



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Nouvelle année, continuité !

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 10 février 2022 en visioconférence. Lors de cette réunion, nous avons pu dresser le bilan 2021 et prendre certaines décisions (nouvelle couleur du journal, proposition d'un nouveau logo avec une autre mise en page, nouvelle orientation du Hors-Série, etc.). Certaines modifications n'ont pas pu être réalisées à temps pour ce numéro, nous y travaillerons pour le prochain.

Les 13 GEM TC/CL franciliens se sont réunis en visioconférence le 18 janvier dernier afin d'effectuer le bilan 2021 des projets Inter GEM et de déterminer et voter les activités 2022. Bonne nouvelle pour les amateurs de notre journal *Mots en Tête* : il est reconduit une nouvelle fois cette année ! Cette réunion nous a aussi permis de prendre conscience de l'importance des GEM et de notre envie de mieux les faire connaître, que ce soit auprès des professionnels du secteur médico-social ou auprès du grand public. Des propositions ont été faites. Il ne nous reste plus qu'à travailler sur ce sujet...

A vos agendas ! La 7^{ème} Journée Inter GEM aura lieu le samedi 15 octobre 2022, à Nanterre, de 11h à 17h. Croisons les doigts pour que la situation sanitaire ne nous empêche pas de nous réunir cette fois-ci. Nous avons des moments Inter GEM à rattraper !

Pour le prochain numéro de votre journal, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la question thématique suivante : « *Handicap et société : comment trouver sa place ?* ». Pour le précédent thème « *Comment mettre de la poésie dans la vie ?* », je vous invite à vous rendre page 5.

A bientôt, pour le prochain numéro de votre journal *Mots en Tête*.

MARIE MEIGNEN



PHOTO © GEM CHEZ GODOT

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
La petite recette	P2
Bon plan	P2
Journée à Strasbourg	P3
Le Festival du Cirque à Massy	P3
Quoi de neuf au GEM Loisirs et Progrès ? Et ses alentours ?	P4
Mon expérience au GEM	P4
Je me présente	P4
Comment mettre de la poésie dans la vie ?	P5
C'est tabou !	P6
Mes goûts musicaux	P6
La rubrique sportive : le rugby	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

Une aide nouvelle

Ca y est, notre « Appui Social Mobile » est opérationnel !

Ce dispositif est destiné à renforcer l'action de notre Permanence d'accueil à l'égard des personnes avec Lésion Cérébrale Acquise.

Si vous rencontrez une difficulté, que vous avez besoin d'aide et si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer, **contactez le 01 83 64 75 39**, une intervenante psycho-sociale répondra à votre appel pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter et, au besoin, planifier un rendez-vous à votre lieu de résidence.

Nous espérons que nous pourrons ainsi mieux répondre à vos demandes et dans de meilleurs délais.

A bientôt.

THIERRY DEROCLES

LA PETITE RECETTE

La Galette des Rois de ma grand-mère

Prépare une pâte feuilletée avec les proportions suivantes :

- 300 grammes de farine
- 1 pincée de sel
- 250 grammes de beurre et de l'eau nécessaire pour pouvoir rouler la pâte en boule.

Pour la crème, mélanger 125 grammes d'amandes en poudre avec un œuf. Ajouter 50 grammes de sucre en poudre, 50 grammes de beurre ramolli et 5 grammes de maïzena. Travailler avec une spatule en bois pour obtenir une pâte homogène. Ajouter en dernier lieu deux œufs.

Cuisson 25 à 30 minutes. Bon appétit !



VALÉRIE, du GEM LOGIS

PHOTO © VALÉRIE

BON PLAN

« Qu'appelle-t-on l'Épargne Handicap ? »

Bien que sa création remonte désormais à plus de trente ans, le contrat d'épargne handicap reste encore trop méconnu. Pourtant, ce dispositif, destiné aux personnes handicapées, permet, entre autres, de profiter d'une réduction d'impôt substantielle sur le montant des primes versées. Les contrats dits d'"épargne handicap" sont des contrats d'Assurance Vie. De ce fait, ils profitent déjà des mêmes avantages en termes de fiscalité et des mêmes performances que ces derniers. La différence notable de ce type de contrat, réside dans la réduction d'impôt accordée sur une partie des primes versées. Cette réduction, propre à l'épargne handicap, constitue un avantage fiscal réel dont l'impact financier est loin d'être négligeable. » Source : <https://epargne-handicap.com>

Ajoutons que la sortie du plan Epargne Handicap se fait obligatoirement sous forme de rente viagère qui peut se cumuler avec d'autres pensions et n'est pas intégrée dans le calcul des revenus pris en compte pour déterminer le droit éventuel à l'Allocation Adulte handicapé (AAH).

L'épargne Handicap

JOURNÉE A STRASBOURG



PHOTOS © GEM L'ASTROLABE

Encore une fois, une belle sortie avec le GEM. En décembre, nous sommes allés à Strasbourg pour découvrir le célèbre marché de Noël et visiter la ville. Après avoir découvert le très joli quartier historique de la Petite France (classé au patrimoine mondial de l'UNESCO !), nous avons déjeuné dans un restaurant traditionnel, où nous nous sommes régalés : très bon repas, bien servi et bon accueil ! C'est aussi ici que nous avons fait une belle rencontre : Frank Leboeuf, ancien champion du monde de football et actuel comédien, a pris une photo avec Mahamadou. Nous avons aussi beaucoup apprécié le patrimoine de la ville et sa jolie cathédrale. Strasbourg, bien qu'elle soit très belle, n'est malheureusement pas assez accessible car il y a beaucoup de pavés dans tout le centre historique. C'était quand même une sortie magnifique. Bis bàll Elsäss ! (A bientôt l'Alsace !)

SARAH, ANTOINE, MAHAMADOU et ARTUR, du GEM L'Astrolabe

LE FESTIVAL DU CIRQUE A MASSY

Grâce à Agnès, bénévole au GEM Colibris de Rungis, très impliquée dans l'organisation du Festival du Cirque de Massy, nous, 12 adhérents, avons pu assister à la répétition d'un spectacle, donné devant un jury. Dix-neuf artistes, venus de tous les pays du monde, nous ont éblouis par leurs performances artistiques dans divers domaines, dont : le jonglage (nombre de balles important et concentration du jongleur), les sangles aériennes, le Main à main, le roller acrobatique, les funambules, le fil mou, etc... Il y en avait pour tous les goûts. Tout cela mené d'une main de maître par Mme LOYAL, Carrie Harvey.

Antonin nous dit : très bon moment, génial !
Marc, lui, a trouvé ce spectacle agréable et sympathique.
Louis ne peut pas dire mieux, c'était formidable !

Le jury du Festival a décerné le prix du Président de la République à la Troupe Ayala, la piste d'Or à Alexander Lichner (Trapèze), la piste d'Argent à Mickaël Ferreri (Jonglage) et la piste de Bronze au Duo Romance (sangles et mats). Le prix de la ville de Massy a été décerné à Alex et Lisa (Main à main). Pour nous, les spectateurs du GEM, les 19 artistes ont tous gagné. Vive le festival de Massy, vive le Cirque !!!!! A la prochaine fois.

ANTONIN, MARC, LOUIS, LAETITIA et FRANCOISE, du GEM Colibris de Rungis



PHOTO © GEM COLIBRIS DE RUNGIS



PHOTO © GEM COLIBRIS DE RUNGIS

QUOI DE NEUF AU GEM LOISIRS ET PROGRÈS ? ET SES ALENTOURS ?

Notre GEM fête ses 20 ans !

En attendant la grande fête du 18 juin prochain qui nous rassemblera tous autour d'un brunch géant et d'une présentation de chacune de nos activités, nous nous offrons deux beaux cadeaux d'anniversaire :

- Un site entièrement repensé et mis à jour. Il adopte dorénavant les couleurs de notre logo et permet à chacun de télécharger les lettres d'information, de se tenir informé de nos actualités et même de faire des dons en ligne ! <https://www.loisirsetprogres.org/>
- Un livre de recettes (le 2^{ème}!) qui donne tous les secrets des plats servis lors de nos déjeuners rue de Grenelle ou lors des fêtes qui nous réunissent autour d'une bonne table... N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez vous le procurer !

« Les repas sont un moment important à Loisirs et Progrès. C'est un moment de détente et de convivialité, l'occasion de discuter. En plus, c'est toujours bon ! » Muriel

« C'est un livre simple, mais plein de bonnes recettes » Odile

GEM Loisirs et Progrès



PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

MON EXPÉRIENCE AU GEM

Voilà, je ne connaissais pas le principe mais en découvrant Loisirs et Progrès, j'ai découvert un organisme qui répondait à tous mes besoins : lieu de rencontre et de partage avec d'autres personnes handicapées avec des lésions cérébrales acquises et offre d'activités variées et intéressantes. En plus, les valeurs véhiculées correspondent aux miennes : partage, entraide, échange.

Ma première journée fut une expérience enrichissante et très agréable. J'ai fait la connaissance de personnes formidables que je n'aurais probablement pas connues autrement. Face au handicap acquis qu'il est parfois compliqué d'accepter, notre entourage a parfois encore plus de difficultés à reconnaître qu'une personne aimée ne soit plus tout à fait pareille. Ceci représente une difficulté supplémentaire pour surmonter le handicap. Rencontrer d'autres personnes qui ressentent la même chose est réconfortant et ouvre des portes à l'échange nécessaire dans ces cas particuliers. J'ai trouvé au sein du groupe des personnes qui partagent le même sentiment et, pouvoir en discuter avec elles, c'est un soulagement extraordinaire. En peu de mots on se comprend rapidement et on se sent tout de suite moins isolé et surtout compris (car malheureusement tout le monde ne peut comprendre ce que représente le handicap acquis).

Au sein de ce type de structure, on se retrouve avec des personnes qui comprennent, qui ne jugent pas. L'acceptation est naturelle et bienveillante ; ce qui est ce que tout être humain recherche en fin de compte.

ELSA, du GEM Loisirs et Progrès

JE ME PRÉSENTE

Bonjour à tous. Je suis Jean-Luc, né et ayant résidé dans le Limousin (Limoges), l'Occitanie, l'Ile-de-France et l'Aquitaine. Depuis environ l'âge de 15 ans, j'écoute en amateur la musique Jazz (radio, CD, concerts). J'ai également passé un séjour en Guyane Française à Cayenne où je me suis découvert une attraction pour l'aviation (brevet de base). Actuellement, j'ai 59 ans, traumatisé crânien, je m'applique à trouver de l'autonomie grâce à des exercices physiques comme la marche et les flexions de jambes.

JEAN-LUC, du GEM sur Seine

COMMENT METTRE DE LA POÉSIE DANS LA VIE ?

Une journée à Merville Franceville en Normandie



PHOTO © GUILLAUME

Je m'assois dans le sable sous le soleil timide de décembre,
je prends une poignée de sable et je laisse s'échapper tout
doucement les grains au gré du vent...
Tout est vie, je me sens apaisé, serein.
Je prends mon temps, j'apprécie le présent, je découvre et
regarde tout ce qui m'entoure...
Tout est vie, je sens mon cœur palpiter.
Je respire à plein poumons l'air iodé, la mer est calme, les
vagues viennent et s'en vont calmement...
Tout est vie, je me sens vigoureux.
Des mouettes viennent se poser pas très loin de moi et j'ad-
mire leur vol, leur envol très doux, leurs cris perçants per-
turbent la tranquillité du ciel limpide...
Tout est vie, je me sens petit au sein de la nature.
Au loin quelques enfants joyeux courent sur le sable, des
gens bien emmitouflés se promènent sur la plage, d'autres
ramassent des coquillages...
Tout est vie, tout le monde est insouciant.
En fin d'après-midi, des nuages menaçants prennent place,
un trou de ciel bleu laisse fuir une lumière orangée de fin de
journée vers l'horizon avant que la nuit prenne place...
Je suis connecté à la nature si belle, je me sens vivre et je
suis heureux.

GUILLAUME, du GEM sur Seine

« Mettre de la poésie dans sa vie, c'est regarder ce qu'il y a à côté de nous, redécouvrir la rue, le patrimoine, la nature, savoir l'apprécier à sa juste valeur. Parce qu'en poésie, le temps n'a plus cours. La course au temps s'échappe. Le temps d'un instant, on est juste au présent. Et uniquement au présent. »

(Source : site internet "Un monde en herbe")

Voici un lien très intéressant qui donne les bienfaits thérapeutiques de la poésie : <https://www.franceinter.fr/culture/les-bienfaits-therapeutique-de-la-poesie>

DÉBORAH, du GEM LOGIS

La réponse du GEM L'Astrolabe

La vie est une poésie, c'est pour ça qu'elle est belle. Elle nous apporte des petits plaisirs : la chaleur et le soleil de l'été, les arbres en fleur qui nous apaisent au printemps... C'est aussi boire un café ou un verre en terrasse, les promenades et les sorties avec le GEM...

A l'Astrolabe, nous aimons mettre de la poésie dans la vie grâce à la musique, échappatoire joyeux et réconfortant.

On aime la vie, tout simplement !

RACHID, ARTUR ET MAHAMADOU, du GEM L'Astrolabe

C'EST TABOU !

La sexualité

Nous sommes assez ouverts sur le sujet, cela ne nous dérange pas d'en parler. La notion de consentement est importante, parfois je dis non, mais certains n'écoutent pas forcément ce que je dis. Les besoins sont les mêmes avec le handicap, ils s'expriment pareil, tout dépend du regard de l'autre, de sa compréhension. Il faut respecter le rythme de la personne qui est avec nous, si elle n'a pas envie, et l'accepter, et surtout communiquer ensemble. Les gens peuvent penser qu'il y a une dévalorisation du rapport du fait du handicap, il faut en parler. Il faut faire attention à l'autre, à son plaisir. Il faudrait légaliser la prostitution en France, comme en Belgique.

LES ADHÉRENTS du GEM Versailles Yvelines

MES GOÛTS MUSICAUX

Du R'N'B en 2000 au Jazz en 2020

En ce qui concerne mes goûts musicaux actuels, ils ne sont plus du tout ce qu'ils étaient ! Dans les années 2000, mes oreilles raffolaient davantage d'une musique plus « punchy », à savoir le R'N'B, alors qu'aujourd'hui la musique Jazz les enchante davantage. A cela, il me semble que l'explication la plus plausible est que mon affection dernière vient du couple Obama qui lui aussi est amoureux transi du jazz. Lors de l'élection de ce dernier, ses goûts musicaux ont été mis en avant et je me suis tout de suite sentie comme bercée par cette musique. A elle seule, elle reprend pas mal de sonorités et instruments qui me plaisent beaucoup, surtout le piano ! L'atmosphère autour de ce genre me plaît ainsi que son histoire. Cette musique est largement appréciée et jouée par la communauté afro-américaine. En tant que fan inconditionnelle des USA et vu mes origines africaines (Maghreb !) le lien peut s'expliquer je pense...

MYRIAM B., du GEM LOGIS

LA RUBRIQUE SPORTIVE : LE RUGBY

Pourquoi j'aime le rugby

C'est un sport collectif de combat où les équipes sont joyeuses, où leurs contacts sont violents, où la balle virevolte d'un joueur à l'autre, où l'équipe est primordiale, où le fait de transformer l'essai rend fier.

CLAUDE, du GEM Le Canal



PHOTO © GOOGLE

Combien de temps pour apprendre les règles au rugby ?

Je vais vous parler de cette courte expérience du rugby que j'ai eu ces dernières années quand je pouvais encore marcher.

Je faisais du karaté, un sport d'opposition et de dépassement de soi, depuis longtemps et je cherchais à cette époque une expérience de jeu collectif qui engage tout le corps, avec les autres. Et donc, suite à un passage réussi dans le rugby quand j'étais au collège, j'ai été tenté de recommencer ce sport plutôt qu'un autre, comme le foot par exemple, pour avoir une expérience plus prononcée de sport d'équipe. Je me suis donc inscrit chez « Les diables rouges » de Bagnolet dans le 93 pendant un an. J'ai fait des progrès pendant cette année même s'il me restait à apprendre et comprendre beaucoup de règles. Une histoire d'inscription manquée m'a fait arrêter l'année suivante. Quel dommage !

Pour être à l'aise avec les règles, j'ai l'impression qu'une pratique de quatre années minimum est nécessaire. Savoir ce qu'est un « essai », la « transformation » de cet essai ou encore une « touche » est loin d'être évident pour un débutant. Savoir jouer avec les mains et avec les pieds aussi. Voilà ! Donc à mon avis, quatre années d'apprentissage sont nécessaires pour être à l'aise dans le jeu.

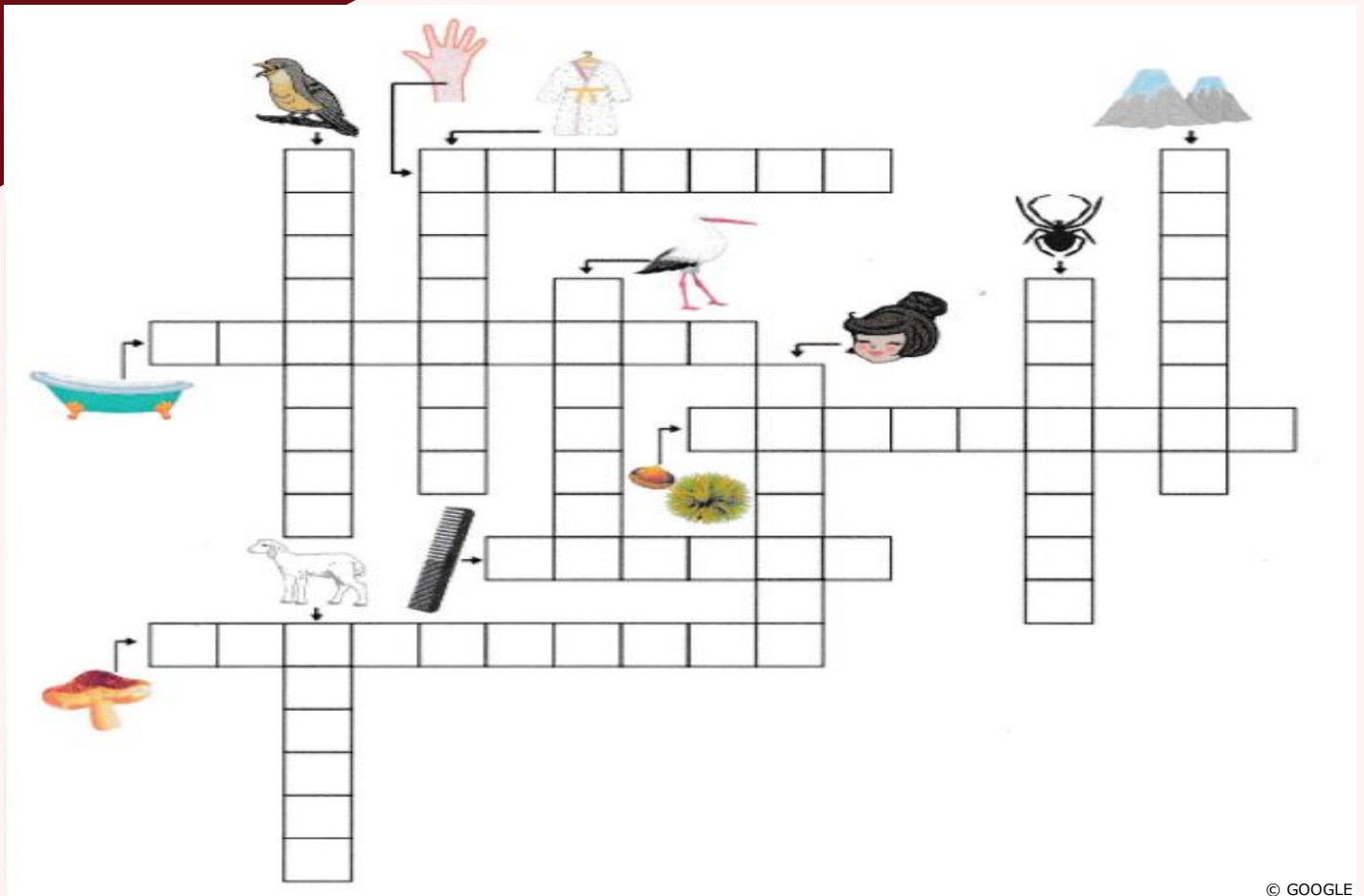
MARC, du GEM Le Canal

UN PEU DE DÉTENTE !

MOTS FLÉCHÉS

Mots à utiliser :

AGNEAU – ARAIGNÉE – BAIGNOIRE – CHAMPIGNON – CHÂTAIGNE – CHIGNON – CIGOGNE – MONTAGNE – PEIGNE – PEIGNOIR – POIGNET - ROSSIGNOL



© GOOGLE

Blagues

Pourquoi certains poissons vivent-ils dans l'eau salée ?
Parce que l'eau poivrée les fait éternuer.

J'ai une blague sur les magasins.
Mais elle n'a pas supermarché.

Une fesse gauche rencontre une fesse droite.
Elle lui dit : "Tu ne trouves pas que ça pue dans le couloir ? »

Que font les vaches quand elles ferment les yeux ?
Du lait concentré !

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 dans l'onglet
« Documentation » ou sur le site du GEM
L'Astrolabe **gem-astrolabe.jimdo.com**

Dans le prochain numéro...

« **Handicap et société : comment
trouver sa place ?** »

Répondez à 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 5 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
ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

**AFTC IdF / Paris
Marie Meignen
3 avenue Victoria
75184 Paris Cedex 04**

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 564 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

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

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

gemlabrie77@gmail.com

GEM des Remparts

9 rue Longperrier – 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

gemdesremparts@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 – 07 67 64 59 99

infos@gemlecap.com

GEM sur Seine

54 rue André Doucet – 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

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

GEM Le Canal

5 avenue Anatole France – 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

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

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette – 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

gem.opluriel@gmail.com