

# FRAGILE



## FOCUS

Obstacles au retour  
à la vie professionnelle

## PORTRAIT

Floriane Willemin était  
enfermée dans son corps  
depuis plus de 20 ans



**FRAGILE SUISSE**

Pour les personnes avec une lésion cérébrale  
et leurs proches

## ÉDITORIAL

# Chère lectrice, Cher lecteur,



**Dr med. Mark Mäder**

Docteur en médecine,  
ancien président de FRAGILE Suisse

### À propos de FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse est l'organisation suisse de patients et de personnes en situation de handicap en raison d'une lésion cérébrale et leurs proches. Nous soutenons les personnes touchées suite à un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien, une tumeur ou d'autres causes. Nos prestations variées ont pour objectif de les aider à retrouver une vie autonome et de favoriser leur réinsertion.

## « Ensemble pour les personnes concernées »

En tant qu'organisation financée par des dons, nous sommes tributaires du soutien de nos donatrices et donateurs. En faisant un don, vous contribuez à ce que les personnes concernées et leurs proches puissent bénéficier de nos prestations et activités et d'une aide à long terme après une lésion cérébrale. Un grand merci pour cette précieuse contribution !

### Coordonnées bancaires

CCP 80-10132-0

IBAN CH 77 0900 0000 8001 0132 0

### Impressum

Tirage 40 650 ex., parution 4 fois par année

Éditeur FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696,

8048 Zurich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch

Conception Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil, www.stutz-medien.ch

Réalisation Krömer Design, www.kroemer-design.com

Impression Prowema GmbH, 8418 Schlatt ZH, www.prowema.ch

Imprimé climatiquement neutre

Rédaction Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon

Vente des annonces FRAGILE Suisse,

Sophie Roulin-Correvon, correvon@fragile.ch

Traduction Dominique Naegeli-Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 10.- par an, inclus dans la cotisation de don

ou de membre

Photo de couverture Francesca Palazzi

### Exclusion – inclusion

Le sentiment d'exclusion est la première impression que l'on ressent après une lésion cérébrale : je suis à l'écart, je ne fais plus partie du groupe, de la société. Où est ma place et qui suis-je en réalité ? C'est une question que nous nous posons de temps à autre, mais nous doutons rarement de notre identité. Et maintenant ?

Des obstacles surgissent : franchir des marches après une hémiplegie nécessite l'utilisation d'une rampe. Une démarche hésitante requiert une main-courante. L'entourage doit faire preuve d'égards lorsque les réactions sont ralenties. Et la patience est de mise si la communication et le langage sont ardues.

La personne touchée se retrouve dans un monde qui lui est devenu étranger. Il lui faut découvrir ce qu'elle peut réapprendre, percevoir ce qu'elle veut et ce qui lui est nécessaire. Cette première étape est difficile, mais la suivante l'est encore plus : cette prise de conscience doit se traduire dans les faits. Ce processus ne peut réussir sans que la société soit prête à répondre aux besoins ainsi apparus. En clair, elle doit abolir les obstacles techniques et fournir les instruments nécessaires. Le sésame s'appelle l'inclusion. Il signifie éliminer toutes les barrières, dont celles élevées par les préjugés, l'indifférence et l'égoïsme. L'inclusion a pour but de faire régner le respect et la tolérance envers tous les êtres humains – dont les personnes vivant avec une lésion cérébrale.

Thème-phare de cette édition du journal, l'inclusion est aussi la mission par excellence de FRAGILE Suisse.

*M. Mäder*

Mark Mäder, Docteur en médecine,  
ancien président de FRAGILE Suisse

## ACTUALITÉS



### Inclusion et obstacles

Les personnes vivant avec une lésion cérébrale rencontrent encore beaucoup d'obstacles dans la vie quotidienne – au travail, en formation ou durant les loisirs. Pour faire bouger les choses, il faut promouvoir l'inclusion. Mais comment éliminer les obstacles ? Que faire pour que les personnes concernées puissent pleinement participer à la vie sociale ? Vous trouverez des réponses à ces questions dans cette édition du journal et sur notre site Internet : <http://www.fragile.ch/inclusion-barrieres>

### Connaissez-vous les symptômes d'un AVC ?

Le 29 octobre est la journée mondiale de l'AVC. Ce jour-là, différentes organisations attirent l'attention du public sur la gravité et la fréquence des AVC. Cette année, FRAGILE Suisse a prévu un envoi à grande diffusion pour sensibiliser la population à la thématique des lésions cérébrales, dont les AVC, et de leurs conséquences. L'organisation souhaite aussi encourager la prise conscience de cette problématique et favoriser la compréhension à l'égard des personnes touchées. Un volet de cette démarche consiste à décrire les symptômes les plus fréquents des AVC, afin que chacun puisse réagir correctement en cas d'urgence. Connaissez-vous ces symptômes et savez-vous ce qu'il faut faire ? En cas de lésion cérébrale, il est décisif d'agir vite et de gagner du temps. Pour en savoir plus : [www.fragile.ch/AVC-symptomes](http://www.fragile.ch/AVC-symptomes)

### Dernier appel :



### Soutenez les sportives et sportifs !

#### Un coup de pouce pour l'une de nos sportives !

Magali Peter, née en 2004, souffre d'une encéphalite de Rasmussen. Membre de FRAGILE Aargau/Solothurn Ost, elle a décidé de courir en fauteuil pour une bonne cause. Voulez-vous la soutenir ? En suivant le lien ci-dessous, vous pouvez lui verser une contribution forfaitaire ou un montant par tour de piste (400 mètres). Toutes les recettes bénéficient aux projets de FRAGILE Aargau/Solothurn Ost et de FRAGILE Suisse :

[www.fragile.ch/spendenlauf2023/magali](http://www.fragile.ch/spendenlauf2023/magali)

#### Participez à la course !

Bienvenue aux sportives et sportifs de tout âge ! Courir à pied ou en fauteuil, marcher – tout est possible, car le stade d'athlétisme Schachen d'Aarau est sans barrière. À défaut de courir soi-même, on peut aussi soutenir les membres de sa famille ou les ami-e-s qui transpirent sur la piste – en versant une contribution forfaitaire ou un montant par tour de piste (400 mètres). Toutes les recettes bénéficient aux projets de FRAGILE Aargau/Solothurn Ost et de FRAGILE Suisse.



« C'est dommage que je ne puisse plus courir, mais grâce à l'initiative de Fragile, je peux participer à un événement sportif en fauteuil roulant »

Magali P.



Par avance, nous vous remercions de votre soutien. Pour en savoir plus sur cet événement : [www.fragile.ch/course-de-soutien-2023](http://www.fragile.ch/course-de-soutien-2023)



# « Je suis une femme intelligente et je ne suis pas fatiguée de la vie »

Victime d'un traumatisme cranio-cérébral en 1992, **Floriane Willemin** passe plus de 20 ans sans pouvoir communiquer. Sa rencontre avec Laure Nusbaumer, pédagogue spécialisée, lui permet de sortir du silence.

Texte : Megan Baiutti



Le 24 mai 1992, Floriane Willemin est victime d'un accident de la circulation. Sa vie bascule à l'âge de 16 ans. « J'étais une jeune femme sans soucis. J'aimais bien prendre l'apéro, j'étais en pleine forme », raconte-t-elle. Floriane est hélicoptérée à l'hôpital de l'Île à Berne. Dans le coma, elle y séjourne une vingtaine de jours. Puis, elle est transférée à l'Hôpital de Delémont où elle est placée sous assistance respiratoire aux soins intensifs. Un jour, elle parvient à respirer toute seule et ouvre les yeux. Sa mère, Marie-Andrée Willemin, affirme : « Floriane est sortie du coma dans cet hôpital. Elle avait l'air de comprendre et réagir à ce qu'on disait, mais personne ne m'a crue. » En effet, les signes observés sont considérés comme non pertinents par les professionnels de l'hôpital.

Âgée alors de 17 ans, Floriane séjourne ensuite plus d'un an dans un home jurassien pour personnes âgées avant d'être transférée au REHAB de Bâle durant huit mois, puis à l'hôpital de Porrentruy durant 16 ans. En juin 2011, elle prend ses quartiers au Foyer des Fontenattes, à Boncourt, où elle réside à ce jour. C'est dans ce foyer qu'elle fait la connaissance de Laure Nusbaumer, pédagogue spécialisée, qui offre à Floriane le soutien et les outils adaptés pour pouvoir à nouveau communiquer.

## Des séquelles qui entravent toute communication

Suite à son accident, Floriane ne parvient plus à s'exprimer ou à bouger. « Je suis sortie du coma et je ne pouvais plus parler. À ce moment, le monde s'est arrêté de tourner », raconte-t-elle. « Je me dis que je vais essayer de montrer que je suis aussi intelligente qu'avant, mais je rencontre des problèmes pour faire remarquer que j'ai toute ma conscience. Je me souviens que j'ai fait des efforts pour me faire entendre.

J'ai souvent pleuré. » Les médecins la considèrent dans le coma durant plus de vingt ans. Seule sa mère remarque ses tentatives de communication, suivie bien plus tard de Laure Nusbaumer. La persévérance de la pédagogue permet de trouver une méthode de communication. Floriane communique d'abord avec deux cartons : le carton rouge signifie « non » et le carton vert signifie « oui ». Aujourd'hui, elle communique à l'aide d'une tablette un peu mieux adaptée à ses besoins. Actuellement, Laure Nusbaumer et l'entreprise Active Communication cherchent un outil de communication qui permette à Floriane d'avoir un clavier et de pouvoir rédiger ses phrases sans l'aide d'un tiers. « C'est Laure qui a trouvé un moyen de communication pour moi, et maintenant je ne suis plus enfermée dans mon corps », partage Floriane.

Une grande complicité s'est nouée entre Floriane et Laure. Celle-ci explique : « J'aime beaucoup passer du temps avec Floriane. Au début, je l'ai beaucoup bousculée pour la faire évoluer. » Lors des premières tentatives de la professionnelle d'entrer en communication avec Floriane, celle-ci croit que la thérapeute se moque d'elle. « Tout ce qu'il fallait à Floriane pour communiquer à nouveau était de trouver la bonne personne, prête à l'aider », explique la maman de Floriane en souriant. La jeune femme voit uniquement du quart inférieur de l'œil gauche et souffre de fatigue et d'hémiplégie (incapacité à bouger volontairement une moitié du corps). Des injections régulières de botox l'aident à détendre ses muscles.

## Le soutien infaillible de son entourage

Durant ces longues années dans les hôpitaux et en foyer, la famille de Floriane lui rend visite fréquemment et lui offre un soutien sans faille. Sa mère observe que Floriane est consciente, mais personne ne



Floriane (au centre), Marie-Andrée (sa mère, à droite) et Laure (l'éducatrice spécialisée, à gauche) forment une équipe inséparable.

la croit. Pourtant, elle a raison : Floriane est bien consciente. Avec le soutien de Laure Nusbaumer, Floriane écrit le récit de son vécu : « Pour le médecin de l'hôpital, je suis un légume ! Pour eux tous, je suis encore dans le coma et je suis à la fin. Ce n'est pas vrai ! Je suis une femme intelligente et je ne suis pas fatiguée de la vie, je vais me battre pour ma famille qui est unie et que j'aime. Heureusement, ma mère est là et elle fait des efforts pour moi. » Cette période était très dure à vivre pour Marie-Andrée Willemin. Elle a trouvé du réconfort dans la lecture des témoignages de personnes concernées dans le journal de FRAGILE Suisse. « J'aurais aimé participer à un groupe de parole, ça m'aurait fait du bien, mais c'était une période où j'avais très peu de temps à disposition », dit-elle pudiquement.

Au moyen de sa tablette, Floriane exprime son souhait d'habiter seule dans son propre appartement, à proximité du domicile de sa mère et de son entourage. Pour réaliser son vœu, Laure Nusbaumer et l'entreprise Active Communication cherchent un moyen de communication adapté qui lui permette d'appeler les services d'urgence et d'expliquer son problème en appuyant sur un bouton, sans l'aide d'un tiers.

Aucune solution satisfaisante n'a encore été trouvée pour l'instant, mais Floriane Willemin, sa maman et Laure Nusbaumer ne manquent pas de détermination et de courage.

Les personnes touchées par des lésions cérébrales sont confrontées à de multiples problématiques au quotidien. FRAGILE Suisse a publié un manifeste à ce sujet en janvier 2022. Pour que le droit à l'autodétermination des personnes concernées se concrétise, des changements et des améliorations dans la politique sociale sont nécessaires. Ce manifeste présente cinq revendications, dont la promotion de différentes possibilités de logement adapté. Afin que les personnes atteintes de lésions cérébrales puissent déterminer leur propre mode de vie, il est nécessaire de disposer de places dans des maisons de soins spécialisées, d'offres sous forme de vie communautaire et/ou assistée et de soutien résidentiel ambulatoire.

Lisez notre manifeste ici :  
[www.fragile.ch/manifeste\\_politique](http://www.fragile.ch/manifeste_politique)

## ACTUALITÉS



### Symposium

#### « Accompagnement et inclusion des personnes vivant avec des lésions cérébrales »

Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024, le symposium « Accompagnement et inclusion des personnes vivant avec des lésions cérébrales » se déroulera en partenariat avec et à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL). Le programme est disponible et tout·e professionnel·le intéressé·e peut désormais s'inscrire via le lien suivant :



[www.hetsl.ch/evenements/detail/accompagnement-et-inclusion-des-personnes-avec-une-lesion-cerebrale/](http://www.hetsl.ch/evenements/detail/accompagnement-et-inclusion-des-personnes-avec-une-lesion-cerebrale/)

Pour toute demande d'informations ou question, n'hésitez pas à vous adresser à [ruch@fragile.ch](mailto:ruch@fragile.ch) ou à visiter notre site Internet pour découvrir les détails du programme sous [www.fragile.ch/fr/actualites/symposium/](http://www.fragile.ch/fr/actualites/symposium/)

### Conférence sur le droit testamentaire

La conférence sur le nouveau droit testamentaire et les directives anticipées s'est déroulée le mercredi 13 septembre 2023, à Lausanne. Retrouvez un retour sur cette rencontre dans notre article détaillé : [www.fragile.ch/conference-droit-succession-2023](http://www.fragile.ch/conference-droit-succession-2023)



### Devenez membre de nos comités régionaux

Vous souhaitez une occupation qui a du sens ? Vous voulez vous engager aux côtés d'autres personnes motivées ? Vous connaissez ou souhaitez mieux connaître la thématique de l'accompagnement et du soutien des personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches ? Devenez membre de nos comités régionaux. À l'heure actuelle, FRAGILE Valais et FRAGILE Vaud recherchent activement de nouveaux membres : contactez-les ! [www.fragile.ch/membres-comités-régionaux](http://www.fragile.ch/membres-comités-régionaux)



### Connaissez-vous déjà nos newsletters ?

Nos newsletters digitales vous permettent de recevoir des informations régulières sur l'actualité de FRAGILE Suisse, les offres des régions, les manifestations et d'autres sujets passionnants.

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT**



Inscrivez-vous gratuitement dès maintenant : [www.fragile.ch/fr/newsletter](http://www.fragile.ch/fr/newsletter)



## ARTICLE SCIENTIFIQUE

# « Le programme ETaPe permet de prendre conscience qu'il y a un avant et un après l'AVC »



**L'accident vasculaire cérébral (AVC) est un bouleversement dans la vie des personnes touchées et celle de leurs proches. Participer à ce programme leur permet de mieux comprendre leur maladie.**

Interview avec **Suzette Remillard**, infirmière spécialisée en éducation thérapeutique au Centre cérébrovasculaire, service de neurologie du CHUV.

### Pourquoi créer le programme ETaPe ?

Mon ancienne collègue Diane Morin et moi-même avons commencé en 2006 à faire des consultations individuelles lors de l'hospitalisation des patient·e·s victimes d'AVC, au service de neurologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Nous avons rapidement constaté que cette intervention n'était pas suffisante pour les patient·e·s et leurs proches. En 2010, nous avons alors débuté le développement du programme ETaPe (Éducation Thérapeutique ateliers Patients et entourage). Pour ce faire, nous avons réalisé une évaluation et une analyse des besoins des patient·e·s et des proches pour répondre au plus près à leurs besoins et non à ceux des professionnel·e·s. Nous avons ensuite partagé notre analyse avec elles et eux et avons construit ensemble le programme. En 2013, le programme ETaPe était officiellement lancé avec le premier groupe de patients.

### Qu'est-ce que le programme ETaPe ?

Il s'agit de quatre ateliers de quatre heures, en petits groupes, avec des thèmes, des objectifs et des intervenant·e·s spécifiques à chacun. L'objectif général est d'aider les individus y participant (personnes concernées et proches) à comprendre la maladie pour mieux vivre avec elle et ses conséquences. Le risque de complications et de récurrences est ainsi diminué.

Le programme ETaPe permet de prendre conscience qu'il y a un avant et un après l'AVC. C'est un lieu de rencontre et de partage entre pairs qui montre des répercussions positives sur la motivation et les comportements en matière de santé.

### Pourquoi ce programme est-il important pour les patient·e·s victimes d'un AVC ?

Les personnes y participant se sentent écoutées et comprises. En effet, les handicaps invisibles qui perdurent provoquent souvent de l'incompréhension de la part de leur entourage et de la société. Enfin, être

en groupe favorise l'apprentissage. Les interactions sont privilégiées et une fraternité se crée. Certain·e·s patient·e·s viennent témoigner de leur expérience dans l'un des ateliers du programme.

### Quels sont les retours des participant·e·s au programme ?

Les personnes ayant pris part au programme ETaPe nous disent avoir acquis des compétences utiles et intégré des changements dans leur vie quotidienne. Elles ne se sentent plus coupables d'être fatiguées. De plus, elles arrivent à lâcher prise sur leur vie avant l'AVC et à accepter leur situation.

Elles deviennent des porte-parole et trouvent important de faire de la prévention dans leur entourage.

### Quelle place a FRAGILE Suisse au sein de ce programme ?

FRAGILE Suisse soutient les personnes victimes d'AVC, grâce à différentes prestations, après la phase d'hospitalisation et de rééducation. Nous avons alors à cœur de proposer à nos patient·e·s des solutions pour qu'elles et ils ne se sentent pas abandonné·e·s et seul·e·s lors du retour à la maison, ce qu'elles et ils nous avaient partagé ressentir. Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP et conseillère FRAGILE Suisse, intervient lors de notre quatrième atelier consacré à la résilience. Celui-ci permet aux personnes y participant de prendre conscience de leurs forces et des ressources qu'elles mobilisent pour rebondir après leur AVC. Elles peuvent ainsi connaître FRAGILE Suisse.

Si vous souhaitez participer au programme ETaPe, veuillez prendre contact avec l'équipe d'éducation thérapeutique du Centre cérébrovasculaire au 079 556 89 02 ou par e-mail à [educationavc@chuv.ch](mailto:educationavc@chuv.ch)

# Conseils de nos lectrices et lecteurs

Chaque édition de ce journal vous offre la possibilité d'échanger des conseils utiles avec d'autres personnes concernées et proches.



## Tester à l'avance

En général, je conseille de tester un projet avant de le mettre en œuvre. Je me souviens d'une sortie d'entreprise que j'ai co-animée : Deux semaines avant, j'ai testé tout le parcours pour voir si cela fonctionnerait. À part une petite erreur, tout a bien fonctionné.

Andy U., personne concernée

## À l'écoute de son corps

Notre corps nous envoie des signaux lorsque nous le malmenons. Être à l'écoute de son corps permet de percevoir les messages qu'il émet. Prévoir des pauses régulières aide à se ménager et se faire du bien aide à recharger ses batteries. Rédiger un journal intime nous permet de comprendre ce qui nous donne de la force ou ce qui nous fatigue et de constater les progrès accomplis.

L'équipe des conseillères et conseillers de FRAGILE Suisse



D'autres conseils disponibles sur : [www.fragile.ch/conseils-lecteurs](http://www.fragile.ch/conseils-lecteurs)

## Appartenir à nouveau au groupe

À l'école secondaire, je me sentais très bien intégrée, mais j'avais de mauvaises notes. Au gymnase (collège), je comprenais mieux la matière, mais j'étais un peu exclue. J'ai fait mon apprentissage dans un centre de formation pour handicapés physiques. La transition a été difficile, mais j'ai retrouvé ma place. Ensuite, un poste de travail a été créé spécialement pour moi dans mon pays.

Heidi V., personne concernée



### Quelles expériences avez-vous faites ?

La prochaine édition du journal abordera le sujet de la vue et de l'ouïe. Votre lésion cérébrale affecte-t-elle votre vue et/ou votre ouïe ? Quelle est votre expérience et que conseilleriez-vous aux personnes ayant les mêmes problèmes ? Partagez vos expériences avec nous et avec les lectrices et lecteurs. Merci d'envoyer vos témoignages et vos astuces à [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch). Date limite d'envoi : 15 octobre 2023. Nous attendons vos réactions avec intérêt !



## ENGAGEMENT

# Des trouvailles ingénieuses pour se faciliter le quotidien

La nécessité rend inventif et **Niklaus Manser** en est la preuve vivante. Âgé de 51 ans, il a été victime d'un grave traumatisme crânio-cérébral provoqué par un accident. Depuis, son bras droit est paralysé. Mais Niklaus s'accroche et déploie des trésors d'inventivité pour se faciliter le quotidien. Il crée et fait fabriquer les accessoires les plus divers.



Niklaus Manser a toujours aimé jouer au jass. Mais comment tenir les cartes et jouer en même temps avec un bras paralysé ? Il s'est tout d'abord servi d'un double-mètre, « mais c'était pas très solide », reconnaît-il. Il demande alors à son frère, apprenti menuisier, de lui fabriquer quelque chose qui tienne mieux sur une



table. Et c'est ainsi qu'est né le porte-cartes à jouer, désormais fabriqué en série. Niklaus Manser l'utilise toujours pour jouer au jass et à d'autres jeux de cartes. Le porte-cartes existe en différentes couleurs.

L'ingénieur cinquantenaire ne s'arrête pourtant pas là. Il invente d'autres accessoires pratiques : un porte-légumes pour éplucher d'une main carottes, pommes de terre, etc. Il suffit de planter 16 tiges de métal dans une planchette en bois et d'y fixer des légumes ou même des saucisses et des œufs pour les peler ou les couper. La planche est munie de quatre ventouses qui l'empêchent de glisser. Niklaus a conçu le projet et son père a réalisé l'objet. Le « Géo Trouvetout » saint-gallois est doué d'une imagination inépuisable qui profite à bien des personnes. Il vient d'inventer une planche à pain. Pour en savoir plus : [www.nikman.ch](http://www.nikman.ch)



## JEU CONCOURS

### Gagnez un porte-cartes

Pour soutenir Niklaus Manser, FRAGILE Suisse tire au sort quatre de ses porte-cartes à jouer. Cet accessoire est très utile pour tout le monde, par exemple quand on apprend à jouer aux cartes avec des enfants.

Envoyez un e-mail avec la mention « Porte-cartes à gagner » jusqu'au 31 octobre 2023 à [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch)



Participez & gagnez!

# C'est le retour de l'été !



© Freepik

Organisé au gîte de La Vêlie à Montavon, notre pique-nique a permis aux participant-e-s de passer un moment convivial autour du repas et de la place de pétanque, mais aussi une journée d'échange et de partage solidaire.

**Notre semaine de vacances annuelle a eu lieu du 14 au 19 août à Charmey.**

C'est une semaine où l'on bouge beaucoup, mais pas seulement. C'est une semaine de vie en commun, de

partage où l'on se découvre autrement, on se raconte, on s'écoute, on se bouleverse et on rit beaucoup.

Enfin nous avons présenté notre association à l'hôpital de Bienne dans le cadre d'un événement public de l'unité cérébrovasculaire (stroke unit). Les discussions avec le corps médical et le public présent ont été enrichissantes et ont donné de la visibilité à notre association.

## « La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents »

Boris Cyrulnik nous interpelle avec cette définition courte et parlante. La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. La vie quotidienne change du jour au lendemain sur de nombreux aspects. Comprendre le processus de résilience, identifier ses propres facteurs de résilience et imaginer comment les mettre en pratique permet de reprendre le pouvoir sur ses projets et sur sa vie.

L'atelier sera composé de deux séances et abordera les lésions cérébrales et leurs conséquences, le concept de résilience, l'identification des piliers de la résilience et des ressources de chacun. En effet, « La résilience n'est pas un catalogue de qualités que posséderait un individu. C'est un processus qui, de la naissance à la mort, nous tricote sans cesse avec notre entourage », comme l'explique Boris Cyrulnik.

L'atelier sera donné par Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP et conseillère chez FRAGILE Suisse

depuis plus de 17 ans. Il se déroulera les lundis 2 et 9 octobre dans le canton de Vaud, à Lausanne, et les lundis 13 et 20 novembre dans le Jura. Le lieu sera défini selon la provenance des participants.



© Pixabay

Inscrivez-vous à cet atelier sur la résilience ou au cours « Proches aidants : quel rôle, quelle place ? », prévu le samedi 2 décembre, à Lausanne. Vous pouvez vous adresser directement à Christine Jayet-Ryser au n° de tél. 021 329 02 75 ou par e-mail à [jayet@fragile.ch](mailto:jayet@fragile.ch).



En savoir plus sur :  
[www.fragile.ch/cours](http://www.fragile.ch/cours)

# Nos associations régionales



© Pixabay



## FRAGILE Vaud

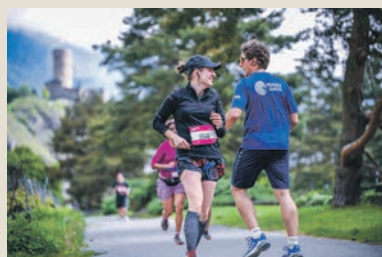
### FRAGILE Vaud fête ses 30 ans

Enfin la fête ! Le 28 octobre 2023, nous célébrerons dignement cet anniversaire à la Vaudoise aréna. Une soirée toute en émotion qui réunira les membres et les associations amies. Nous aurons le plaisir d'accueillir, entre autres, Jean Marzon, membre depuis le tout début. Toutes les informations sur notre site Internet.

## FRAGILE Valais

### Récolte de dons et renouvellement du comité

FRAGILE Valais remercie Denis Pujic pour sa levée de fonds pour notre association en participant au semi-marathon des terroirs. Nous sommes en cours de renouvellement de notre comité et cherchons des personnes intéressées à s'engager pour FRAGILE Valais. Contactez-nous sans attendre !



© Greco Nicola



© Freepik

## FRAGILE Genève

### Groupe de parole en anglais et dans un hôpital de jour

À l'automne, FRAGILE Genève va proposer, à titre d'essai, un groupe de parole anglophone et un groupe de parole au sein d'un hôpital de jour. Les groupes de parole sont essentiels pour que les personnes touchées par une lésion cérébrale puissent trouver un espace d'expression, d'écoute, de partage et d'apprentissage par les expériences des autres.

## FRAGILE Genève

📍 Av. Louis-Bertrand 7-9  
1213 Petit-Lancy  
☎ 078 252 21 39  
✉ geneve@fragile.ch  
🌐 www.fragile-geneve.ch

## FRAGILE Jura

📍 Route de Soulce 36  
2853 Courfaivre  
☎ 032 427 37 00  
✉ fragile.jura@bluewin.ch  
🌐 www.fragile-jura.ch

## FRAGILE Valais

📍 Rue de Lausanne 25  
1950 Sion  
☎ 077 417 04 63  
✉ valais@fragile.ch  
🌐 www.fragile-valais.ch

## FRAGILE Vaud

📍 Rue du Bugnon 18  
1005 Lausanne  
☎ 021 329 02 08  
✉ vaud@fragile.ch  
🌐 www.fragile-vaud.ch





**La Helpline de  
Fragile Suisse est  
sensationnelle.  
Après mon accident,  
je l'ai appelée  
plusieurs fois et  
on se sent tout  
simplement compris.**

Margrit B.,  
hémorragie cérébrale suite  
à un traumatisme crânio-cérébral  
à 50 ans



FRAGILE Suisse est financée en majeure partie par des dons. Avec vous, nous nous engageons en faveur des personnes concernées et de leurs proches. Un grand merci de votre soutien.



**FRAGILE SUISSE**

Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

**Faites un don avec  
TWINT !**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don

