



**FRAGILE
SUISSE**

Association suisse pour
les personnes cérébro-lésées
et leurs proches

Lésion cérébrale – le rôle de la famille

Guide pour les proches

Impressum

© FRAGILE Suisse, Zurich, 1^{ère} édition française 2012

Tous droits réservés. Pour toute reproduction, quelle qu'en soit la forme, demander l'autorisation écrite de FRAGILE Suisse. En cas d'utilisation à des fins d'enseignement, prière d'indiquer la source.

Texte

Ce Guide est issu d'une collaboration entre FRAGILE Suisse et des étudiants de la Haute école spécialisée de Suisse nord-occidentale. Il est le résultat d'un travail de semestre réalisé sous la direction d'Anita Brauchli. L'équipe d'étudiants était composée d'Eliane Eicher, Manuel Ryffel, Rahel Schümperli, Mayra Tamagni et Patricia Ziegler.

Le chapitre « Assurances sociales et finances » se base sur le Guide pratique 2012, « Maladie chronique? – Prestations des assurances sociales », de Georges Pestalozzi-Seger, édité par la Ligue suisse contre le cancer et la Ligue pulmonaire suisse, avec l'aimable autorisation des éditeurs.

Pour FRAGILE Suisse

Florinda Biasio, Elisabeth Fischbacher, Carine Fluckiger, Paula Gisler, Christine Jayet-Ryser, Dorothee Rübel et Christian Schmid

Conception graphique

Tina Schmid

Photos

Tres Camenzind, Paula Gisler et Reto Schlatter

Traduction

Dominique Nägeli

Correction

Ludwig Poget

Relecture juridique

Christian Jäggi, avocat (pour les chapitres « Les enjeux professionnels » et « Assurances sociales et finances »)

Remerciements

La version française de ce Guide a été réalisée grâce au soutien financier de la Fondation du Devenir.

Le présent guide est gratuit. En cas de commande groupée, FRAGILE Suisse se réserve le droit de facturer 9 fr. 90 par exemplaire à titre de soutien.

Table des matières

Introduction	4
FRAGILE Suisse en bref	6
Lésion cérébrale – et après ?	
Les premières semaines	12
À l'hôpital ou en clinique de réadaptation	17
Sortie de l'hôpital – et après ?	23
Famille, couple et travail	
Ma situation en tant que proche	34
Couple et famille	44
Les enjeux professionnels	58
Assurances sociales et finances	
Questions durant le séjour à l'hôpital ou en clinique de réadaptation	62
Questions et enjeux durant les six premiers mois	68
Questions à plus longue échéance	71
Livres et adresses utiles	77

Introduction

Chère lectrice, cher lecteur,

Ce Guide s'adresse à vous, proche d'une personne victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou de lésions cérébrales causées par une autre maladie. Il se propose de vous accompagner sur le chemin, souvent long et ardu, du retour dans la vie quotidienne. Son but est de vous aider à vous organiser et de vous simplifier la vie. Son contenu est basé sur l'expérience de proches et sur des informations provenant de différents domaines, dont le travail social, la médecine et les soins. De nombreuses suggestions seront également utiles aux proches des victimes de traumatismes cranio-cérébraux. Certains chapitres, en particulier sur les assurances et les questions financières, se réfèrent cependant exclusivement à la situation des personnes dont les lésions cérébrales sont dues à une maladie.

La première partie de ce Guide concerne la période qui suit immédiatement l'événement. Elle vous propose de l'aide pour gérer la situation lorsque le patient est encore à l'hôpital ou en clinique de réadaptation. Vous saurez aussi à quoi il faut être attentif lors de la sortie de l'hôpital. La seconde partie aborde les conséquences de l'événement et la façon dont l'entourage – famille et amis – peut y faire face. Les assurances et les questions financières constituent l'essentiel des sujets traités dans la troisième partie. Enfin, vous trouverez en fin de brochure une liste d'ouvrages conseillés et d'adresses utiles.

Chaque chapitre contient des pages blanches pour vos notes personnelles, vos remarques et vos questions. Des listes de contrôle vous aideront à ne rien oublier. Vous pouvez marquer les buts que vous avez atteints et les progrès de la personne cérébro-lésée. De cette manière, vous verrez peu à peu diminuer la montagne de difficultés et de questions qui se dressait sans doute devant vous au début. Et vous pourrez vous rendre compte du chemin parcouru.

La première édition de ce Guide pour les proches a été réalisée dans le cadre d'un programme de la Haute école spécialisée de Suisse nord-occidentale. Le texte se basait sur les travaux d'étudiants de la filière « Travail social général ». Pour la deuxième édition, le texte a été revu et complété par un groupe de cinquante personnes, composé de cérébro-lésés, de proches et de professionnels. Nous les remercions vivement pour leur collaboration. Leurs nombreuses suggestions ont permis de réaliser l'ouvrage que vous tenez entre les mains.

Dorothee Rübel
Directrice des prestations de FRAGILE Suisse

**« La tâche d'un proche, c'est comme
devoir jouer un rôle au théâtre sans
en avoir reçu le texte. »**

Monsieur M., frère d'une personne cérébro-lésée

FRAGILE Suisse en bref

« La Helpline Romandie a été et reste pour nous un appui précieux. »

Madame D., épouse

FRAGILE Suisse est une organisation suisse d'utilité publique qui défend les intérêts des victimes de lésions cérébrales, en collaboration avec les personnes concernées et leurs proches. Elle se compose d'une organisation faîtière et de onze associations régionales actives dans toute la Suisse. Les associations régionales proposent différentes prestations pour les personnes cérébro-lésées et leurs proches, telles que groupes d'entraide, lieux de rencontre, activités de loisirs et conseil individuel. Vous pouvez également bénéficier des prestations que propose l'organisation faîtière (voir ci-dessous).

Prestations

La Helpline Romandie (0800 256 256) vous procure une aide et des conseils gratuits. Elle est à votre disposition les lundis, mardis et jeudis, de 10 h à 13 h.

En appelant la Helpline au numéro gratuit 0800 256 256, vous pouvez discuter de votre situation et chercher des solutions avec une psychologue formée en neuropsychologie. Quelle protection offrent les assurances? Quels critères faut-il remplir pour un séjour en clinique de réadaptation? Comment les proches qui assurent la prise en charge de la personne cérébro-lésée peuvent-ils être relayés? Toutes ces questions, de même que des problèmes plus personnels, peuvent être abordés avec la conseillère de la Helpline Romandie et seront traités avec toute la confidentialité voulue. La possibilité de parler de sa situation avec une professionnelle apporte souvent déjà un grand soulagement.

L'Accompagnement à domicile offre à une personne cérébrolésée la possibilité d'être épaulée dans la vie de tous les jours par un ou une professionnel(le) pour une période limitée. Cette prestation de FRAGILE Suisse est proposée en Suisse alémanique. La Helpline Romandie peut vous orienter vers des organisations qui proposent des services équivalents en Suisse romande.

L'Académie de FRAGILE Suisse propose dans les cantons alémaniques de nombreux cours à l'intention des personnes concernées et de leurs proches. Elle offre aussi dans toute la Suisse des formations continues pour les professionnels, données en tandem par des experts et des personnes cérébrolésées.

Les associations régionales offrent différentes prestations: loisirs, groupes d'entraide, lieux de rencontre et diverses manifestations. Vous trouverez leurs adresses à la fin de cette brochure, sur le site www.fragile.ch ou encore dans le Journal de FRAGILE Suisse. En devenant membre d'une association régionale, vous encouragez ses actions et celles de FRAGILE Suisse.

Pour moi, l'association régionale la plus proche est:

.....

Pour obtenir des informations détaillées sur nos différentes prestations, vous pouvez vous adresser à :

FRAGILE Suisse
Secrétariat central
Badenerstrasse 696
8048 Zürich

Tél. 044 360 30 60 Fax
044 360 30 66
mail@fragile.ch
www.fragile.ch

FRAGILE Suisse
Secrétariat romand
Rue du Bugnon 18
1005 Lausanne

Tél. 021 329 02 30
Fax 021 329 02 13
mail@fragile.ch
www.fragile.ch

Les prestations de FRAGILE Suisse bénéficient dans une mesure limitée des subventions de l'Office fédéral des assurances sociales. Elles sont essentiellement financées par des dons privés.

En faisant un don à FRAGILE Suisse, vous soutenez ses prestations. FRAGILE Suisse est reconnue d'utilité publique par la Fondation ZEWO depuis 1994. Merci de tout cœur!

CCP 80-10132-0

J'appelle la Helpline Romandie au 0800 256 256. Mes questions:

A series of horizontal dotted lines for writing, with a large, light gray circular watermark containing a pencil icon centered in the middle of the page.

Adresses utiles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Lésion cérébrale – et après ?

« Le pire, c'était
l'incertitude. »

Monsieur C., époux



Les premières semaines

Il est difficile, pour ne pas dire impossible, de prévoir avec certitude comment se déroulera la convalescence après un accident vasculaire cérébral ou une lésion cérébrale causée par une maladie. Les médecins n'ont pas l'intention de garder des informations pour eux, mais ils ne veulent pas non plus susciter des espoirs ou des craintes infondés. Souvent, la convalescence passe par des hauts et des bas, ce qui n'est pas facile à supporter. Après un événement aussi impressionnant qu'un AVC, la famille, les amis et les collègues veulent le plus souvent savoir comment va la personne concernée. En tant que proche, vous êtes leur premier interlocuteur.

Pensez à informer les personnes et les institutions suivantes :

- famille proche et éloignée
- amis
- employeur, collègues ou employés
- caisse-maladie et assurances
- médecin de famille

CONSEIL

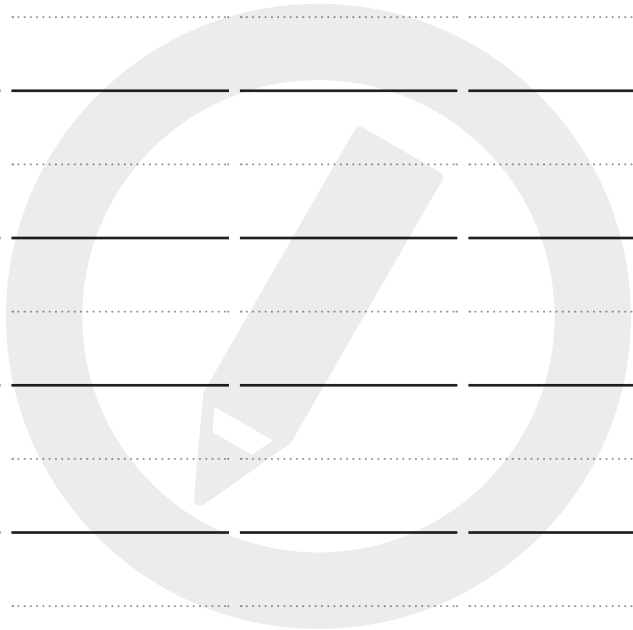
Mettez en place le plus tôt possible une « chaîne d'information » : cela consiste à dresser une liste de personnes à informer et de personnes sur lesquelles vous pouvez compter pour transmettre les informations. Dans les semaines qui viennent, vous allez souvent devoir donner des nouvelles. Grâce à cette chaîne, vous pouvez le faire sans avoir à contacter vous-même toutes les personnes.

Ma « chaîne d'information »:



Qui rend visite au patient et quand ?

	matin	après-midi	soir
Lu			
Ma			
Me			
Je			
Ve			
Sa			
Di			



CONSEILS

Pendant le séjour en réadaptation, les patients doivent suivre un programme comportant différentes thérapies. Ce programme occupe une bonne partie de la journée et leur demande beaucoup d'énergie. Or, la plupart des victimes d'une lésion cérébrale supportent moins bien le stress. Il faut donc organiser soigneusement les visites, de manière à éviter qu'elles n'aient lieu pendant une thérapie ou au moment des repas.

Vous allez recevoir de nombreuses informations. Ce Guide vous permet de les noter à tout moment, de même que les questions que vous vous posez certainement. Notez également les progrès que vous constatez chez votre proche et les choses que vous avez réglées. Vous pourrez ainsi vous rendre compte des améliorations dans son état de santé et de tout ce que vous avez accompli.

Vous trouverez des explications sur certains termes médicaux dans la brochure « Vivre avec un traumatisme cranio-cérébral » de FRAGILE Suisse (voir la partie « Livres et adresses utiles » à la fin de ce Guide, page 78).

Vous ne devez pas tout régler vous-même. Acceptez l'aide qu'on vous offre, que ce soit pour rechercher des informations, faire les courses, régler des questions administratives ou financières, ou tout simplement pour vous écouter. Vous gagnerez à déléguer une partie des tâches: on a plus de forces quand on résout les problèmes à plusieurs.

Les prochaines questions que je vais poser :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



À l'hôpital ou en clinique de réadaptation

«Il est important de s'informer le mieux possible. On n'obtient pas automatiquement les informations auxquelles on a droit.»

Madame F., fille

Après une lésion cérébrale, l'hôpital est la première étape sur le chemin de la récupération. Votre proche sera ensuite transféré dans une autre institution ou pourra sortir de l'hôpital, selon son rétablissement et ses progrès.

CONSEILS

Essayez de recréer dans la chambre d'hôpital l'environnement familial de votre proche, en lui apportant par exemple des affaires personnelles.

Si la personne est dans le coma, pensez à lui parler. Le contact physique permet aussi d'établir un lien avec elle et de la rassurer.

Dans la mesure du possible, essayez d'avoir une attitude positive. Sans pour autant jouer la comédie ou mentir, que ce soit à vous-même ou à la personne.

Renseignez-vous régulièrement sur l'état du patient auprès du médecin traitant ou du personnel soignant. Si vous en avez la force, vous pouvez aussi demander s'il est possible et souhaitable que vous participiez aux soins.

Demandez quel est votre interlocuteur de référence et quand il est disponible pour vous.

Familiarisez-vous avec le fonctionnement de l'hôpital ou de la clinique. Informez-vous sur les heures de visite, le moment de la visite des médecins et l'horaire des thérapies. Vous pourrez ainsi mieux planifier vos propres visites.

Le service social de l'hôpital est là pour vous conseiller, vous expliquer les démarches à entreprendre et vous aider dans les questions administratives.

Informez-vous pour savoir comment se déroule le transfert de l'hôpital à l'institution qui assure la suite du traitement. C'est le médecin traitant qui demande la garantie de paiement à la caisse-maladie. Les traitements donnés dans la nouvelle structure sont remboursés à condition d'être reconnus comme efficaces, appropriés et économiques.

De nombreuses caisses-maladie proposent une prestation de « case management ». Celle-ci vise à gérer les cas complexes en coordonnant les différents intervenants professionnels et institutionnels, dans le but d'atteindre des résultats fixés en commun avec le bénéficiaire. Il s'agit donc d'une prestation intéressante dont vous et votre proche pouvez pleinement profiter.

Veillez à ce que toutes les informations importantes concernant votre proche soient transmises, avec son accord, à qui de droit.

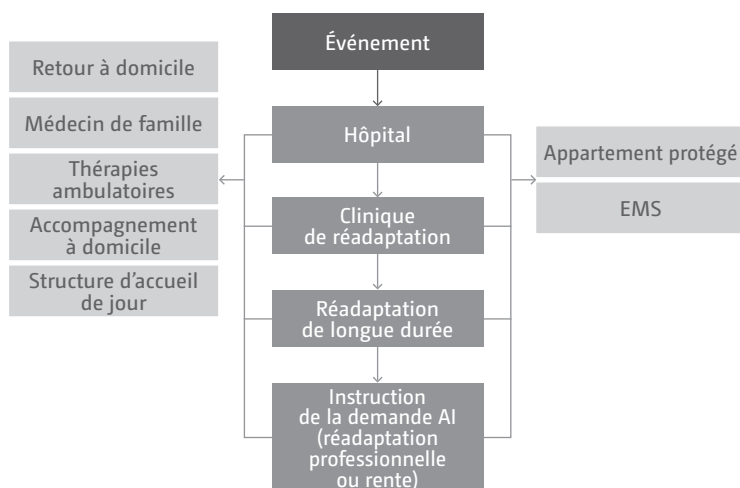
Préparez vos questions par écrit et prenez des notes lors des entretiens avec les professionnels et des contacts avec les institutions. Faites-vous accompagner aux rendez-vous par une personne de confiance : deux paires d'oreilles valent mieux qu'une seule.

Ce que j'apporte à l'hôpital ou à la clinique de réadaptation :



Après la première phase de réhabilitation, l'octroi d'une garantie de paiement pour de nouvelles mesures de réadaptation dépend de plusieurs facteurs : gravité des lésions cérébrales, âge de la personne concernée et évolution du processus de guérison. Dans le meilleur des cas, la personne peut rentrer chez elle. Si elle est encore moyennement ou sévèrement dépendante, elle sera transférée dans une structure qui assure des soins de longue durée ou un logement en milieu protégé.

Les étapes possibles après une lésion cérébrale



Les différentes thérapies et le service social

Dans les hôpitaux et les cliniques de réadaptation, votre proche bénéficiera, en plus des traitements médicaux, de différentes thérapies et du soutien du service social. Vous voudrez sans doute en savoir plus et il est important que vous soyez informé. Que fait le neuropsychologue avec mon mari ? Pourquoi ma femme doit-elle se rendre chez le logopédiste ?

Dans les pages qui suivent, nous présentons brièvement les thérapies et les formes de soutien les plus fréquentes en cas de lésion cérébrale :

Physiothérapie

L'objet de la physiothérapie est le mouvement et la mobilité. Elle soigne les troubles fonctionnels corporels et la douleur. Son but est de permettre au patient de se mouvoir de manière aussi autonome que possible.

Personne responsable:

Ergothérapie

Au cours des séances d'ergothérapie, le patient pratique des actes de la vie quotidienne, tels que s'habiller et se nourrir. Des activités et des moyens auxiliaires spécifiques l'aident à entraîner ses capacités physiques, intellectuelles et sociales. L'ergothérapie vise à favoriser la réinsertion professionnelle, sociale et familiale du patient.

Personne responsable:

Neuropsychologie

La neuropsychologie étudie les relations entre le cerveau, le vécu, la pensée et le comportement. Elle teste les fonctions cérébrales, comme la mémoire ou l'attention. Pendant les séances, le patient travaille sur la restauration ou la compensation des fonctions lésées. Il apprend également à gérer les séquelles comportementales.

Personne responsable:

Logopédie

Cette thérapie porte essentiellement sur le langage. Elle vise la restauration ou la compensation des troubles de l'expression et de la compréhension, qu'ils soient oraux ou écrits. La déglutition peut également faire l'objet d'une prise en charge.

Personne responsable:

Service social

En plus de conseils personnalisés, le service social de l'hôpital offre un appui pour résoudre des questions d'assurances ou des problèmes juridiques. Il vous aide à préparer la sortie de l'hôpital.

Personne responsable:

Aumônerie et soutien psychologique

Dans la plupart des hôpitaux et des cliniques, il est possible de faire appel à un aumônier. Des professionnels sont également là si votre proche a besoin d'un soutien psychologique ou psychothérapeutique.

Personne responsable:

CONSEILS

Accompagnez de temps à autre votre proche aux thérapies. Vous pourrez ainsi observer ses progrès, apprendre à l'aider et poser vos questions aux thérapeutes.

Vous trouverez plus d'informations dans la brochure « Vivre avec un traumatisme crânio-cérébral » de FRAGILE Suisse (voir la partie « Livres et adresses utiles » à la fin de ce Guide, page 78).

Sortie de l'hôpital – et après?

Renseignez-vous régulièrement pour savoir quand le transfert dans une autre structure ou le retour à la maison est prévu. Réfléchissez, si possible avec la personne concernée et d'autres proches, à la forme de logement qui convient le mieux. En cas de questions ou de problèmes, vous pouvez vous adresser au service social de la structure médicale ou d'accueil, à FRAGILE Suisse, ou encore à Pro Infirmis et à Pro Senectute.

Formes de logement possibles

Habitat autonome	Suivi de la réadaptation	Appartement protégé
Cadre de vie habituel	Centres d'accueil temporaire	Foyer (si possible pour personnes cérébro-lésées spécifiquement)
Cadre de vie habituel avec l'aide de: <ul style="list-style-type: none">– aide et soins à domicile– thérapies ambulatoires– centre de jour– accompagnement à domicile– service de relève	Entraînement à la vie quotidienne	Home pour personnes âgées
		Communauté d'habitation
		Home médicalisé

Points à clarifier en vue du transfert dans une clinique de réadaptation :

- Transport
- Garantie de paiement de la caisse-maladie
- Interlocuteurs pour les proches

-
-
-



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Le retour à domicile

S'occuper d'une personne cérébro-lésée à domicile peut constituer, selon la gravité des séquelles, un défi qui dépasse les forces des proches. Il est important de bien y réfléchir avant. Personne ne peut prendre une décision à votre place. Mais il est aussi vrai que personne ne doit vous mettre sous pression, que ce soient les institutions ou votre proche lui-même. Discutez des avantages et des inconvénients avec une personne de confiance. Avant de vous décider, réfléchissez en toute tranquillité aux points suivants :

- Quels aspects de la prise en charge vais-je devoir assumer?
- Ai-je suffisamment de force pour m'occuper de quelqu'un à long terme?
- Puis-je compter sur l'aide de ma famille, de mes amis et de mes voisins? Si oui, dans quelle mesure?
- Quelles alternatives y a-t-il?
- Une vie autonome est-elle déjà possible? A-t-on fait des essais?

Si vous êtes convaincu que cette solution est envisageable, pensez à vous faire aider. Ce n'est qu'en se sentant bien soi-même qu'on peut s'occuper de ceux qui nous entourent. Votre décision n'est d'ailleurs pas irrévocable. Prévoyez des rendez-vous avec la clinique de réadaptation ou le médecin de famille, afin d'évaluer régulièrement la situation.

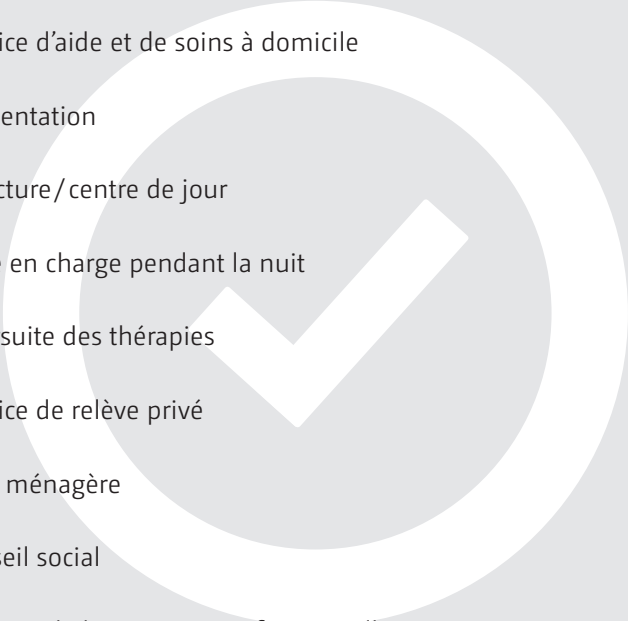
Définissez des étapes précises pour la période du retour à domicile, de manière à toujours avoir à l'esprit le but que vous vous êtes fixé. Et dites-vous qu'un « non » bien pesé, même s'il est douloureux sur le moment, vaut mieux qu'un long chemin de croix.

CONSEILS

Avant de prendre une décision, il vaut la peine de faire un essai de retour à domicile. C'est sur place que l'on se rend compte de ce qui est possible et qu'on voit quels aménagements architecturaux (poignées, rampes, etc.) ou quels moyens auxiliaires sont nécessaires. Les adaptations devraient être faites à temps. Vous pouvez contacter un service de conseil en construction sans obstacles (voir le chapitre « Livres et adresses utiles », page 82).

Si la personne cérébro-lésée vit seule, il est utile d'entretenir de bons contacts avec le voisinage. On peut également convenir avec le médecin de famille et avec d'autres interlocuteurs de contacter la personne concernée si elle oublie un rendez-vous.

À quoi dois-je penser avant le retour à domicile ?

- Aménagements architecturaux
 - Moyens auxiliaires
 - Possibilités de transport
 - Prise en charge médicale : médecin de famille, spécialistes
 - Service d'aide et de soins à domicile
 - Alimentation
 - Structure/centre de jour
 - Prise en charge pendant la nuit
 - Poursuite des thérapies
 - Service de relève privé
 - Aide ménagère
 - Conseil social
 - Examen de la situation professionnelle
 - Coût des traitements et situation financière
 - Conseil psychologique/neuropsychologique
- 

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Recherche d'une nouvelle forme de logement

CONSEIL

Si la personne doit être transférée dans une institution, il est utile d'avoir des proches ou des connaissances vivant à proximité. De courtes visites spontanées sont ainsi possibles.

Questions sur le logement et les institutions d'accueil:

- Quelle forme de logement/ de structure d'accueil est indiquée?
- Quelles prestations et activités sont nécessaires/ offertes/ pourraient être organisées?
- Quelle est l'atmosphère de l'institution? Est-elle accueillante? Est-ce que je m'y sens à l'aise en tant que visiteur?
- Comment l'institution est-elle reliée avec l'extérieur?
- Qui paie quoi (frais de séjour dits « d'hôtellerie », soins, thérapies, activités, frais de déplacement, moyens auxiliaires, etc.)?

Mes notes sur l'institution :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

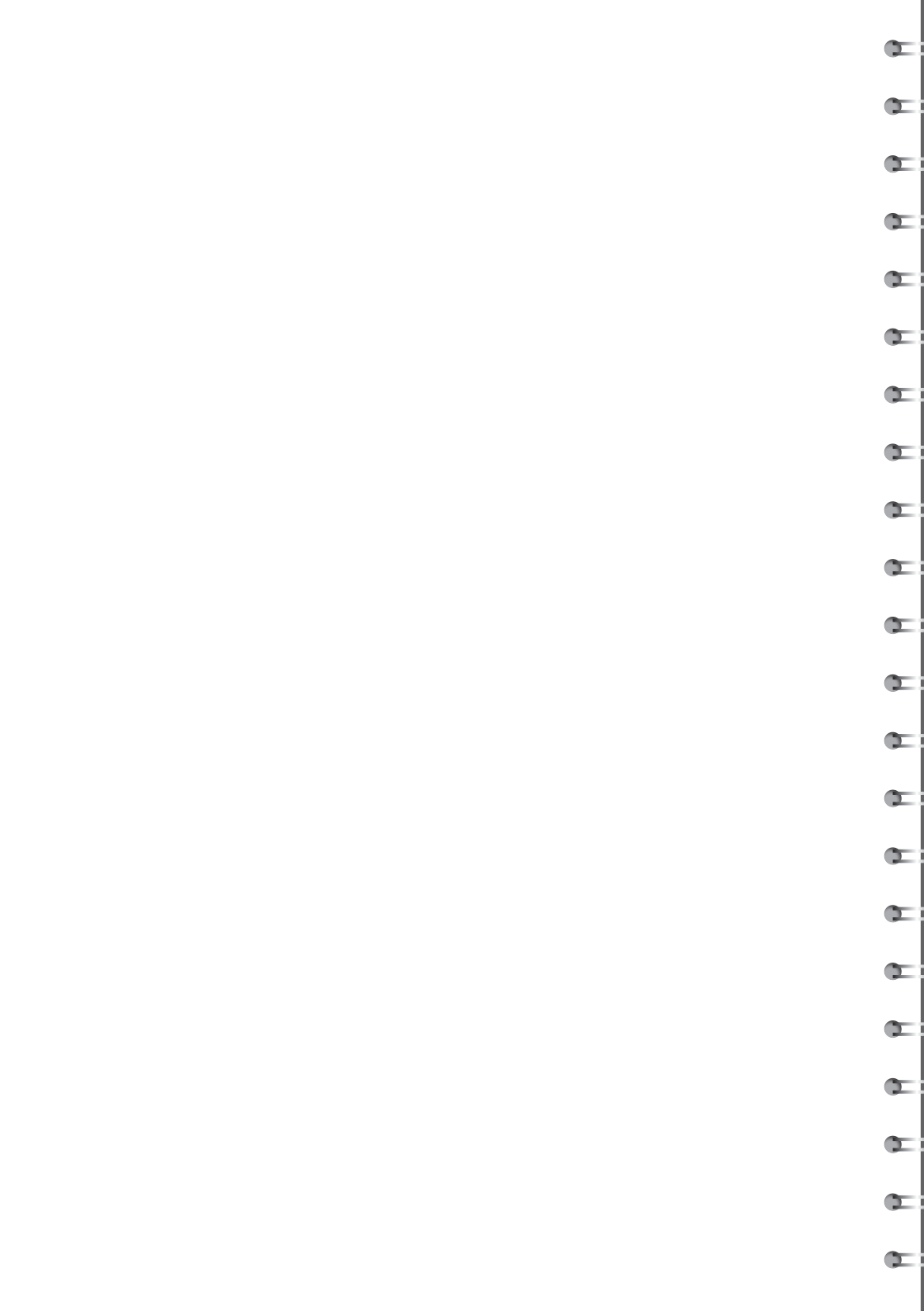
.....

.....

.....

.....





A photograph showing a person in a wheelchair being assisted by another person. The person in the wheelchair is wearing a dark jacket and is holding a black mouse. The person assisting is wearing a dark jacket with blue accents. The background is a blurred outdoor setting.

Famille, couple et travail

« Il y a une vie après un
AVC. Elle est différente,
mais bonne. »

Madame W., sœur

Ma situation en tant que proche

« Une amie m'a dit : < Tu es engagée dans une course de fond. Mais en ce moment, tu la fais à l'allure d'un sprint. > »

Madame L., fille

Une lésion cérébrale est un événement qui provoque de nombreux sentiments : la peur de perdre une personne chère, bien sûr, mais aussi la colère, la révolte, la culpabilité et la tristesse. Il est important de reconnaître ces sentiments, de ne pas les étouffer et de chercher à les exprimer de manière adéquate.

Les pages qui suivent abordent la manière dont on peut surmonter une crise. Elles s'inspirent du livre d'Erika Schuchardt, « Pourquoi moi ? Apprendre à vivre en situation de crise » (Vandenhoeck & Ruprecht, 2006). Cet ouvrage décrit des sentiments et des réactions qui sont tout à fait normaux. Les différentes phases de la crise ne se succèdent pas forcément dans l'ordre dans lequel nous les évoquons ci-dessous. Il faut aussi savoir qu'elles peuvent se prolonger ou se répéter.

Phase de l'incertitude

Que se passe-t-il ?

Cette phase est celle où, en tant que proche, vous êtes informé de l'événement. La réalité est douloureuse et vous ne savez pas ce qui se passe vraiment. Il faut organiser beaucoup de choses en même temps et toutes les responsabilités reposent sur vos épaules.

Phase de la certitude

Cela s'est produit, mais ne peut pas être vrai...

Cette certitude peut déclencher des sentiments contradictoires. Vous comprenez ce qui s'est passé, mais en même temps, vous vous rebellez intérieurement et ne parvenez pas encore à l'accepter.

Phase de la révolte

Pourquoi moi ?

Parfois, vous ne réussissez plus à maîtriser vos émotions. La moindre chose peut provoquer de l'agressivité de votre part. Cela est souvent difficile à comprendre. Les sentiments de refus et de colère sont en fait une tentative de se protéger de la réalité.

**« Un jour, au bureau, j'ai donné un bon
coup de pied dans un seau vide...
Il fallait tout simplement que ça sorte. »**

Un proche

Phase du marchandage

Si c'est vraiment comme ça, alors il faut absolument que...

Vous essayez de toutes vos forces de vous libérer d'un sentiment de détresse en vous accrochant au moindre espoir. En tant que proche, c'est la première fois que vous vivez une telle situation et vous aimeriez avoir un pronostic clair sur la suite.

Phase de la dépression

Pourquoi continuer? Tout cela n'a aucun sens.

Cette phase s'apparente à un processus de deuil. On doit faire le deuil par exemple de la santé de son proche, des projets et des activités menés en commun ou de ses propres rêves. On se pose des questions sur le sens de la vie, on est saisi de crainte, on se replie sur soi-même. Il est important que les proches puissent faire le deuil de la vie passée pour se tourner vers une nouvelle étape de leur existence. Le danger est grand sinon de rester bloqué à l'une des phases évoquées plus haut.

Phase de l'acceptation

J'en suis désormais conscient...

Il s'agit ici d'accepter la réalité, c'est-à-dire de prendre la vie telle qu'elle se présente. Le processus de gestion de la crise peut alors se poursuivre et déboucher sur de nouvelles perspectives.

Phase de l'activité

Je m'en occupe...

Vous êtes à nouveau capable de prendre des initiatives et vos propres besoins peuvent se manifester. Vous pouvez ainsi mobiliser des ressources qui sont importantes pour vous.

**« J'ai appris combien j'avais de ressources.
La vie est déjà assez compliquée comme
ça, mais je sais maintenant que je peux
venir à bout de bien des difficultés. »**

Un proche

Phase de la solidarité

Nous agissons!

Cette phase est le signe que la crise est surmontée. Les personnes qui y parviennent retrouvent un sentiment de sérénité. De nombreux proches de personnes cérébro-lésées éprouvent à ce moment le besoin d'aider d'autres compagnons d'infortune à surmonter la crise.

Comment est-ce que je vais?

**« Ce n'est pas égoïste de s'occuper de soi,
c'est une précaution nécessaire qui profite
à tout le monde. »**

Monsieur P., père

Dès le début, soyez attentif à vous-même. Autorisez-vous des répit, faites une activité qui vous plaît et vous distrait. Conservez vos passe-temps ou redécouvrez un loisir que vous aimiez. Il est très important que vous preniez soin de vous-même. En tant que proche, vous avez le droit de dire quand les forces vous manquent. Écoutez vos besoins et faites-vous relayer. En respectant vos limites et en économisant vos forces, votre proche et votre entourage en profiteront eux aussi.

J'ai déjà traversé ces phases :

.....

.....

.....



Je me trouve actuellement dans la phase :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De quoi ai-je besoin? Quel est mon souhait?

.....

.....

.....

.....

**Qu'est-ce que je fais cette semaine pour me faire plaisir?
Quand et comment puis-je avoir du temps pour moi?**

.....

.....

.....

.....

Qui me relaye pendant ce temps?

.....

.....

.....

.....

En parler...

« On n'a pas vu que je n'en pouvais plus, parce que je l'ai caché en travaillant encore plus et en essayant d'oublier. Et puis, tout à coup, j'ai dû m'avouer que ça n'allait plus. »

Madame A., mère

Il est important de pouvoir parler de la situation, de vos soucis et de vos souhaits. Discuter avec une amie, un ami ou encore une personne neutre (un professionnel) peut vous aider à surmonter et à accepter les changements. Le fait de se confier à quelqu'un soulage souvent. Il peut être utile de parler de vos sentiments d'impuissance, de honte, de colère, de peur, d'épuisement et de tristesse. Le fait d'accepter ces sentiments peut avoir un effet bénéfique. Les discussions avec des personnes non concernées permettent souvent de prendre de la distance et ouvrent de nouvelles perspectives. Une autre possibilité consiste à échanger sur un forum Internet (voir les adresses proposées dans le chapitre « Livres et adresses utiles », page 80). Certains proches choisissent aussi de communiquer leur expérience par l'écriture ou l'expression artistique.

→ **Attention :** dans certains cas, le recours au soutien d'un psychologue ou d'un psychiatre peut s'avérer nécessaire, en particulier lors de la phase dite de la dépression. La Helpline Romandie peut vous recommander des professionnels qui connaissent bien les problèmes de la vie après une lésion cérébrale (0800 256 256).

L'échange avec d'autres proches

Les proches racontent souvent combien ils profitent des contacts avec des personnes qui se trouvent dans une situation analogue à la leur. Les rencontres ont lieu dans des groupes d'entraide ou des groupes de parole. Elles permettent d'échanger des expériences, des connaissances et des astuces. Ces groupes sont un espace où l'on s'aide mutuellement et où l'on peut puiser de nouvelles forces. Certaines associations régionales de FRAGILE Suisse proposent des groupes spécifiques pour les proches.

Apprendre à gérer la nouvelle situation

Chacun dispose de ressources qui lui sont propres pour maîtriser une situation. Il faut parfois plusieurs années pour arriver à surmonter une crise. Il convient alors de se montrer compréhensif et bienveillant envers soi-même.

Ce que conseillent des proches pour qui l'événement remonte à plusieurs années :

- N'essayez pas de vous projeter trop loin dans l'avenir. Concentrez-vous sur le présent.
- Réjouissez-vous de tous les succès, même modestes.
- Établissez un programme hebdomadaire. Vous vous rendrez ainsi compte qu'on ne peut pas travailler 24 heures sur 24.
- Vous devrez avoir de l'énergie pendant longtemps, préparez-vous en conséquence.
- Il est normal d'éprouver des sentiments négatifs et d'avoir l'impression d'être dépassé.
- Quand le poids à porter devient trop lourd, n'hésitez pas à vous l'avouer. Acceptez de l'aide en temps voulu, même si cela vous coûte.
- Ne renoncez pas à votre propre vie. Votre proche ne doit pas devenir le centre du monde. Soyez conscient que vous ne lui rendez pas service en ne le lâchant plus et en perdant toute joie de vivre.

Ce qui me soulage:

.....

.....

.....

Réseau social:

.....

.....

.....

Conseil par un professionnel:

.....

.....

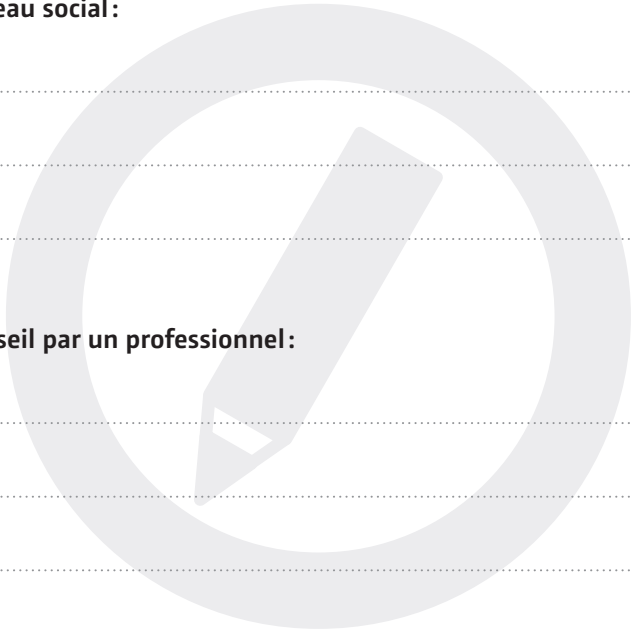
.....

Loisirs:

.....

.....

.....



Personnes qui me relayent:

.....

.....

.....

.....

.....

Personnes avec lesquelles je vais prendre contact:

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je fais pour me faire du bien:

.....

.....

.....

.....

.....

Couple et famille

**« Mon mari a un comportement bizarre.
Parfois je ne le reconnais plus. »**

Madame D., épouse

Après une lésion cérébrale, il est fréquent que rien ne soit plus comme avant. Toutes les personnes impliquées doivent alors redéfinir leur position et leur rôle. Les conséquences de la lésion cérébrale, tout comme la séparation provoquée par le séjour hospitalier, peuvent modifier la relation avec votre proche, que vous soyez son conjoint, sa fille, son fils, sa mère ou son père... Il faut souvent procéder par tâtonnement au début: la situation est nouvelle pour tout le monde et il est rare d'être préparé à la vie avec un handicap. Après la sortie de l'hôpital, les personnes cérébro-lésées ont fréquemment besoin d'aide et d'encadrement. Il leur faut du soutien et beaucoup de compréhension. Mais elles ne s'en rendent compte que partiellement. Cette situation inhabituelle et difficile peut provoquer des changements dans les sentiments que l'on éprouve envers la personne cérébro-lésée. Il peut arriver que votre amour pour elle devienne plutôt de l'affection, comme pour un ami cher. Il faut alors que les conjoints, les membres de la famille et les amis apprennent à accepter que leurs sentiments ont changé et en tirent le meilleur parti.

**« Il n'est plus du tout le même.
Il n'était pas comme ça avant. »**

Une proche

Une lésion cérébrale peut provoquer différents changements dans la vie d'une personne. Les déficits corporels s'accompagnent souvent de handicaps invisibles. Nous énumérons ci-dessous quelques-unes des conséquences que ces handicaps peuvent avoir sur le plan du comportement.

Attention, concentration et fatigabilité

- La personne se fatigue vite et a besoin de pauses fréquentes.
- Elle change souvent de sujet de conversation.
- Elle ne peut pas faire plusieurs choses à la fois.
- Elle a besoin de plus de temps, de plus de repos et de sommeil.
- Elle est très sensible au bruit.
- Elle ne peut pas travailler avec d'autres personnes dans la même pièce.
- Elle se sent vite stressée et devient facilement irritable.

Mémoire

- Elle oublie les rendez-vous, n'a plus la notion du temps.
- Elle oublie le linge dans la machine à laver.
- Elle ne se souvient plus des mots de passe ou des numéros de téléphone.
- Elle oublie ce qu'on lui dit.
- Elle perd régulièrement ses affaires.
- Elle ne se souvient plus de choses faites ensemble.

Organisation et exécution

- Elle n'a rien envie d'entreprendre.
- Elle peine à commencer ou à achever une activité.
- Elle se perd dans les détails.
- Elle a perdu le sens de l'orientation et ne retrouve plus son chemin.
- Elle prend des décisions sans réfléchir à leurs conséquences.
- Elle ne sait plus résoudre des problèmes simples.
- Elle voudrait entreprendre quelque chose mais n'y parvient pas.

Capacité de réflexion et d'adaptation

- Elle a de la peine à s'adapter aux changements.
- Elle ne réussit pas à se décider pour une activité.
- Elle ne parvient pas à comprendre les changements .
- Elle reste obstinément accrochée à une idée.
- Elle prend ce qu'on dit à la lettre.
- Elle a de la peine à comprendre les idées et les opinions des autres.

Gestion du comportement social

- Elle ne reconnaît pas ses erreurs.
- Elle parle plus rapidement et plus souvent qu'auparavant.
- Elle ne s'aperçoit pas qu'elle interrompt ou qu'elle ne laisse pas la parole aux autres.
- Elle se surestime, ne supporte pas les critiques.
- Elle ne contrôle pas ses pulsions, se comporte de manière inadéquate.
- On ne peut pas se fier à elle, elle n'est pas ponctuelle.
- Elle est désinhibée avec les inconnus, ne sait pas respecter les distances.

Émotions

- Elle rit ou pleure de manière incontrôlée.
- Elle est d'humeur changeante.
- Elle est vite frustrée.
- Elle s'ennuie, se sent agitée, triste ou mal à l'aise.
- Elle est souvent déprimée et ressent de la honte.

Langage et communication

- Elle cherche ses mots.
- Elle parle indistinctement.
- Elle ne comprend pas le contexte d'une conversation ou d'un événement.
- Elle réagit avec retard.
- Elle ne peut pas suivre une discussion.
- Elle ne comprend pas l'humour.
- Elle a perdu le sens du deuxième degré.

Il est important de comprendre que ces difficultés sont dues aux lésions cérébrales. Si vous observez de tels comportements, discutez-en avec les thérapeutes ou la conseillère de la Helpline Romandienne. Ils vous aideront à mieux les gérer. Notez les progrès et parlez de vos expériences avec d'autres proches.

Sexualité

Après une lésion cérébrale, on constate souvent que la sexualité change chez l'homme comme chez la femme. Ces changements peuvent avoir diverses causes : handicaps corporels, apathie, fatigue, difficultés de communication, etc. Il est fréquent que la personne concernée n'éprouve plus de désir ou que ses besoins diminuent. Un état dépressif tout comme certains médicaments peuvent réduire l'attrait pour la sexualité. Il peut aussi arriver qu'après une lésion cérébrale, la personne ne parvienne plus à contrôler ses pulsions et exprime ses besoins sexuels de manière plus fréquente et désinhibée. Il est important que, tout en ayant de la compréhension pour ce comportement, vous sachiez poser des limites et recouriez à l'aide de professionnels si vous vous sentez mal à l'aise ou harcelé. Découvrir de nouvelles formes d'échange, d'intimité et de tendresse peut vous aider à retrouver une sexualité épanouie.

CONSEILS

Même si c'est difficile pour vous, parlez dans votre couple de vos besoins individuels, de vos possibilités et de vos limites.

Les changements de comportement social sont souvent difficiles à comprendre et à supporter pour les proches. Il est important de se rappeler que les nouveaux comportements sont généralement la conséquence des lésions cérébrales, et non le résultat d'une provocation délibérée.

Il peut être utile de recourir à l'aide de professionnels en consultant un service spécialisé ou en entamant une thérapie de couple.

Donnez-vous à tous les deux suffisamment de temps pour vous familiariser avec la nouvelle situation.

Avec de la patience et l'aide nécessaire, on peut redécouvrir la sexualité et la vivre d'une nouvelle manière.

Lorsque, dans le couple, il n'y a plus d'équilibre entre donner et recevoir, la situation devient difficile pour les deux partenaires. Retrouver une nouvelle forme de stabilité peut prendre beaucoup de temps. Parfois, malheureusement, le déséquilibre peut aboutir à la rupture.

« On ne peut tout de même pas renoncer à sa propre vie. »

Madame M., fille

La vie de famille change

Quand elle est rentrée à domicile, la personne cérébro-lésée a besoin de vous, de vos soins, de votre affection et de vos égards. Il est essentiel qu'elle se sente acceptée et comprise. Les proches doivent souvent faire preuve de beaucoup de patience pendant des années. On l'a dit, une lésion cérébrale provoque des handicaps variés et souvent invisibles. Cette situation est très difficile pour tout le monde. Prenez le temps de vous informer sur les conséquences des lésions cérébrales. Lorsque vous aurez compris que le comportement de votre proche est une conséquence directe du nouveau mode de fonctionnement de son cerveau, vous saurez mieux y réagir et vous sentirez moins vulnérable.

CONSEILS

Pour beaucoup de personnes cérébro-lésées, il est utile que la vie quotidienne se déroule selon un programme précis.

Faites si possible participer votre proche aux activités ménagères quotidiennes.

Il est important de faire régulièrement appel aux capacités et aux aptitudes que la personne cérébro-lésée a récupérées. Elle risque sinon de les perdre.

Ce qui nous fait encore plaisir:

.....

.....

.....

.....

.....

J'ai besoin d'aide pour... :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tandis que vous assumez davantage de responsabilités, la personne cérébro-lésée doit au contraire y renoncer. Cette situation est difficile et stressante pour les deux conjoints, tout comme pour les enfants, les parents et les autres proches. Une personne qui n'est plus en mesure d'assurer le soutien de sa famille se sent dévalorisée. Quelqu'un qui jusqu'ici tenait son ménage seul se sentira frustré d'en être réduit à éplucher les pommes de terre... Pour vous, en tant que proche, cette situation est à plusieurs égards un fardeau. Vous vous sentez sans doute irrité et surmené, ce qui peut générer des conflits.

CONSEILS

Les sentiments de culpabilité sont souvent injustifiés. Parlez-en à des amis ou à un conseiller.

En cas de conflit, faites-vous conseiller par des personnes qui comprennent les conséquences des lésions cérébrales, par exemple par la conseillère de la Helpline Romandie de FRAGILE Suisse.

Relais et solutions de soutien

De nombreux proches de personnes cérébro-lésées se sentent dépassés par la situation. Recherchez à temps des solutions de soutien. Certaines institutions offrent un accueil temporaire. Votre partenaire y sera bien entouré, tandis que vous aurez la possibilité de vous détendre et de puiser de nouvelles forces. Pour régler les questions administratives et financières, votre proche peut demander une curatelle. En se chargeant de tâches administratives et financières convenues, le curateur peut être d'une grande aide. Si la possibilité d'une curatelle vous intéresse ou si vous désirez en savoir plus à ce sujet, vous pouvez appeler la Helpline Romandie ou prendre contact avec votre commune de domicile.

Réorganisation du ménage et de la vie familiale

CONSEILS

Cherchez de l'aide auprès de votre famille, de vos amis et voisins, d'organisations d'aide aux personnes handicapées ou de services sociaux. Mettez-vous d'accord sur le partage des tâches et sur leur coordination.

Les amis ont un rôle important à jouer et sont souvent prêts à offrir une aide pratique.

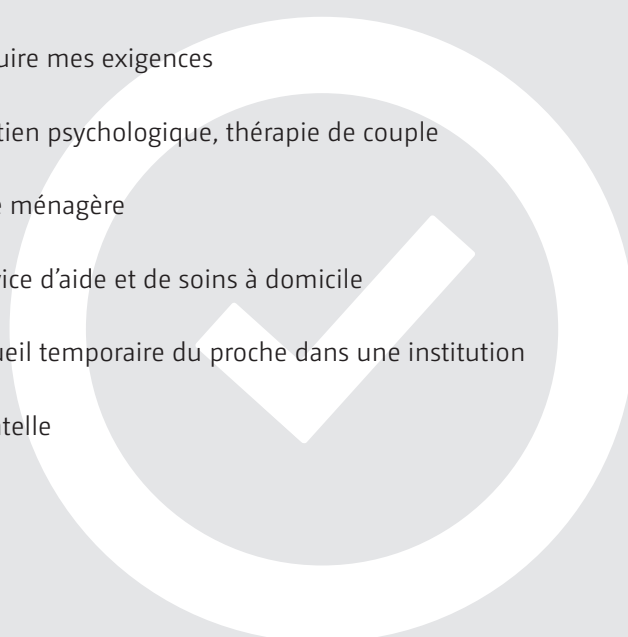
Reconsidérez vos exigences : faut-il absolument repasser le linge ?
Les repas doivent-ils toujours être pris à la même heure ?
L'appartement doit-il toujours être rangé impeccablement ?

Selon leur âge, les enfants peuvent aussi se charger de tâches ménagères clairement définies.

Une autre solution peut être de recourir à une aide ménagère ou à un service d'aide et de soins à domicile.

J'envisage de recourir aux solutions de soutien suivantes :

- Famille
- Amis
- Voisins
- Enfants
- Réduire mes exigences
- Soutien psychologique, thérapie de couple
- Aide ménagère
- Service d'aide et de soins à domicile
- Accueil temporaire du proche dans une institution
- Curatelle



Les enfants

L'irruption d'une lésion cérébrale a de lourdes conséquences tant sur le moral que sur la vie quotidienne des enfants. Divers facteurs jouent à cet égard un rôle déterminant: la gravité de la lésion cérébrale, la durée de la phase aiguë de la maladie et, surtout, la charge que la famille devra porter ensuite. Certains enfants réagissent par la colère, tandis que d'autres se sentent rejetés ou craignent de ne plus être aimés. Souvent, les enfants se sentent coupables. Il est important de leur dire qu'ils ne sont pas responsables de la situation.

À quoi faut-il faire attention dans les relations avec les enfants?

Les enfants dont le père ou la mère est victime d'une lésion cérébrale ont les mêmes besoins que les autres enfants: il leur faut toujours de l'amour, de la sécurité, de l'attention et du temps pour jouer et s'adonner à leurs activités préférées.

Il se peut que le parent touché ne soit plus à même de s'occuper de ses enfants comme avant. Les personnes cérébro-lésées se fatiguent vite, elles supportent plus mal les jeux bruyants des enfants ou peuvent être irritées par leur agitation. Il faut déterminer avec tact dans quelle mesure la personne concernée peut s'occuper des enfants.

Prévoyez des moments et des activités que votre proche peut partager avec les enfants. S'ils sont adaptés, ces instants peuvent être l'occasion de contacts enrichissants pour les enfants comme pour les parents.

En tant que parent, vous devez veiller à ce que la vie quotidienne de l'enfant soit bien organisée. Faites appel à l'aide d'amis, de voisins ou de services de garde.

Dans la mesure du possible, l'enfant doit pouvoir conserver ses habitudes et son emploi du temps (faire par exemple ses devoirs dès son retour de l'école). C'est la meilleure façon de lui procurer un sentiment de sécurité et de normalité, même quand la situation est incertaine et instable.

Favorisez les contacts réguliers avec la famille, les voisins, les camarades d'école et leurs parents. Pour un enfant, ces contacts sont extrêmement importants: ils l'aident à parler de sa situation avec des personnes qui lui sont familières, à exprimer ses craintes et ses soucis ou tout simplement à se sentir entouré.

Du fait d'une lésion cérébrale, votre proche peut perdre son rôle de nourricier ou de personne à l'écoute pour sa famille.

Il est important d'informer l'enfant de manière adaptée à son âge sur ce qui est arrivé. L'enfant qui développe des sentiments de rejet ou de culpabilité aura besoin d'une aide professionnelle et d'interlocuteurs en qui il a confiance.

Discutez régulièrement de la situation avec une personne extérieure, par exemple le conseiller d'un service de consultation familiale ou d'aide à la jeunesse.

Qu'est-ce qui a changé pour les enfants?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Les enjeux professionnels

La personne cérébro-lésée est employée : que faut-il mettre au clair avec l'employeur ?

N'oubliez pas d'informer en temps voulu et régulièrement l'employeur de votre proche.*

Renseignez-vous pour savoir combien de temps le salaire sera versé. L'employeur a-t-il contracté une assurance perte de gain, et si oui, auprès de quelle compagnie? Sachez également que les assurances proposent de plus en plus souvent un « case management » (voir page 18).

Selon le Code des obligations (CO), une fois passée la période d'essai, l'employeur ne peut licencier un employé en cas de maladie et d'accident qu'après l'expiration de certains délais suspensifs. La période pendant laquelle l'employeur est obligé de verser le salaire ne correspond pas forcément à la durée du délai suspensif. La plupart des assurances perte de gain en cas de maladie offrent de meilleures prestations que celles qui sont prévues par le Code des obligations.

Informez-vous sur les conditions d'emploi de votre proche (contrat de travail, règlement d'entreprise, convention collective de travail, Code des obligations, etc.).

Vérifiez auprès de votre propre employeur si vous avez droit à des jours de congé ou si vous pouvez disposer de plus de flexibilité, afin d'organiser les visites à l'hôpital, les démarches administratives, la garde des enfants ou d'autres tâches qui s'imposent.

De quoi faut-il tenir compte en cas d'activité indépendante ?

Cherchez à savoir si une assurance perte de gain a été conclue et, le cas échéant, auprès de quelle assurance.

Informez les employés de la situation.*

Réglez par écrit la délégation des responsabilités au sein de l'entreprise (qui est responsable de quoi, jusqu'à nouvel ordre?).

Informez le comptable ou la fiduciaire de l'entreprise.

Dans certains cas, il faut envisager de remettre ou de fermer l'entreprise. Les associations professionnelles proposent des conseils à ce sujet.

→ ***Attention :** le fait de fournir des renseignements à l'employeur ou à des tiers suppose l'accord de la personne concernée. De même, les employeurs et les assurances n'ont le droit de fournir des renseignements aux proches que si la personne concernée donne son accord.

**À faire ou à clarifier auprès de l'employeur
de la personne concernée :**

- Information
- Entretiens
- Poursuite du versement du salaire
- Assurance perte de gain
- Délai suspensif pour la résiliation des rapports de travail

À faire ou à clarifier auprès de mon employeur :

- Information
- Possibilités de congés, de remplacement, de flexibilité

À faire ou à clarifier en cas d'activité indépendante :

- Information des employés
- Délais à respecter
- Délégation des responsabilités
- Assurance perte de gain
- Comptabilité, fiduciaire
- Avenir de l'entreprise



Assurances sociales et finances

« J'avoue que je
m'y perds. »

Monsieur M., proche

Questions durant le séjour à l'hôpital ou en clinique de réadaptation

Séjours hospitaliers : que paie la caisse-maladie ?

Dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins, les caisses-maladie assument les coûts du séjour hospitalier en chambre commune. Depuis 2012, les assurés peuvent librement choisir un hôpital en Suisse. Les hôpitaux extra-cantonaux et privés doivent fournir les mêmes prestations que les hôpitaux publics du canton de domicile.

→ **Attention :** la caisse-maladie n'assume qu'une partie des frais pour certains séjours hospitaliers. Demandez à l'avance à la caisse-maladie une confirmation écrite indiquant qu'elle couvre la totalité des coûts du séjour dans l'hôpital désiré.

Par ailleurs, la caisse-maladie n'est obligée d'allouer des prestations que si certaines conditions sont remplies :

- L'hôpital doit figurer sur la liste des hôpitaux du canton de domicile ou du canton d'implantation ;
- La personne assurée doit avoir besoin de soins hospitaliers ;
- Le traitement doit être reconnu comme efficace, approprié et économique.

Garantie de paiement pour la poursuite du séjour à l'hôpital ou en clinique de réadaptation

Les caisses-maladie n'accordent une garantie de paiement pour un séjour en réadaptation que sur la remise d'un rapport du médecin qui a ordonné l'hospitalisation ou du médecin traitant. Ce rapport doit motiver de manière convaincante la nécessité d'une réadaptation hospitalière (c'est-à-dire d'un programme intensif et complet de thérapies appliqué dans un cadre hospitalier). La demande est vérifiée par le médecin-conseil de la caisse-maladie. Il est conseillé à ce stade de demander à la caisse-maladie une garantie de paiement écrite afin d'éviter les mauvaises surprises.

La caisse-maladie ne rembourse le séjour à l'hôpital ou en clinique au tarif hospitalier qu'aussi longtemps que la personne a réellement besoin, sur avis médical, d'un traitement, de soins et de thérapies de réadaptation dans un cadre hospitalier. Si ce n'est plus le cas et que la personne reste à l'hôpital ou en clinique, elle ne touchera plus que la contribution versée pour les soins en établissement médico-social, qui ne couvre qu'une partie des coûts.

Quels coûts sont remboursés pendant un séjour à l'hôpital ou en clinique de réadaptation ?

Les assurés majeurs doivent payer la franchise annuelle (au minimum 300 fr. par an) ainsi que la quote-part de 10 % (au maximum 700 fr. par an). Les adultes doivent en outre verser une contribution aux coûts du séjour hospitalier fixée à 15 fr. par jour (à l'exception des enfants, des jeunes adultes en formation jusqu'à l'âge de 26 ans et des femmes hospitalisées pour cause de maternité).

Quelles prestations couvre la caisse-maladie après la sortie de l'hôpital ou de la clinique de réadaptation (traitements en ambulatoire)?

Les caisses-maladie doivent prendre en charge les coûts des examens et des traitements médicaux, à condition que ceux-ci remplissent les critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité.

Choix du médecin

Les assurés peuvent choisir librement leur médecin parmi ceux qui sont agréés en Suisse (à moins qu'ils n'aient opté pour un modèle avec choix limité du médecin).

Physiothérapie, ergothérapie et logopédie

Dans le cadre des prestations obligatoires, les caisses-maladie doivent prendre en charge les thérapies effectuées par des thérapeutes diplômés, pour autant qu'elles aient été prescrites par un médecin et que les thérapeutes remplissent les conditions cantonales ou fédérales pour être agréés par les caisses. Le nombre d'heures de thérapie pris en charge par l'assurance est cependant limité.

Neuropsychologie / psychothérapie / psychiatrie

Les caisses-maladie prennent en charge jusqu'à 40 heures de prestations médicales fournies par un psychiatre, ces prestations constituant une thérapie scientifiquement reconnue. Pour la poursuite de la thérapie, une demande de garantie de paiement doit être adressée au médecin-conseil de la caisse-maladie.

Les caisses-maladie ne paient les prestations de psychologues et de neuropsychologues que si elles sont fournies par un professionnel travaillant sous la surveillance et dans le cabinet d'un médecin (psychothérapie déléguée). Le nombre d'heures de thé-

rapie est également limité. Les prestations de psychologues indépendants ne sont pas reconnues. L'assurance complémentaire prend éventuellement en charge une partie des coûts.

Remboursement des frais de soins à domicile

Les caisses-maladie doivent rembourser les prestations des soins à domicile lorsqu'elles sont prescrites par un médecin. En règle générale, la prescription médicale est limitée dans le temps, mais elle peut être renouvelée. Suivant les cantons, les assurés doivent prendre à leur charge une partie des coûts, en plus de la franchise et de la quote-part.

Qui prend en charge les coûts d'aide ménagère ?

Les frais d'aide ménagère ne sont pas forcément remboursés par les caisses-maladie. Renseignez-vous pour savoir si votre proche dispose d'une assurance complémentaire ou si ces coûts sont couverts par les prestations complémentaires (PC) (voir ci-dessous, page 73).

Qui paie quoi pour une place en EMS ?

Dans certains cantons, la personne qui vit en EMS (établissement médico-social) doit régler une partie des coûts pour les soins, en plus de la franchise et de la quote-part. Dans la plupart des cas, ces coûts sont pris en charge par l'assurance-maladie et la commune de domicile.

Les coûts de logement et de nourriture en EMS sont en revanche à la charge de la personne résidente, qui doit les couvrir par ses propres revenus et sa fortune. Si elle n'est pas en mesure de le faire, les prestations complémentaires ou l'aide sociale sont mises à contribution.

Qui assume le coût des moyens auxiliaires et des adaptations architecturales ?

Les personnes en âge de bénéficier de l'AI ont par principe droit à certains moyens auxiliaires par le biais de l'AI. Celles qui ont atteint l'âge de l'AVS les reçoivent de l'AVS (avec un choix plus restreint). En ce qui concerne les adaptations architecturales, il vaut la peine de recourir à un service de conseil en construction sans obstacles (voir « Livres et adresses utiles » : Centre suisse pour la construction adaptée, page 82). La caisse-maladie est également tenue de prendre en charge certains « moyens auxiliaires et appareils de traitement ».

Combien de temps le salaire est-il versé ?

L'obligation de continuer à verser le salaire en vertu du Code des obligations (CO) est limitée dans le temps. Si l'employeur a contracté une assurance perte de gain, les indemnités journalières sont versées plus longtemps. Mais une telle assurance n'est pas obligatoire et chaque contrat comporte des conditions individuelles. En général, le versement de 80 % du salaire est prévu pendant 720 jours. Toutefois, des délais d'attente sont fréquents.

→ Renseignez-vous pour savoir si des cotisations AVS sont déduites du salaire ou des indemnités journalières de maladie. Si ce n'est pas le cas, demandez à la caisse de compensation s'il en résultera une lacune d'assurance. Si vous êtes marié(e) et que votre conjoint verse avec la part de l'employeur au moins 950 fr. par an à l'AVS, il n'y aura pas de lacune d'assurance.

→ Ont droit aux allocations familiales (allocations pour enfant), les employés, les personnes n'exerçant pas d'activité lucrative (si elles ne disposent que d'un faible revenu) et, dans certains cantons, les personnes exerçant une activité indépendante. Lorsque les rapports de travail sont dissous et que le conjoint exerce également une

activité lucrative, il ou elle peut en général bénéficier à son tour des allocations familiales. Renseignez-vous en détail auprès de la Caisse cantonale de compensation au sujet de la perception des allocations familiales.

En l'absence d'assurance perte de gain, il est possible de faire une demande d'aide sociale auprès de la commune si la personne concernée tombe sous le minimum vital et qu'elle ne possède pas de fortune.

Questions et enjeux durant les six premiers mois

Quand faut-il s'annoncer à l'AI ?

Détection précoce de l'AI

Il est possible de s'annoncer au service de détection précoce de l'AI dès 30 jours d'absence au travail ou après des absences plus courtes, mais répétées, pour cause de maladie.

Si des prestations ciblées de l'AI sont jugées nécessaires pour permettre d'éviter une invalidité, il est possible de déposer une demande de prestations. L'Office cantonal de l'AI fournit des renseignements à ce sujet.

L'AI prévoit de nombreuses prestations, dont les principales sont :

Intervention précoce

En cas d'incapacité de travail, cette prestation permet à la personne concernée de conserver l'emploi qu'elle occupait jusqu'ici ou de se réinsérer rapidement dans un autre poste de travail. L'AI peut accorder diverses mesures (adaptation du poste de travail, formation, placement, réadaptation socioprofessionnelle, etc.). Ces mesures ne constituent cependant pas un droit.

Mesures de réinsertion

Il s'agit en particulier des mesures de réadaptation socioprofessionnelle qui sont axées sur la réinsertion professionnelle. Elles sont en général limitées à un an.

Orientation professionnelle et placement

Les conseillers en orientation professionnelle des offices AI s'occupent de l'orientation professionnelle et du placement. Une personne qui est intéressée par des mesures d'ordre professionnel devrait s'annoncer le plus rapidement possible à l'Office cantonal de l'AI, afin que les démarches puissent être effectuées en temps utile. Une fois faite l'annonce à l'AI, l'Office AI détermine les mesures professionnelles nécessaires, en particulier en vue de conserver à l'assuré une place de travail qui serait menacée.

Les personnes qui ne peuvent pas poursuivre leur activité professionnelle pour des raisons de santé, ont droit à un soutien actif de la part des professionnels de l'AI lors de la recherche d'un emploi. Elles peuvent aussi demander un suivi en vue de leur maintien à leur ancien poste de travail. Si la personne trouve un nouvel emploi, l'AI octroie une allocation d'initiation au travail pendant la période d'introduction dans la nouvelle entreprise (au maximum pendant six mois). Cette allocation est accordée lorsque la personne ne peut pas encore fournir la totalité de la performance demandée. L'AI peut aussi accorder un placement à l'essai de six mois au maximum, pendant lesquels la capacité de travail de l'assuré est examinée. Pendant cette période, l'AI verse une indemnité en remplacement du salaire.

Formation professionnelle initiale et reclassement

Lorsque des mesures d'ordre professionnel sont nécessaires, l'AI prend en charge par principe les coûts supplémentaires liés au handicap. On fait alors la différence entre deux cas: si la personne est atteinte dans sa santé alors qu'elle va entamer ou qu'elle suit une formation professionnelle, l'AI assume uniquement les frais supplémentaires de la formation qui découlent du handicap. Si en revanche la personne exerce déjà une activité lucrative et qu'elle nécessite une reconversion professionnelle reconnue par l'AI, celle-ci assume la totalité des coûts de la formation.

Qui a droit à une indemnité journalière de l'AI?

Par principe, les personnes à qui l'AI accorde des mesures d'ordre professionnel ont droit à des indemnités journalières de l'AI (remplacement du salaire).

→ Si vous avez des questions, le service social de la clinique de réadaptation ou la Helpline Romandie de FRAGILE Suisse peut vous aider.

Rente AI et début du droit à la rente

Le droit à la rente naît au plus tôt six mois après l'annonce à l'AI. Le bénéficiaire doit avoir au moins 18 ans. Par ailleurs, au moment où naît le droit à la rente, la personne assurée doit avoir été en incapacité de travail d'au moins 40% en moyenne pendant un an. L'annonce à l'AI devrait donc se faire le plus tôt possible.

Questions à plus longue échéance

Comment la rente AI est-elle calculée?

Selon le système en vigueur en 2012, l'AI octroie :

- une rente d'invalidité entière pour un degré d'invalidité d'au moins 70 %;
- trois quarts de rente pour un degré d'invalidité d'au moins 60 %;
- une demi-rente pour un degré d'invalidité d'au moins 50 %;
- un quart de rente pour un degré d'invalidité d'au moins 40 %.

Le montant de la rente AI se calcule essentiellement en fonction du nombre d'années de cotisation et de la somme des cotisations.

Quand la caisse de pension verse-t-elle une rente?

Ont droit en général à une rente d'invalidité de la part de la caisse de pension, les assurés dont l'incapacité de travail s'est produite pendant la période d'assurance, à condition que l'incapacité de travail se poursuive sans interruption significative et aboutisse à une invalidité. Demandez à la caisse de pension son règlement; ce dernier fournit des informations détaillées sur le droit à la rente.

En cas de perte d'autonomie, quelles autres possibilités de soutien existent ?

L'allocation pour impotent de l'AI et de l'AVS est octroyée aux personnes qui ont besoin de l'aide de tiers pour accomplir les actes de la vie quotidienne suivants :

- se lever, s'asseoir, se coucher ;
- se vêtir, se dévêtir ;
- faire sa toilette ;
- aller aux toilettes ;
- se nourrir ;
- se déplacer, entrer en contact avec l'entourage.

Le droit à des prestations naît quand la dépendance a duré sans interruption significative pendant un an. L'impotence se mesure selon trois degrés, définis en fonction de l'étendue des soins à prodiguer. Le fait que la personne a besoin d'un accompagnement pour faire face aux nécessités de la vie influe également sur le montant de l'allocation.

Quelles prestations pour les personnes en âge AVS ?

L'AVS accorde également des allocations pour impotent. Leur montant diffère de celles de l'AI. La Caisse de compensation cantonale fournit des informations à ce sujet.

Contribution d'assistance

La contribution d'assistance existe depuis le 1er janvier 2012 pour les bénéficiaires de l'AI qui touchent une allocation pour impotent. Cette aide financière permet aux personnes handicapées d'organiser leurs soins et leur assistance elles-mêmes et de vivre de manière autonome chez elles. Les personnes qui touchent la contribution d'assistance deviennent des employeurs, avec les obligations sociales et administratives que cela comprend (envers

les assurances sociales ou la Caisse de compensation). Lorsque l'aide est apportée par les proches, la personne handicapée n'a pas droit à la contribution d'assistance.

Prestations complémentaires (PC)

Je n'arrive pas à joindre les deux bouts avec la rente AI et celle de la caisse de pension. Que puis-je faire ?

Ont droit aux prestations complémentaires annuelles, les personnes disposant de revenus très modestes ou inférieurs au minimum vital et qui sont :

- bénéficiaires d'une rente AVS ou AI ;
- bénéficiaires d'une allocation pour impotent de l'AI ;
- bénéficiaires d'indemnités journalières de l'AI, à condition que celles-ci soient perçues pendant au moins six mois.

La personne reçoit chaque mois une somme proportionnée à ses besoins. Il existe également différentes prestations supplémentaires communales et cantonales, qui varient d'un lieu à l'autre. Pour des renseignements, adressez-vous à la Caisse de compensation cantonale ou au service compétent de votre commune.

Quels autres frais sont pris en charge par les prestations complémentaires ?

Les prestations complémentaires remboursent en outre des frais liés à la maladie, au handicap et à l'assistance pour :

- les traitements dentaires ;
- l'aide, les soins et l'assistance à domicile, ainsi que dans des structures d'accueil de jour ;
- les cures thermales et cures de repos sur prescription médicale ;
- les produits de régime alimentaire spécial ;
- le transport jusqu'au lieu de traitement le plus proche ;
- les moyens auxiliaires ;
- la participation aux frais (franchise, quote-part) à payer dans le cadre de l'assurance-maladie obligatoire.

Le montant des frais pris en charge est en partie fixé par les cantons.

Où et quand peut-on faire une demande de prestations complémentaires ?

Pour faire une demande de prestations complémentaires, il faut s'adresser au service compétent de sa commune (dans la plupart des cantons, il s'agit de l'agence AVS de la commune; l'administration communale fournit des renseignements à ce sujet). La demande devrait se faire au plus vite: en règle générale, les prestations complémentaires ne sont pas versées rétroactivement.

Moyens auxiliaires

Quels moyens auxiliaires peuvent être demandés quand l'assuré est en âge de bénéficier de l'AI?

Ont droit aux moyens auxiliaires de l'AI les personnes qui n'ont pas encore atteint l'âge AVS. Dans la plupart des cas, la remise des moyens auxiliaires de l'AI se fait indépendamment du fait que celle-ci couvre ou non le traitement médical d'une maladie.

Quels moyens auxiliaires peuvent être demandés à l'âge AVS?

Pour les bénéficiaires de rentes AVS domiciliés en Suisse ayant déjà droit à des moyens auxiliaires de l'AI avant d'atteindre l'âge AVS, ce droit subsiste tant que les conditions sont remplies. Pour les personnes qui ont besoin pour la première fois d'un moyen auxiliaire alors qu'elles ont atteint l'âge de l'AVS, le droit au moyen auxiliaire est déterminé selon les conditions de l'Ordonnance concernant la remise de moyens auxiliaires.

Remise de moyens auxiliaires dans le cadre des prestations complémentaires

Les bénéficiaires de prestations complémentaires annuelles ont par principe droit à des moyens auxiliaires dans le cadre de ces prestations. Ce sont les cantons qui règlent la remise de moyens auxiliaires dans les détails.

Décisions négatives

Que faire lorsque la caisse-maladie n'accorde pas de garantie de paiement ?

Essayez tout d'abord de vous mettre d'accord avec la caisse-maladie. Si vous n'y parvenez pas, adressez-vous à l'Ombudsman de l'assurance-maladie. Ce service offre gratuitement sa médiation.

Il a besoin de documents tels que la police d'assurance, la garantie de paiement (ou son refus), pour se faire une idée de la situation. Un Ombudsman n'est pas un avocat, mais il peut vous éviter dans bien des cas de devoir recourir à la justice.

Que faire si les assurances sociales (assurance-maladie, AI, PC) refusent des prestations ?

En règle générale, les décisions ou les préavis des assurances sociales peuvent être contestés dans un délai de 30 jours. En cas de maintien de la décision initiale par l'assurance, on peut faire recours auprès du Tribunal cantonal des assurances, toujours dans un délai de 30 jours. La décision du Tribunal cantonal peut être déférée au Tribunal fédéral (encore une fois dans un délai de 30 jours).

→ Ces indications constituent des informations générales; elles ne se vérifient pas dans tous les cas. Pour contester un jugement, renseignez-vous en temps utile sur la procédure juridique à suivre auprès de l'un des services mentionnés ci-dessous ou auprès d'un avocat.

→ Pour obtenir des renseignements sur les prestations auxquelles on a droit, pour s'annoncer à une assurance ou encore pour le suivi du dossier, s'adresser à l'organisme compétent (caisse-maladie, office AI ou caisse de compensation de votre canton de domicile, commune). Vous pouvez également obtenir des informations et, le cas échéant, l'appui nécessaire, en appelant la Helpline Romandie de FRAGILE Suisse ou en vous adressant à Pro Infirmis (pour les personnes en âge AI) ou à Pro Senectute (pour les personnes en âge AVS) dans votre canton de domicile.

Sources et autres informations :

→ Extraits du Guide pratique 2012, « Maladie chronique? – Prestations des assurances sociales », de Georges Pestalozzi-Seger, édité par la Ligue suisse contre le cancer et la Ligue pulmonaire suisse.

→ Site Internet: www.avs-ai.info

Les informations contenues dans ce chapitre se basent sur l'état des questions en mars 2012.

A woman with short grey hair, wearing a light-colored jacket, is standing in a library or bookstore. She is reaching up to a high shelf to pick up a book. The shelves are filled with various books, some in blue bins. The background shows a doorway leading to another room.

Livres et adresses utiles

« Ce livre est fantastique !
Mon thérapeute va
aussi le commander. »

Madame K., personne cérébro-lésée

La bibliothèque de FRAGILE Suisse propose à l'emprunt des ouvrages et des films utiles pour les personnes concernées et leurs proches. Une liste mise à jour est disponible sur le site www.fragile.ch

Livres conseillés

Pour les personnes concernées et les proches

- **Vivre avec un traumatisme crânio-cérébral. Guide pour les personnes atteintes et leurs proches.**
FRAGILE Suisse (2007).
Peut être commandé gratuitement auprès de FRAGILE Suisse.
- **Les traumatisés crâniens: de l'accident à la réinsertion.**
Cohadon F., Castel J.-P., Richter E., Mazaux J.-M. & Loiseau H. (2002), Arnette.
- **Être parent quand la lésion cérébrale ébranle l'équilibre familial.**
Croisiaux Christine (2007), La Braise.
- **Le handicap invisible? Quelques pistes pour y faire face au quotidien.**
Croisiaux Christine (2005), La Braise.
- **La maladie m'empêche de travailler.**
Despland Béatrice, Fluckiger Carine (2011), édité par l'OCAS Genève & HUG.
- **Les proches aidants. Aider un proche malade et/ou âgé.**
Golay Ramel Martine (2011), éd. Jouvence.
- **Étude sur les besoins des personnes cérébro-lésées et de leurs proches: Contribution à la définition des prestations des associations romandes sur mandat de FRAGILE Suisse.**
Korpès, J.-L. & Piérart, G. (2007), HEF-TS.
- **Le traumatisme crânien: Guide à l'usage des proches.**
Leclercq Michel (2007), Solal.
- **Le retour à domicile après un accident vasculaire cérébral: Guide pour le patient et sa famille.**
Morin Catherine (2009), John Libbey Eurotext.

- Vivre au quotidien avec un traumatisé crânien :
Guide à l'attention de la famille et des proches.
Oppenheim-Gluckman Hélène (2007), Éditions du CTNERHI.
- Guide d'information à l'intention des familles de personnes
ayant subi un traumatisme cranio-cérébral modéré ou sévère.
Parisien Natasha (2003), www.traumaquebec.com
- Maladie chronique? – Prestations des assurances sociales 2012.
Pestalozzi-Seger, Georges (2012), édité par la Ligue suisse contre le cancer
et la Ligue pulmonaire suisse, <http://assets2.krebsliga.ch/downloads/2810.pdf>
- Le traumatisme cranio-cérébral: Brochure à l'intention des
familles et des personnes atteintes.
www.saaq.gouv.qc.ca/documents/documents_pdf/victime/trauma_cranio.php

Témoignages de proches

- Une vie après l'AVC.
Airiau-Leclair Christine (2011), L'Harmattan.
- Paroles de frères et sœurs.
Carrier Maria (2005), Éditions Autrement.
- Une fureur envie de vivre...
Ott Thierry (2004), Édition l'Hèbe.
- Vivre avec un traumatisme crânien. Paroles de blessés. Paroles
de familles. Recueil de témoignages.
Union Nationale des Associations de Familles de Traumatisés Crâniens (2006),
Fabrègue.

Pour les enfants

- Notre frère a eu un accident.
Aubert Sophie, Zaepffel Adeline (2010),
www.francetraumatismecranien.fr/index.php?id=353
- Mon papa a eu un traumatisme cranio-cérébral.
Field Katie, FRAGILE Vaud.

DVD

- Voyage vers l'espoir à travers le jardin aux fleurs noires.
Welten Rudolf, Keller Margrit, Voss Anne (1997), FRAGILE Suisse.
- Sur le fil du rasoir.
Welten Rudolf (2006), FRAGILE Suisse.
- Jusqu'au bout du possible.
Berrut Christian, Max David, Roetheli Serge (2009).
- Am seidenen Faden. Schicksal Schlaganfall: Die Geschichte einer jungen Liebe im Ausnahmezustand.
Katarina Peters (2006). Film en allemand, sous-titré fr./esp.
Commande chez: www.buch.ch.
- Les mots perdus.
Simard Marcel (1993), Association québécoise, Canada.

Sites Internet

Informations

- FRAGILE Suisse: www.fragile.ch
- Aphasie Suisse: www.aphasie.org
- Fondation suisse de cardiologie: www.swissheart.ch
- France-AVC, association d'aide aux patients et aux familles de patients victimes d'AVC: www.franceavc.com
- Info TCC, site canadien d'information sur le traumatisme crânien: www.repar.veille.qc.ca
- Planète santé, information santé romande: www.planetesante.ch
- Union nationale des associations de familles de traumatisés crâniens et cérébro-lésés: www.traumacranien.org

Informations dans d'autres langues

Allemand

- Schlaganfall-Portal im Internet: www.schlaganfall-info.de
- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: www.schlaganfall-hilfe.de
- Stiftung Neuronales Netzwerk, Merkblätter: www.neuronales-netzwerk.org
- Schlaganfall Forum für Betroffene und Angehörige: www.das-schlaganfall-forum.de

Italien

- Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale : www.aliceitalia.org
- Associazioni Italiane Afasici : www.aita-onlus.it

Anglais

- Internet Stroke Center, USA : www.strokecenter.org
- The Stroke Association, UK : www.stroke.org.uk
- World Stroke Organization : www.world-stroke.org

Espagnol

- Federación Española de Daño Cerebral : www.fedace.org

Adresses par thèmes

Services de conseil

- FRAGILE Suisse, 021 329 02 30
Helpline Romandie 0800 256 256 (lu, ma et je, de 10 h à 13 h),
www.fragile.ch, helpline.romandie@fragile.ch
- Aphasie suisse, 041 240 05 83, www.aphasie.org
- Fondation Cerebral, 031 308 15 15, www.cerebral.ch
- Ligue suisse contre le cancer, 031 389 91 00, www.liguecancer.ch
- Procap, association suisse des invalides, 032 322 84 86,
www.procap.ch
- Pro Infirmis Suisse, 044 388 26 26, www.proinfirmis.ch
- Pro Senectute Suisse, 044 283 89 89, www.pro-senectute.ch

Conseil juridique

- Intégration Handicap, Fédération suisse pour l'intégration des handicapés, 031 331 26 25, www.integrationhandicap.ch
- Ombudsman de l'assurance-maladie, 041 226 10 11,
www.secure.om-kv.ch

Aide et soins à domicile

- Association suisse des services d'aide et de soins à domicile,
031 381 22 81, www.spitex.ch
- Croix-Rouge Suisse, 031 387 71 11,
www.redcross.ch/activities/social/index-fr.php

Moyens auxiliaires, construction sans obstacles

- FSCMA, consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées, 062 388 20 20, www.sahb.ch
- Fondation SEREI, location et vente de moyens auxiliaires, 032 886 81 00, www.serei.ch
- Pro Infirmis, coordination construction et environnement, 044 388 26 68, www.proinfirmis.ch/fr/handicapes-et-proches/construction-habitat/construction-sans-obstacles.html
- Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés, 044 299 97 97, www.hindernisfrei-bauen.ch
- Fondation suisse pour les téléthèses, 032 732 97 77, www.fst.ch

Neuropsychologie

- ASNP, Association suisse des neuropsychologues, www.neuropsych.ch

Agences de voyage

- Mobility International Suisse (MIS), agence de voyage spécialisée pour personnes handicapées, 062 212 67 40, www.mis-ch.ch
- Fondation SEREI, agence de voyage spécialisée pour personnes handicapées, 032 886 81 00, www.serei.ch
- CFF, service de voyage pour passagers avec handicap, Call Center 0800 007 102, www.cff.ch/gare-services/voyageurs-avec-un-handicap/cff-call-center-handicap.html

Assurances

- Maladie chronique? – Prestations des assurances sociales 2012. <http://assets2.krebsliga.ch/downloads/2810.pdf>
Pestalozzi-Seger, Georges (2012), édité par la Ligue suisse contre le cancer et la Ligue pulmonaire suisse.

Intégration professionnelle

Services de placement spécialisés pour les personnes handicapées :

- IPT Intégration pour tous, 021 925 92 00, www.fondation-ipt.ch
 - InsertH, programme d'insertion professionnelle pour personnes handicapées dans le canton de Vaud, Pro Infirmis, www.proinfirmis.ch/fr/offres-cantoniales/vaud/travail-formation/trouver-du-travail.html
 - Xtra Jobs, Office fédéral des assurances sociales, contact auprès d'IPT, 0840 478 478, www.xtrajobs.ch
- Forum pour les employeurs sur l'insertion professionnelle :
- Travail en réseau, www.netzwerk-arbeit.ch
- Portail d'information pour les employeurs :
- Compasso, portail d'information pour les employeurs, www.compasso.ch

Devenez membre de l'association régionale la plus proche et profitez de ses prestations.

Contacts / groupes d'entraide

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg
Tel. 056 442 02 60
fragile.brugg@bluewin.ch

FRAGILE Basel

Bachlettenstrasse 12
4058 Basel
Tel. 061 271 15 70
basel@fragile.ch

FRAGILE Bern Espace Mittelland

Villa Stucki / Seftigenstrasse 11
3007 Bern
Tel. 031 376 21 02
bern@fragile.ch
Kantone Bern, Solothurn West,
Freiburg Deutschweiz

FRAGILE Genève

Rue Dr-Alfred-Vincent 7
1201 Genève
Tél. 076 382 31 17
geneve@fragile.ch

FRAGILE Jura

Rte de Soulce 36/CP 133
2853 Courfaivre
Tél. 032 427 37 00
fragile.jura@bluewin.ch
Cantons: Jura, Neuchâtel

FRAGILE Ostschweiz

Grenzstrasse 17/Postfach 233
9430 St. Margrethen
Tel. 071 740 13 00
ostschweiz@fragile.ch
Kantone Appenzell Inner- und
Ausserrhoden, St. Gallen, Glarus,
Schaffhausen, Thurgau, Graubünden

FRAGILE Ticino

Via Prada 6
6710 Biasca
Tel. 091 880 00 00
ticino@fragile.ch

FRAGILE Valais

Rue de la Blancherie 23
1950 Sion
Tél. 027 322 56 00
valais@fragile.ch

FRAGILE Vaud

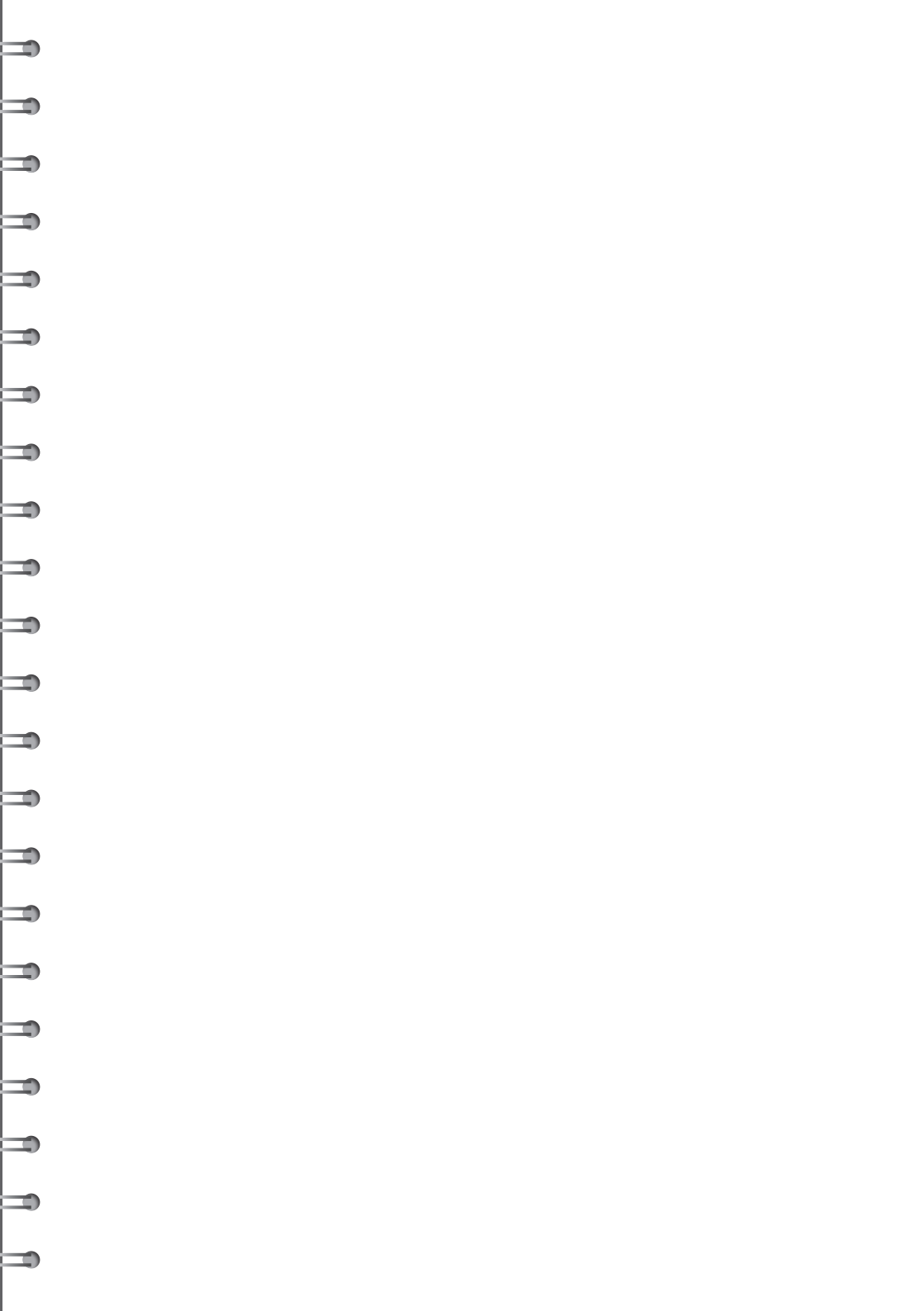
Rue du Bugnon 18
1005 Lausanne
Tél. 021 329 02 08
vaud@fragile.ch
Cantons: Vaud, Fribourg

FRAGILE Zentralschweiz

Pilatusstrasse 30
6003 Luzern
Tel. 041 260 78 61
zentralschweiz@fragile.ch
Kantone Uri, Ob- und Nidwalden,
Luzern, Zug, Schwyz

FRAGILE Zürich

Kreuzstrasse 55/Postfach 1761
8032 Zürich
Tel. 044 262 61 13
zuerich@fragile.ch





FRAGILE Suisse
Badenerstrasse 696
8048 Zürich
Tél. 044 360 30 60
mail@fragile.ch
www.fragile.ch

Des questions? Un conseil personnalisé? Notre Helpline Romandie aide les personnes cérébro-lésées et leurs proches – rapide, gratuit et professionnel.

Helpline Romandie 0800 256 256
Lundi, mardi et jeudi, de 10 h à 13 h