

Le journal dédié à la thématique des lésions cérébrales

FRAGILE

ARTICLE SCIENTIFIQUE

La prévention est plus efficace
que beaucoup ne le pensent,
affirme le neurologue Urs Fischer.

PORTRAIT

Sonia F. T. : après son AVC, elle
a recommencé à zéro. Aujourd'hui,
elle aide d'autres personnes.



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Christine Jayet-Ryser
Conseil et cours

À propos de FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse est l'organisation suisse de patient·e·s et de professionnel·le·s au service des personnes vivant avec une lésion cérébrale et de 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 Francesca Palazzi



imprimé en
suisse

En deux décennies, le monde autour de nous s'est métamorphosé à une vitesse vertigineuse. Nous sommes passés à l'ère du tout-numérique : l'intelligence artificielle s'est invitée dans nos quotidiens, les modes de communication ont été bouleversés et notre société avance à un rythme toujours plus effréné.

Pourtant, derrière les écrans et la frénésie du siècle, une réalité est restée identique : le séisme d'une lésion cérébrale. En 2006 ou en 2026, le bouleversement d'une vie qui bascule en une seconde est le même. Le combat contre les troubles cognitifs, souvent invisibles, le deuil de sa vie d'avant et la recherche d'un nouvel équilibre ne bénéficient d'aucun raccourci moderne. Pour les personnes touchées et leurs proches, le chemin de la reconstruction exige toujours la même chose : du temps, de l'écoute, et une immense dose de courage.

C'est ce courage que j'ai croisé en rencontrant Sonia. Après son AVC, elle a aussi dû affronter cette route sinieuse. Faisant preuve d'une résilience hors du commun, elle a choisi de transformer son épreuve en force. Sonia est une personne extraordinaire. Aujourd'hui, elle fait du bénévolat et met son vécu au service des autres en témoignant activement dans nos formations.

Face à une société qui court après la montre, notre rôle chez FRAGILE Suisse n'a pas changé : nous devons être ceux qui s'arrêtent, qui écoutent et qui soutiennent des trajectoires de vie aussi inspirantes que celle de Sonia, au rythme de l'humain.

Nous célébrons cette année les 20 ans de l'Antenne romande et plus le monde s'accélère, plus notre mission de boussole et de refuge prend tout son sens.

Dans ce journal, nous abordons aussi l'importance des signes d'alerte avec le Professeur Fischer. Connaître les signes avant-coureurs permet de réagir rapidement : le temps, c'est du cerveau.

Cordialement,

ACTUALITÉS

CRUSHED : une soirée consacrée à une expérience émouvante



Réservez votre billet gratuit

Un film, des rencontres personnelles et un thème fort : avec « CRUSHED – A BRAIN INJURY REDEFINES LIFE », FRAGILE Suisse et FRAGILE Bern Espace Mittelland vous invitent à une soirée thématique spéciale, au cours de laquelle nous projeterons le film qui porte ce titre. Il montre de manière saisissante comment une lésion cérébrale transforme la vie d'une personne concernée et de ses proches. Le court-métrage révèle qu'un nouveau départ demande beaucoup de courage et de persévérance, mais qu'il se nourrit aussi d'espoir. L'acteur principal, Sten Smola, est un ancien snowboarder, qui, hiver après hiver, gravissait des milliers de mètres de dénivelé pour atteindre les sommets alpins promettant les plus belles descentes. Cette aventure prend brutalement fin le 9 décembre 2015. Une tumeur invisible provoque une hémorragie cérébrale qui plonge Sten dans le coma et entraîne une hémiparésie gauche. En quelques fractions de seconde, il perd sa liberté de mouvement et son autonomie et devient soudainement

dépendant des autres. Les pentes enneigées des Alpes sont désormais hors de portée. Pourtant, il se bat pour reprendre pied dans la vie. Une autre vie qu'il doit tout d'abord accepter avant de lui donner du sens.

À l'issue de la projection, des personnalités concernées échangeront sur leurs expériences et expliqueront pourquoi les lésions cérébrales méritent plus d'attention. Parmi les participant-e-s figurent Sten Smola, nouvel ambassadeur de FRAGILE Suisse, ainsi que Kevin Lötscher (ancien joueur de hockey sur glace) et Judith Wyder (spécialiste de course en montagne). Matthias Elstner, médecin-chef et directeur médical de la clinique de réadaptation de Tschugg, apportera le point de vue professionnel à la table ronde. Il présentera les possibilités offertes par la médecine et les thérapies. La discussion sera animée par Donat Hofer, journaliste à la SRF. L'événement sera uniquement en allemand.

Date : jeudi 15 octobre 2026

Horaire : 19h à 20h30

Lieu : Cinéma Lido, rue Centrale 32a, Bienne



Pour réserver votre place via Eventfrog, scannez le code QR ou rendez-vous sur le lien suivant : www.eventfrog.ch/crushed



Journée mondiale de l'AVC

Le 29 octobre 2026 aura lieu la Journée mondiale de l'AVC. Les accidents vasculaires cérébraux sont la première cause de handicap acquis. Cet événement annuel est donc l'occasion de sensibiliser le grand public aux facteurs de risque, aux signes d'alerte et à l'importance de la prise en charge des AVC. Plusieurs événements auront lieu en Suisse romande.



Plus d'informations : www.fragile.ch/journee-avc-2026



La mobilité
notre métier

Monte-escaliers



Homelifts
et ascenseurs

Lausanne T 021 800 06 91
St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41

hoegglift.ch



« L'AVC a été un tsunami dans ma vie et dans celle de mes proches »

À 38 ans, **Sonia F. T.**, mariée et mère de deux jeunes enfants, voit sa vie bouleversée par un AVC. Malgré une fatigue chronique, une hémiplégie et des séquelles invisibles qui impactent son quotidien, elle a appris à reconstruire sa vie pas à pas et s'engage pour d'autres personnes touchées. Texte : Megan Baiutti, photos : Francesca Palazzi

Sonia se souvient précisément de ce dimanche où sa vie a basculé. Un matin de novembre 2008, elle aide sa fille cadette, Roxane, à s'habiller. « J'essayais de fermer les boutons de sa chemise, mais je n'y arrivais pas. Ma main gauche était paralysée », explique Sonia. Sentant un malaise venir, elle s'assoit contre une armoire. Sa fille ne comprend pas ce qui se passe, sa maman ne lui répond plus. Elle commence à pleurer. Le mari de Sonia, Daniel, est alerté par les pleurs et les rejoint dans la chambre. Il découvre le visage paralysé de Sonia. Elle murmure aussi des paroles n'ayant aucun sens. Daniel appelle immédiatement les secours. Reconnaissante, Sonia affirme : « J'ai eu beaucoup de chance : quand mon mari m'a trouvée, il a réagi vite et a su quoi faire. » Transportée en ambulance au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), le diagnostic des médecins est sans appel : elle a fait un AVC. Les mois qui suivent se passent entre l'hôpital et la rééducation. Peu à peu, Sonia réapprend à marcher. Aujourd'hui encore elle se déplace avec une canne.

Avant son AVC, Sonia menait une vie active. Elle travaillait comme éducatrice sociale dans un foyer pour jeunes et avait une vie sociale riche. Après son AVC, elle ne peut plus travailler et souffre de multiples séquelles : « L'AVC a été un tsunami dans ma vie et dans celle de mes proches », affirme-t-elle.

« Je me suis sentie enfermée dans mon propre corps. »

Enfermée dans son propre corps

Quand Sonia rentre à la maison, elle souffre de fortes douleurs fantômes. Elle confie : « Je me suis sentie enfermée dans mon propre corps. » Au quotidien, elle ne parvient pas à s'habiller, ni à monter les escaliers de sa maison sans être aidée. Elle doit aussi se reposer après avoir participé à une simple discussion et oublier

parfois certaines choses. Dans l'incapacité de conduire depuis l'AVC, elle ne peut plus exercer son métier et le regrette profondément. « Le plus dur, c'est cette fatigue chronique qui ne part jamais : je ne me suis jamais réveillée un matin en me sentant reposée », explique-t-elle. Elle doit apprendre à vivre avec une hémiplégie du côté gauche et des difficultés de concentration et d'attention.

Faire une promenade avec ses filles est un effort incommensurable pour elle. Les sorties et les activités spontanées deviennent des défis majeurs. Ses filles en souffrent, car elles ne reconnaissent plus leur mère. « Quand elles ont grandi, elles ont mieux compris ce qui m'était arrivé, mais cela a été extrêmement difficile pour elles. Encore aujourd'hui, elles en gardent des séquelles. Elles s'inquiètent toujours beaucoup pour moi », explique Sonia. Son mari se retrouve, du jour au lendemain, à s'occuper seul de leurs filles. Il gère désormais seul l'organisation et la gestion du quotidien. Après plusieurs années, le couple divorce tout en restant soudé autour de leurs filles. « Nous sommes restés en très bons termes. Il m'a soutenue et a toujours été présent pour nos filles », déclare-t-elle, reconnaissante.

Aujourd'hui, Sonia plaide pour une meilleure compréhension de la part des proches : « Nous sommes des personnes avec des besoins et des envies. C'est important d'être acceptés tels que nous sommes. Les proches ne doivent pas décider à notre place, mais nous écouter. » En effet, sa lésion cérébrale impacte aussi ses relations : « Seules les vraies amitiés sont restées », affirme Sonia. Alors que certaines personnes ne comprennent pas qu'elle n'est plus la même qu'avant son AVC, d'autres l'acceptent et la soutiennent au quotidien. « J'ai aussi tissé de nouvelles amitiés grâce à Fragile et au bénévolat », ajoute-t-elle en souriant.



« J'ai aussi tissé de nouvelles amitiés grâce à Fragile et au bénévolat. »

Le bénévolat apporte du sens à la vie de Sonia. Elle apprécie de rencontrer et d'aider d'autres personnes. Émue, elle explique : « On donne de soi en étant bénévole, et on reçoit de la chaleur humaine en retour. » Elle est également reconnaissante de pouvoir désormais prendre le temps et d'aller à son rythme. « Je me sens plus libre aujourd'hui, et moins stressée qu'à l'époque où je travaillais. J'ai du temps pour moi et pour mon entourage », déclare-t-elle.

FRAGILE Vaud : une bouée de secours

Sonia et son mari reçoivent une aide précieuse de l'association vaudoise de FRAGILE. Daniel participe à plusieurs groupes de parole pour proches qui l'aident à comprendre et à s'apaiser face à la lésion cérébrale de sa femme. Sonia rejoint par la suite le groupe de parole pour les personnes concernées. Elle y rencontre des personnes comprenant ce qu'elle vit. « J'aime aussi beaucoup participer aux activités [de FRAGILE Vaud], tant qu'elles sont adaptées à mon rythme et à mon handicap », explique-t-elle.

Via le bénévolat, Sonia veut s'engager pour une meilleure prévention et compréhension des lésions cérébrales. Elle participe par exemple comme co-intervenante à des formations données par FRAGILE Suisse. Sonia confie : « Aider d'autres personnes, cela donne du sens à mes journées. » Pour elle, il est important de ne pas s'isoler quand on est victime d'une lésion

cérébrale. Il faut au contraire rencontrer d'autres personnes au vécu similaire. Elle trouve essentiel de voir le positif, même si c'est parfois difficile. « C'est important d'avoir des bouées de secours autour de nous, comme FRAGILE, quand quelque chose d'aussi imprévisible se produit », affirme-t-elle.



Facteurs de risque et un AIT

Sonia souffrait d'une malformation cardiaque, un facteur de risque majeur d'AVC. De plus, la pilule contraceptive qu'elle prenait pouvait augmenter le risque de formation de caillots sanguins, ceux-ci pouvant causer des AVC.

Quelques jours avant son AVC, Sonia ressent des fourmillements dans la partie gauche de son corps et de violents maux de tête. Elle éprouve aussi des difficultés à parler et cherche ses mots. « J'ai pensé que c'était la fatigue, mais les médecins m'ont dit que c'était un accident ischémique transitoire », se rappelle-t-elle. Véritable signal d'alarme, un AIT précède souvent un AVC, d'où l'importance de consulter immédiatement un-e professionnel-le de la santé en cas de symptômes.

Pour regarder l'avenir avec sérénité : anticipez les décisions qui auront un impact au-delà de votre fin de vie.

Est-ce que vous pensez parfois à faire un testament ? Une idée qui surgit soudainement pour disparaître aussi vite dans la routine du quotidien. En réalité, un testament représente bien plus qu'un document juridique. Il vous permet de laisser des traces en favorisant vos proches ou une cause qui vous tient à cœur.

FRAGILE Suisse a élaboré un nouveau guide testamentaire. Il vous accompagne pas à pas dans la rédaction de votre testament. Il explique de manière claire et concrète les principales dispositions du droit successoral suisse et répond aux questions les plus fréquentes concernant la planification successorale, le testament et les legs. Vous pouvez ainsi régler votre succession selon vos souhaits et prendre vos dispositions en toute quiétude.

Commandez gratuitement notre nouveau guide testamentaire et regardez l'avenir avec sérénité.

Pour vous-même et pour toutes les personnes et les causes que vous souhaitez favoriser.

Il suffit d'envoyer un e-mail à kommunikation@fragile.ch et vous recevrez le guide testamentaire par la poste.

**Commandez
gratuitement**





ORTHETHIC

RELANÇONS VOTRE MOUVEMENT

**NOUS VOUS ACCOMPAGNONS
AVEC PASSION :**

- NEURO-ORTHOPÉDIE
- RÉHABILITATION
- FAUTEUILS ROULANTS
- ROLLATORS
- CHAUSSURES ORTHOPÉDIQUES
- ORTHÈSES MEMBRES INFÉRIEURS ET SUPÉRIEURS

RETROUVEZ TOUS NOS SITES
EN SUISSE ROMANDE SUR → **orthethic.ch**



ARTICLE SCIENTIFIQUE

« Au moins un AVC sur deux pourrait être évité »

Les AVC sont les causes les plus fréquentes de lésions cérébrales. Une bonne nouvelle : au moins un AVC sur deux pourrait être évité. Le Professeur Urs Fischer, directeur de clinique, médecin-chef du service de neurologie de l'Hôpital de l'Île et professeur ordinaire de neurologie à l'Université de Berne, explique quels signes avant-coureurs doivent être pris au sérieux, pourquoi l'hypertension artérielle est souvent sous-estimée et aussi pourquoi chaque minute compte en cas d'AVC. Interview : Carole Bolliger

Professeur Fischer, vous dites qu'au moins un AVC sur deux pourrait être évité. C'est surprenant.

Oui, beaucoup croient qu'un AVC est une fatalité, contre laquelle on ne peut rien faire. Mais ce n'est pas vrai. Bien sûr, on ne peut pas éviter tous les AVC, il existe des facteurs de risque auxquels nous ne pouvons rien changer, comme l'âge par exemple. Pourtant, il en existe bien d'autres sur lesquels on peut agir. L'hypertension artérielle est le facteur de risque le plus courant, et est facile à traiter. On peut y ajouter le diabète, le cholestérol, la sédentarité, le surpoids et le tabagisme. Aujourd'hui, nous savons que le manque de sommeil, le stress chronique et certains facteurs environnementaux comme la chaleur peuvent jouer un rôle. Un mode de vie sain permet de réduire sensiblement le risque. Cependant, il ne faut pas sous-estimer cette maladie : selon les statistiques de l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est victime d'un AVC au cours de sa vie.

Quels sont les signes avant-coureurs dont on ne tient pas assez compte ?

Ce sont surtout les symptômes légers. Si beaucoup considèrent une hémiparésie marquée ou un trouble de la parole comme une urgence, la situation est plus compliquée en cas de légère paralysie faciale, de troubles de la parole ou de la vision passagers. Un phénomène appelé « mini-AVC » (ou AIT), c'est-à-dire un trouble vasculaire temporaire, est particulièrement sournois. En effet, les symptômes disparaissent au bout de quelques minutes, mais c'est précisément ce qui conduit à les sous-estimer. En réalité, un mini-AVC est un signal d'alarme. Si on ne fait pas d'examen rapidement, le risque de faire un AVC sévère augmente considérablement dans les heures ou les jours qui suivent. C'est pourquoi il faut agir immédiatement, même en cas de mini-AVC.

Existe-t-il un facteur de risque particulièrement sous-estimé ?

Sans hésiter : l'hypertension. Beaucoup de personnes – en particulier les jeunes – ne savent pas qu'elles en souffrent. C'est pourquoi je recommande de prendre régulièrement sa tension. Ce que beaucoup ignorent aussi : les facteurs de risque qui peuvent provoquer un AVC augmentent également le risque de démence. Celles et ceux qui font attention à leur tension protègent non seulement leur cœur et leur cerveau, mais préservent aussi leur santé mentale jusqu'à un âge avancé.

Que devons-nous faire lorsque des symptômes typiques surviennent ?

Appeler sans attendre le 144. En cas d'AVC le mot d'ordre est « Time is brain. » Chaque minute compte. Plus les personnes concernées sont prises en charge rapidement dans une Stroke Unit ou un Stroke Center, plus les chances sont grandes d'éviter les séquelles permanentes ou de les réduire considérablement. Il est préférable d'appeler le numéro d'urgence une fois de trop que pas assez.

Quel message souhaitez-vous transmettre à nos lectrices et lecteurs ?

Je ne veux effrayer personne, mais plutôt donner de l'espoir. Mener une vie saine est essentiel et il n'est jamais trop tard pour commencer. Et si des symptômes devaient survenir, n'hésitez pas une seconde. Le traitement médical des AVC a fait d'énormes progrès au cours des dernières années. Agir rapidement garantit aujourd'hui de meilleures chances qu'il y a quelques années encore.



Pour de plus amples informations
consultez le site :
www.fragile.ch/prevention-avc

FOCUS

Un AVC peut toucher n'importe qui

Un AVC peut toucher n'importe qui, de manière inattendue, et avoir de lourdes conséquences. Cependant, il est souvent possible de réduire les risques en adoptant un mode vie sain et en s'informant sur les facteurs qui prédisposent à un AVC. Dans ce focus, nous mettons en lumière l'efficacité de la prévention au quotidien, l'importance cruciale de la détection précoce des signes avant-coureurs ainsi que la nécessité d'informer les personnes concernées, leurs proches et l'ensemble de la population.

BE FAST ! Reconnaître un AVC – Regarder la vidéo

Comment reconnaître un AVC grâce à la méthode BE FAST ? Cette vidéo claire et concise de FRAGILE Suisse présente les principaux signes avant-coureurs et explique comment réagir correctement en cas d'urgence.



BE FAST ! Flyer à emporter

Vous trouverez également toutes les informations essentielles sur la méthode BE FAST dans ce flyer au format carte de crédit. Idéal pour être consulté, partagé ou gardé – afin d'avoir à portée de main à tout moment les signes avant-coureurs d'un AVC.

Commandez-le gratuitement dès maintenant sur : info@fragile.ch

UN AVC ?

BE FAST – Chaque minute compte !

 Balance L'équilibre	 Eyes Les yeux	 Face Le visage
 Arms Les bras	 Speech La parole	 Time Le temps



Pour de plus amples informations consultez le site : www.fragile.ch/focus-prevention-avc

LECTRICES ET LECTEURS

La solidarité contre l'isolement

Qu'est-ce qui vous aide à lutter contre la solitude ?

Dans le prochain numéro de notre journal, le focus sera consacré à la « Solitude ». Comment la gérez-vous et qu'est-ce qui vous aide à la surmonter ?

Partagez vos témoignages et vos conseils en indiquant « Témoignage solitude » à kommunikation@fragile.ch. Ces témoignages, ainsi que d'autres, seront régulièrement publiés sur notre site Internet. Date limite d'envoi : 31 octobre 2026.

Bourse aux moments

En décembre, dans le cadre du focus « Solitude », nous offrons aux personnes concernées et à leurs proches la possibilité de prendre contact sur notre site Internet pour échanger, avoir des activités communes ou nouer de nouvelles amitiés.

Nous attendons avec impatience vos messages avec pour objet « Bourse aux moments » à kommunikation@fragile.ch



Nouveauté en décembre



ENGAGEMENT

« J'ai dû me réinventer »

Victime d'une hémorragie cérébrale, Sten Smola a dû apprendre à trouver des repères dans une vie profondément bouleversée. Depuis, il s'engage en tant qu'ambassadeur de FRAGILE Suisse, car il souhaite encourager d'autres personnes concernées à ne pas se résigner et à accepter de l'aide.

« Après l'hémorragie cérébrale, la période à l'hôpital puis en réadaptation a été très dure », raconte Sten Smola. Depuis, il souffre d'une hémiparésie spastique gauche. La bataille qu'il a livrée en réadaptation lui a permis de retrouver une partie de ses capacités motrices, mais il a dû revoir ses attentes à la baisse. « Aujourd'hui encore, je dois me le rappeler sans cesse et essayer de découvrir le bonheur dans les petites choses de la vie. »

Il souhaite partager cette expérience, grâce à son activité d'ambassadeur de FRAGILE Suisse. Il veut montrer à d'autres personnes touchées par une lésion cérébrale que la vie continue, même si elle est différente. Avant tout, il faut de la patience. « Je ne supportais plus d'entendre cette phrase », confie Sten Smola. Maintenant, il sait par expérience qu'il faut beaucoup de temps pour retrouver une partie des capacités que l'on croyait perdues ou pour apprendre à vivre avec des limitations permanentes. « Ça vaut le coup de s'accrocher. »

Célébrer chaque petite victoire

Pour autant, Sten Smola ne cache pas qu'il a traversé des moments difficiles. C'est pourquoi il lui tient particulièrement à cœur d'encourager les personnes concernées à accepter l'aide de professionnel·le·s. Un soutien que lui-même a longtemps refusé alors que sa santé

psychique ne cessait de se détériorer. « Un psychologue ne me rendra pas la santé », avait-il déclaré à sa femme. Aujourd'hui, il reconnaît : « J'avais complètement tort. » Certes, un soutien psychologique ne peut pas réparer la lésion cérébrale, mais il peut aider à sortir de la dépression et à retrouver une stabilité mentale.

Une personne touchée par une lésion cérébrale doit souvent reconstruire sa confiance en elle. C'est pourquoi Sten conseille de célébrer chaque progrès, aussi minime soit-il. Lui-même a longtemps ignoré ses petits succès.

En tant qu'ambassadeur, Sten Smola souhaite attirer l'attention sur le rôle important que joue FRAGILE Suisse. Les personnes soudainement touchées par une lésion cérébrale se sentent souvent complètement dépassées. Les informations et les prestations proposées peuvent leur servir de repères et les aider à reprendre pied dans la vie.

Une vie que Sten Smola ne trouve plus seulement dans les grandes aventures : « Après la lésion cérébrale, j'ai dû me réinventer. » Pour lui, le bonheur consiste désormais aussi à cuisiner pour sa famille ou ses ami·e·s, à faire une balade à vélo dans le Seeland avec ses enfants ou à lire un livre, allongé sous un arbre au bord du lac de Bienne.

JEU-CONCOURS

Entraîner sa concentration et sa mémoire de manière ludique

Notre focus est consacré à la prévention des AVC. Celles et ceux qui entraînent leur cerveau régulièrement le maintiennent en forme – c'est ce que le jeu créatif « Yessss ! » propose. Avec plus de 22 000 solutions et 600 niveaux de difficulté, c'est un jeu divertissant et passionnant pour des personnes de tout âge. On peut y jouer seul·e, à deux ou en famille pour développer mémoire et patience tout en entraînant sa capacité de concentration et de représentation spatiale. Il convient tout particulièrement aux personnes touchées par une lésion cérébrale. Son format compact et son poids plume en font le compagnon idéal pour tous vos voyages.

FRAGILE Suisse tire au sort trois jeux créatifs offerts par Rex Metall AG. Envoyez un e-mail avec vos coordonnées, en mentionnant « Tirage au sort jeu créatif » à kommunikation@fragile.ch.
Date limite d'envoi : 31 octobre 2026.

Participez
& gagnez !



INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Jura

Déminer l'invisible

FRAGILE Jura a visité la Fondation Digger, qui conçoit depuis plus de 25 ans des machines de déminage.

La Fondation Digger incarne une lutte directe contre la menace invisible qui paralyse des territoires entiers en opérant une transition fondamentale : passer d'une sécurité fragile où chaque pas est un risque, à un environnement où la terre redevient un espace de vie.

Tout comme une mine terrestre, danger dormant pouvant surgir à tout moment, la lésion cérébrale laisse des séquelles invisibles agissant comme des champs de mines intérieurs.

Chacune à sa manière, la Fondation Digger et FRAGILE Jura s'efforcent de défricher un avenir et retrouver une dignité en partageant une vision humaniste de la reconstruction et en œuvrant pour que le passé douloureux ne définisse plus le futur.



© FRAGILE Jura

La Helpline de FRAGILE Suisse



Après une lésion cérébrale, rien n'est plus comme avant. Beaucoup de choses sont incertaines et de nombreuses questions restent sans réponse. Vous ou quelqu'un de votre entourage avez subi une lésion cérébrale ? Dans ce cas, vous êtes au bon endroit avec la Helpline de FRAGILE Suisse.

Notre Helpline est un service de conseil téléphonique gratuit pour les personnes avec une lésion cérébrale, leurs proches et les professionnel-le-s. Que la lésion cérébrale soit récente ou qu'elle remonte à plusieurs années, nos conseillères sont là pour vous. Les conseillères de FRAGILE Suisse sont des professionnelles qualifiées. Elles peuvent être issues du domaine du social ou de la santé. Toutes sont des spécialistes des lésions cérébrales.

Les questions posées à nos conseillères touchent à des domaines divers tels que :

- l'aménagement de la vie quotidienne ;
- le travail et le cadre de vie ;
- les assurances sociales ;



- les thérapies à organiser pour aider à la récupération ;
- la réadaptation ;
- le retour à la maison.

Vous pouvez contacter la Helpline au numéro gratuit 0800 256 256 les mardis, mercredis et jeudis, de 10h00 à 13h00.

En dehors de ces horaires, vous pouvez nous envoyer un courriel à l'adresse helpline.romandie@fragile.ch. Nous vous conseillerons sur le thème des lésions cérébrales et répondrons à vos questions.

Nos associations régionales



© Magnific

FRAGILE Genève Support group

Un groupe de parole en anglais est proposé en ligne régulièrement. Il est ouvert aux autres régions. Ces groupes offrent un véritable espace d'échange, de soutien et de réflexion autour des thématiques liées à l'acceptation, à l'adaptation aux changements de vie et au renforcement des ressources personnelles.



© FRAGILE Ticino

FRAGILE Ticino ART-Apéro a Lugano

FRAGILE Ticino ha organizzato un evento conviviale che ha unito aperitivo e creatività, offrendo ai partecipanti un'occasione per socializzare ed esprimere il proprio talento artistico. Un'esperienza coinvolgente che ha trasformato un incontro in un momento di condivisione.



© Magnific

FRAGILE Vaud Un programme varié pour la fin de l'année

Balades, sorties gourmandes et culturelles et jeux agrémentent ce deuxième semestre. N'oublions pas les groupes de parole se réunissant une fois par mois et la nouveauté de cette année : le club des curieuses et curieux qui explore, par des lectures et des vidéos, diverses thématiques.

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



**Un AVC peut arriver
à n'importe qui et
on peut vivre avec
un AVC, même sévère,
et se reconstruire
différemment.**

Christian S., AVC à 50 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 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

