

Le journal dédié à la thématique des lésions cérébrales

# FRAGILE



## FOCUS

Quelle aide apportent  
les animaux après  
une lésion cérébrale ?

## PORTRAIT

Tobias C. se déplace  
chaque jour avec  
son chien guide Bailey.



**FRAGILE SUISSE**

Pour les personnes avec une lésion cérébrale  
et leurs proches

## ÉDITORIAL

# Chère lectrice, Cher lecteur,



**Elisabeth Tribaldos**  
Présidente de FRAGILE Suisse

### À propos de FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse est l'organisation suisse de patients et de personnes en situation de handicap en raison d'une lésion cérébrale et leurs proches. Nous soutenons les personnes touchées suite à un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien, 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

Tirage 40 650 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 Prowema GmbH, 8418 Schlatt ZH, www.prowema.ch

Imprimé climatiquement neutre

Rédaction Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon

Vente des annonces FRAGILE Suisse,

Sophie Roulin-Correvon, correvon@fragile.ch

Traduction Dominique Naegeli-Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 10.- par an, inclus dans la cotisation de don

ou de membre

Photo de couverture sinus / Markus J. Hässig

imprimé en  
suisse



C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous, en tant que nouvelle présidente de FRAGILE Suisse. Je remercie de leur confiance toutes celles et tous ceux qui m'ont élue.

Je suis entrée en contact avec FRAGILE Suisse il y a un peu plus de dix ans. En qualité d'avocate, je recherchais, pour mes clientes et clients touchés par une lésion cérébrale, des possibilités de soutien qui complèteraient les prestations des assurances. J'ai su alors que le cerveau était capable d'apprendre toute la vie, et que des progrès restaient donc possibles des années après une lésion cérébrale.

Les recherches en neurologie montrent que les interactions sociales favorisent la formation de nouveaux neurones et l'établissement de connexions entre ces nouvelles cellules et les anciennes. Le mouvement a un effet analogue. Selon des experts, comme Manfred Spitzer, ces deux facteurs influent favorablement sur les séquelles des lésions cérébrales. Par l'intermédiaire de ses associations régionales, notre association faitière met en pratique ce savoir, en offrant de nombreux cours, des lieux de rencontre et des groupes de parole.

Dans la nouvelle édition du journal de FRAGILE, vous découvrirez comment des thérapies basées sur l'exercice physique dans la nature et la relation avec les animaux permettent de mieux gérer et d'atténuer les conséquences des lésions cérébrales.

Je vous souhaite une excellente lecture,

Elisabeth Tribaldos



## Les animaux et la nature

Il est important de prendre du temps pour soi et d'apprécier les choses qui nous entourent. Se promener tranquillement dans la nature, contempler un beau paysage, caresser un chat sont autant de choses qui nous font du bien, à nous et à notre cerveau. Retrouvez des contenus concernant cette thématique dans ce journal, mais aussi sur nos réseaux sociaux et sur notre site :

[www.fragile.ch/animaux-nature](http://www.fragile.ch/animaux-nature)

## Un engagement concret et efficace

Pour la deuxième fois, la compagnie d'assurances Zurich fait bénéficier FRAGILE Suisse de sa générosité. Sandro Meyer, Head of Life chez Zurich, a remis ce printemps un chèque de CHF 76 700.- à notre organisation. En effet, pour soutenir les personnes vivant avec une lésion cérébrale, Zurich verse à FRAGILE Suisse un montant de CHF 5.- à chaque nouvelle souscription d'une assurance vie. De plus, l'engagement de Zurich va au-delà de cet appui financier. L'entreprise a récemment produit un film didactique pour FRAGILE Suisse et va également l'utiliser elle-même pour former le personnel chargé du conseil à la clientèle. Cette initiative contribue à la notoriété de notre organisation, tout en sensibilisant divers publics à la thématique de la prévoyance et des lésions cérébrales. Un grand MERCI à Zurich et à toutes les personnes qui ont porté ce projet !

## Démission du président Mark Mäder

**Après 11 ans d'activité au sein du comité, Mark Mäder quitte la présidence de FRAGILE Suisse.**



Il avait pris la succession de Dominik Zehntner il y a dix ans. Dans l'exercice de ses fonctions, il a fait preuve d'un engagement personnel, fort

et fructueux. Auparavant, Mark Mäder avait occupé durant 23 ans le poste de médecin-chef du centre REHAB de Bâle. Dès son entrée en fonction, il avait adjoint au Centre pour paraplégiques un service de réadaptation pour personnes touchées par une lésion cérébrale. Il avait également ouvert une unité de coma vigile assurant la réadaptation neurologique très précoce des personnes sévèrement touchées. Mark Mäder a également donné des conférences en Suisse et à l'étranger, exposant comment assurer une réadaptation optimale aux personnes cérébrolésées et accompagner leurs proches. Ce faisant, il tenait à faire comprendre et accepter la lenteur comme séquelle caractéristique des lésions cérébrales.

Durant sa présidence, l'équipe dynamique de FRAGILE Suisse s'est stabilisée sous la direction de Martin D. Rosenfeld. Dans ce contexte, de nombreuses améliorations ont été apportées à l'accompagnement des personnes directement et indirectement concernées. Ces derniers temps, notre projet « Un guide à vos côtés », développé avec le concours du centre REHAB de Bâle, occupe le devant de la scène. Mark Mäder œuvre depuis des décennies en faveur des personnes concernées et de leurs proches. Je tiens à le remercier chaleureusement pour son engagement remarquable. En qualité d'ancien président, il siègera encore quelque temps au comité et fera bénéficier FRAGILE Suisse de sa grande expérience. Je lui souhaite bonne continuation et beaucoup de succès et de satisfaction dans ses projets.

[Peter Zangger, membre fondateur et ancien président de FRAGILE Suisse](#)

# « Je fais 10 kilomètres de marche tous les jours. Simplement parce que je peux à nouveau le faire. »



Âgé de 29 ans aujourd'hui, **Tobias C.** est probablement le plus jeune retraité de Suisse. Depuis son hémorragie cérébrale il y a six ans, il n'a plus que 5% d'acuité visuelle. De plus, il ne peut plus travailler en raison de troubles de la mémoire à court terme et de troubles de l'attention. Mais il ne s'ennuie jamais. Il fait tous les jours de longues promenades avec son chien guide d'aveugle, Bailey.

Texte : Carole Bolliger

« À partir d'aujourd'hui, j'habite aussi ici », a-t-il écrit sur un papier fixé sur sa porte. Bailey, un labrador retriever, vous fait la fête quand la porte s'ouvre. Derrière lui se tient Tobias C. Le jeune homme est habillé tout en blanc. Couleur qui domine aussi dans son appartement, mis à part une belle table en bois brun. Comme s'il avait deviné mes pensées, il m'explique : « Je vois mieux les taches sur le blanc et je ne suis pas obligé de trier la lessive selon les couleurs. » À première vue, on ne peut pas deviner pourquoi c'est si important pour lui. Ce sont ses lunettes particulières, aux verres jaunes, qui révèlent que le jeune homme a un handicap. « Si tu m'avais rencontré dans la rue, tu aurais tout de suite compris », ajoute-t-il. Il sort toujours avec une canne blanche et on remarque immédiatement qu'il est presque aveugle. Bailey l'accompagne depuis un an. Tobias le considère comme un guide, mais aussi un compagnon fidèle et un ami. « Nous formons un duo inséparable », dit-il en caressant affectueusement son poil noir.

Pour retrouver le bonheur et une vie autonome, le jeune homme a dû parcourir un long chemin semé d'embûches. À 23 ans et après une première formation d'agriculteur, il venait de terminer son service militaire comme conducteur de camion en service long. Il travaillait pour la poste comme conducteur pour le transport de valeurs. Son travail lui plaisait : « J'aurais aimé faire ça toute ma vie. » Mais le 8 septembre 2017, un événement bouleverse sa vie. Il est victime d'une hémorragie cérébrale. « Je me suis réveillé le matin avec de terribles maux de tête, j'ai cru que ma tête allait exploser », raconte-t-il. Il appelle les secours avant de

s'effondrer dans sa salle de bain où il reste sans connaissance. Jusqu'à aujourd'hui, plusieurs semaines de sa vie sont effacées de sa mémoire.

## Le courage et la volonté de se battre à nouveau

Tobias C. est transporté à l'Hôpital Universitaire de Zurich où il subit une opération au cerveau. Plongé ensuite quatre jours dans un coma artificiel, il passe un mois aux soins intensifs. Il le sait parce qu'on le lui a raconté. Sa lésion cérébrale lui laisse des séquelles : il ne peut plus marcher, sa mémoire à court terme et sa capacité de concentration sont très limitées, son acuité visuelle est réduite à 5%. « C'est comme à travers une vitre opaque », précise-t-il comme s'il pouvait à nouveau lire dans mes pensées. S'ensuit un long séjour de réadaptation. Tout d'abord dans la clinique de Rheinfelden où il perd 15 kilos en trois semaines. Suite à sa lésion cérébrale, il a constamment des nausées et vomit sans cesse. « Au bout de trois semaines, j'étais si désespéré que j'ai essayé de m'ouvrir les veines en les grattant avec mes ongles. Je n'étais pas vraiment conscient de ce que je faisais », raconte Tobias C. Il est transféré dans une unité psychiatrique fermée à Winterthur. C'est là qu'on constate que les vomissements constants sont un problème d'ordre médical et non psychique. Le jeune homme est transféré un mois plus tard dans la clinique de réadaptation de Bellikon. Il ne peut toujours pas marcher et se déplace en fauteuil roulant : « Pour la première fois, j'ai réalisé que ma vie ne serait plus jamais comme avant. » Un moment difficile pour celui qui débordait d'énergie et avait de nombreux projets quelques semaines plus tôt. Cela le bouleverse tant qu'il s'informe sur l'assistance au

suicide auprès du psychologue de la clinique. Il est alors à nouveau transféré en psychiatrie. « Une terrible expérience », commente-t-il brièvement. Il ne souhaite pas en dire plus à ce sujet.

Mais un jour, le courage et la volonté de se battre reviennent l'habiter. Certainement aussi grâce au soutien inconditionnel de sa famille pendant toute cette période, et jusqu'à aujourd'hui. « Un jour, je me suis dit : maintenant tu vas réapprendre à marcher », partage-t-il. Aussitôt dit, aussitôt fait. « Je n'oublierai jamais mes premiers petits pas », se souvient-il. Aujourd'hui, il fait tous les jours 10 kilomètres de marche : « Tout simplement, parce que je peux à nouveau le faire et j'en suis très heureux. » Le séjour de réadaptation à Bellikon s'est achevé après quelques mois. Tobias C. pouvait à nouveau marcher. Mais sa vue n'a pas pu être améliorée. « Les nerfs optiques sont détruits et ça ne reviendra pas », explique-t-il. Il ne se dégage de lui ni colère ni tristesse. Il a maintenant accepté son destin et il est heureux de vivre.

« Je sais mieux apprécier la vie aujourd'hui et je me réjouis de tout ce que j'arrive à faire sans aide. »

### Soutien de FRAGILE Suisse

Après la réadaptation et alors âgé de 29 ans, Tobias C. habite pendant un an dans une structure d'accueil offrant un habitat avec assistance. Mais depuis quelques années, il vit seul et gère son quotidien de manière autonome. Bien qu'il ne ressente plus la faim depuis son hémorragie cérébrale, il a appris à cuisiner. Ses journées sont bien remplies et il en est très satisfait. En plus des 10 kilomètres de marche quotidienne avec Bailey, il va régulièrement nager, il joue du piano, fait de la remise en forme et rencontre ses amis. FRAGILE Suisse lui apporte aussi un soutien précieux. Au début, une professionnelle de l'accompagnement à domicile passait toutes les semaines pour l'aider, surtout pour les questions administratives. Aujourd'hui, elle ne vient plus que deux fois par an ou s'il en ressent le besoin. Tobias C. participe au groupe de parole à Aarau et va tous les 15 jours, avec d'autres personnes concernées, au cours de marche nordique de Daniel S., lui aussi touché par une lésion cérébrale. Il fait du jogging une fois par semaine, en compagnie de Bailey, et avec d'autres personnes qui ont connu de semblables épreuves : « Les échanges avec d'autres personnes dans ma situation me font du bien. Il y a tellement d'histoires différentes. » Il va aussi au cours de yodel de FRAGILE Suisse. « Ça me plaît beaucoup. J'aime chanter et c'est bien qu'il n'y ait pas de texte parce que je ne pourrais pas le voir », dit-il non sans humour. Et il ajoute : « Je ne pourrais pas non plus l'apprendre



Tobias C. sort chaque jour avec son chien guide Bailey.

parce que ma mémoire à court terme est aussi atteinte. » Et pour l'entraîner, il fait au moins 30 minutes d'exercices de mémoire tous les jours. Ça l'aide.

Le jeune homme ne peut plus travailler en raison des séquelles de sa lésion cérébrale. « J'ai été officiellement mis à la retraite à 25 ans et je suis probablement le plus jeune retraité de Suisse », raconte-t-il en montrant la lettre de la caisse de retraite. Même s'il regrette de ne plus pouvoir conduire, il ne trouve pas ça grave. « Si je travaillais, je n'aurais pas le temps de faire tout ce que je fais », dit-il avec un clin d'œil. Et comme sur commande, Bailey lui donne un coup de museau : il est temps de faire une promenade. Tobias C. enfle sa veste blanche et ses chaussures blanches, prend sa longue canne dans une main et Bailey en laisse dans l'autre et quitte son appartement.

## ACTUALITÉS



© Pixabay

### Symposium

Save the date – Symposium romand sur l'accompagnement des personnes touchées par une lésion cérébrale

FRAGILE Suisse, en partenariat avec la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), organise un symposium pour les professionnels qui désirent approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'accompagnement des personnes touchées par une lésion cérébrale. L'événement aura lieu le **jeudi 1<sup>er</sup> février 2024, à la HETSL, à Lausanne.**

À l'occasion de cette rencontre, nous aurons l'opportunité d'écouter des professionnels présenter leurs recherches dans le domaine de l'accompagnement au niveau psychosocial, au niveau du vieillissement, au niveau des supports technologiques et au niveau du retour à domicile. Nous échangerons sur ces différentes facettes avec des professionnels du domaine social et de la santé ainsi qu'avec des personnes concernées et proches.

Toutes les informations concernant le programme et l'inscription : [www.fragile.ch/symposium-2024](http://www.fragile.ch/symposium-2024)

Prochain cours :  
7 septembre 2023

### Cours sur la mémoire

Merci de vous engager en tant que bienfaitrice et bienfaiteur pour les personnes qui ont besoin d'aide après une lésion cérébrale. Pour vous remercier, nous vous invitons volontiers à un cours d'entraînement gratuit de la mémoire. Nous nous réjouissons de vous accueillir ! Contactez-nous par tél. au 021 329 02 73 ou par e-mail à [info@fragile.ch](mailto:info@fragile.ch).

### Une page Instagram pour FRAGILE Suisse romande

Le 1<sup>er</sup> juin, une page Instagram a été lancée pour FRAGILE Suisse romande. Nous espérons que les contenus vous plairont. Abonnez-vous et n'hésitez pas à en parler autour de vous !



Nom de notre page :  
[fragile.suisse.romande](https://www.instagram.com/fragile.suisse.romande)

### Conférence sur le nouveau droit des successions en Suisse romande

L'antenne romande de FRAGILE Suisse organise pour l'automne 2023 une conférence sur le nouveau droit des successions, à Lausanne. Inscrivez-vous et découvrez toutes les informations utiles sur : [www.fragile.ch/conference-droit-succession-2023](http://www.fragile.ch/conference-droit-succession-2023)

INSERAT

## Tensiomètre avec détection des risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC)

Le tensiomètre BP B3 AFIB\* de Microlife permet la détection de la fibrillation auriculaire lors de la mesure de la tension artérielle à domicile.

- Détection de la fibrillation auriculaire en vue de la prévention des AVC
- Trois mesures automatiques en un clic
- Utilisation d'un excellent algorithme
- Confort optimal pendant la mesure grâce à son brassard souple
- Garantie 5 ans y compris un contrôle gratuit

Avec le code «Fragile» sur [microlife-shop.ch](http://microlife-shop.ch) profiter de 30% de réduction



**microlife**  
A partner for people. For life.

[www.microlife.ch](http://www.microlife.ch)

\*La technologie AFIB de Microlife détecte avec une grande précision la fibrillation auriculaire, ce qui a été démontré dans plusieurs études comparables à un électrocardiogramme (sensibilité 98%, spécificité 92%). Par conséquent, le tensiomètre BP B3 AFIB de Microlife peut être utilisé de manière fiable pour la détection précoce de la fibrillation auriculaire. Le tensiomètre n'établit pas de diagnostic, mais il fournit de précieuses informations au médecin. Validé pour une utilisation chez les enfants (12 ans et +), les patients diabétiques, en insuffisance rénale, les femmes enceintes atteintes de prééclampsie et les personnes souffrant d'obésité.

## ARTICLE SCIENTIFIQUE

# Le cheval active la coordination et la concentration.



**Certains animaux, dont le cheval, sont les meilleurs amis de l'homme. Peuvent-ils aussi aider les personnes victimes d'une lésion cérébrale ? Gabriela Pernter Volpe est thérapeute avec les animaux et travaille avec des personnes ayant une lésion cérébrale.** Interview : Carole Bolliger

### Gabriela Pernter Volpe, comment la thérapie avec les animaux peut-elle aider après une lésion cérébrale ?

Après une lésion cérébrale, tout est différent. La personnalité peut changer, ce qui est souvent un grand poids pour la famille. Il est fréquent que la personne concernée suive les thérapies les plus diverses. Ce n'est qu'après bien des détours qu'elle arrive chez nous, car au début, une approche basée sur les animaux ne semble pas prioritaire. Le premier entretien permet de faire une anamnèse et de relever toutes les informations qui nous permettront de choisir les exercices appropriés. Quel est le potentiel à développer ? Faut-il mettre l'accent sur la coordination, la concentration ou sur l'équilibre mental ? L'approche appelée « Therapeutische Dual-Aktivierung » est une thérapie cognitive d'activation qui recourt au cheval et fait appel aux mouvements oculaires. La personne cérébrolésée exécute avec le cheval des exercices très simples qui stimulent ses facultés cognitives. Ce type d'exercice active dans le cerveau humain des transmetteurs (composés chimiques) qui favorisent sa régénération.

### Est-ce que cette thérapie convient à tous les types de lésions cérébrales ?

Nous accueillons toutes les personnes touchées, quel que soit le type de leur lésion cérébrale. Nous pouvons aussi travailler avec les personnes hémiplegiques en fauteuil roulant. La thérapie est très variée et diversifiée. Au début, on ne fait pas d'équitation. La majorité des exercices se déroulent au sol. Avec les personnes ayant une lésion cérébrale, nous veillons à procéder de manière structurée, car il est important de leur donner des repères.

### Comment se déroule une séance de thérapie ?

Thérapeute et patient·e font connaissance au moment de l'anamnèse. L'essentiel est de réunir des informations sur le tableau clinique (symptômes) de la lésion cérébrale et les résultats attendus. Ensuite, la ou le thérapeute fixe la première séance. Celle-ci comprend des exercices au sol nombreux et variés avec le cheval, sans le monter. La ou le patient·e choisit son cheval.

Puis, elle ou il fait connaissance avec son cheval, apprend à le toucher et à le soigner. Elle ou il se familiarise ainsi avec lui. Si la personne n'a pas d'expérience des chevaux, nous travaillons d'abord avec des poneys. Il est normal d'avoir peur quand on est devant un ani-

« Cette thérapie m'a remise en selle, au sens propre comme au sens figuré. »

Rosella G., 49 ans, traumatisme cranio-cérébral causé par un accident d'équitation à 25 ans.

mal de la taille d'un cheval ! Nous prenons toujours beaucoup de précautions pour aider les patient·e-s à découvrir ce dont elles ou ils sont capables. Ensuite, viennent les exercices au sol. Ils consistent, par exemple, à contourner des cônes par la droite puis par la gauche, en guidant le cheval et en levant et abaissant un fanion de l'autre main.

### Quelle est l'utilité du travail avec les chevaux pour les patient·e-s ?

Les exercices activent les mouvements oculaires et, par contrecoup, la coordination et la concentration dans le cerveau. Les patient·e-s doivent exécuter des mouvements, faire attention à plusieurs choses et, en plus, guider le cheval ou le poney. Cet exercice est si varié qu'après une heure de thérapie, les personnes qui l'exécutent sont épanouies, heureuses, mais aussi épuisées. En effet, l'activation des neurotransmetteurs leur apporte détente et bien-être. La complexité des séances augmente très progressivement. Avec les personnes cérébrolésées, nous veillons à travailler lentement, en répétant davantage les exercices. Au bout de sept semaines, nous faisons un bilan de la thérapie en rédigeant un rapport que nous remettons aux institutions, aux psychologues, aux médecins de famille et/ou aux neurologues. Ce rapport énumère les objectifs que nous avons atteints.



Lisez l'interview complète ici : [www.fragile.ch/therapie-cheval](http://www.fragile.ch/therapie-cheval)

# Conseils de nos lectrices et lecteurs

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



## On n'est jamais seul

C'est très important pour moi et ma famille que ma chienne soit là. Après mon hémorragie cérébrale, les promenades avec d'autres personnes me demandaient trop sur le plan intellectuel. Bignia est au contraire une interlocutrice qui n'est pas exigeante, et me promener en sa compagnie me donne des forces. Mais elle demande aussi beaucoup d'attention.

David K., personne touchée par une lésion cérébrale

## L'équitation est bénéfique

Après mon opération, mon compagnon a sellé notre jument Franches-Montagnes, « Gina », pour me permettre de sortir davantage. Je montais à chaque fois ce cheval docile et affectueux pendant que mon compagnon marchait à mes côtés. Aujourd'hui encore, je me souviens de la chaleur de son dos et de son pas, qui me faisaient énormément de bien, tant sur le plan physique que mental.

Cornelia P., personne touchée par une lésion cérébrale



## La nature, source de joie

Après mon accident, je n'ai pas dû aller dans un home et j'ai pu grandir à la maison, dans une ferme. J'ai passé beaucoup de temps dans la nature. Ça me plaisait énormément. Aujourd'hui encore, la nature compte beaucoup pour moi. Je vais souvent me promener dans la forêt, par monts et par vaux.

Heidi V., personne touchée par une lésion cérébrale



D'autres conseils disponibles sur : [www.fragile.ch/conseils-lecteurs](http://www.fragile.ch/conseils-lecteurs)

### Quelles sont vos expériences ?

Dans notre prochaine édition, nous aborderons le thème « inclusion et barrières ». Suite à votre lésion cérébrale, avez-vous du faire face à des barrières à votre inclusion dans la société et dans la vie en général ? Quelles stratégies vous ont été profitables ? Partagez vos expériences avec d'autres personnes concernées en nous envoyant votre texte à [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch).  
Date limite d'envoi : 15 juillet 2023  
Nous avons hâte de vous lire !

## ENGAGEMENT

# La première session des personnes en situation de handicap

Le 24 mars 2023 a eu lieu la première session des personnes en situation de handicap, au Palais fédéral. Les parlementaires se sont réunis pour adopter une résolution sur la participation politique et les droits politiques des personnes en situation de handicap.



© Pro Infirmis

**Celine van Till**, membre de FRAGILE Genève, sportive d'élite, auteure et conférencière, était l'une de ces parlementaires. Elle explique : « C'était crucial pour moi de participer à cette session car on ne parviendra à une société accessible pour toutes et tous que si les personnes en situation de handicap sont incluses dans les débats politiques. »

### Faire entendre leur voix

La session a permis aux parlementaires d'échanger sur le sujet de leur participation politique et de leurs droits politiques. « Le but n'était pas de se plaindre, mais de montrer nos capacités. Nous sommes là et nous faisons partie de la société », affirme Celine van Till. Actuellement, les personnes en situation de handicap éprouvent des difficultés à exercer leur droit de



© Mark Henley / Panos

vote et d'éligibilité. Elles sont aussi sous-représentées en politique. La résolution votée à l'issue de la session devra ouvrir la voie et être un tremplin pour d'autres propositions.

**L'initiative pour l'inclusion** souhaite garantir les droits des personnes en situation de handicap. Elle entend répondre à deux préoccupations majeures pour garantir une vie autodéterminée : le droit à une assistance personnelle et technique et le libre choix du lieu et du mode de vie. Signez l'initiative et parlez-en autour de vous !



initiative pour l'inclusion

[www.initiative-inclusion.ch/](http://www.initiative-inclusion.ch/)

## JEU CONCOURS

### Passer du temps auprès des animaux

Situé à Le Vaud, La Garenne est un parc animalier réservé à la faune locale. Il sensibilise à la conservation de la biodiversité régionale et soigne les animaux sauvages en difficulté. Il participe à plusieurs programmes nationaux et internationaux de réintroduction d'espèces en voie de disparition.

Le parc est presque entièrement accessible en fauteuil roulant. Une boucle auditive permet au public malentendant d'accéder à tous les films présentés. Les chiens guides d'aveugle et d'assistance sont les seuls acceptés dans le parc. Plus d'informations sur [www.lagarenne.ch](http://www.lagarenne.ch).



© La Garenne

Participez & gagnez !

**Gagnez 5 entrées offertes par le parc animalier La Garenne en participant à notre concours !**

Envoyez-nous un e-mail en mentionnant « Concours La Garenne » jusqu'au 31 juillet 2023 à [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch).

## INFOS DE VOTRE RÉGION



© FRAGILE Valais

# Clap de fin pour Ride for Stroke

À l'occasion du cocktail de remerciement du jeudi 20 avril, les dons récoltés grâce au projet Ride for Stroke ont été reversés à FRAGILE Valais.

En 2015, Christian Salamin a été touché par un AVC qui a bouleversé sa vie. Entrepreneur de carrière et sportif depuis son plus jeune âge, il se lance le défi de parcourir le tracé EuroVélo 3 avec un vélo adapté à son handicap. Son périple débute en juillet 2021 à Trondheim (Norvège) et s'achève le 29 octobre 2021, Journée mondiale de l'AVC, à Saint-Jacques-de-Compostelle (Espagne). Christian Salamin a parcouru

5400 kilomètres pour sensibiliser le grand public à la vie après un AVC et récolter des dons pour FRAGILE Valais.

Le cocktail de remerciement du jeudi 20 avril a été l'occasion de remettre à FRAGILE Valais les dons récoltés par Christian Salamin et de célébrer la clôture du projet Ride for Stroke.

## « Un immense merci pour l'existence de cette association et ce cours »



© Pexels

Aujourd'hui, vous recevez la nouvelle édition de notre programme de cours 2023. Ce nouveau semestre sera ponctué par l'organisation principale de deux cours.

Le cours « Bien vivre avec sa lésion cérébrale » s'adresse aux personnes vivant avec une lésion cérébrale. Il permet de comprendre le processus de résilience, d'identifier ses propres facteurs de résilience et d'imaginer comment les mettre en pratique. L'objectif est de reprendre le pouvoir sur ses projets et sa

vie. Les personnes ayant déjà participé à ce cours ont trouvé « l'intensité des échanges et les sujets abordés très pertinents ». Ils ont apprécié « l'échange entre les participants et l'espace laissé à chacun d'exprimer ce qu'il a à partager ». Les participants apprécient ce cours qu'ils considèrent comme donnant « des pistes pour prendre soin de nous ».

Le programme est complété par un deuxième cours à destination des proches. Il les aide à trouver leur place et leur rôle. Bien connaître les lésions cérébrales, le réseau médico-social et les processus de résilience aide les proches à mieux définir leur rôle et leur place auprès de la personne touchée par une lésion cérébrale. Savoir se ménager des moments à soi et des espaces de ressourcement n'est ni évident ni facile, mais c'est possible avec les bonnes connaissances et les bons outils.



En savoir plus sur :  
[www.fragile.ch/cours](http://www.fragile.ch/cours)

## INFOS DE VOTRE RÉGION

# Nos associations régionales



© FRAGILE Vaud

### FRAGILE Vaud

FRAGILE Vaud concocte pour chaque saison un programme varié d'activités. Des balades à thème animées par le guide passionné Pierre Corajoud, des visites gourmandes et des activités insolites vous attendent cet été. Consultez l'agenda sur notre site Internet et rejoignez-nous !

### FRAGILE Jura

#### Un été rempli d'activités

Nous vous donnons rendez-vous le dimanche 18 juin pour notre traditionnel pique-nique à la Vélie à Montavon. Au programme : grillades et tournoi de pétanque. Quant à notre semaine de vacances annuelle, elle aura lieu du lundi 14 août au samedi 19 août à Charmey. Nous nous réjouissons de vous y retrouver. N'oubliez pas nos autres activités : la soirée grillades au Centre Rencontres le jeudi 24 août et le groupe de parole le lundi 11 septembre. Toute l'équipe de FRAGILE Jura se réjouit de vous revoir !



© Pixabay



### FRAGILE Genève

Suite à une vaste enquête menée au sein de FRAGILE Suisse sur le degré de satisfaction ressenti par les bénéficiaires des groupes de parole, il est apparu que l'absence de rencontres durant la période estivale était vécue difficilement. Nous allons donc proposer deux groupes en présentiel en juillet et en août, et le premier sera suivi d'un repas canadien. Par ailleurs, notre grand pique-nique annuel sera organisé le 26 août et les membres des autres associations régionales y sont aussi cordialement conviés.

#### FRAGILE Genève

📍 Av. Louis-Bertrand 7-9  
1213 Petit-Lancy  
☎ 078 252 21 39  
✉ geneve@fragile.ch  
🌐 www.fragile-geneve.ch

#### FRAGILE Jura

📍 Route de Soulce 36  
2853 Courfaivre  
☎ 032 427 37 00  
✉ fragile.jura@bluewin.ch  
🌐 www.fragile-jura.ch

#### FRAGILE Valais

📍 Rue de Lausanne 25  
1950 Sion  
☎ 077 417 04 63  
✉ valais@fragile.ch  
🌐 www.fragile-valais.ch

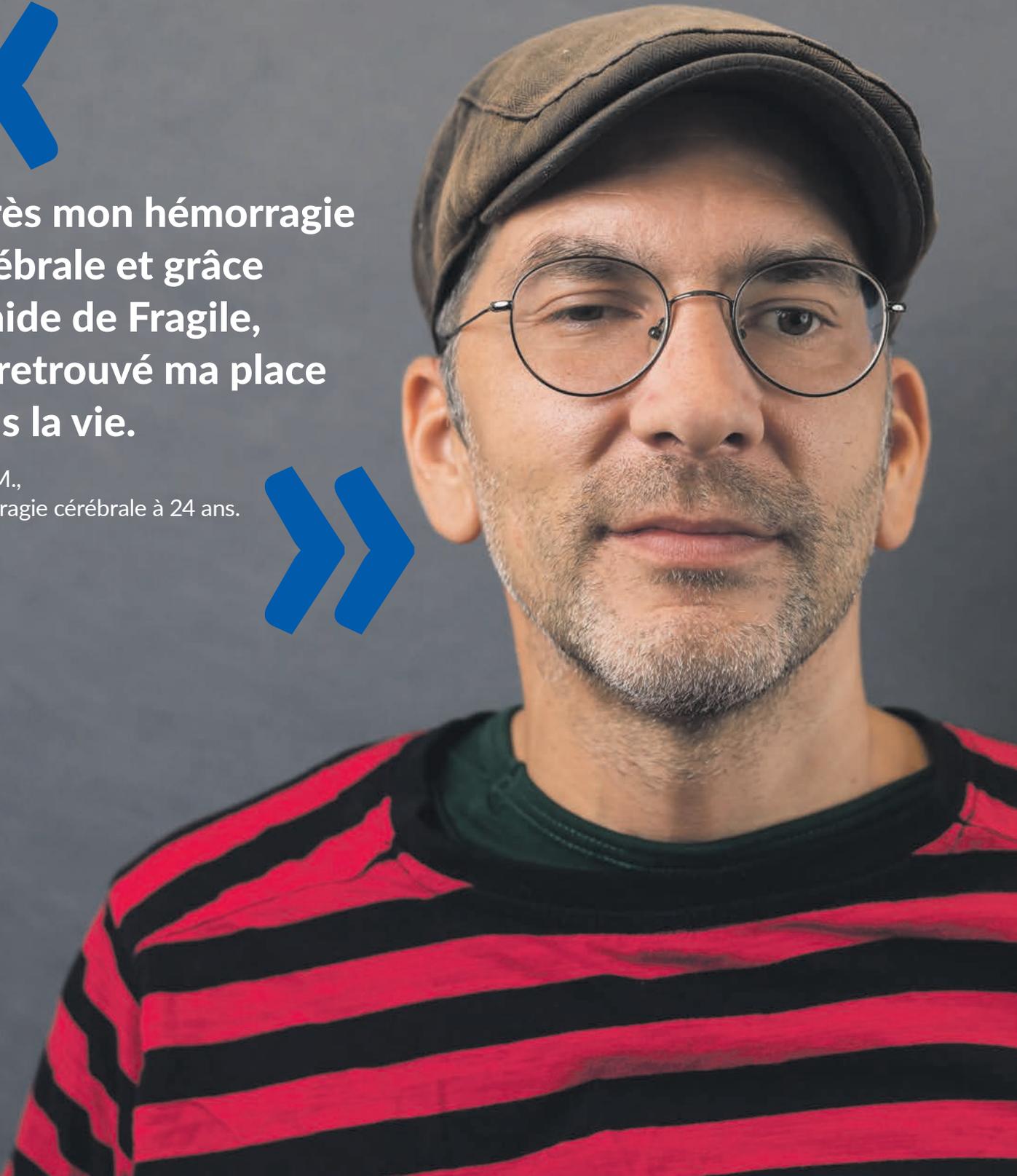
#### FRAGILE Vaud

📍 Rue du Bugnon 18  
1005 Lausanne  
☎ 021 329 02 08  
✉ vaud@fragile.ch  
🌐 www.fragile-vaud.ch



**Après mon hémorragie  
cérébrale et grâce  
à l'aide de Fragile,  
j'ai retrouvé ma place  
dans la vie.**

Antti M.,  
hémorragie cérébrale à 24 ans.



FRAGILE Suisse est financée en majeure partie par des dons. Avec vous, nous nous engageons en faveur des personnes concernées et de leurs proches. Un grand merci de votre soutien.



**FRAGILE SUISSSE**

Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

**Faites un don avec  
TWINT !**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don

