



# Programme de cours 2022

Janvier – Juin

FRAGILE Suisse et ses onze associations régionales viennent en aide aux personnes cérébrolésées et à leurs proches dans toute la Suisse, en leur offrant des prestations variées.

- **Conseil et Helpline**

Nous vous conseillons gratuitement au numéro 0800 256 256 et vous offrons également des consultations personnelles ou en groupe.

- **Accompagnement à domicile**

Nous accompagnons les personnes cérébrolésées qui souhaitent mener une vie autonome à domicile.

- **Cours et formations**

Nous organisons des cours variés pour les personnes cérébrolésées et leurs proches, ainsi que des formations à l'intention des professionnels.

- **Loisirs et groupes de paroles**

Nous organisons des activités et encourageons les échanges entre les personnes cérébrolésées et les proches.

- **Sensibilisation et opinion publique**

Nous informons et sensibilisons le public, tout en représentant les intérêts des personnes cérébrolésées et de leurs familles.

Plus d'infos sur [www.fragile.ch/fr](http://www.fragile.ch/fr) ou [www.fragile-family.ch/fr](http://www.fragile-family.ch/fr) (pour les familles et les enfants).

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

FRAGILE Suisse et ses associations régionales veulent permettre à toute personne intéressée de participer mais les frais des cours du département de formation ne sont pas entièrement couverts. C'est uniquement grâce aux contributions de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), des fondations et des dons de particuliers, que nous pouvons maintenir les coûts de participation à un faible niveau. C'est pourquoi nous nous réjouissons de chaque don fait en faveur du département de formation de FRAGILE Suisse.

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'année 2022 sera placée sous le signe de l'espoir. Celui d'une amélioration de la situation sanitaire et de la reprise complète de nos cours, ateliers et activités.

Cette année encore nous vous proposons d'améliorer vos connaissances sur les lésions cérébrales, que vous soyez concerné ou proche. Ces cours sont l'occasion de mieux comprendre le fonctionnement de notre cerveau et ce qui se passe lorsqu'il est blessé, mais également la possibilité d'échanger et de partager avec des professionnels et des personnes concernées.

Pour permettre aux proches d'échanger, nous mettons en place dès le début de l'année un atelier en ligne disponible à tous, quel que soit le canton d'habitation, ainsi le partage et le soutien est possible depuis chez soi. C'est une possibilité de rencontrer d'autres familles concernées, sans avoir à ajouter des déplacements à un quotidien très souvent chargé.

Notre cours de créativité, qui rencontre un joli succès, vous est à nouveau proposé pour vous permettre l'expression des émotions sans recours aux mots, parfois si difficiles à trouver.

Nous espérons que notre programme vous séduira et que vous serez nombreux à nous rejoindre!



**Christine Jayet-Ryser**

Département formation de FRAGILE Suisse  
Tél. 021 329 02 75  
jayet@fragile.ch



## Vivre avec une lésion cérébrale

### Etre proche d'une personne cérébrolésée (en Ligne)

Vous avez un proche qui a souffert d'une lésion cérébrale ? Vous souhaitez mieux connaître le fonctionnement du cerveau, les séquelles dues à un traumatisme crânien ou un accident vasculaire cérébral ? Vous souhaitez mieux comprendre les répercussions sur la vie quotidienne, sociale et professionnelle de votre proche ? Cet atelier vous aidera à mieux appréhender les conséquences de la lésion cérébrale et à partager avec d'autres proches.

**Enseignante:** Anne Pérot, psychologue et neuropsychologue

Proches de personnes cérébrolésées

Cours n° 22504522

15 janvier au 5 février 2022

3 samedis

10h00 à 12h00

En ligne

Membres CHF 108.–

+ CarteCulture CHF 86.–

Non-membres CHF 180.–

accessible

### Limiter le stress au quotidien

Cet atelier de 5 séances vous permettra d'appréhender différentes techniques pour gérer son stress dans la vie quotidienne. Relaxation, cohérence cardiaque ou encore remise en question des pensées anxiogènes pourront être proposées. La mise en commun des expériences et des connaissances des participants qui le désirent sera valorisée pour enrichir les connaissances de tous. Cet atelier se veut un moment de détente et de bien-être.

**Enseignante:** Anne Pérot, psychologue et neuropsychologue

Personnes cérébrolésées

Cours n° 22503522

8 mars au 5 avril 2022

5 mardis

13h30 à 15h45

Delémont

Membres CHF 180.–

+ CarteCulture CHF 144.–

Non-membres CHF 300.–

accessible

### Etre proche d'une personne cérébrolésée

Les conséquences d'une lésion cérébrales sont souvent invisibles et complexes. Comprendre le fonctionnement cérébral permet de mieux comprendre le quotidien après un traumatisme crânien ou un accident vasculaire cérébral. Une meilleure connaissance des séquelles d'une lésion cérébrale aide les proches à accompagner au mieux la personne cérébrolésée et à trouver leur place et leur rôle.

**Enseignante:** Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 15 ans.

Proches de personnes cérébrolésées

Cours n° 22501322

Samedi 9 avril 2022

9h30 à 12h00 et

13h30 à 16h00

Lausanne

Membres CHF 75.–

+ CarteCulture CHF 60.–

Non-membres CHF 120.–

repas non inclus

accessible



## 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 crânien ou un accident vasculaire cérébral. Une meilleure connaissance des séquelles d'une lésion cérébrale constitue la base essentielle pour avancer sur le long chemin de la réadaptation et de la réinsertion.

**Enseignante:** Christine Jayet-Ryser, psychologue FSP, conseillère FRAGILE Suisse depuis 15 ans.

 [Personnes cérébrolésées et leurs proches](#)

Cours n° 22502522

9 mai au 16 mai 2022

2 lundis

9h30 à 12h00

Lausanne

Membres CHF 75.–

+ CarteCulture CHF 60.–

Non-membres CHF 120.–

 accessible

## Vivre avec sa lésion cérébrale

Vous avez souffert d'une lésion cérébrale ? Vous souhaitez mieux connaître le fonctionnement de votre cerveau, les séquelles dues à un traumatisme crânien ou un accident vasculaire cérébral ? Vous souhaitez mieux comprendre les répercussions sur votre vie quotidienne, sociale et professionnelle ? Cet atelier vous aidera à mieux appréhender les conséquences de la lésion cérébrale et à partager avec d'autres personnes concernées.

**Enseignante:** Anne Pérot, psychologue et neuropsychologue

 [Personnes cérébrolésées](#)

Cours n° 22505522

31 mai au 21 juin 2022

4 mardis

13h30 à 16h00

Delémont

Membres CHF 144.–

+ CarteCulture CHF 115.–

Non-membres CHF 240.–

 accessible

## Je crée donc je suis

4 ateliers de découverte et d'exploration de la créativité, pour prendre contact et se familiariser avec différentes formes d'expression en arts plastiques et visuels. L'accent est mis sur l'exploration singulière et libre, et non sur l'apprentissage de techniques, sur l'apprentissage de l'instant ou sur le résultat. Les ateliers sont accessibles à tous et ne nécessitent aucune connaissance artistique.

**Enseignante:** Florence Gais, art-thérapeute

 [Personnes cérébrolésées et leurs proches](#)

## Créativité



Cours n° 22501522

23 mars au 4 mai 2022

4 mercredis

14h30 à 17h30

Chavannes-près-Renens

Membres CHF 144.–

+ CarteCulture CHF 115.–

Non-membres CHF 240.–

 accessible



## Conditions de participation

Les cours pour personnes atteintes de lésion cérébrale s'adressent aux individus n'ayant pas besoin de soins médicaux aigus. Les participants prennent part à l'ensemble de l'activité dans la mesure de leurs capacités. Des pauses suffisantes sont prévues.

### Inscription et confirmation

Les participants reçoivent une confirmation d'inscription écrite ainsi qu'un programme détaillé avec des informations concernant le contenu du cours et le lieu où il se déroule. La réception de la facture est considérée comme une confirmation du déroulement du cours. En cas d'annulation, nous vous en informerons.

### Coûts

Des réductions de prix sont possibles sur demande, en cas de difficultés financières.

### Annulations

Les participants qui doivent annuler leur inscription pour des raisons de santé se verront rembourser l'intégralité du montant payé, sur présentation d'un certificat médical.

Pour les annulations sans raison médicale:

- Jusqu'à un mois avant le début de l'activité: remboursement intégral
- Entre 30 et 15 jours avant le début de l'activité: remboursement à 50%
- 14 jours ou moins avant le début de l'activité: aucun remboursement

Aucun remboursement n'est effectué pour les événements ou jours de cours manqués. Les séances manquées ne peuvent pas être rattrapées.

### Service d'assistance

Dans presque tous les cas, nous proposons l'aide d'une personne auxiliaire pour ce qui relève du non médical. En cas de besoin, merci de nous le faire savoir au plus tôt. La prise en charge médicale n'est pas possible.

### Confirmation de participation

Le dernier jour du cours, vous recevrez une attestation de votre participation à la formation/ au cours.

### Assurance

Les participants sont responsables de leur propre couverture d'assurance. Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol ou de perte d'objet.

Vous trouverez également les conditions de participation sur notre site Internet:

[www.fragile.ch/conditions-de-participation](http://www.fragile.ch/conditions-de-participation)