

# FRAGILE



## FOCUS

Nicole Naumann, médecin spécialiste en neurologie, explique les défis auxquels sont confrontées les jeunes personnes concernées

## PORTRAIT

Comment Fabio Dias a regagné son autonomie après un traumatisme cranio-cérébral sévère



**FRAGILE SUISSE**

Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

## ÉDITORIAL

# Chère lectrice, Cher lecteur,



**Sonja Weber**

Personne concernée et  
collaboratrice FRAGILE Suisse

### À propos de FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse est l'organisation suisse de patient·e·s et de personnes en situation de handicap en raison d'une lésion cérébrale et leurs proches. Nous soutenons les personnes touchées suite à un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânio-cérébral, une tumeur ou d'autres causes. Nos prestations variées ont pour objectif de les aider à retrouver une vie autonome et de favoriser leur réinsertion.

## « Ensemble pour les personnes concernées »

En tant qu'organisation financée par des dons, nous sommes tributaires du soutien de nos donatrices et donateurs. En faisant un don, vous contribuez à ce que les personnes concernées et leurs proches puissent bénéficier de nos prestations et activités et d'une aide à long terme après une lésion cérébrale. Un grand merci pour cette précieuse contribution !

### Coordonnées bancaires

CCP 80-10132-0

IBAN CH 77 0900 0000 8001 0132 0

### Impressum

ISSN 2813-8112

Tirage 35 531 ex., parution 4 fois par année

Éditeur FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696,

8048 Zurich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch

Conception Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil, www.stutz-medien.ch

Réalisation Krömer Design, www.kroemer-design.com

Impression Schmid Production & Graphic AG, Neugutstrasse 66,

8600 Dübendorf, www.wsag-production.ch

Rédaction Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon, Megan Baiutti

Vente des annonces FRAGILE Suisse,

Megan Baiutti, baiutti@fragile.ch

Traduction Joëlle Gascon, Irene Bisang

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

Photo de couverture Francesca Palazzi



imprimé en  
suisse

Les personnes jeunes ne sont pas à l'abri d'une lésion cérébrale. Je l'ai appris ou plutôt mon cerveau l'a appris à ses dépens, à l'âge de 29 ans.

Jusqu'alors, j'avais seulement entendu parler d'AVC chez les personnes âgées. En mars 2016, j'ai été victime d'une hémorragie cérébrale au travail. Mes collègues, des psychiatres et des psychothérapeutes expérimenté·e·s, ont vite compris qu'il s'agissait d'une hémorragie cérébrale, car j'étais saisie de violents vertiges et je ne sentais plus le côté gauche de mon corps. Une intervention chirurgicale d'urgence m'a sauvé la vie.

J'ai fêté mes 30 ans en fauteuil roulant et j'en ai eu besoin pendant plus d'un an et demi, mais maintenant, il est à la cave. Une hémiparésie persiste encore aujourd'hui, mon bras gauche est partiellement paralysé, ma main l'est totalement. Je dois supporter les regards insistants de personnes inconnues que je croise, parce que ma démarche particulière attire leur attention. Mère de deux filles, nées après mon hémorragie cérébrale, je dois sans cesse faire face à mes handicaps visibles et invisibles. Je ne peux pas courir après ma fille de trois ans si tout à coup un danger survient. Tout prend plus de temps, ce qui demande à toutes les personnes impliquées de faire preuve d'une grande patience.

Ma mémoire à court terme est altérée et je suis incapable d'effectuer différentes tâches en même temps, si bien que je ne peux plus travailler dans un cadre professionnel « normal ». C'est pourquoi je suis heureuse de faire à nouveau partie de l'équipe de FRAGILE depuis février. J'ai déjà travaillé chez FRAGILE Suisse comme collaboratrice du projet « FRAGILE Family ». Je me suis sentie très à l'aise, j'ai bénéficié d'une grande compréhension pour mes handicaps et je me suis sentie estimée dans mon travail. Après une pause qui m'a permis de m'occuper de ma famille, je travaille à nouveau dans les services administratifs de FRAGILE Suisse et me réjouis des projets à venir et des échanges avec vous.

Cordialement,

## ACTUALITÉS

3 avril 2025

# Invitation à une soirée avec Kevin Lötscher

Depuis son accident, survenu il y a 12 ans, Kevin Lötscher, ancien joueur de hockey sur glace professionnel et membre de l'équipe nationale suisse, se bat avec les séquelles d'un grave traumatisme crânio-cérébral. Aujourd'hui, il encourage d'autres personnes concernées : avec son livre « Glace noire », qui s'est placé rapidement parmi les meilleures ventes, ses conférences et en tant qu'ambassadeur de FRAGILE Suisse. Jeudi 3 avril 2025, une manifestation publique aura lieu à Zurich. Kevin Lötscher y fera une brève lecture, suivie d'une table ronde à laquelle il participera aux côtés de trois autres personnes représentant les proches, le corps médical et FRAGILE Suisse. La soirée s'achèvera par un apéritif. L'événement sera uniquement en suisse allemand. L'entrée est gratuite. Nous nous réjouissons de vous accueillir !



Plus d'informations et inscriptions (date limite : 30.03.2025) : [www.fragile.ch/lesung](http://www.fragile.ch/lesung)



## Focus

La lésion cérébrale est un bouleversement dans la vie des personnes concernées. Elle implique souvent un énorme changement dans la vie des personnes touchées et de leurs proches. Pour les jeunes concerné·e·s, cela signifie devoir abandonner leur vie « d'avant » dont elles et ils ont acquis les repères il y a peu et adopter de nouvelles habitudes. Pour certaines personnes, il est impossible par exemple de poursuivre leurs études ou de travailler. Cela peut les amener à remettre en question leurs rêves et leurs projets de vie. Dans les pages consacrées à notre focus « Jeunes concerné·e·s », vous découvrirez comment la lésion cérébrale peut changer la vie des jeunes personnes concernées et quelles adaptations au quotidien peuvent faire une différence.



Pour en savoir plus :  
[www.fragile.ch/  
focus-jeunes-concernés](http://www.fragile.ch/focus-jeunes-concernés)



© Pixabay

## La Semaine du Cerveau

Du 10 au 16 mars s'est tenue la Semaine du Cerveau. Cet événement informe le grand public sur le fonctionnement du cerveau. Différentes institutions y ont participé dans toute la Suisse et ont proposé des ateliers et des conférences. Plusieurs associations régionales de FRAGILE Suisse ont également pris part à la Semaine du Cerveau.



Plus d'informations sur :  
[www.fragile.ch/  
semaine-du-cerveau-2025](http://www.fragile.ch/semaine-du-cerveau-2025)

# « Depuis que j'ai réappris à parler, on ne m'arrête plus ! »



En 2012, **Fabio Dias** subit un traumatisme crânio-cérébral sévère. Il apprend à vivre avec ses séquelles et à composer avec les gens ne comprenant pas ce qu'il traverse.

Texte : Megan Baiutti – Photos : Francesca Palazzi

Le 20 août 2012, Fabio Dias est victime d'un traumatisme crânio-cérébral sévère suite à un accident de la circulation. Après avoir raccompagné une amie à son domicile, il prend l'autoroute pour rentrer chez lui. Mais un conducteur en état d'ébriété percute sa voiture. Fabio confie : « J'étais si fier de cette voiture et elle a fini à la casse. J'étais malheureusement au mauvais endroit, au mauvais moment. » Immédiatement transféré au CHUV, il est placé dans un coma artificiel. À son réveil, il n'a aucun souvenir des cinq mois précédant l'accident. Il ouvre les yeux, mais n'est pas encore conscient, puis commence à bouger son côté gauche et à reconnaître les personnes. En octobre de la même année, il est hélicoptéré au REHAB Basel.

## À seulement 24 ans, sa vie entière est bouleversée

Il réapprend à parler et à manger. Ses repas sont d'abord mixés pour qu'il puisse avaler les aliments. Quand son ergothérapeute lui demande ce qu'il souhaite manger, il répond rêver de manger au McDonald's. « C'était le meilleur repas de ma vie », sourit le trentenaire. Il rentrera à la maison en septembre 2013, soit plus d'un an après l'accident. À seulement 24 ans, sa vie entière est bouleversée.

### Une nouvelle vie

À l'époque, Fabio travaille comme employé de commerce dans une agence d'assurances sociales. Il apprécie le fait d'être dans une petite équipe et de travailler avec un ami rencontré pendant son apprentissage. Mais son accident bouleverse son quotidien. Il souffre d'importants problèmes de mémoire. Lors de son séjour au REHAB Basel, il pense reconnaître les personnes qu'il croise, alors qu'il ne les a jamais rencontrées. Il a aussi des difficultés à mémoriser les rendez-vous. Il note donc tout avec attention dans l'agenda de son téléphone, pour ne rien oublier. Une

neuropsychologue lui conseille aussi de faire des photos, pour se souvenir de ce qu'il fait pendant le week-end. À ce jour, il a gardé cette habitude et documente sa vie sur les réseaux sociaux.

Fabio souffre également d'une hémiplégie du côté droit de son corps. Il se déplace avec difficulté sans son fauteuil roulant électrique. Il s'adapte à son environnement et utilise de temps en temps un bâton de marche sur de courtes distances. « Quand je marche sans aide, j'ai tendance à tanguer de gauche à droite, comme un bateau », plaisante-t-il. Il a aussi des problèmes d'équilibre. Il ajoute : « J'ai subi un gros choc, mon bras droit était totalement cassé. On a dû me mettre des plaques de métal dans le bras. Je suis une sorte d'Iron Man avec mes plaques. » Il voit cet accident comme une expérience de vie, qui a fait de lui l'homme qu'il est aujourd'hui. Il garde une profonde reconnaissance pour le corps médical qui l'a « sauvé ». Après son accident, le jeune homme n'arrivait plus à parler et communiquait en montrant les lettres de l'alphabet sur une feuille afin de former des mots. Il doit réapprendre à parler via des séances régulières de logopédie et des exercices à faire à la maison. « Depuis que j'ai réappris à parler, on ne m'arrête plus ! », confie-t-il, lumineux. Il a tendance à répéter plusieurs fois les mêmes mots, mais il a conservé ses connaissances linguistiques. Il s'exprime toujours avec aisance dans plusieurs langues. Fabio explique : « Quand j'étais au REHAB Basel, certaines personnes du corps médical ne parlaient pas français. On communiquait en allemand et en anglais, je pense que cela m'a aidé à garder un bon niveau. »

### Des amitiés chamboulées

La période après l'accident était compliquée. « J'ai beaucoup d'amis qui m'ont laissé tomber, car ils ne savaient pas comment se comporter avec moi. On avait un énorme décalage, surtout qu'on était très jeunes », se souvient Fabio. D'autres déménagent, ce qui rend le maintien du contact difficile. « Mais j'ai développé de



« J'ai développé de nouvelles amitiés, notamment avec des personnes aussi touchées par une lésion cérébrale »

nouvelles amitiés, notamment avec des personnes aussi touchées par une lésion cérébrale », sourit-il. Il lui arrive d'oublier un rendez-vous ou d'arriver avec un peu de retard, mais ses ami·e·s sont compréhensifs.

Ses parents sont d'un grand soutien au quotidien et leur fils leur en est reconnaissant. « Après mon accident, ma famille et moi avons dû déménager. Il y avait trois marches pour rentrer dans l'immeuble, et c'était impossible de les gravir. Aujourd'hui, je pourrais le faire », raconte-t-il. Sa mère et son père aménagent le nouvel appartement en installant une barre d'appui vers les toilettes ainsi qu'une planche pour s'asseoir dans leur baignoire. « Cela serait très compliqué sans mes parents », reconnaît-il.

**FRAGILE Vaud pour tisser des liens**

Fabio apprend l'existence de FRAGILE Vaud lors d'une consultation avec une neuropsychologue. Il participe à quelques séances de Bibliothé (voir encadré) et à de

nombreux groupes de parole. « Cela m'a fait beaucoup de bien de partager mon vécu et de voir des gens dans la même situation que moi », dit-il. Il apprécie tout particulièrement les soirées de Noël, où il se rend chaque année. « Mes parents m'ont même accompagné une fois, c'était génial », se rappelle-t-il.

Ces activités lui permettent de rencontrer d'autres personnes vivant aussi avec une lésion cérébrale. « C'est plus facile pour moi d'échanger avec d'autres personnes concernées, il n'y a pas ce décalage que j'avais dans mes anciennes amitiés », déclare Fabio. Il écrit régulièrement aux personnes avec lesquelles il s'entend bien et partage des moments conviviaux avec elles. Les activités proposées par FRAGILE Vaud lui ont permis de tisser des liens durables avec plusieurs personnes et de faire partie d'une communauté.

Bibliothé est une activité proposée par FRAGILE Vaud. Les membres se rencontrent une fois par mois autour d'une lecture et partagent leurs impressions en buvant un thé ou un café.

Apprenez-en plus sur le site de FRAGILE Vaud : [www.fragile.ch/vaud](http://www.fragile.ch/vaud)



Save the date

## Conférence sur les séquelles invisibles et psychologiques

FRAGILE Suisse, en partenariat avec l'Institution de Lavigny, organise une conférence publique pour les professionnel-le-s qui désirent approfondir leurs connaissances sur le thème des séquelles invisibles des personnes touchées par une lésion cérébrale. L'événement aura lieu le **jeudi 4 décembre 2025**, de 13h00 à 17h00, à l'Institution de Lavigny. La rencontre se clôturera par un apéritif.

Le programme et les aspects logistiques sont en cours d'élaboration.



Consultez régulièrement cet article pour les dernières informations : [www.fragile.ch/conference-lavigny-2025](http://www.fragile.ch/conference-lavigny-2025)



© pexels



© Freepik

## Journée de prévention

Le 20 mars a eu lieu la Journée internationale de sensibilisation aux traumatismes crânio-cérébraux. L'objectif de cette journée est d'informer et de sensibiliser la population aux risques de lésion cérébrale suite à un choc ou traumatisme, et à leurs conséquences. Cette prévention se fait en prônant l'utilisation correcte de dispositifs de sécurité, tels que les ceintures de sécurité, et en mettant en avant le témoignage de personnes concernées et de professionnel-le-s. Une journée de conférence a été organisée au Campus Biotech, à Genève.



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

## Connaissez-vous déjà nos newsletters ?

Nos newsletters digitales vous permettent de recevoir des informations régulières sur l'actualité de FRAGILE Suisse, les offres des régions, les manifestations et d'autres sujets passionnants.

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT

Inscrivez-vous gratuitement dès maintenant : [www.fragile.ch/fr/newsletter](http://www.fragile.ch/fr/newsletter)



# « La société et la politique doivent faire plus d'efforts »

**Quels sont les défis auxquels les jeunes concerné·e·s doivent particulièrement faire face et comment FRAGILE peut-elle les y aider ? Interview de Nicole Naumann, médecin spécialiste en neurologie et membre du comité de FRAGILE Suisse.**

Interview : Carole Bolliger



## Les personnes jeunes sont-elles plus à l'abri des lésions cérébrales que les personnes âgées ?

Il faut savoir qu'une lésion cérébrale peut survenir à tout âge. Les accidents vasculaires cérébraux (AVC) touchent le plus souvent les personnes âgées. Chez les personnes plus jeunes, les lésions cérébrales sont plutôt provoquées par des maladies auto-immunes inflammatoires. Les méningites infectieuses peuvent se déclarer à tout âge, comme c'est le cas pour la méningo-encéphalite à tiques, transmise par la piqûre des tiques. Comme les personnes âgées ont un système immunitaire affaibli, l'évolution d'une maladie infectieuse du cerveau peut être plus grave. Quant aux lésions cérébrales d'origine traumatique, elles sont en général causées par des chutes chez les personnes âgées. Chez les plus jeunes, elles sont plutôt liées à des accidents survenus pendant la pratique d'un sport ou d'une activité de loisirs ou encore à des accidents de la circulation.

## Comment les lésions cérébrales affectent-elles la vie de personnes jeunes ?

Cela dépend de la gravité du handicap cognitif, psychique et physique. La fatigabilité est un symptôme fréquent. Ce qui, autrefois, faisait plaisir, par exemple les sorties entre ami·e·s ou les réunions familiales, devient tout à coup un fardeau. Les patient·e·s se plaignent d'une sensibilité accrue aux stimuli, en particulier au bruit, si bien qu'aller dans un restaurant est plutôt ressenti comme un effort à fournir que comme un plaisir. Les accès de fatigue imprévus obligent fréquemment à annuler des rendez-vous à la dernière minute, ce qui peut avoir un impact négatif sur les contacts sociaux.

Les domaines de la formation et du travail sont eux aussi semés d'obstacles. Les assurances sociales font de leur mieux pour que la réinsertion professionnelle réussisse, grâce aux aides destinées aux employeurs et employeuses. Elle reste cependant un défi.

## Quelles sont les séquelles psychologiques d'une lésion cérébrale chez les personnes jeunes ?

Quel que soit leur âge, les personnes touchées par une

lésion cérébrale présentent souvent des troubles psychiques. La dépression peut avoir des causes organiques. Une instabilité affective d'origine organique peut aussi apparaître, sous la forme de brusques éclats de rire et de pleurs sans raison apparente. La dépression peut également se déclarer suite à une lésion cérébrale, car il n'est pas facile d'en gérer les séquelles ni de s'accoutumer à des conditions de vie totalement nouvelles.

## Comment FRAGILE Suisse aide-t-elle les jeunes concerné·e·s dans leur réinsertion professionnelle ?

Il existe des prestations de conseil et une Helpline. Des professionnel·le·s traitent les demandes des personnes concernées, répondent à leurs questions ou les orientent vers un service spécialisé. FRAGILE Suisse travaille avec les proches, l'entourage immédiat et les services spécialisés pour garantir la meilleure prise en charge possible.

La prestation « Un guide à vos côtés » soutient une réinsertion individuelle et durable des personnes concernées, dans la vie sociale et professionnelle. Le but poursuivi est de les aider à acquérir de nouvelles compétences qui leur permettront de retrouver une vie autodéterminée.

## Quels espoirs formulez-vous pour les jeunes concerné·e·s et quels changements souhaitez-vous ?

Je souhaite que la société et la politique fassent davantage d'efforts pour offrir des perspectives professionnelles aux jeunes concerné·e·s. Vivre avec une lésion cérébrale ne signifie pas ne plus pouvoir travailler. Certaines adaptations sur le lieu de travail sont peut-être nécessaires, mais il faut surtout que les personnes concernées aient une chance réelle et qu'il y ait plus d'emplois pour elles sur le marché primaire du travail.



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

# Conseils de nos lectrices et lecteurs

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



## C'est important d'être utile

À l'âge de 19 ans, ma vie a basculé. Je venais d'achever ma formation de cuisinière et je voulais faire un séjour linguistique. J'ai dû subir une intervention d'urgence pour enlever une tumeur bénigne. Aujourd'hui encore, le manque d'énergie et d'endurance me pose de gros problèmes. J'ai besoin de pauses fréquentes, et je dois me coucher tôt. Je ne peux plus exercer mon métier. Mes parents m'ont aidée à ouvrir dans leur maison une micro-boulangerie où je fais du pain pour des ami-e-s et le voisinage. Ça m'apporte beaucoup. C'est très important, particulièrement quand on est jeune, de se sentir utile et de faire quelque chose qui a du sens. Je participe régulièrement aux rencontres du groupe pour jeunes concerné-e-s de Lucerne, organisées par FRAGILE Zentralschweiz. Je suis vraiment heureuse de pouvoir échanger avec d'autres personnes concernées.

Robine G.



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

## Des problèmes à l'école

J'ai été victime d'un grave traumatisme crânio-cérébral à l'âge de sept ans. Grâce à ma famille et à mon entourage, je n'ai pas ressenti de grands changements dans ma vie. Sauf à l'école : j'ai mis beaucoup de temps à apprendre l'écriture liée, et les suites de nombres les plus simples étaient un casse-tête pour moi. À l'école secondaire, j'ai eu de mauvaises notes et au bout d'un an, j'ai dû passer dans une classe moins difficile. Je n'ai pu faire que l'apprentissage d'employée de bureau et pas celui d'employée de commerce. Aujourd'hui, je m'entraîne dans un club de sport, j'ai de la physiothérapie, je fais de la natation et d'autres activités physiques. À mon avis, je ne fais plus que des progrès minimes, mais ils m'encouragent.

Heidi V.

### Partagez vos expériences

Les lésions cérébrales posent d'énormes défis aux personnes concernées et à leurs proches. Cependant, malgré toutes les difficultés, beaucoup de ces personnes développent une force et une résilience remarquables pour continuer à vivre. Dans le prochain numéro du journal de FRAGILE, nous voudrions découvrir vos expériences. Comment avez-vous fait face aux défis que pose la vie avec une lésion cérébrale ? Où trouvez-vous la force et l'énergie nécessaires ? Quelles stratégies vous ont aidé-e à développer une capacité de résilience et à gérer votre vie quotidienne ? Partagez vos expériences pour redonner courage aux autres personnes concernées et fournir des informations précieuses sur les différentes manières de gérer une lésion cérébrale. Bien sûr, vous pouvez aussi témoigner en tant que proche.

Envoyez votre témoignage en mentionnant « Témoignages force et résilience » à [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch). Date limite d'envoi : 10 avril 2025. Merci pour votre contribution !

## ENGAGEMENT



# Elle s'engage pour d'autres personnes concernées

**Le témoignage de Meret H. sur ce qu'elle a vécu est émouvant : à l'âge de 18 ans, elle subit un grave traumatisme crânio-cérébral à la suite d'une chute.**

Pour faire face à ces moments très difficiles, ses parents demandent de l'aide à FRAGILE Suisse. Meret découvre elle-même différentes prestations, comme le brunch du dimanche pour les jeunes concerné-e-s, organisé, à l'époque, par FRAGILE Berne. Malgré les nombreux défis qu'elle a dû relever, la jeune femme, âgée de 34 ans aujourd'hui, s'est engagée de manière remarquable pour FRAGILE Suisse. Depuis plusieurs

« Je trouve formidable de transmettre mon expérience et contribuer ainsi à encourager d'autres personnes »

années, elle contribue au travail de notre organisation en tant que co-intervenante. Elle s'implique en effet dans la formation continue et complète avec son expérience personnelle les bases théoriques transmises par un-e spécialiste. « Il est très important que les lésions cérébrales soient mieux connues et acceptées

au sein de la société. C'est le but de mon engagement », dit Meret. Elle désire redonner espoir et courage aux personnes concernées et leur montrer qu'une vie autonome après une lésion cérébrale est possible. « Je trouve formidable de transmettre mon expérience et contribuer ainsi à encourager d'autres personnes », dit la jeune femme, employée aujourd'hui par une ONG. Auparavant, elle a travaillé en milieu protégé et s'est engagée dans la mise en place de cours de langue pour les réfugié-e-s et dans d'autres projets sociaux.

Meret souligne le manque d'information et de compréhension, ce qui complique considérablement la vie des personnes concernées. Son travail chez FRAGILE Suisse constitue, à ses yeux, un pas pour « combler cette lacune et créer une communauté qui soutienne toutes les personnes touchées par une lésion cérébrale ».

### Devenir membre

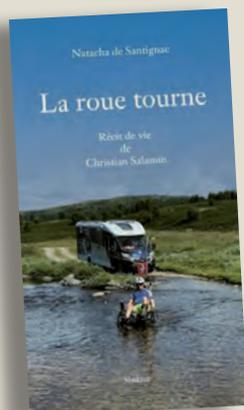
Souhaitez-vous en apprendre davantage sur les activités proposées dans votre région ? Alors rejoignez l'association régionale de votre choix.

Pour en savoir plus : [www.fragile.ch/regions](http://www.fragile.ch/regions)



## JEU-CONCOURS

### « La roue tourne »



Christian Salamin est un entrepreneur valaisan que rien n'arrête. Victime d'un AVC massif en 2015, sa vie change du jour au lendemain.

« La roue tourne » relate son vécu et les 5400 kilomètres parcourus via l'EuroVélo 3, de la Norvège à l'Espagne, sur un tricycle adapté. Son but : sensibiliser le grand public à l'AVC et ses séquelles invisibles tout en soutenant FRAGILE Valais.

**Vous voulez en apprendre plus sur Christian Salamin et son nouveau départ ? Participez à notre jeu-concours et gagnez un des trois livres tirés au sort.**

Envoyez un e-mail à [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch), en indiquant « Tirage au sort du livre La roue tourne ».

Date limite d'envoi : 30 avril 2025

Participez & gagnez!

## INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Genève

### « Entre le corps et le cerveau »



Un documentaire réalisé à FRAGILE Genève, avec nos membres Antonio Testini et Marta Fernandez

Chloé Melsion, étudiante en cinéma de la SAE Institute de Genève, a choisi FRAGILE Genève pour réaliser un documentaire sur le thème « Rendre visible l'invisible ». Son court métrage de 15 minutes montre des facettes de la vie d'Antonio après l'AVC qui a bouleversé son existence en 2016. Face aux contraintes désormais imposées par la situation de handicap, la réalisatrice témoigne avec sensibilité de sa quête pour reconquérir son agentivité. Le film montre comment il réorganise les possibilités que lui offre son corps pour les adapter à ses besoins relationnels et à ses objectifs de vie. Une découverte touchante de l'association à travers le parcours de reconstruction d'un de ses membres.

## Prestation « Un guide à vos côtés » en Suisse romande

Lancée en 2024 en Suisse romande, la prestation « Un guide à vos côtés » comble une lacune entre la prise en charge hautement médicalisée (soins aigus et réadaptation) des personnes touchées par une lésion cérébrale et le retour à un quotidien où l'absence de soutien se fait cruellement sentir. Référence à long terme, le ou la guide épaula la personne concernée et ses proches en fonction des besoins.

Professionnel·le de FRAGILE Suisse, le ou la guide prend contact avec la personne concernée dès la phase de réadaptation et l'informe sur les appuis possibles après la sortie de clinique. Il ou elle coopère avec le corps professionnel des domaines de la santé et du social, veille à ce que la personne concernée et ses proches bénéficient d'une aide adéquate et encourage leurs compétences personnelles et leur capacité à s'autogérer. L'entourage de la personne concernée est donc sollicité et les professionnel·le·s



sont sensibilisé·e·s sur les conséquences des lésions cérébrales. Le ou la guide coordonne les appuis pour une bonne prise en charge sanitaire. Cette prestation garantit au corps professionnel l'effet durable des ressources investies, en dépit des obstacles qui peuvent se présenter au quotidien.

Plus d'informations : [www.fragile.ch/un-guide-a-vos-cotes](http://www.fragile.ch/un-guide-a-vos-cotes)

# Nos associations régionales



© Pexels

## FRAGILE Jura Des activités variées

Pour ce printemps, FRAGILE Jura propose toute une palette d'activités variées : des séries de six cours de yoga aérien, des sorties (dont une visite chez Camille Bloch), un pique-nique et des rencontres avec deux groupes de parole, l'un pour les proches et l'autre pour les personnes touchées.

## FRAGILE Vaud Une nouvelle animatrice

Madame Anne-Carine Gay, neuropsychologue et psychothérapeute à Lausanne, est la nouvelle animatrice du groupe de parole pour les personnes touchées. Elle remplace Julio Bernasconi, qui a accompagné le groupe durant plusieurs années. Nous les remercions chaleureusement tous les deux pour leur engagement.



© Anne-Carine Gay

## FRAGILE Valais Groupe de parole

Souhaitez-vous partager votre vécu avec d'autres personnes concernées ? Nous vous proposons une fois par mois un groupe de parole pour personnes touchées par une lésion cérébrale. Consultez notre agenda pour connaître les dates de nos prochaines rencontres.



© Freepik

### FRAGILE Genève

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

### FRAGILE Jura

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

### FRAGILE Valais

📍 Ch. de Lentine 43  
1965 Savièse  
☎ 077 417 04 63  
✉ valais@fragile.ch  
🌐 www.fragile-valais.ch

### FRAGILE Vaud

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



**Après une lésion  
cérébrale, les échanges  
d'égal à égal entre les  
personnes concernées  
sont aussi importants que  
la réadaptation.**

Amel C., 36 ans,  
hémorragie cérébrale à 28 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

