouverts. Je modifierais l'importance des gens. Le plus faible deviendrait le plus important, le plus à regarder, le plus à protéger. Je ferais en sorte qu'il y ait des avions pour tout le monde. Ainsi chacun voyagerait comme et quand il le veut. Bref, une vie parfaite dans le meilleur des mondes.

CLAUDE, du GEM Le Canal

Ulysse est mon héros préféré. Son royaume est composé de quatre îles. Avec son épouse Pénélope, ils ont eu un fils, Télémaque, dans la mythologie grecque. Mais Ulysse s'éloigna pour la guerre de Troie. Il lutta contre un cyclope et il rencontra ensuite la nymphe Calypso, qui le garda sept ans sur son île et lui offrit l'immortalité. Ils eurent deux fils. Ensuite, il affronta la magicienne Circé. Puis, après 20 ans, il rentra auprès de Pénélope et leur fils.

Dans *l'Odyssée*, Ulysse n'a qu'un fils, Télémaque. Les deux fils issus de son union avec Calypso sont mentionnés dans la *Théogonie* d'Hésiode.

J'adore cette histoire. Le deuxième prénom de Marina, ma grande fille, c'est Calypso. Calypso est aussi le nom du navire du commandant Cousteau. Je connais beaucoup de monde dans les différentes mythologies et j'adore me renseigner à leur sujet.

OLIVIER, du GEM La Boussole

Mon héroïne, c'est la fondatrice de Claire Amitié, Thérèse Cornille. C'est une personne qui a su redonner l'espoir à des jeunes filles en une nouvelle vie possible. Elles ont pu oublier les expériences douloureuses de la vie passée. Thérèse C. les a accompagnées pour qu'elles retrouvent confiance en elles-mêmes. Personnellement, ce fut l'expérience qu'une nouvelle vie était possible et cela m'a donné plus de force. Voilà ce que je pense quand je regarde la photo de Thérèse Cornille que je garde chez moi : merci beaucoup pour m'avoir communiqué votre vie et la joie retrouvée de la vie !

CHRISTINE, du GEM LOGIS





## La réponse du GEM sur Seine

**Antonin :** « Comme je suis passionné de Mangas, mes héros sont donc naturellement issus de cet univers. Le héros de mon enfance a été SEIYA qui défend la déesse ATHÉNA. Pour le moment, j'apprécie beaucoup RYO car c'est un tombeur (il aime toutes les filles). »

**Guillaume :** « Je suis ébloui par l'un de mes oncles, surnommé Bill, par ses inventions, ses passions. Il était ingénieur dans sa vie professionnelle, il l'est toujours même en retraite. Sa dernière société regrette son départ en retraite. Il est toujours consultant. Il a eu un procès (vol d'un brevet par une grande marque). Il n'a pas eu besoin d'un avocat, il s'est plongé dans le Droit, pour se défendre seul. Il a gagné !!!

### Ses inventions :

- Une moto électrique réalisée sur la base d'une Kawasaki 1100 ZZR, elle est équipée d'un moteur électrique proche de ceux utilisés pour le démarrage des avions Airbus et Boeing. Baptisée JC2 (Jamais Contentée 2), elle a permis à Bruno Bonhuil, de Reims, d'atteindre, le 25-06-1996, la vitesse record de 205 Km/h. A ce jour, il détient toujours ce record du monde.
- Création d'un tout nouveau concept de vélo tricycle à assistance pneumatique.
- Création d'un appareil à haute pression, alimentant plusieurs jets d'eau très fins, comme des mini Karchers, pour découper des petits pains, dans les boulangeries industrielles.

### Ses passions :

Intention de monter un musée de voitures plus ou moins vieilles. Actuellement, il possède 25 voitures de marques prestigieuses (Porche, Rolls Royce, Bentley, Maserati, Aston Martin, Lamborghini, Jaguar, Chrisler, Bugatti et une Delage de 1923 avec des roues à rayons en bois).

Quand nous discutons un moment ensemble, il est toujours présent, il est à l'écoute mais j'ai l'impression qu'il réfléchit toujours à une nouvelle invention. Ce n'est pas vraiment un héros mais un « Super Homme » que j'admire beaucoup. J'aimerais avoir toutes ses capacités d'inventions, de passions et de gentillesse. »

## UN POÈME

### SURVIE

Virus et survie  
Depuis des mois, l'émoi  
Des mots et des maux  
Tant d'amis et pandémie

Je flâne masqué  
En des jardins bondés  
Fanent les saisons

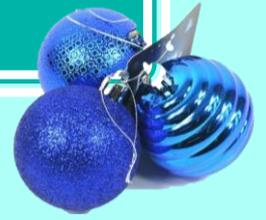
La nuit, l'ennui  
Et le soleil, Shanel  
Je flâne avec Anne  
La vie  
Est mélodie, Mélanie

Virus et survie  
En musique  
Un bal masqué

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès



# NOS PETITES RECETTES HIVERNALES !



## Soupe de potiron, facile à faire

### Ingrédients :

- 1 kg de potiron
- du beurre
- 1 bouillon de poule en cube
- des pommes de terres ou de la purée
- du lait ou de l'eau
- sel
- poivre

- 1 - Éplucher le potiron (le couper avant)
- 2 - Le couper en petits cubes
- 3 - Faire cuire dans la cocotte en mettant jusqu'en haut du potiron avec de l'eau ou du lait et assaisonner
- 4 - Rajouter de la purée ou remplacer par des pommes de terre, bien mélanger pour que ce soit consistant
- 5 - Dans votre assiette ajouter une noix de beurre, servir bien chaud !

ZAZOU, du GEM La Brie

## SOUPE DE POTIRON

## AVOIR CHAUD

### Recette pour avoir chaud

- 500 g d'un truc qui tient au corps
- 1 cuillère à soupe de prières
- 10cl de friction des mains et des extrémités
- 2 cuillères à café de laine non trouée
- 1 pincée de courage

Laissez reposer 1h00 à 12°, le bonnet à proximité puis enroulez-vous dans un duvet !!

Après une bonne sieste, consommez avec une goutte de vie acidulée

Et sortez braver l'air glacé !

MARC, du GEM Le Canal

## TRUFFES DE NOËL



PHOTO © GOOGLE

A part la recette du Gloubi-boulga (Mélangez confiture de fraise, chocolat râpé, banane, moutarde très forte, saucisse de Toulouse crue mais tiède) qui est une valeur sûre pour surprendre nos papilles, les adhérents du GEM LOGIS vous proposent de préparer des « truffes de Noël » !

### Les truffes de Noël (de 20 à 30 truffes)

#### Ingrédients :

- 250 g de chocolat noir pâtissier (ou bien 200 g de chocolat noir + 50 g de chocolat à l'orange)
- 50 g de cacao en poudre
- 125 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g de sucre glace

1. Cassez le chocolat en petits morceaux. Faites le fondre au bain-marie.
2. Ajoutez progressivement le beurre coupé en petits dés. Mélangez.
3. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, le sucre vanillé et le sucre glace. Mélangez bien.
4. Laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant au moins une heure afin qu'elle se solidifie.
5. Ensuite, formez des petites boulettes de pâte et roulez-les dans le cacao.
6. Disposez-les sur un plat et placez-les au frais jusqu'au moment de servir. C'est prêt, dégustez !



PHOTO © GOOGLE

DÉBORAH, CHRISTINE, JÉRÔME et VANESSA, du GEM LOGIS

# 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...

« **Après 2020, qu'envisagez-vous pour un avenir meilleur ?** »

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.

*Joyeuses Fêtes*

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue **Le jeudi 11 février 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 169 exemplaires couleur

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

[labousolegem@gmail.com](mailto:labousolegem@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

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)