



PHOTO © GEM O'PLURIEL

ÉDITORIAL

Bonne rentrée !

La réunion du Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est tenue à la rentrée, le 8 septembre. Nous vous invitons à répondre au thème du Hors-Série 2026 : « *La confiance en soi et aux autres* ». Ce numéro spécial sera publié le 3 novembre en format numérique uniquement. Lien internet, vidéo, audio, texte, photo... tout est possible ! Chaque GEM est libre de créer sa mise en page. Ces pages seront ensuite assemblées les unes aux autres pour former un seul et même journal. Nous comptons sur votre participation !

Je vous rappelle que 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 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 vos talents (poésie, chant, danse, etc.). Inscription obligatoire auprès de votre GEM avant le 5 octobre.

Pour le prochain numéro, le Comité de Rédaction vous propose de répondre à la question thématique suivante : « *Quels sont vos futurs projets ?* ». Vos témoignages seront publiés dans le numéro du mois de décembre. Je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses au thème « *C'est un sport que de jouer sur les mots !* ».

Je vous souhaite une bonne reprise ainsi qu'une bonne lecture !

MARIE MEIGNEN

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Visite au Pays Basque	P2
Bons plans	P2
Atelier théâtre	P3
Déjeuner et tournoi de Molkky Inter GEM	P3
Quoi de neuf au GEM Versailles ? Et ses alentours ?	P4
C'est un sport que de jouer sur les mots	P5-6
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 bonne action

Du 17 au 23 novembre 2026, la troupe de La Comédie de Neuilly présente « **Espèces menacées** », le chef-d'œuvre de Ray Cooney, au Théâtre des Sablons à Neuilly.

Nous vous appelons à venir nombreux partager cette soirée placée sous le signe du rire et de la solidarité ! En effet, l'intégralité des bénéfices de ce spectacle sera reversée au profit d'associations caritatives. Privilégiez la représentation du **Mercredi 18 novembre à 20 h 30** jour où l'AFTC Ile-de-France / Paris sera mise à l'honneur.

Prix du billet : un don du montant de son choix.

Réservez dès maintenant votre place en précisant bien le nom de notre association. Réservation par mail :

lacomedieneuilly@gmail.com

Renseignements : 06 11 69 40 00

Théâtre des Sablons - 70 avenue du Roule, 92200 Neuilly-sur-Seine

Métro : Les Sablons - Bus : 43, 82

Parking : Indigo Roule, 94 avenue du Roule.

VISITE AU PAYS BASQUE

Je suis partie au Pays Basque avec Maman au début du mois de juillet. Nous avons visité le Château d'Urtubie à Urrugne. Joli château comprenant beaucoup de pièces remplies d'objets et de meubles anciens. Il a été construit en 1505 sur les ruines d'un ancien château féodal. Depuis cette époque, c'est la même famille qui en est la propriétaire. Louis XI y séjourna en 1469 et Louis XIV fit du Domaine une Vicomté. Il est situé à 3km de Saint-Jean-de-Luz et à 9km de l'Espagne, ce qui permettait de contrôler la route de l'Espagne. Dans son parc de 6 hectares, très fleuri, ont été aménagés des carrés remplis de « simples ». Les « simples » sont des plantes médicinales et aromatiques cultivées au Moyen-Age dans les jardins des monastères, telles le thym, la camomille, la menthe et l'armoise. Nous pouvons trouver un jardin de « simples » au Musée de Cluny à Paris.

CHLOE, du GEM LOGIS

BONS PLANS

Nous vous recommandons le restaurant "Le Triskell" situé à Eaubonne. Cette crêperie nous propose des galettes délicieuses, variées et copieuses. Le tout avec un accueil convivial et un prix qui reste raisonnable. Nous vous proposons ce petit air breton dans le Val d'Oise.

Adresse : 17 avenue Albert 1er, 95600 Eaubonne

BRUNO, du GEM Chez Godot

Le Cube Garges est un pôle d'innovation culturelle dédié à la création, aux arts numériques et aux pratiques artistiques. Il réunit spectacles, expositions, cinéma, médiathèque et des ateliers dans un lieu ouvert à tous, favorisant la créativité, l'expérimentation et les échanges.

Adresse : 40 avenue du général De Gaulle, 95140 Garges-lès-Gonesse

LUCAS, du GEM Chez Godot

Le parc de la Courneuve Georges Valbon vous propose 400 hectares de nature. De nombreuses activités vous sont proposées sur place (parcours sportif, randonnée, aires de jeux...). **Adresse : 55 avenue Waldeck Rochet, 93120 La Courneuve**

QUENTIN, du GEM Chez Godot

Le GEM propose un après-midi de lèche-vitrines dans le centre-ville d'Enghien-les-Bains et sa rue commerçante, pour finir en mangeant une des sucreries proposées dans les nombreuses pâtisseries de la rue. Vous pourrez la déguster sur les bords du lac.

Adresse : avenue du Général de Gaulle, 95880 Enghien-les-Bains

ABY, du GEM Chez Godot

DE BONNES ADRESSES

ATELIER THÉÂTRE

L'atelier théâtre avec Julie Marboeuf

Depuis un certain temps, je participe à un atelier Théâtre avec Julie Marboeuf, via le GEM LOGIS. Ça se passe en moyenne une fois par mois. Normalement, on est trois ou quatre adhérents du GEM à y participer.

Pour moi, c'est un super atelier. Non seulement, c'est animé par une comédienne et en plus, avec les exercices et les improvisations, on n'est plus la même personne. C'est génial. Détente, joie, humour !

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Au GEM L'Astrolabe aussi nous découvrons le Théâtre avec Julie Marboeuf. Et quelle belle découverte ! Nous avons participé à une Master Class de trois jours en juillet, en compagnie du GEM sur Seine. Rires, partages, bienveillance étaient au rendez-vous !

Lors de ces rencontres, nous travaillons sur la confiance en soi, les émotions, l'improvisation et donc l'imagination.

Nous avons hâte de continuer les ateliers mensuels à partir de la rentrée de septembre !

LES ADHÉRENTS du GEM L'Astrolabe

DEJEUNER ET TOURNOI DE MOLKKY INTER GEM

Une belle journée d'été au Parc Floral de Vincennes en compagnie du GEM l'Astrolabe et du GEM Loisirs et Progrès. Les adhérents ont pu se revoir ou faire connaissance autour d'un pique-nique, de jeux d'extérieur et d'une belle balade bucolique dans ce joli parc.

Les adhérents du GEM sur Seine ont beaucoup aimé partager cette journée car le tournoi de Molky les ont ravis, mais aussi de se rencontrer, de partager et rire ensemble.

LES ADHÉRENTS du GEM sur Seine



QUOI DE NEUF AU GEM VERSAILLES ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM VERSAILLES

Ces derniers mois, nous avons fait des sorties sympas comme une activité dans une salle Blindtest / Karaoké, une séance de Quiz Room comme sur les plateaux télé, un spectacle de théâtre escrime réalisé par notre sophrologue Éric. Nous sommes aussi allés voir la comédie musicale du Roi Lion, nous sommes allés au zoo, à la Fête des Loges, au parc Astérix... Nous sommes allés faire du Ping-Pong et voir du fauteuil-tennis, ils étaient supers !

Pendant les séances d'art-thérapie, nous avons découvert l'aquarelle comme nouvelle technique. Nous avons fait un barbecue. Nous avons organisé des journées à thème comme l'Espagne (avec paëlla), les danses, les mots à connaître, les lieux virtuels à visiter...

Nous avons fait de l'art-thérapie et de la communication non violente dans une maison de retraite pour partager des activités ensemble.

Nous avons essayé l'équithérapie pendant un an, mais nous avons dû arrêter car cela n'a pas trop plu.

LES ADHÉRENTS, du GEM Versailles Yvelines



PHOTO © GEM VERSAILLES

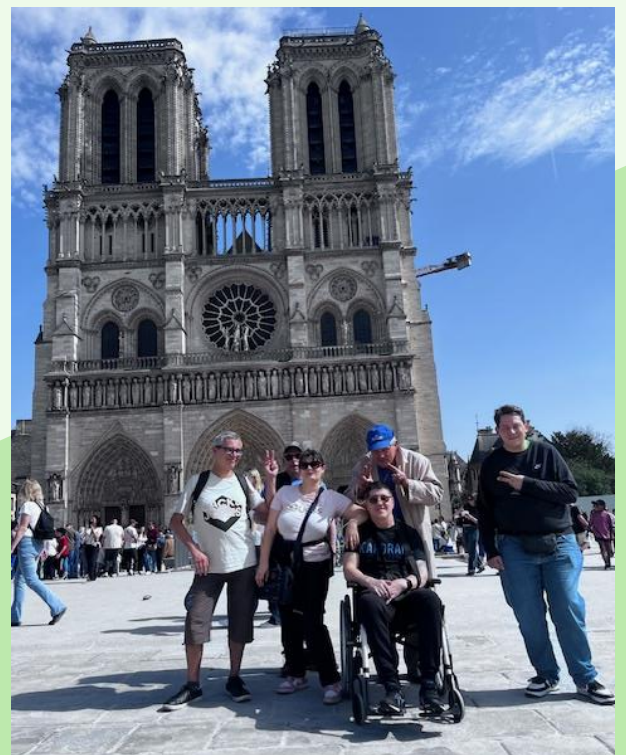


PHOTO © GEM VERSAILLES

C'EST UN SPORT QUE DE JOUER SUR LES MOTS

Dans mes séances d'orthophonie, je joue avec les mots et, avec ma femme, je joue au scrabble. Cela me permet de travailler le langage et la rédaction. Cela me permet aussi d'augmenter ma concentration et mon endurance ! Maintenant, j'arrive à faire de bons scores. Egalement, je regarde « *N'oubliez pas les paroles* » et « *Chacun veut prendre sa place* » afin de travailler sur les mots. C'est ludique et cela permet de travailler mon vocabulaire. De plus en plus, j'arrive à répondre aux questions posées lors de ces émissions et cela est pour moi très gratifiant. Cela me permet de me sentir mieux ! C'est donc très positif pour moi que de jouer avec les mots !

GILLES, du GEM LOGIS

Jouer sur les mots est une activité qui permet de rire, de se moquer ou de faire preuve de méchanceté dans certains cas.

Il ne nécessite pas d'efforts physiques à proprement parler, mais un gros effort cérébral à l'image des humoristes ou paroliers qui, pour leur activité, font preuve d'imagination et de réflexion.

NAWEL, du GEM Loisirs et Progrès

Voici un peu de sport mental, une petite anagramme pour trouver les prénoms de l'animatrice et de l'animateur du GEM La Boussole.

Les lettres des deux prénoms sont mélangées dans les deux mots suivants :

Lyre et Nominal

Réponse : Nelly et Romain

OLIVIER, du GEM La Boussole

Comme mes jambes ne me portent plus
Les mots m'emportent
Je joue avec les mots
Des mots fléchés
Des jeux de mots

Les mots des livres
Les mots délivrent
J'emprunte, en poèmes
Des chemins de bohème
Lecture, écriture
Théâtre, improvisation
Que d'épreuves sportives !

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès

Recette (personnelle) pour tenir "bon"

Je ne suis pas particulièrement portée sur les "stand-up" comiques mais après avoir fait suivre sur WhatsApp quelques sketches, je me suis rendue compte que j'avais une certaine connaissance en matière de jeux de mots ! Et un bon public ! Non seulement les lectures aident, mais le peu de comiques et de sketches que j'ai vus et "aimés" m'ont guidée. Qui l'eut cru (patate crue) ?

L'orthophoniste que je vois en ce moment ne fait que me confirmer ceci : mon passé m'a amenée jusque-là... Ma culture (enfin mes connaissances, soyons réalistes) vient avec moi. Je fais autant d'efforts pour parler et user de mots (pas LES user, hein !) que pour faire de l'exercice physique. Certaines trouvailles m'émerveillent. Et parfois, ça me fatigue, JE me fatigue. Mais hop ! Une bonne nuit de sommeil et c'est reparti. Et heureusement, j'ai envie de dire ! On ne peut pas être au top tout le temps...

Pour conclure ce passage bref et allier humour, jeu de mots, chanteur ET exercice, dites à voix haute le plus vite possible, au moins cinq fois "Ta Kathy t'a quitté". Vous m'en direz des nouvelles... (enfin "façon de parler", vous n'êtes pas obligé de m'en parler, hein !)

CAMILLE, du GEM Les Colibris de Rungis



La réponse du GEM Le Canal

Au GEM Le Canal, nous aimons les mots sans trop de maux, nous aimons parler pour nous dire. Nous avons pensé à un logo rallye pour répondre au thème en quelques signes. Nous vous offrons ces mots à manier, étirer, repenser, relancer, à jouer entre vos lignes.

Boxe	karaté	plaisir
Escrime	radical	tricher
chantonner	chanter	phrases
paroles	Equitation	sauter
sautiller	surfer	

Jouer sur les mots, c'est comme du karaté
 Jouer sur les mots, c'est prendre du plaisir à la racine
 Jouer sur la triche c'est sautiller sur les mots
 Jouer sur les mots, c'est faire de l'escrime
 Jouer sur les mots c'est comme escalader une montagne
 Les mots je ne peux pas les contrôler et les projeter comme une planche de surf sur sa vague
 Jouer sur les mots c'est chantonner sur des paroles qui nous échappent...

NACER et AYMERIC

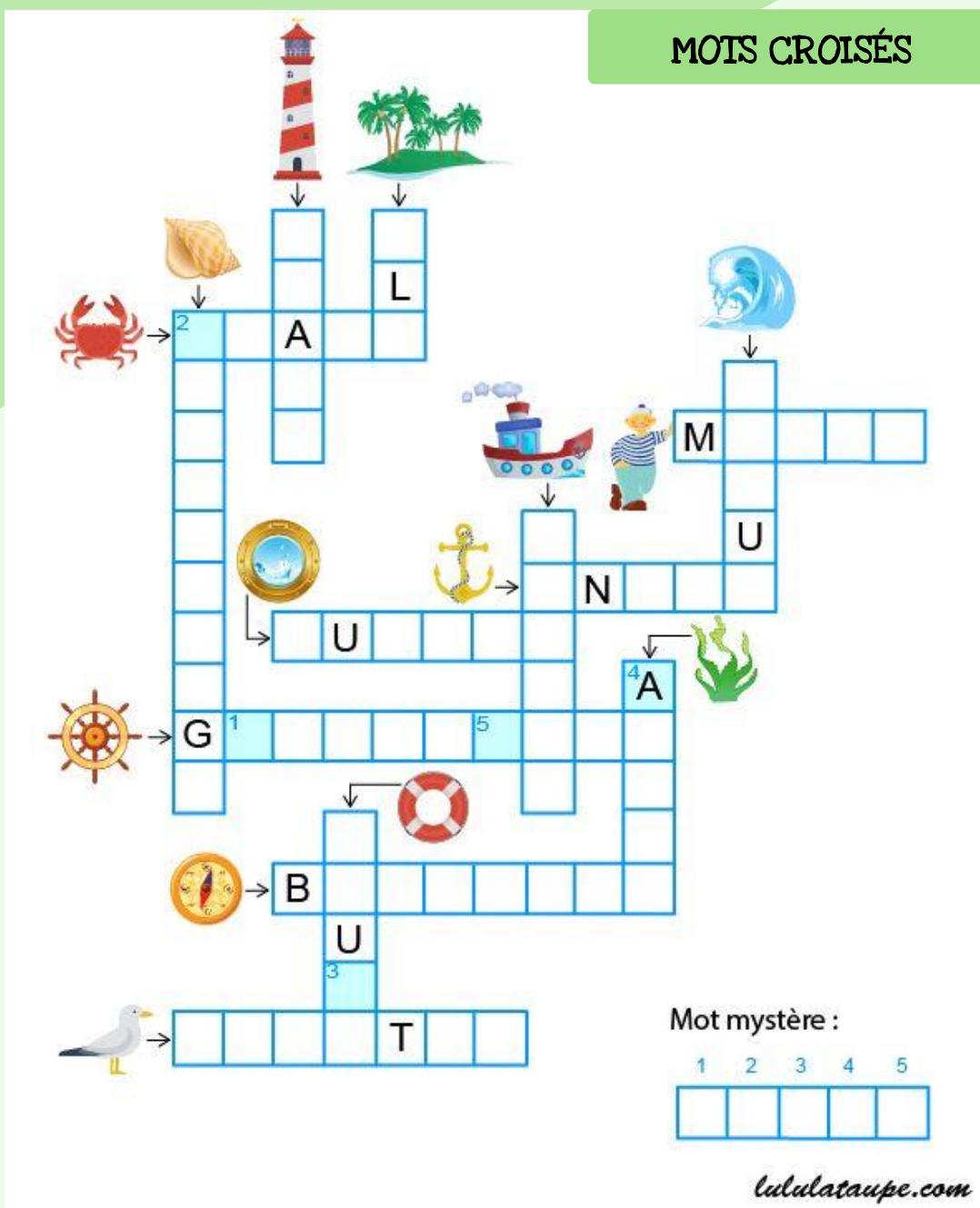
Jouer avec le J selon Claude

Jour et joie juste jardin du jeu,
 D'un jeudi joignant jovialement juin vers juillet,
 Où les jupes jaillissent,
 Juxtaposées aux jacasseries



UN PEU DE DÉTENTE !

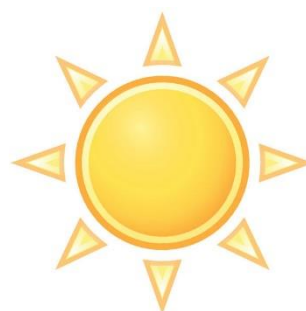
MOTS CROISÉS



DANS LE BON ORDRE...

Remettez les lettres dans le bon ordre pour former un mot sur le thème de l'été :

- A P R L S O A
- H C T A A E U E D A S E L B
- S N A A D L S E
- E R C E M O S L A E R I
- N U L E T E S T E D L L O E I S



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.

« Quels sont vos futurs projets ? »

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

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

le mardi 17 novembre 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