



**FRAGILE SUISSE**

Pour les personnes avec une lésion cérébrale  
et leurs proches



Programme de cours 2024

# Programme de cours

Chères lectrices, chers lecteurs,

En 2024, notre programme de cours sera désormais publié une fois par année et présentera les cours pour toute l'année. Dès 2025, le programme sera uniquement disponible en version digitale, via notre site Internet.

Nos cours aident les personnes concernées et leurs proches à mieux connaître et mieux vivre avec une lésion cérébrale. N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site internet ou à vous inscrire à notre newsletter sur les cours. En effet et selon les demandes que nous recevons, nous ajouterons peut-être de nouveaux cours durant l'année.



## **Christine Jayet-Ryser,**

psychologue, conseillère FRAGILE Suisse depuis 17 ans

Tél. 021 329 02 75

[jayet@fragile.ch](mailto:jayet@fragile.ch)



## **Mieux comprendre sa lésion cérébrale**

Les conséquences d'une lésion cérébrales sont souvent invisibles et complexes. Comprendre le fonctionnement cérébral permet de mieux comprendre le quotidien après un traumatisme cranio-cérébral ou un accident vasculaire cérébral. Une meilleure connaissance des séquelles d'une lésion cérébrale constitue la base essentielle pour avancer dans le long chemin de la réadaptation et de la réinsertion.

Composé de 2 jours de formation, le cours est proposé à Lausanne, Neuchâtel et Delémont.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

 **Personnes avec une lésion cérébrale**



---

Judis 7 et 14 mars 2024

13h30 à 16h30

Lausanne

Inscription jusqu'au 7 février

---

Mardis 16 et 23 avril 2024

13h30 à 16h30

Neuchâtel

Inscription jusqu'au 16 mars

---

Judis 16 et 23 mai 2024

13h30 à 16h30

Delémont

Inscription jusqu'au 16 avril

---

Membres CHF 75.–

+ CarteCulture CHF 60.–

Non-membres CHF 120.–

---

 accessible avec aide

---



## Développer sa résilience après une lésion cérébrale

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées. La vie quotidienne se trouve changée sur de nombreux aspects et la qualité de vie peut en souffrir. Apprendre à connaître sa maladie et ses répercussions est un premier pas dans la reconquête de son bien-être. 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 sa vie.

Composé de 2 jours de formation, le cours est proposé à Lausanne, Neuchâtel et Courfaivre.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

 **Personnes avec une lésion cérébrale**



---

Mardi 11 et 18 juin 2024  
13h30 à 16h30  
Lausanne  
Inscription jusqu'au 11 mai

---

Judis 29 août et 5 sept. 2024  
13h30 à 16h30  
Neuchâtel  
Inscription jusqu'au 29 juillet

---

Mardi 12 et 19 nov. 2024  
13h30 à 16h30  
Courfaivre  
Inscription jusqu'au 12 octobre

---

Membres CHF 75.–  
+ CarteCulture CHF 60.–  
Non-membres CHF 120.–

---

 accessible avec aide

---



## Proche aidant : quel rôle, quelle place ?

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes touchées, mais aussi dans celle des proches. Il leur faut très souvent endosser de nouveaux rôles, revoir leurs habitudes de vie et leurs projets. Trouver sa place, son rôle, savoir se ménager des moments à soi, des espaces de ressourcement n'est ni évident, ni facile. Avoir une bonne connaissance des lésions cérébrales, du réseau médico-social et des processus de résilience permet de mieux aborder son rôle et de mieux définir sa place auprès de la personne concernée.

Composé d'une journée de formation, le cours est proposé à Lausanne et Neuchâtel.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

 **Proches de personnes avec une lésion cérébrale**



---

Samedi 27 avril 2024  
9h00 à 12h00 et  
13h30 à 16h30  
Lausanne  
Inscription jusqu'au 27 mars

---

Samedi 14 sept. 2024  
9h00 à 12h00 et  
13h30 à 16h30  
Neuchâtel  
Inscription jusqu'au 14 août

---

Membres CHF 75.–  
+ CarteCulture CHF 60.–  
Non-membres CHF 120.–

---

 accessible avec aide

---

---

repas non inclus

---

# Qui sommes-nous ?

L'association FRAGILE Suisse et ses onze associations régionales s'engagent à travers le pays pour les personnes touchées par une lésion cérébrale et leurs proches.

Notre objectif est d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées et de faciliter leur insertion dans la société. Nous offrons une aide directe et un accompagnement dans la durée grâce à un large éventail de prestations.

## Nos prestations :

-  Conseil et Helpline
-  Accompagnement à domicile
-  Cours et formations
-  Loisirs et groupes de parole
-  Sensibilisation du grand public



## Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous contacter.

**Christine Jayet-Ryser**, psychologue, conseillère FRAGILE Suisse depuis 17 ans  
Tél. 021 329 02 75, [jayet@fragile.ch](mailto:jayet@fragile.ch)



Vous pouvez également trouver le programme de cours de FRAGILE Suisse sur notre site Internet :  
[www.fragile.ch/cours](http://www.fragile.ch/cours)

FRAGILE Suisse • Rue du Bugnon 18 • 1005 Lausanne  
[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch) • [info@fragile.ch](mailto:info@fragile.ch)

 Helpline : 0800 256 256 (numéro gratuit)

Compte pour les dons :  
CCP 80-10132-0  
IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

