



PHOTO © GEM SUR SEINE

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Une bonne adresse	P2
Bons plans	P2
Coincée	P3
Le coin des poètes	P3
Le 1 ^{er} mai	P3
Retour gagnant !	P3
Too Good to Go	P3
Quoi de neuf au GEM La Boussole ? Et ses alentours ?	P4
Pratiques artistiques et sportives : contribution au bien-être ?	P5-6
Le GEM le Canal vous invite !	P6
Le GEM L'Astrolabe a déménagé !	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

Des projets à venir !

La réunion du Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est tenue le 21 mai, en visioconférence. Le thème du hors-série 2026 sera décidé lors de la prochaine réunion du Comité de Rédaction, qui aura lieu le mardi 8 septembre à 14h30. Si vous avez des idées de thèmes avant cette date, n'hésitez pas à m'envoyer un mail ou à les transmettre aux membres du Comité de Rédaction de votre GEM.

A vos agendas ! La 11^{ème} journée Inter GEM aura lieu le jeudi 22 octobre à Nanterre au 5 allée Jean-Baptiste Lamarck, de 13h à 17h. Sur le thème « *GEM en musique* », nous nous réunirons autour d'une activité musicale (blind-test, n'oubliez pas les paroles, quizz musical et karaoké), suivie d'un goûter gourmand où vous aurez l'occasion, pour celles et ceux qui le souhaitent, de présenter un talent (poésie, chant, danse, etc.). Une salle de repos ainsi qu'un coin jeux de société seront mis à votre disposition. Merci de vous inscrire auprès de votre GEM avant le 5 octobre.

Le GEM Le Canal réalise un film photographique sur le thème du handicap invisible dont la projection aura lieu le samedi 4 juillet. Pour plus d'informations, je vous invite à vous rendre à la page 6, vous y retrouverez l'adresse ainsi que des renseignements complémentaires. Allez-y sans hésiter !

Pour le prochain numéro, le Comité de Rédaction vous invite à répondre à la thématique suivante : « *C'est un sport que de jouer sur les mots !* ». Vos témoignages seront publiés dans le numéro du mois de septembre. Par ailleurs, je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses au thème « *Faire face aux difficultés d'accessibilité* ».

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAÎTRE L'AFTC

Continuer à sensibiliser

L'AFTC poursuit son travail de fond pour tenter de faire changer les mentalités vis-à-vis des victimes de lésions cérébrales acquises.

Régulièrement, des représentants de l'association effectuent des missions de prévention dans les écoles primaires, où est rappelée l'importance de se protéger la tête à vélo, ou en trottinette. Nous organisons des jeux de sécurité routière, et évoquons avec eux les conséquences qu'ont pu avoir des accidents dans leurs propres familles...

Nous intervenons aussi en école d'infirmières pour sensibiliser les futurs soignants aux diverses conséquences des lésions cérébrales dans nos vies, nous évoquons la lourdeur du handicap invisible (trop souvent oublié).

Si vous souhaitez participer avec nous à ces missions de prévention, n'hésitez pas à contacter le siège de l'association au 01 40 44 43 94.

CHARLOTTE HOMBERG

UNE BONNE ADRESSE

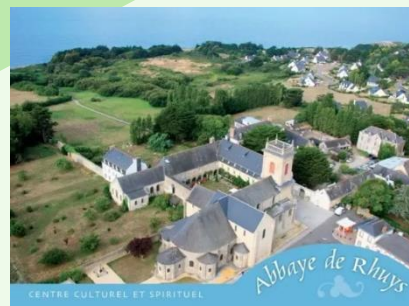


PHOTO © GOOGLE

Promenades, ambiance et lumières vous y feront du bien ! *"L'abbaye dispose de 80 chambres pouvant accueillir 140 personnes au cœur de St Gildas de Rhuys. Elle reçoit des personnes seules ou en groupe pour des temps de repos, de ressourcement mais aussi pour des colloques ou séminaires d'entreprise. Située dans un cadre exceptionnel et historique, proche de la mer et des chemins côtiers, elle offre un lieu propice au silence, à la réflexion et au travail."*

Adresse : Place Monseigneur Robert, 56730 Saint-Gildas-de-Rhuys

CLAUDE, du GEM Le Canal

BONS PLANS

NOS BONNS PLANS POUR L'ÉTÉ

« Nos bons plans-plans sur la comète »

(1) : **Visiter Paris** : ses quartiers, musées, péniches, bars, restaurants, églises, synagogues, mosquées, hôtels particuliers, châteaux et alentours.

(2) : **Faire des maraudes ou du bénévolat** dans diverses associations (exemple : Les Petits Frères des Pauvres, La Croix-Rouge Française, Le Secours Catholique, Saint'Egidio). Monsieur Souza Christian de l'Association ELHAN propose du bénévolat en secours alimentaire tout le mois d'août à Paris. Pour toute information à ce sujet, contacter Rébecca au 0623893639.

(3) : **Partir en vacances** : Bretagne, Sicile, Portugal, Grèce, Sardaigne, Malte, Monténégro ou ailleurs (Promovacances fait souvent des promos : <https://www.promovacances.com/>)

(4) : **Voir un match** de football, rugby ou de boxe en terrasse sur grand écran.

(5) : **Aller à un festival** : Solidays est gratuit pour les personnes en situation de handicap (dispositif mis en place tous les ans) ou bien le festival Rock en Seine. Pour plus de festivals, vous trouverez les infos sur ce site : <https://www.festivalsrock.com/>

(6) : **Aller à la salle de sport ON AIR à Saint-Brice** : équipements adaptés et accessibles pour tout type de handicap. Vous serez accueillis et coachés par Vidal, Président de l'Association Eternal Victory, spécialisé en sport adapté pour les personnes à mobilité réduite, afin de préparer votre « body summer » et de travailler la mobilité dans une ambiance conviviale !

WASSIM, STÉPHANE et RÉBECCA, du GEM O'Pluriel

COINCÉE

Après mon AVC, qui m'a laissée hémiparétique, il m'a fallu apprendre à vivre dans mon nouveau corps en tenant compte des limites qu'il m'imposait. Je me suis adaptée et habituée, en tentant de me convaincre que tout allait bien. Mais aujourd'hui, dix ans après, je dois avouer que ça ne va pas du tout, je suis fatiguée d'être coincée dans mon corps qui ne m'obéit pas et des limites qu'il m'impose.

Je me rends compte que j'étais dans le déni total de ma nouvelle condition et cette prise de conscience est très douloureuse. Je suis consciente de la chance que j'ai par rapport à des personnes qui vivent des situations bien plus difficiles, mais aujourd'hui j'avais besoin de dire que ça ne va pas.

ELSA, du GEM Loisirs et Progrès

LE COIN DES POETES

L'amour du jour

L'amour du jour,
La générosité des gens,
Partir pour toujours
Et pour finalement
Désirer le vent
Et toujours l'amitié

Rancœur omniprésente qui nous tourmente
Le pardon est tout ce qui nous sépare
Une lumière qui nous hante
Et nous pousse au départ

Pousser avec délicatesse
Pour jouer de la tristesse
Option du mal
Sans être animal

CLAUDE et NACER, du GEM Le Canal

LE 1^{ER} MAI

Une date qui fait plaisir à tous chaque année : après le poisson d'avril qui est, par définition, le jour de la farce en tout genre, c'est le 1er mai beaucoup plus sympa et reposant. Le premier jour du mois de mai nous rappelle de façon intrinsèque le labeur dont on se voit exempt ce jour-là. Jour de manifestation estivale où les syndicats sont souvent en tête de cortège. Mais il faut aussi se rappeler que dans les faits, aujourd'hui, certains aiment travailler ce jour-là car leur salaire du jour se voit doublé.

MYRIAM, du GEM LOGIS

TOO GOOD TO GO

Une application à télécharger : Too Good to Go !

Repère la boulangerie ou le commerce alimentaire de ton quartier. Ils proposent sûrement leurs produits à prix réduit afin de lutter contre le gaspillage alimentaire. Tu y trouveras de bonnes affaires !

ALEXANDRE, du GEM LOGIS

RETOUR GAGNANT!

Je suis très contente car cette année je vais retourner à Roland Garros. Voir les joueurs sur la terre battue se démenner pour essayer de marquer un point et d'autres encore est vraiment impressionnant. La joie d'être ensemble tous unis dans le match est aussi très sympathique à voir et à ressentir.

ODILE, des GEM LOGIS, L'Astrolabe et Loisirs et Progrès



QUOI DE NEUF AU GEM LA BOUSSOLE ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTOS © GEM LA BOUSSOLE

Nous sommes allés voir « Les Évadé·e·s » en concert, groupe dont fait partie Joris (au djembé), un de nos adhérents.

Le spectacle s'appelle **AVC : Artistes Vivants Cabossés** — un conte musical sur la résilience et la rencontre. Un spectacle musical et poétique, porté par des femmes et des hommes traversés par les ruptures de la vie. Entre chansons, images et mots, Les Évadé·e·s interrogent notre rapport à l'amour, à la vulnérabilité et à la réparation.

« Chacun des membres du groupe a présenté son histoire et son handicap. Le chanteur du groupe est par exemple tombé de huit étages. Il a réussi à reprendre le dessus et à transformer son courage en force. Cela a forcé mon admiration. Les membres du groupe se sont bien trouvés, ils s'accordent pour former un groupe unique et solide à la fois, capable d'aider les personnes et de les transporter au travers de leur musique. Chaque musique avait un sens et une couleur, il y avait toujours une raison particulière à chaque morceau. Le rythme est entraînant et les paroles font réfléchir sur les bêtises à ne pas faire. Joris a très bien joué de son instrument, il était au top et l'on voyait qu'il était en symbiose avec les autres. Le groupe est venu nous dire bonjour à la fin du concert, j'ai apprécié ce moment convivial. » **Matthieu**

« J'ai trouvé le concert intéressant mais j'aurais aimé que les musiciens s'expriment plus en solo, je regrette de n'avoir pas vu Joris jouer seul. Je pense que cela serait intéressant de les voir s'exprimer seuls sur scène pour voir ce que chacun porte en lui, notamment Frédérique et Eric. J'aimerais acheter leur disque quand il sortira ou bien une vidéo du concert afin de me rappeler de leur musique. Je les connais tous très bien et je suis très fier d'eux. » **Zitoun (Olivier)**

« C'était chouette ! J'ai passé un super moment. Allez les voir dès que vous pouvez ! » **Barbara**

« Arrivés en retard pour cause de bus supprimé, nous avons été privés d'une partie du concert, mais ce que nous avons vu nous a enchantés ! Vive Les Évadé·e·s ! » **Nadine et Thierry**

« C'était un concert très agréable suivi d'un débat avec des collégiens, ce qui était très enrichissant pour tout le monde. J'ai pris une bonne dose de plaisir à jouer pendant ce concert. » **Joris**

Leur site internet: <https://les-evadees.fr/>

FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS D'ACCESSIBILITÉ

J'ai fait un week-end dans le petit patelin des impressionnistes, Giverny, où a résidé longtemps Monet. C'était génial, j'ai adoré. Pour la nuit, avec les gens qui m'accompagnaient, nous avons dormi dans un petit gîte familial chez un couple. Concernant mes difficultés d'accessibilité parce que je suis en fauteuil : pour accéder aux chambres comme pour passer le perron de l'entrée, l'époux mettait deux planches de bois... au-dessus d'un ravin cela n'aurait pas été moins effrayant !

MARC, du GEM Le Canal

J'ai assisté à une scène dans le bus, où une personne en fauteuil roulant a failli tomber en voulant sortir du bus car le chauffeur avait oublié de mettre la rampe de sortie.

WASSIM, du GEM sur Seine

Nous avons constaté plusieurs problèmes dans le bus. Tout d'abord, quand il est rempli, le fauteuil ne peut pas se positionner correctement. Et ensuite, il n'y a aucune sécurité pour maintenir le fauteuil manuel lorsque le bus circule. Il n'y a aucune attache de prévu et les secousses peuvent être brusques et dangereuses.

YASMINE et WASSIM, du GEM sur Seine

En allant prendre le bus, j'ai rencontré des difficultés car le trottoir était en travaux avec de la terre sur la chaussée. Mon fauteuil électrique patinait dans le vide. J'ai dû me débrouiller toute seule pour monter dans le bus. Et seulement, une fois dans le bus, des personnes m'ont proposé leur aide. Mais il était trop tard !

YASMINE, du GEM sur Seine

Je me souviens d'un spot dans les années 60... On pouvait y voir un homme en fauteuil roulant face à un escalier et on pouvait lire cette phrase « *Messieurs les architectes, n'handicapez pas les handicapés* ». Bien sûr, il y a eu du progrès mais les personnes à mobilité réduite ne sont pas forcément en fauteuil. Je parle en connaissance de cause, c'est mon cas...

Il y a près de la Note Bleue, des magasins (boulangerie, pâtisserie) et il y a une petite entrée pour les PMR (la mode étant aux acronymes, c'est ainsi qu'on nous désigne) mais l'entrée principale est inaccessible... Il y a aussi une brasserie à l'angle de la rue de Reuilly et du boulevard Diderot. Pour les handicapés en fauteuil, c'est mission impossible... Pas de rampe d'accès... A moins de passer par la terrasse. Et voilà, une fois encore on met la personne handicapée en situation de « demandeur ». J'y vais avec une amie, tous les 15 jours et lorsque je veux sortir, je suis obligée de m'appuyer sur le dossier d'une chaise ou sur l'épaule de mon amie...

Les transports ont évolué c'est vrai... Mais pas le métro (hormis la ligne 14). Bien sûr, il y a la PAM, sauf qu'avec eux on ne fait pas ce qu'on veut. Il faut réserver. J'en reviens au bus... Presque tous sont équipés d'une plate-forme mais cette dernière ne peut pas servir partout. Je n'ai pas besoin de la plate-forme c'est vrai, mais certains conducteurs ne pensent pas toujours à arrêter le bus le long du trottoir et là, je dois trouver une âme charitable (il y en a... si si...) pour m'aider à descendre quand je suis seule.

Certains camions et automobilistes se font un malin plaisir de stationner non loin de l'arrêt de bus... Le conducteur ne peut donc pas arrêter le bus devant l'arrêt et sortir la rampe... Un bus dévié peut devenir catastrophique pour une personne en situation de handicap. L'été dernier, à cause des travaux, l'accès au GEM la Boussole est devenu, pour ce qui me concerne, épuisant... Pas de bus... Seule ressource, le métro et naturellement, les escaliers... Alors il m'est arrivé de devoir renoncer tout simplement à me rendre au GEM...

Je pense aussi aux trottoirs, véritables parcours d'obstacles pour les personnes en fauteuil ou les non-voyants... Et j'ai oublié de mentionner que dans les bus, les annonceurs de stations sont trop souvent « en option ». Tant pis pour ceux qui n'y voient pas ou qui souffrent de troubles de l'orientation ou de mémorisation. Un bon point toutefois pour les bus qui arrivent devant l'arrêt en annonçant le numéro de la ligne et la direction. Ou pour les feux sonores. Mais il reste encore beaucoup à faire...

NADINE, du GEM La Boussole

J'ai rencontré François Coppé, à l'époque Maire de Meaux, à qui j'ai soumis mes problèmes d'accessibilité (je suis en fauteuil roulant). Il m'a demandé de prendre des photos des endroits non accessibles et m'a dit qu'il ferait de son mieux pour améliorer la situation. J'ai pris des photos, je les ai envoyées, les trottoirs de mon quartier ont été abaissés. Je suis fier d'avoir contribué à une meilleure accessibilité de ma ville !

THOMAS, du GEM Loisirs et Progrès

La réponse du GEM Le Cap

L'accessibilité est décevante quand on est privé de ses capacités. Il faut s'organiser en amont, réfléchir à l'avance à l'accès pour aller quelque part (accès pour les fauteuils roulants, repères de couleurs pour ne pas se perdre...). Devoir être accompagné(e) peut être décourageant pour la personne qui dépend de l'accompagnement. Pour les personnes sourdes, il faut des films en versions originales sous-titrées.

CÉCILE, HÉLÉNA, STÉPHANIE, JÉRÔME, du GEM LE CAP

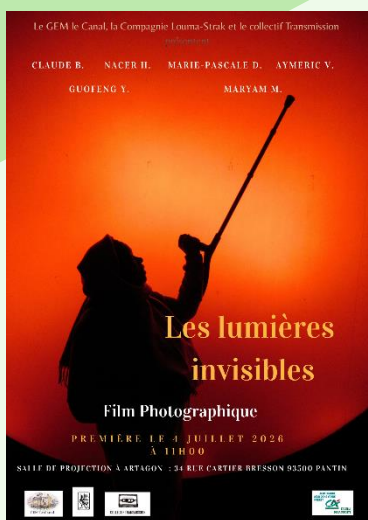


PHOTO © GEM LE CANAL

LE GEM LE CANAL VOUS INVITE !

Nous réalisons un film photographique sur le thème du handicap invisible avec le collectif Transmission, l'association Louma Strak et les adhérents du GEM. Nous vous invitons à sa **Projection le 4 juillet 2026** à partir de **11h00** à Artagon Pantin / suivie d'un **Brunch** sur place.

Adresse : 34 rue Cartier Bresson - 93 500 Pantin.

CLAUDE, AYMERIC, NACER, MARIE-PASCALE, MARYAM, GOUFENG et JESSICA, du GEM Le Canal

LE GEM L'ASTROLABE A DÉMÉNAGÉ !

En janvier 2026, le GEM L'Astrolabe a, encore une fois, dû déménager. Les conditions n'étaient pas réunies dans l'ancien local pour que nous puissions y déposer nos valises de manière pérenne. Désormais, nous sommes situés au 6 avenue Henri Rol Tanguy 93210 Saint-Denis, à proximité du RER B « La Plaine Stade-de-France » et de différents bus.

Finalement, nous ne regrettons pas ce déménagement ! Nous sommes satisfaits de ce nouveau local, qui est à la fois spacieux et fonctionnel.

Le 26 mars, nous avons invité un certain nombre de personnes à l'inauguration de notre nouveau local. L'occasion de réunir tous les membres du GEM pour un moment convivial. Nous avons partagé un délicieux goûter autour d'un quizz sur le GEM.

Nous espérons vous recevoir prochainement !

MALAMINE et MAHAMADOU, du GEM L'Astrolabe



PHOTOS © GEM L'ASTROLABE

UN PEU DE DÉTENTE !

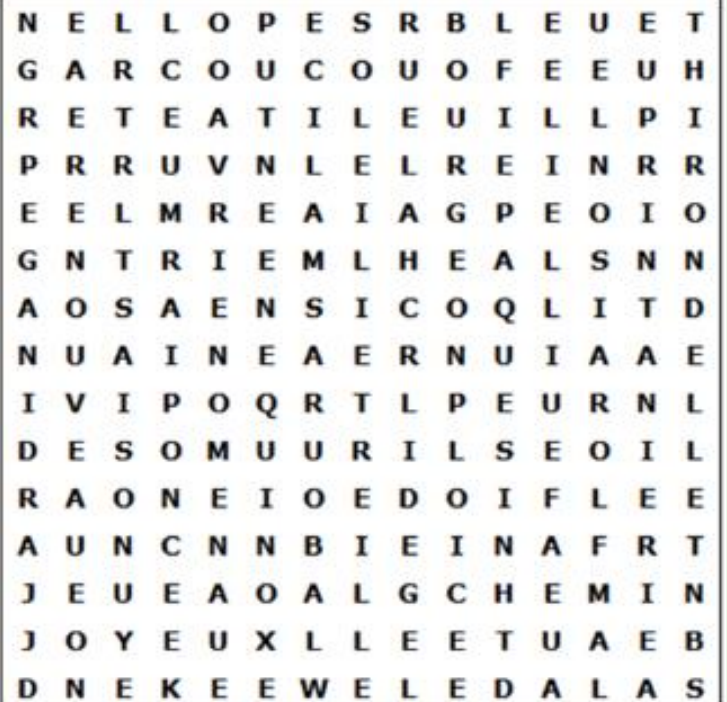
LES 8 DIFFÉRENCES

Jeu de Patryk : 8 différences et 2 photos.

Artiste Peintre : Joseph Wright of Derby
Nom du tableau : « *Philosophe faisant un exposé sur le planétaire* »



MOTS-MELÉS



Anémone	Floraison	Primevère
Beauté	Gelée	Printanier
Bleuet	Germination	Raiponce
Bourgeon	Hirondelle	Renouveau
Canal	Jardinage	Saison
Chaleur	Joyeux	Salade
Chemin	Labour	Semaines
Coucou	Malice	Soleil
Dégel	Nature	Treille
Douceur	Pâques	Tulipe
Equinoxe	Pétanque	Week-end
Feuille	Pollen	

CODE DE LA ROUTE

Voici un petit rappel du code de la route pour que tout le monde circule en toute sécurité.

Une photo de l'impasse du Bac est jointe — non, ce n'est pas un raccourci secret, c'est bien une impasse. Vous trouverez également la photo du panneau, qui, promis, n'est pas là juste pour faire joli. Merci à tous de garder l'œil ouvert et de respecter la signalisation... même quand on pense connaître la route par cœur !



LES PETITS MALHEURS DU QUOTIDIEN

Quand tu as le savon sur la tête et que d'un coup il n'y a plus d'eau chaude.
Quand tu as fait la queue à une caisse et que la caissière te dit « *On accepte que les cartes bleues* ».
Quand tu as trois fois d'affilées le même jouet dans les « Kinder surprise ».

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...

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

**« C'est un sport que de jouer sur les
mots ! »**

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

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

**le mardi 8 septembre à 14h30
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 Île-de-France / Paris :

AFTC IdF / Paris
Marie Meignen
3 rue Collette
75017 PARIS

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 109 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

75-77 rue Claude Decaeen – 75012 Paris

Tél : 09 81 80 94 86

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

5 allée Jean-Baptiste Lamarck

92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

contact.gemnanterre@gmail.com

GEM L'Astrolabe

6 av. Henri Rol Tanguy – 93210 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 : 06 23 89 36 39 – 07 78 63 00 45

gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel

106 bd de la République – 95203 Eaubonne

Tél : 06 23 89 36 39 – 07 88 37 48 02

gem.opluriel@gmail.com