

Le journal dédié à la thématique des lésions cérébrales

FRAGILE

FOCUS

Les conseillères sociales de
FRAGILE Suisse évoquent les pièges
des assurances sociales

PORTRAIT

Chloé Buchmann Sanroma
raconte son retour à la vie
après un AVC



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Yvonne Keller

Conseillère et responsable de projet

« Un guide à vos côtés »

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 Valérie Baeriswyl



imprimé en
suisse

La santé est l'un des biens les plus précieux que nous possédons. Mais la sécurité et la stabilité financières sont tout aussi essentielles à notre bien-être – surtout lorsqu'il faut assurer le quotidien dans les moments difficiles. En cas de lésion cérébrale ou d'autres problèmes de santé, nous dépendons souvent du soutien des assurances sociales.

Chaque assurance fonctionne différemment et chaque lésion cérébrale est unique. L'un des plus grands défis consiste à prendre en compte tous les facteurs et à assurer aux personnes concernées et à leurs proches une gestion optimale de leur situation. En effet, les conséquences d'une lésion cérébrale peuvent bouleverser la vie, et si la bureaucratie ajoute des obstacles, la situation devient alors encore plus pénible pour les personnes concernées.

C'est précisément là qu'intervient FRAGILE Suisse : grâce à nos conseils, nous souhaitons identifier de tels défis assez tôt pour en atténuer l'impact. Notre expertise nous permet de signaler les problèmes potentiels et de proposer des solutions pour éviter les obstacles inutiles. Pour ce faire, nous devons avoir une connaissance approfondie des aspects spécifiques des assurances sociales, ainsi que des conséquences complexes des lésions cérébrales. Cela nous permet de détecter les failles et d'intervenir à temps.

Le conseil me tient particulièrement à cœur. Je suis très heureuse et fière d'assumer désormais la direction de cette prestation. Un aspect, pour moi essentiel, est notre engagement à en maintenir la gratuité afin d'épauler toutes les personnes qui nécessitent notre soutien. Si nous pouvons faire en sorte que les personnes concernées et leurs proches n'aient plus besoin de nous, alors nous aurons rempli notre mission.

Cordialement,

ACTUALITÉS

Retour sur notre course caritative

Le 23 août 2025 a eu lieu une deuxième course caritative, organisée par FRAGILE Suisse et FRAGILE Zentralschweiz. Nous remercions chaleureusement les participant·e·s pour leur engagement.



Lisez notre retour ici :

[www.fragile.ch/
course-de-soutien-2025/compte-rendu](http://www.fragile.ch/course-de-soutien-2025/compte-rendu)



© Freepik

Jubilé des 25 ans du Centre Rencontres

Le Centre Rencontres célèbre son vingt-cinquième anniversaire samedi **18 octobre 2025**. Un beau programme attend les participantes et participants avec une ouverture des portes au public et une présentation du travail du Centre.



Plus d'informations :
[www.fragile.ch/
25ans-centre-rencontres](http://www.fragile.ch/25ans-centre-rencontres)

Conférence publique

Le **jeudi 4 décembre 2025** se tiendra notre conférence pour les professionnel·le·s intitulée : « Séquelles invisibles et psychologiques : entre recherche, réadaptation et accompagnement », de 13h00 à 17h00. Au programme : trois présentations, le témoignage d'une personne concernée et d'une proche et la visite du plateau thérapeutique. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 1^{er} novembre. Cette conférence est organisée conjointement par FRAGILE Suisse et l'Institution de Lavigny.



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

Focus

Les assurances sociales sont un filet de sécurité et une aide lors d'événements affectant le quotidien de personnes vivant en Suisse. Celles-ci sont épaulées lorsqu'elles ne peuvent pas supporter seules les conséquences de ces événements sur leur vie. Les personnes touchées par une lésion cérébrale et leurs proches ont besoin du soutien des assurances mais sont également régulièrement confrontées à de multiples tracasseries administratives liées à ce soutien. Retrouvez dans ce focus un ensemble de ressources et de témoignages sur la thématique complexe des assurances sociales.

Pour en savoir plus :
www.fragile.ch/focus-assurances-sociales

Journée de l'AVC



© Freepik

Le **29 octobre 2025** aura lieu la Journée mondiale de l'AVC. À cette occasion, différentes organisations sensibilisent le public sur la gravité et la fréquence des AVC. Plusieurs événements auront lieu en Suisse romande.



Plus d'informations :
www.fragile.ch/journee-avc-2025

« Je suis en paix avec la personne que je suis devenue. »



Le 25 avril 2015, **Chloé Buchmann Sanroma** est victime d'un AVC à l'âge de 38 ans. Mariée et mère de deux enfants, sa vie est bouleversée. Depuis, elle compose avec ses séquelles invisibles et se découvre de nouvelles passions.

Texte : Megan Baiutti, photos : Valérie Baeriswyl

À l'âge de 38 ans, Chloé est maman de deux jeunes enfants et vient de démissionner d'un poste d'éducatrice de l'enfance, où les rapports avec ses collègues devenaient une source de stress et d'insatisfaction. Le lendemain de son dernier jour de travail, elle participe aux 20KM de Lausanne. À son retour chez elle après la course, elle commence à souffrir de violents maux de tête. Elle ne distingue plus sa main quand elle essaie d'enlever ses lentilles. Sur le moment, la coureuse ne réalise pas ce qui lui arrive et pense faire un malaise suite à son effort physique. Pas douillette, ni inquiète, et persuadée que la douleur va passer, elle attend deux jours avant d'appeler sa médecin généraliste. Celle-ci lui prescrit une IRM (Imagerie par Résonance Magnétique) en urgence. Elle est ensuite prise en charge par les urgences du CHUV. Son mari la rejoint et se voit annoncer par le personnel médical : « Votre femme a fait une attaque cérébrale. » Il s'évanouit suite au choc de cette annonce. À cet instant, Chloé comprend la gravité de sa situation. Elle a été victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC) causé par une dissection de la carotide.

Après le traumatisme engendré par la survenue de cet AVC, Chloé apprend de sa neuropsychologue qu'elle ne pourra plus exercer son métier : « Sur le moment, cela a été très violent. Mais avec du recul, j'ai réalisé que je n'avais plus la concentration et la résistance nécessaires », explique-t-elle. Huit ans plus tard et suite à une deuxième dissection de la carotide (sans AVC), on lui diagnostiquera une maladie vasculaire rare des tissus conjonctifs.

Aujourd'hui, elle touche une rente AI (Assurance Invalidité), est praticienne-formatrice pour les futurs éducateurs et travaille à 20% en tant qu'éducatrice sociale dans un lieu d'accueil parents-enfants. Un métier qui la passionne, elle qui, dans son ancien emploi d'éducatrice de l'enfance, rêvait de davantage de liens avec les parents. « Tout ce qui doit arriver dans la vie

va arriver, et derrière chaque coup dur, il y a des choses merveilleuses à venir », constate-t-elle avec philosophie.

Plus de barrières

Chloé a très peu de séquelles physiques suite à son AVC. Ses yeux ont besoin d'un long moment d'adaptation quand elle passe d'un endroit lumineux à un endroit sombre. Il lui arrive également de ressentir une faiblesse au niveau des membres qui lui fait lâcher les objets qu'elle tient en main ou trébucher, par exemple. En revanche, la liste des séquelles invisibles est bien plus longue : fatigabilité chronique, désorganisation, problèmes d'attention et de langage. « J'ai parfois de la peine avec les mots. Je suis capable de dire "serpent", à la place de "ceinture", juste car cela commence par le même son et que ça a plus ou moins la même forme », rit-elle. Elle constate perdre plus facilement patience et avoir moins de filtres sociaux.

« Mon AVC m'a fait réaliser l'importance de la vie, mais aussi sa fragilité. »

Après son AVC, Chloé décide de ne plus se mettre de barrières dans la vie. À 45 ans, elle commence, sous le nom d'artiste Sydonie Grey, le burlesque, une activité qui l'avait toujours tentée. Elle explique : « Mon AVC m'a fait réaliser l'importance de la vie, mais aussi sa fragilité. Tous les interdits que j'avais, je les ai envoyés valser. » Elle s'épanouit dans cette nouvelle activité, même si elle a des difficultés à se souvenir des chorégraphies complexes et à les exécuter : « Ce n'est déjà pas évident pour les personnes sans lésion cérébrale, alors imaginez pour moi ! » Croyante, elle est reconnaissante envers Dieu d'être toujours en vie et a ressenti le besoin de faire sa confirmation à plus de 40 ans. Depuis, elle est devenue catéchiste et partage sa foi avec d'autres personnes.



Un sentiment d'illégitimité

À son retour chez elle, elle doit affronter l'incompréhension de ses proches face à ses séquelles invisibles. Il lui est par exemple très difficile de s'occuper de ses enfants. De plus, ceux-ci grandissent et testent sans cesse ses limites, ce qui la fait souvent se questionner sur son rôle de mère et sur sa crédibilité.

Le quotidien familial est aussi compliqué : Chloé ne peut plus travailler, mais ne reçoit aucune aide. Leurs économies diminuent et le couple est obligé de demander un crédit. Mais la situation redevient vivable deux ans après son AVC lorsque la mère apprend de sa médecin généraliste qu'elle a droit à une rente de l'Assurance Invalidité (AI) : « Personne ne m'avait parlé de l'AI. J'étais persuadée que je n'y avais pas droit, car j'imaginai que l'on devait être en chaise roulante pour la toucher. Je ne me sentais pas légitime. » Cette situation découle d'un manque de communication et de coordination entre les différents corps professionnels (santé et travail). Le corps médical pensait que l'employeur de Chloé se chargeait de déposer une demande AI sans savoir que la jeune femme avait démissionné juste avant son AVC. C'est finalement Chloé qui sera pénalisée en raison du dépôt tardif de sa demande AI.

Dans son entourage, les gens oublient que Chloé a fait un AVC. « J'ai l'impression que mes proches minimisent mes séquelles ou me jugent paresseuse », confie-t-elle. « La réaction la plus difficile à vivre est certainement celle de mon papa, qui, peu de temps après mon AVC, a fait le choix de me rayer de son existence. » La mère de famille a conscience que, parfois, elle « met un masque » et fait comme si tout allait bien. Elle con-

sacre toute son énergie à ses matinées de travail. Elle récupère par des siestes de trois heures les après-midi. Elle explique : « Il me reste une part de honte à faire les choses plus lentement. Par exemple, tout ce qui touche à l'informatique est très difficile pour moi et je dois mettre en place des stratégies. »

L'importance du soutien

Chloé a eu connaissance de l'existence de l'association régionale FRAGILE Vaud lors d'une formation continue au sein de son travail. Apprenant que l'une des participantes a été victime d'un traumatisme crânio-cérébral, Chloé échange avec elle sur son vécu. Elle entend parler des groupes de parole pour les personnes concernées, mais ne se sent pas « légitime », n'ayant pas de séquelles visibles. « Maintenant, je réalise que j'avais tort. Lors des rencontres, il y a des personnes plus touchées que d'autres, mais il n'y a pas de hiérarchisation des séquelles et de la souffrance. Tout le monde est le bienvenu », explique-t-elle. Ces groupes de parole sont d'un énorme soutien et lui permettent de rencontrer d'autres personnes vivant avec une lésion cérébrale. Son mari participe aussi ponctuellement aux groupes de parole pour les proches.

Avec le recul, Chloé réalise que son AVC lui a appris à mettre des priorités dans sa vie et à « lâcher prise ». Quand elle ne travaille pas, elle consacre son temps à ses activités de loisir et à aider son prochain, ce qu'elle n'aurait probablement pas pu faire avant sa lésion cérébrale. Résiliente, elle affirme : « Je suis reconnaissante à la vie d'avoir mis cette étape sur mon chemin. À l'aube de ma cinquantième année, je suis en paix avec la personne que je suis devenue. »



ARTICLE SCIENTIFIQUE

Les pièges du système suisse des assurances sociales

Le système suisse des assurances sociales est à la fois vaste et complexe. Il présente cependant des lacunes – en particulier au cours de la première année suivant une absence pour cause de maladie ou d'accident, comme après une lésion cérébrale. Yvonne Keller et Julia Eugster, conseillères sociales, nous informent à ce sujet et montrent pourquoi les réponses à beaucoup de questions ne sont pas simples. Interview : Jana Bauer

Comment fonctionne le système suisse des assurances sociales ?

Le système suisse des assurances sociales est très complexe et comprend un grand nombre d'assurances différentes. Son but est de couvrir les risques sociaux comme la vieillesse, la maladie, les accidents, l'invalidité et le chômage. Il repose sur le principe des 3 piliers (prévoyance vieillesse, survivants et invalidité) ainsi que sur d'autres assurances obligatoires et facultatives. Celles-ci couvrent par exemple les frais médicaux, les indemnités journalières en cas de maladie ou d'accident. S'y ajoutent les contributions aux frais des moyens auxiliaires, les prestations complémentaires ainsi que d'autres prestations.

Il existe une assurance pour presque chaque cas de figure. Mais pourquoi le système est-il malgré tout si complexe ?

Il existe, en effet, un grand nombre d'assurances – en partie obligatoires, en partie facultatives. C'est pourquoi il est important d'examiner la spécificité de chaque situation. Par exemple, le cas n'est pas le même s'il s'agit d'une maladie ou d'un accident. Il est très important de procéder dans les règles et de respecter les délais. Prenons un exemple :

exemple À la suite d'une chute, Madame A. a été victime d'un traumatisme cranio-cérébral léger. Elle sort de l'hôpital après un bref séjour. On lui prescrit de la physiothérapie contre ses vertiges. Chez elle, elle reprend une vie normale auprès de ses enfants. Elle est encore en arrêt maladie pendant trois semaines. Elle recommence ensuite à travailler et remarque seulement à ce moment-là qu'elle est encore affaiblie, et que son corps et sa tête ont besoin de plus de temps qu'auparavant. Elle essaie de ralentir un peu le rythme et lutte pendant des mois pour rester à la hauteur. Mais la fatigue et l'épuisement permanents s'accroissent. Madame A. ne se sent plus capable de tout gérer. Elle décide de réduire son taux d'activité afin d'avoir encore le temps et l'énergie nécessaires pour

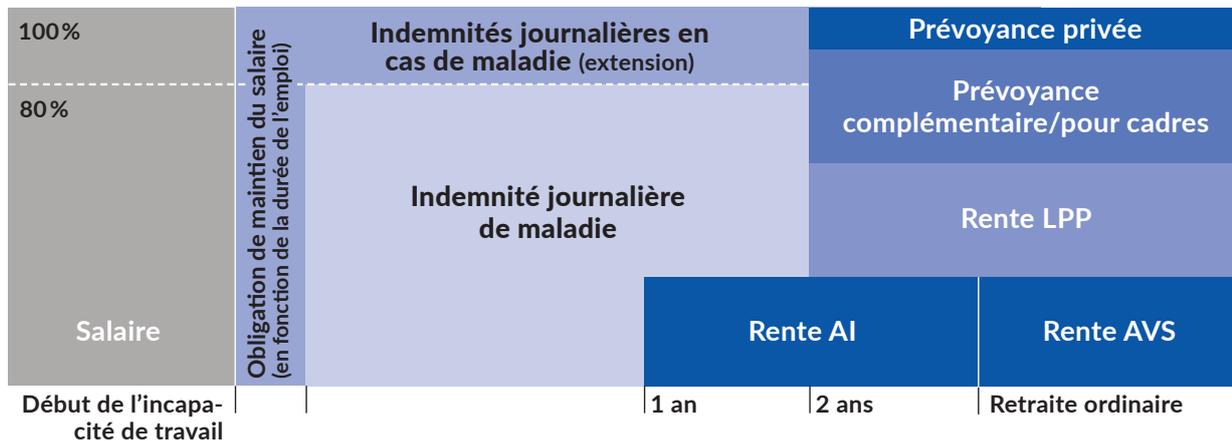
s'occuper de ses enfants et de son ménage. Les semaines passent, et sa vie quotidienne est toujours aussi épuisante. Si bien que Madame A. demande un arrêt de travail à son médecin de famille.

Plusieurs mois se sont écoulés entre la lésion cérébrale et sa dernière visite chez un médecin. Ce fait soulève beaucoup de questions qui ne se seraient peut-être pas posées si la procédure correcte avait été suivie. Madame A. n'aurait pas dû réduire son taux d'emploi sans avoir demandé un arrêt maladie. D'autres questions se posent, par exemple celle de savoir si son état résulte réellement du traumatisme cranio-cérébral ou si elle souffre d'une dépression d'épuisement. De plus, il faut se demander quelle assurance va payer.

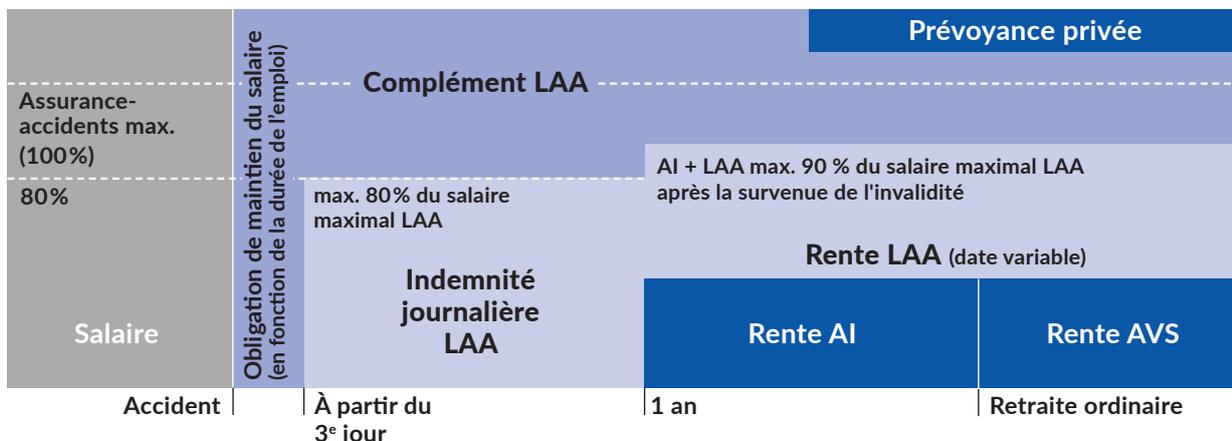
À ce propos : qui paye après une lésion cérébrale ?

Bien que notre système d'assurances sociales soit très développé, il présente malgré tout des lacunes et on oublie souvent que la quote-part est parfois élevée. En particulier, au cours de la première année qui suit la lésion cérébrale ou toute autre atteinte à la santé. Les prestations de l'AVS et de l'AI peuvent être liées à des délais qui diffèrent (et peuvent parfois dépasser un an), le financement de formes d'hébergement institutionnelles est souvent lié au versement d'une rente. Par ailleurs, pendant ce délai d'attente d'un an, il n'est pas possible d'obtenir d'allocation pour impotent (API). Ce délai se réduit à 6 mois pour les personnes qui ont atteint l'âge de l'AVS. Pendant le délai d'attente, les personnes concernées doivent donc prendre en charge elles-mêmes les coûts. Or, du fait de l'arrêt de travail, elles disposent de revenus nettement inférieurs. De plus, les assurances qui versent par exemple des indemnités journalières ne sont pas obligatoires. En raison de séquelles multiples comme la fatigue et l'épuisement durables, les personnes concernées ont besoin de services de soutien, comme une aide au ménage, ce qui augmente encore les dépenses. À ces problèmes s'ajoute le fait que plusieurs assurances sont souvent impliquées. Les frais médicaux sont remboursés par l'assurance-maladie ou l'assurance-accident. Dans

Coordination en cas d'incapacité de travail pour cause de maladie



Coordination en cas d'incapacité de travail suite à un accident



Source : FRAGILE Suisse, d'après un graphique de la compagnie d'assurance AXA

certain cas, elles accordent également des contributions pour certaines thérapies ou pour une réadaptation. Les assurances complémentaires couvrent partiellement les coûts des services de soutien. Les moyens auxiliaires sont entre autres pris en charge par l'AI ou l'AVS. Le problème est que les assurances se montrent toujours plus réticentes et elles ont tendance à accorder moins de prestations. Or, après une lésion cérébrale, le temps et la patience sont essentiels – tout autant que les offres de thérapie et de soutien à long terme.

Que faut-il faire après une lésion cérébrale ?

Pour obtenir des prestations des assurances, il faut en faire la demande. On NE les reçoit PAS automatiquement. En tant que personne concernée, on doit s'en occuper activement et faire les démarches (ou en charger quelqu'un). Durant les 6 mois qui suivent la lésion cérébrale, nous recommandons de faire un bilan des différentes modalités de prévoyance (les 3 piliers) ainsi que des éventuelles assurances complémentaires et de demander, par e-mail ou par téléphone, s'il est nécessaire d'entreprendre des démarches, quand et lesquelles.

- Sur notre site Internet, on trouve une liste très utile des tâches à faire :
- www.fragile.ch/assurances-sociales-checklist

Quels conseils donneriez-vous aux personnes touchées par une lésion cérébrale et à leurs proches ?

Nous avons constaté qu'on oublie souvent l'allocation pour impotent, les assurances-vie ainsi que d'autres assurances complémentaires. Il est donc fortement recommandé de faire une récapitulation de ses assurances et de planifier suffisamment tôt les contacts à établir pour déterminer ses droits. Ainsi, certaines prestations ne sont accordées qu'à partir du moment où une rente d'invalidité a été octroyée. Il est donc très important de déposer une demande, car rien ne se fait automatiquement.

Dans le doute, peut-on demander conseil ?

Exactement. Les personnes concernées et leurs proches peuvent, si besoin est, s'adresser au service de conseil gratuit de FRAGILE Suisse pour tout ce qui concerne les prestations de l'AVS/AI. Elles peuvent obtenir de l'aide pour présenter une demande de prestations.

À toutes les personnes qui ne sont pas sûres d'avoir pensé à tout, nous recommandons un accompagnement professionnel. Il existe en Suisse un large éventail d'offres de conseil –entre autres, celle de FRAGILE Suisse. Il est important de prendre son courage à deux mains et de s'adresser à un service compétent.

Conseils de nos lectrices et lecteurs

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



« Éprouvée par la vie – mais obligée de lutter »

Après une hémorragie cérébrale, j'ai dû me battre des années avec l'AI. Je pensais qu'elle était là pour m'aider, mais sans avocat, sans psychiatre et sans un soutien important, je ne sais pas si j'aurais obtenu une rente. Alors que j'attendais de la compréhension et un soutien proactif, j'ai été confrontée à beaucoup de méfiance. Mon conseil : demandez de l'aide dès le début. On a déjà des problèmes de santé, on ne devrait pas avoir à se battre en plus. C'est pourquoi je recommande à toutes celles et à tous ceux qui ont affaire avec l'AI : prenez un avocat, la dépense en vaut vraiment la peine.

Anonyme, personne concernée



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

« Ne pas hésiter à demander de l'aide – l'enjeu est important »

Mon mari touche des prestations de l'AI. Je l'accompagne au quotidien et je dois beaucoup l'aider. J'ai appris plusieurs choses : il faut être absolument honnête et ne pas enjoliver la situation, demander de l'aide aux spécialistes et ne pas se fier aux conseils du premier venu. Il faut aussi que les petits coups de main dont la personne a besoin au quotidien soient pris en considération – ça vaut la peine de bien lire les décisions de l'AI et de ne pas les accepter les yeux fermés. Je souhaite que les personnes concernées et leurs proches aient le courage de demander ce qui leur est dû.

Ineke I., proche

Comment évolue la vie de couple après une lésion cérébrale ?

Dans notre prochain numéro, nous aborderons un sujet particulièrement important : le couple. Comment évolue la relation de couple lorsqu'une ou un des deux partenaires vit avec une lésion cérébrale ? Quelles difficultés se présentent à lui ou à elle et quelles sont les chances de pouvoir les surmonter ensemble ? Nous aimerions en savoir plus sur vos expériences et la manière dont vous vivez votre relation.

Que vous soyez une personne concernée ou un-e proche – votre histoire personnelle est très importante ! Racontez-nous comment vous gérez les changements avec votre partenaire.

Envoyez le récit de votre histoire ainsi que vos conseils en indiquant en objet « Témoignage couple », à kommunikation@fragile.ch. La date limite d'envoi est le 10 octobre. Merci pour votre contribution !

ENGAGEMENT

Laisser une trace de son parcours de vie

L'automne s'installe, les jours raccourcissent – une période propice pour s'arrêter et réfléchir à sa propre vie. **Le 13 septembre, journée internationale du testament**, invite à se poser des questions : **quelles sont les valeurs pour lesquelles je m'engage ? Quelles sont les traces que je souhaite laisser ? Quelles causes est-ce que je souhaite soutenir après mon décès ?**

Saviez-vous qu'il est possible d'inclure des associations dans votre testament ? Ce geste peut être une manière de dire : « Je prends mes dispositions pour aider les autres, même lorsque je ne serai plus là. » Pour vous aider dans votre prévoyance, FRAGILE Suisse organise depuis plusieurs années en Suisse romande des conférences gratuites portant sur le droit de succession, la rédaction d'un testament, les directives anticipées et le mandat d'inaptitude.

La participation se fait soit en présentiel, soit en visioconférence. Une partie théorique explique le cadre juridique entourant le droit de succession. L'autre partie, sous forme d'un atelier, propose une approche plus pratique et personnelle. Cette partie renseigne sur les termes à utiliser dans les documents, les précisions utiles ou nécessaires et répond aux questions individuelles des participant.e-s. Les intervenant.e-s sont des professionnel.le-s avec une pratique dans le domaine successoral.

Si vous souhaitez être informé.e des détails de notre prochaine conférence, n'hésitez pas à nous contacter.



Vous pouvez également commander, gratuitement et sans engagement, une documentation rédigée spécialement par FRAGILE Suisse :

- **le guide testamentaire**
- **les formulaires** « Mes directives anticipées » et « mon mandat d'inaptitude »



Commandez-les ici :

www.fragile.ch/commande-prevoyance

JEU-CONCOURS



© Pexels

Musée de la main

Situé à Lausanne, le Musée de la main UNIL-CHUV propose des expositions thématiques, entre sciences, santé et société. L'exposition actuelle « INVISIBLES » s'intéresse à la vie cachée des microbes. Il explore un monde méconnu, celui des micro-organismes qui nous entourent. Un ascenseur et des toilettes adaptées sont mis à disposition des personnes à mobilité réduite. Les chiens-guides sont également autorisés dans les salles d'exposition.

Participez
& gagnez!

FRAGILE Suisse tire au sort trois entrées, offertes par le Musée de la main UNIL-CHUV.

Envoyez un e-mail en indiquant dans l'objet « Tirage au sort Musée de la main » et vos coordonnées, à kommunikation@fragile.ch. Date limite d'envoi : 30 septembre 2025.

INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Valais

Valais gravé dans mon cœur

L'année 2025 se déroule en Valais dans un esprit de convivialité et de solidarité. Nos cafés-rencontres et repas entre membres sont de véritables réussites. Ces moments de partage ont permis à nos membres de se retrouver, d'échanger et de tisser des liens dans une atmosphère chaleureuse et accueillante. Ces rencontres sont essentielles pour briser l'isolement et créer des espaces d'écoute, de compréhension et de soutien.

Notre club de Scrabble vient d'être créé et nous espérons qu'il remportera également un grand succès cette année. Ce groupe de passionné-e-s va tenter de se réunir une fois par mois, créant une dynamique de jeu et de convivialité. Le jeu de Scrabble, au-delà de son côté ludique, favorise la concentration, la mémoire et la réflexion tout en étant une activité accessible à toutes et tous.



Appel à la participation

Plusieurs ateliers que nous avons proposés cette année n'ont pas rencontré le succès espéré. L'atelier informatique n'a attiré qu'un participant et l'atelier mémoire a dû être annulé, car les inscriptions étaient insuffisantes. Cette situation souligne un point crucial : pour que ces initiatives réussissent et soient adaptées aux besoins de nos membres, il est essentiel que chacun-e s'investisse et participe activement. FRAGILE Valais a pour vocation de répondre aux besoins et aux attentes de ses membres. Nous vous encourageons donc vivement à nous faire part de vos envies et à vous inscrire aux événements proposés. Nous comptons sur vous !

© FRAGILE Valais

Projet REAS et résilience

FRAGILE Suisse est heureuse d'annoncer la relance du projet « Antenne régionale REAS Vaud ». Promotion Santé Suisse accorde au projet un financement transitoire pour la période 2025-2028. L'objectif étant de multiplier l'offre et de l'intégrer aux soins courants. Le projet offre un soutien sur mesure aux personnes souffrant de plusieurs maladies chroniques et de problèmes psychosociaux. Il permet de détecter les situations problématiques à un stade précoce en tenant compte du réseau de soins, d'aide et de soutien personnels et professionnels de ces personnes.

En 2020, le projet pilote « Antennes régionales REAS » avait été lancé en Suisse alémanique. L'antenne vaudoise avait été créée en 2022 et réunissait l'AVASAD, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) et FRAGILE Suisse. Mais faute de financement pour la poursuite du projet après cette phase pilote, l'antenne vaudoise avait été suspendue. Plus d'informations sur : www.geliko.ch/projets-antennes-regionales.



© Pexels

Cours sur la résilience

Ne manquez pas le cours sur la résilience du 3 et 10 novembre 2025. Vous comprendrez le processus de résilience, vous identifierez vos facteurs de résilience et comment les mettre en pratique. Découvrez toutes nos offres : www.fragile.ch/cours/

Nos associations régionales



© Nora Teylouni

FRAGILE Genève « Un autre regard sur la lésion cérébrale »

Nous invitons les membres des associations régionales au week-end « Un autre regard sur la lésion cérébrale », à l'Espace Gaimont, au Petit-Lancy, les 11 et 12 octobre 2025. Au programme : exposition de l'artiste et proche aidante Nora Teylouni, table ronde, ateliers et brunch. Inscriptions : geneve@fragile.ch



© FRAGILE Jura

FRAGILE Jura Pique-nique à la Vélie

Entre averses et soleil : les gouttes à l'apéro ont conduit certains à manger à l'abri, alors que d'autres ont résisté. La pluie nous a finalement réunis à l'intérieur pour le dessert. Mais le soleil était de retour pour l'habituel tournoi de pétanque. Ce pique-nique, toujours un beau moment de partage.



© FRAGILE Vaud

FRAGILE Vaud Nouveau président et nouveau comité

Suite à plusieurs démissions, FRAGILE Vaud a élu des nouveaux membres au sein du comité lors de son assemblée générale 2025 : Claire Bindschaedler, Eloisa Brovedani, Eveline Delley et Olivier Berthoud. Le nouveau comité a, quant à lui, élu son président, Olivier Berthoud. Merci pour leur engagement.

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
📍 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



**Après ma lésion
cérébrale, j'ai compris
qu'être en bonne
santé est un grand
privilège.**

Jessica Perez
30 ans, traumatisme
cranio-cérébral
à 15 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 SUISSSE

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

