

Le journal dédié à la thématique des lésions cérébrales

FRAGILE

FOCUS

La psychologue Christine Jayet-Ryser
explique comment les personnes
concernées apprennent à vivre
avec leurs séquelles.

PORTRAIT

La vie de Mike Berchtold
a aussi soudainement changé
avec la lésion cérébrale
de sa femme.



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Tamara Müller

Responsable de cours « pour
personnes concernées et proches »

À propos de FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse est l'organisation suisse de patient·e·s 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 crânio-cérébral, 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

ISSN 2813-8112

Tirage 35 531 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 Schmid Production & Graphic AG, Neugutstrasse 66,

8600 Dübendorf, www.wsag-production.ch

Rédaction Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon, Megan Baiutti

Vente des annonces FRAGILE Suisse,

Megan Baiutti, baiutti@fragile.ch

Traduction Joëlle Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 20.- par an, inclus dans la cotisation de don ou de membre

Photo de couverture Markus Hässig



imprimé en
suisse

L'actualité internationale nous interpelle. Ce qui paraissait stable ne l'est plus, le ton est devenu plus dur et l'incertitude est omniprésente. Face à une telle situation, il est particulièrement important de s'appuyer sur sa propre capacité de résistance. Après un événement aussi marquant qu'une lésion cérébrale, se concentrer activement sur les aspects positifs de la vie, voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, demande sans aucun doute un effort considérable. La résilience se définit précisément comme la capacité à surmonter des périodes difficiles de la vie, tout en cherchant à en tirer le meilleur parti.

Les cours de FRAGILE Suisse et de ses associations régionales demandent une certaine résilience, mais ils permettent aussi de la développer. Il faut du courage pour s'inscrire à un cours et il se peut qu'au début, la peinture, le jeu, l'escalade ou le yodel ne se déroule pas comme on l'espérait. Mais en s'accrochant et en s'exerçant à la patience et à l'optimisme, on y gagne, car la capacité de résistance s'en trouve renforcée.

L'envie d'essayer quelque chose de nouveau ou de s'entraîner de manière ciblée est souvent la source d'expériences gratifiantes au quotidien. Les échanges avec d'autres personnes peuvent être motivants. Ils permettent de découvrir différentes manières de faire face aux défis et différentes solutions ayant permis de (re)trouver une vie plus autodéterminée.

Il est fascinant de constater que les progrès sont toujours possibles, qu'ils se manifestent de différentes manières chez chaque personne concernée, et que la confiance en soi joue un rôle essentiel dans cette évolution.

J'éprouve un grand plaisir à organiser, au sein de l'équipe de formation, des cours qui permettent aux personnes touchées par une lésion cérébrale et à leurs proches de renforcer leurs capacités et d'en développer de nouvelles.

Cordialement,

ACTUALITÉS

Participez à la course pour les personnes touchées par une lésion cérébrale.

Le 23 août 2025, FRAGILE Suisse organise sa deuxième course caritative, avec le soutien de FRAGILE Zentralschweiz, à Rotkreuz. Engagez-vous pour cet événement solidaire et courez aux côtés de nos participant-e-s ou venez les soutenir.

Participez à la course...

Petit-e-s et grand-e-s, tout le monde est le bienvenu. Courir, marcher ou participer en fauteuil roulant, tout est possible, car le Sportpark Rotkreuz est accessible à toutes et à tous. Inscrivez-vous à cet événement et demandez à votre famille, à vos ami-e-s et à votre entourage de soutenir votre engagement sportif par un don forfaitaire ou une contribution pour chaque tour de piste effectué (400 mètres). Les recettes ainsi générées serviront dans leur intégralité à financer les prestations et les projets de FRAGILE Suisse et de FRAGILE Zentralschweiz.

... ou venez soutenir notre participante !

Heidi V. a été victime d'un grave traumatisme crânio-cérébral lorsqu'elle était enfant et elle se bat encore aujourd'hui contre les séquelles. Elle est membre de FRAGILE Zentralschweiz et se réjouit d'avance de faire ses tours de piste pour une bonne cause. Vous souhaitez la soutenir ? Sur le lien suivant, vous pouvez assurer à Heidi une contribution de votre choix, sous la forme d'un don forfaitaire ou d'un montant défini pour chaque tour effectué :

www.fragile.ch/course-de-soutien-2025/heidi



« La tête est blessée, le corps n'est pas au top, mais ça sera suffisant pour la course caritative. »

Heidi V.

Nous serons heureux de recevoir votre soutien et nous vous en remercions vivement !



Informations et inscription :

www.fragile.ch/course-de-soutien-2025



Focus

Les personnes concernées et les proches doivent faire preuve de force et de résilience jour après jour. Il faut développer son énergie et sa résistance, alors que la vie quotidienne mine les forces que l'on possède. Or, chaque individu évolue à sa manière et puise de la force à des sources différentes. Retrouvez dans ce focus un ensemble de ressources et de témoignages qui peuvent vous aider à aller de l'avant.

Pour en savoir plus :

www.fragile.ch/focus-forces-resilience

« Quand quelque chose ne fonctionne pas, nous trouvons une autre solution »



Pour Mike Berchtold, la lésion cérébrale de sa femme a marqué le début d'une période éprouvante, remplie de doute, d'espoir et d'amour. Cinq ans plus tard, en regardant en arrière, il se rend compte que leur chemin commun a suivi un cours, certes, imprévu, mais qu'il a abouti à une nouvelle façon de vivre ensemble.

Texte : Carole Bolliger, photos : Markus Hässig

Le 29 avril 2020, Sabine Peitsch ressent une douleur au dos et elle demande à son mari de venir la chercher à son travail. Personne ne pouvait se douter, à ce moment-là, que cette date marquerait une césure radicale dans la vie du couple. Moins d'une heure plus tard, elle était étendue sur le sol, inconsciente. Son cœur s'était arrêté de battre. Mike a réagi instinctivement. Il l'a tirée hors de son bureau étroit et a commencé à lui faire un massage cardiaque. Il s'est battu pendant vingt-cinq longues minutes contre le silence, contre la peur, contre le sentiment de la perdre. La réanimation a réussi – du moins sur le plan médical. Mais une grande incertitude demeurait : qu'allait-il rester de la Sabine d'autrefois ? La réponse peut être formulée ainsi : assez pour prendre un nouveau départ. Mais pas assez pour renouer avec leur vie, telle qu'elle était jusqu'alors.

Aujourd'hui, cinq ans plus tard, Mike constate : « Ce n'est pas seulement Sabine qui a dû prendre un nouveau départ, mais moi aussi. » Sabine est restée dans le coma trente-six jours. En raison des mesures sanitaires imposées par le COVID-19, Mike n'avait le droit d'aller la voir que tous les deux jours. Il s'asseyait près de son lit, lui tenait la main et lui parlait, mais elle n'avait aucune réaction. Les médecins étaient sceptiques. Certains disaient qu'elle ne présentait aucun signe d'activité cérébrale et qu'elle ne pourrait pas survivre. « C'était une période épuisante. Je me sentais souvent seul, comme si j'étais l'unique personne à garder espoir. »

Changements dans la vie quotidienne et dans l'entourage

Puis, le trente-septième jour, un revirement de situation s'est produit. La porte de la clinique de réadaptation de Bellikon s'est ouverte automatiquement, et Sabine est apparue en fauteuil roulant. Elle a vu Mike et a dit : « Salut ! » comme si de rien n'était. Pour Mike, c'était un vrai miracle. « Je suis tombé à genoux et je l'ai prise dans mes bras. Elle était revenue. » Ce

n'était pas encore un happy end, mais le début d'un long chemin difficile, où la progression serait lente et exigeante.

La lésion cérébrale de Sabine a entraîné beaucoup de changements. Elle a dû réapprendre à parler, à maîtriser sa motricité et à effectuer les gestes de la vie quotidienne. Un des premiers exercices qu'elle a dû faire consistait à nommer des animaux sur des images. Elle avait devant elle celle d'un éléphant, mais elle ne retrouvait plus le mot pour le désigner. Cette expérience a entamé son amour-propre. « Ça l'a profondément blessée », se souvient Mike. Après avoir passé cinq mois en clinique de réadaptation, Sabine a voulu reprendre son travail comme responsable de la blanchisserie à la Fondation Schloss Biberstein. Au bout de trois jours, elle s'est rendu compte que ce n'était pas possible. La charge de travail était trop importante et la pression trop forte. Ce travail, autrefois une routine, était devenu trop exigeant pour elle.

La perte de son travail a signifié, pour Sabine, la perte de liens sociaux. Ses ami-e-s se sont éloigné-e-s. « Beaucoup ne comprennent pas que Sabine n'est plus la même – alors qu'en apparence, elle n'a pas changé », dit Mike. « Être assise à table avec quatre personnes est pour elle extrêmement fatigant. Elle n'arrive plus à suivre des conversations où plusieurs personnes interviennent. »

Un nouveau rythme pour la vie quotidienne

Mike se charge aujourd'hui de beaucoup de choses que Sabine ne peut plus faire – les tâches administratives, les rendez-vous, ainsi que l'organisation du quotidien. « Sabine a besoin que le déroulement soit clair. Je fais la cuisine comme avant, mais maintenant, c'est important que le repas soit prêt à l'heure. » Il n'en parle pas sur un ton résigné, mais au contraire, chaleureux. Mike assume ses responsabilités avec beaucoup de dignité. « Sabine est devenue plus lente – alors, moi aussi. » Il a réduit ses heures de travail et changé ses priorités.



Le soir, il gare sa voiture à un kilomètre de la maison qu'il a construite lui-même, en lisière de forêt. Il fait le chemin à pied – ce n'est pas une obligation mais un choix. « Ça me permet de me déconnecter du travail et de me régler sur le rythme de Sabine. » Avant l'infarctus, la vie de Mike et Sabine était marquée par le travail et la routine. « Nous faisons des choses ensemble, comme du tir à l'arc, nous avons même participé à des championnats suisses. Mais dans la vie quotidienne, c'était plutôt une cohabitation. » Aujourd'hui, beaucoup de choses ont changé. La proximité ne va plus de soi, mais ils la recherchent. Les échanges sont plus intenses et la confiance plus grande. « Je ne sais pas si nous serions encore ensemble si ça ne s'était pas passé. Mais maintenant, nous sommes à l'écoute l'un de l'autre, et nous sommes plus attentifs à l'autre », juge Mike. La maxime préférée de Sabine : « Quand quelque chose ne fonctionne pas, nous trouvons une autre solution. » Une phrase qui, entre-temps, est devenue leur mantra.

Prendre également soin de soi-même

À travers son nouveau rôle de proche, Mike a appris beaucoup sur lui-même. « Il ne faut pas s'oublier », dit-il. C'est une des leçons les plus importantes qu'il a tirées de cette expérience. Il se souvient d'un médecin qui lui a conseillé d'interrompre ses visites à l'hôpital pendant cinq jours, afin de se retrouver lui-même. « À l'époque, je suis parti avec un ami – c'est ce que je pouvais faire de mieux. » Aujourd'hui, Mike transmet son expérience aux autres dans un groupe de parole pour les proches,

organisé par FRAGILE Aargau/Solothurn Ost. « Beaucoup sont encore au début d'un long chemin. Je veux leur dire qu'ils et elles ne sont pas seul-e-s. » Il souligne que c'est très important d'accepter de recevoir de l'aide. Cela soulage énormément de ne pas vouloir tout faire tout seul.

Il est certain que Sabine ne sera plus jamais tout à fait la même qu'avant – mais elle est là, et elle vit. Mike aussi vit – plus consciemment, plus lentement et plus honnêtement. Ils font du bricolage, ils se promènent, rient ensemble et se disputent aussi parfois. Ils n'ont pas retrouvé leur ancienne vie mais ils s'en sont construit une nouvelle. Mike déclare : « Quand je vois aujourd'hui combien les petites choses la rendent heureuse, je sais que la vie n'est pas finie, mais qu'elle a, tout simplement, pris une nouvelle direction. »

Souhaitez-vous échanger avec des personnes partageant les mêmes expériences ?

Dans les groupes de parole pour personnes concernées et/ou proches, organisés par les onze associations régionales, cet échange est au centre des préoccupations. Profitez de l'expérience des autres, partagez votre histoire et nouez de nouveaux contacts.

Vous n'êtes pas seul-e ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur : www.fragile.ch/regions



ACTUALITÉS

Save the date

Conférence testamentaire

Le **mardi 9 septembre 2025** aura lieu notre conférence portant sur les directives anticipées et le mandat d'inaptitude. Cette conférence s'adresse aux donatrices et donateurs, aux membres des associations régionales et à toute personne intéressée. Nous avons hâte de vous accueillir et de pouvoir échanger.



Plus d'informations et inscriptions :
[www.fragile.ch/
conference-testamentaire-2025](http://www.fragile.ch/conference-testamentaire-2025)



© Freepik



© Pexels

Conférence publique

FRAGILE Suisse, en partenariat avec l'Institution de Lavigny, organise une conférence pour les professionnel-le-s intitulée : « Séquelles invisibles et psychologiques : entre recherche, réadaptation et accompagnement ». Au programme : trois présentations, le témoignage d'une personne concernée et d'une personne proche et la visite du plateau thérapeutique. L'événement aura lieu le **jeudi 4 décembre 2025**, de 13h00 à 17h00, à l'Institution de Lavigny.



Consultez le programme
et inscrivez-vous ici :
[www.fragile.ch/
conference-lavigny-2025](http://www.fragile.ch/conference-lavigny-2025)



© SwissNeuroRehab

Projet SwissNeuroRehab

Ce projet souhaite favoriser l'autonomie des personnes atteintes de lésions cérébrales ou spinales et leur retour à une vie sociale et professionnelle dans les meilleures conditions possibles. Des membres de nos associations régionales ont participé à la Journée romande d'implication des patients et du public, le 31 mars 2025. Une journée similaire est en cours d'organisation en Suisse alémanique.



Plus d'informations :
[www.fragile.ch/
swissneurorehab-2025](http://www.fragile.ch/swissneurorehab-2025)

« Ce qui compte, ce sont les petites actions de tous les jours »

Après une lésion cérébrale, les personnes doivent apprendre à vivre avec leurs séquelles. Elles développent de nouvelles stratégies et font preuve de résilience.

Entretien avec Christine Jayet-Ryser, psychologue, enseignante du cours

« Développer sa résilience après une lésion cérébrale » et conseillère sociale de

FRAGILE Suisse. Interview : Megan Baiutti



© Thierry Jayet

Qu'est-ce que la résilience chez les personnes touchées par une lésion cérébrale ?

La capacité qu'ont les personnes à rebondir et à continuer à avancer après un événement difficile dans leur vie. Cet événement peut être une lésion cérébrale, une maladie, mais aussi l'échec à un examen ou une rupture amoureuse. Faire preuve de résilience, c'est « faire avec » le passé sans l'oublier. Chez les personnes concernées, cela signifie réussir à avancer et à faire des projets en partant de cette nouvelle situation.

Les personnes touchées par une lésion cérébrale ne réalisent pas qu'elles font preuve de résilience dans leur quotidien. Elles sont nombreuses à dire qu'elles ne font rien et qu'elles n'ont pas de ressources. Mais des questions ciblées permettent de constater que plusieurs choses ont été mises en place : reprise d'une activité physique, retour au domicile après une période d'hospitalisation, etc. Des activités jugées banales par les personnes concernées. Pourtant, nul besoin de faire quelque chose d'extraordinaire, ce qui compte, ce sont les petites actions de tous les jours.

Comment développer sa résilience ?

Il est possible de la développer en prenant soin de sa santé mentale, en étant bien entouré-e et en essayant d'être optimiste. Si nous avons une approche positive de la vie, il est plus facile de faire preuve de résilience. C'est pour cela que j'encourage les personnes concernées à réfléchir à ce qu'il y a eu de positif dans leur journée, le soir venu. Cet exercice permet de se concentrer sur ce qui va bien dans sa vie.

Il est crucial que les personnes touchées par une lésion cérébrale réalisent de quoi elles sont encore capables. La plupart du temps, elles ne voient que les facultés perdues, car le parcours hospitalier après la

lésion se concentre sur ce qui ne fonctionne plus. Mais si l'on veut mettre en place de nouveaux repères et planifier des projets d'avenir, il est important de savoir ce qui fonctionne encore chez soi.

Avez-vous un conseil à donner aux personnes touchées par une lésion cérébrale ?

Je leur conseille de ne pas culpabiliser si elles ne parviennent pas à rebondir spontanément, sans aide. Une baisse de moral après une lésion cérébrale est normale. Il faut néanmoins rester attentif-ve à ce que cette période ne s'inscrive pas dans la durée. On peut développer des capacités de résilience soi-même, mais la situation est parfois trop complexe. Il ne faut pas hésiter à demander l'aide d'un-e thérapeute ou d'un-e conseiller-ère de FRAGILE Suisse. Participer à des groupes de parole est aussi d'une grande aide : c'est la possibilité d'échanger avec des pairs et de voir ce qu'elles et ils ont mis en place et accompli. C'est encourageant. Un autre conseil est d'essayer d'avoir un regard sur l'ensemble de leur parcours depuis leur lésion cérébrale. Prendre le temps de réfléchir à tout ce qui a été accompli depuis la lésion permet de réaliser le chemin parcouru et donne la motivation de continuer.

FRAGILE Suisse propose le cours « Développer sa résilience après une lésion cérébrale » pour comprendre le processus de résilience, identifier ses propres facteurs de résilience et découvrir comment les mettre en pratique. Il se déroule en deux séances, les lundis 3 novembre et 10 novembre 2025, de 13h30 à 16h30.

Informations et inscriptions : www.fragile.ch/cours



Conseils de nos lectrices et lecteurs

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



Sommeil et agenda

Le lundi et le vendredi sont les jours que je me réserve pour recharger mes batteries. Le plus important c'est de bien dormir. Un outil qui m'est aussi très utile, c'est mon agenda. Si j'y inscris quelque chose, je le fais.

Michele Z., personne concernée

Le langage retrouvé grâce à la musique

À l'âge de 24 ans, j'ai été victime d'une grave hémorragie cérébrale qui a provoqué une hémiparésie et des troubles du langage. Grâce à la musique – en particulier aux chansons de Frank Sinatra – et grâce à la persévérance de mon logopédiste, j'ai réappris à parler. Pendant de nombreuses années, j'ai suivi une réadaptation intensive qui m'a permis peu à peu de reprendre pied dans la vie. Aujourd'hui, je regarde la vie de manière positive, et j'ai trouvé ma devise : « Fais simplement tout de la main gauche. »*

Florian B., personne concernée

* Jeu de mots : en allemand, faire quelque chose de la main gauche veut dire le faire facilement. Florian, lui, ne peut se servir que de sa main gauche.

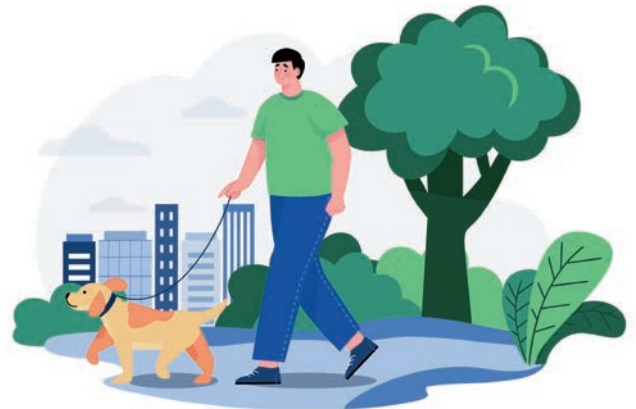


D'autres conseils disponibles sur :
www.fragile.ch/conseils-lecteurs

Promenades et échanges

Les promenades avec mon chien me donnent de l'énergie. Ça me distrait et me permet d'oublier ma maladie et mes handicaps pendant quelques instants. Je parle aussi souvent avec ma famille de ma vie et de mes problèmes, ça me fait du bien et me donne de la force.

Fabio B., personne concernée



Votre histoire compte

Qu'il s'agisse du dépôt d'une demande à l'AI, des indemnités journalières, de l'allocation pour impotent-e ou d'une réinsertion – s'y retrouver dans le dédale des assurances sociales est souvent compliqué et éprouvant sur le plan émotionnel. Votre témoignage, en tant que personne concernée ou proche, peut encourager ou aider autrui ? Faites-le nous savoir. Nous recueillons, pour notre rubrique « Échange d'expériences », des histoires personnelles, des expériences vécues, des récits de parcours semés d'obstacles et des conseils pour la vie quotidienne. Votre témoignage peut inspirer les autres et montrer que personne ne doit se sentir seul.

Envoyez votre histoire en indiquant en objet « Témoignage assurances sociales » à kommunikation@fragile.ch. La date limite d'envoi est le 10 juillet. Merci pour votre contribution !



ENGAGEMENT

« Se montrer solidaire – mon souhait le plus cher »

Kevin Lötscher, un joueur de hockey professionnel prometteur, a vu sa carrière sportive stoppée net, suite à un traumatisme cranio-cérébral.

Aujourd'hui, il est ambassadeur de FRAGILE Suisse et s'engage avec passion en faveur des personnes touchées par une lésion cérébrale et leurs proches. « J'ai eu beaucoup de chance », affirme Kevin Lötscher avec le recul. Après son accident, sa famille et son club de l'époque, le SC Bern, lui ont apporté un soutien de chaque instant – une aide sur laquelle toutes les personnes concernées ne peuvent pas compter. « C'est d'autant plus important pour moi aujourd'hui d'être solidaire et de faire passer un message. »

« Je voudrais redonner espoir aux personnes dans une situation comme la mienne et montrer qu'on peut mener une vie épanouie malgré des handicaps. »

Ce message est clair : la vie continue – même après une lésion cérébrale. Kevin s'engage comme ambassadeur de FRAGILE Suisse, participe à des événements et à des discussions et fait don d'un franc à FRAGILE Suisse pour chaque exemplaire vendu de son livre « GLACE NOIRE ». À l'origine, il a écrit ce livre pour surmonter ce

qui s'était passé et lâcher prise. Aujourd'hui, il souhaite aussi encourager les autres.

Sa motivation est la suivante : « Je voudrais redonner espoir aux personnes dans une situation comme la mienne et montrer qu'on peut mener une vie épanouie malgré des handicaps. » Il apprécie particulièrement les rencontres avec d'autres personnes concernées : « Chacun-e apporte sa propre histoire. Ces échanges sont également très précieux pour moi. » Son engagement est pour lui plus qu'un projet – il lui tient particulièrement à cœur. « Mon histoire m'a beaucoup appris : sur moi-même, sur la vie, sur la force qui est en chacun de nous. Aujourd'hui, je mesure combien il est important de prendre soin de soi – "Deich dra, Sorg ha." (Penses-y, prend soin de toi). »

Kevin souhaite qu'on se montre plus compréhensif envers les personnes touchées par une lésion cérébrale. « Quelqu'un a besoin de plus de temps ou est plus lent, et alors ? L'important est de faire preuve d'empathie et de respect à son égard. » À celles et ceux qui se trouvent dans une phase difficile de leur vie, il conseille : « La vie n'est pas toujours facile – et c'est ce qui nous fait avancer. Il s'agit d'accepter ces situations et d'en tirer le meilleur parti. »

JEU-CONCOURS

Jeu de memory



Le jeu de memory peut réunir plusieurs générations autour d'une table. Avec ses règles simples, il est accessible à tout âge et permet d'entraîner sa mémoire. Le principe est le suivant : il faut soulever une carte, la retourner et trouver la deuxième carte identique. La personne trouvant le plus de cartes remporte la partie. Le photographe Paul Christener a été victime d'une lésion cérébrale et réalise des photos d'alpages et de montagnes. Il en a fait un tirage en noir et blanc pour créer un jeu de memory.

**Participez
& gagnez !**

Voulez-vous entraîner votre mémoire et partager un moment convivial avec vos proches ? Participez à notre jeu-concours et gagnez un des trois jeux de memory tirés au sort.

Envoyez un e-mail à kommunikation@fragile.ch, en indiquant « Tirage au sort memory » et vos coordonnées. Date limite d'envoi : 31 juillet 2025.

INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Jura

« L'importance des personnes de bonne volonté »



Histoire de vacances : la semaine qui a failli ne pas avoir lieu cet été

Depuis 25 ans, nous organisons une semaine de vacances pour les personnes concernées. S'entourer d'une équipe compétente et sympathique est une prouesse, trouver un endroit pour nous accueillir relève du défi. En janvier, notre réservation est annulée pour cause de rénovation. Commence alors un marathon de recherches effectuées par plusieurs membres du comité ; des kilomètres pour visiter des maisons finalement inadaptées, des téléphones, SMS et e-mails. La ténacité a payé, nos vacances auront lieu.

Un tout grand merci aux personnes qui donnent de leur temps au sein des associations et des comités, qu'elles permettent de faire vivre et d'exister.

Parce que nos vacanciers le valent bien.

Impulsivité et résilience : notre offre de cours en Suisse romande

Les lundis 3 et 10 novembre 2025 aura lieu un cours sur la résilience, donné par Christine Jayet-Ryser, psychologue et conseillère chez FRAGILE Suisse depuis 19 ans. Boris Cyrulnik définit la résilience comme « l'art de naviguer dans les torrents ». L'objectif du cours est de comprendre le processus de la résilience, d'identifier ses propres facteurs de résilience et d'imaginer comment les mettre en pratique. En connaissant les lésions cérébrales et leurs séquelles, la personne touchée et ses proches peuvent mieux appréhender le quotidien et développer leurs capacités de résilience.

Le 28 avril s'est déroulé un cours sur un autre aspect des lésions cérébrales : l'impulsivité. Séqu Shore invisible, elle influe sur le comportement de la personne touchée. Celle-ci s'énerve facilement, est impatiente ou dit tout ce qui lui passe par la tête. Ses relations sociales et son quotidien s'en voient perturbés. Le cours a aidé les participant·e·s à mieux connaître les fonctions du lobe frontal et les mécanismes de



l'impulsivité pour en minimiser l'impact dans la vie quotidienne. Il a également été apprécié pour les moments d'échanges entre participant·e·s.

Découvrez toutes nos offres sur notre site Internet : www.fragile.ch/cours/

Nos associations régionales



© Unsplash



FRAGILE Genève Stimuler son imagination

Deux ateliers d'expression « découverte » pour explorer son imaginaire ont été proposés : une invitation à ralentir, à se reconnecter et à expérimenter avec des matériaux. Ils ont servi d'introduction à l'atelier « Mon Arbre de Vie », prévu en septembre. Informations et inscriptions sur notre site.

FRAGILE Vaud

Groupe d'entraide à Fribourg – rencontres tests

Depuis janvier 2025, FRAGILE Vaud propose, une fois par mois, à Fribourg, un groupe d'entraide pour les personnes touchées par une lésion cérébrale et les proches. Les rencontres sont animées par Irmgard Steiner. Les informations sont disponibles sur l'agenda en ligne.



© FRAGILE Vaud

On recherche des personnes qui s'engagent !

Certaines de nos associations régionales recherchent des bénévoles et d'autres cherchent de nouvelles et nouveaux membres de comité (président·e compris·e). Si vous souhaitez soutenir les personnes touchées et leurs proches différemment, n'hésitez pas et contactez directement l'association de votre région.



© Pexels

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 Soule 36
2853 Courfaivre
☎ 032 427 37 00
✉ fragile.jura@bluewin.ch
🌐 www.fragile-jura.ch

FRAGILE Valais

📍 Ch. de Lentine 43
1965 Savièse
☎ 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 peinture expérimentale stimule la créativité et favorise l'émergence de solutions inattendues, permettant ainsi de porter un regard neuf sur le quotidien. Les échanges avec des personnes non concernées y contribuent aussi.

Cécilia Wameling Richon,
responsable du cours
« Création expérimentale »
proposé par FRAGILE Suisse



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

