



**FRAGILE SUISSE**

Pour les personnes avec une lésion cérébrale  
et leurs proches



# Programme de cours 2026



## Et si on en parlait : la fatigabilité !

La fatigabilité est l'une des plaintes les plus courantes après une lésion cérébrale. Elle impacte la reprise de la vie quotidienne, personnelle et professionnelle. Elle joue également un grand rôle dans les relations sociales. Ce cours propose d'acquérir des connaissances sur la fatigabilité, ses causes et ses répercussions.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

 **Personnes avec une lésion cérébrale et proches**



Lundi 23 mars 2026

13h30 à 16h30

Lausanne

Inscriptions jusqu'au 23 février

Membres CHF 35.–

+ CarteCulture CHF 30.–

Non-membres CHF 60.–

 accessible avec aide



## Proche aidant : quel rôle, quelle place ?

La lésion cérébrale est aussi un bouleversement dans la vie des proches. 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 définir sa place auprès de la personne concernée.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

 **Proches de personnes avec une lésion cérébrale**



Samedi 25 avril 2026

9h00 à 12h00 / 13h30 à 16h30

Lausanne

Inscriptions jusqu'au 25 mars

Membres CHF 75.–

+ CarteCulture CHF 60.–

Non-membres CHF 120.–

Repas non inclus

 accessible avec aide



## Mieux comprendre sa lésion cérébrale

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

Ce cours de deux jours est proposé à Lausanne et à Courfaivre.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

 **Personnes avec une lésion cérébrale et proches**



Lundi 4 et 11 mai 2026

13h30 à 16h30

Courfaivre

Inscriptions jusqu'au 4 avril

Lundi 25 mai et 1<sup>er</sup> juin 2026

13h30 à 16h30

Lausanne

Inscriptions jusqu'au 25 avril

Membres CHF 75.–

+ CarteCulture CHF 60.–

Non-membres CHF 120.–

 accessible avec aide



## Et si on en parlait : l'impulsivité !

Être plus facilement irrité ou impatient, s'énerver facilement, ou dire tout ce que l'on pense font partie des difficultés comportementales qui surviennent après une lésion cérébrale. Cette impulsivité peut perturber les relations sociales et la vie quotidienne. Ce cours propose d'acquérir des connaissances sur les fonctions spécifiques du lobe frontal et d'en comprendre les mécanismes.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

Personnes avec une lésion cérébrale et proches



Lundi 14 septembre 2026

13h30 à 16h30

Lausanne

Inscriptions jusqu'au 14 août

---

Membres CHF 35.–

+ CarteCulture CHF 30.–

Non-membres CHF 60.–

---

accessible avec aide



## Développer sa résilience après une lésion cérébrale

Après une lésion cérébrale, de nombreux aspects de la vie quotidienne changent 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.

**Enseignante :** Christine Jayet-Ryser

Personnes avec une lésion cérébrale



Lundi 2 et 9 novembre 2026

13h30 à 16h30

Lausanne

Inscriptions jusqu'au 2 octobre

---

Membres CHF 75.–

+ CarteCulture CHF 60.–

Non-membres CHF 120.–

---

accessible avec aide

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

Tél. 021 329 02 75

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

# 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 et conseillère FRAGILE Suisse

Tél. 021 329 02 75, [jayet@fragile.ch](mailto:jayet@fragile.ch)



Vous pouvez également trouver le programme de cours de FRAGILE Suisse ainsi que les cours des associations régionales 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

