

FRAGILE

FOCUS

Les proches sont aussi concerné·e·s et jouent un rôle essentiel.

PORTRAIT

La vie de Josiane Parisod a été bouleversée par le traumatisme cranio-cérébral de son fils.



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Franca Lamari

responsable de la collecte de fonds institutionnelle

L'an passé, un membre de ma famille vivant en Espagne a été victime d'un infarctus et d'une hémorragie cérébrale. Il a été placé dans un coma artificiel pendant à peu près deux semaines. Nous ne savions pas comment il s'en sortirait. En sortant du coma, il souffrait d'une paralysie du côté droit et de troubles du langage, séquelles qui se sont peu à peu estompées. Il souffrait également de désorientation, il se fatiguait très vite et sa mémoire à court terme ne fonctionnait plus. Il est sorti de l'hôpital après un séjour de six mois et quelques séances de logopédie et de physiothérapie.

Aujourd'hui, il a récupéré une grande partie de ses capacités et peut gérer sa vie quotidienne. Pourtant, il est vite dépassé, et certaines tâches sont au-dessus de ses forces, comme prendre un abonnement pour un téléphone portable. Sa nouvelle vie le frustre et le stresse, ce qui le rend souvent irritable et agressif. Sa famille ne comprend pas ses réactions, qu'elle interprète comme de l'ingratitude.

Je me sens souvent impuissante. J'imagine qu'il irait beaucoup mieux s'il vivait en Suisse et pouvait s'adresser à FRAGILE Suisse. Il serait important pour lui d'échanger avec d'autres personnes dans sa situation. Il pourrait parler de ses frustrations ou apprendre, dans le cadre de nos cours, à accepter que tout lui demande maintenant plus de temps. Sa famille comprendrait mieux les raisons de sa difficulté à gérer certaines situations et saurait mieux réagir si elle bénéficiait des conseils de nos professionnel-le-s ou des échanges avec d'autres proches. La nouvelle situation fait souffrir les proches autant que les personnes concernées. Il est donc légitime que cette édition de notre journal leur soit consacrée.

Nous pouvons éprouver de la reconnaissance et de la fierté pour l'existence de FRAGILE Suisse. Ensemble, nous pouvons améliorer la qualité de vie des personnes touchées par une lésion cérébrale et de leur entourage. Merci de nous permettre d'assurer cette aide et ce soutien.

Cordialement,

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 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

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,

Sophie Roulin-Correvon, correvon@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

ACTUALITÉS

Changement au sein de la direction



Après plus de 8 ans comme directeur de FRAGILE Suisse, **Martin D. Rosenfeld** a remis sa démission. Elle prendra effet à la fin du mois de septembre.

Il commente son départ en ces termes : « J'ai décidé de remettre la direction de l'organisation entre de nouvelles mains. Fragile Suisse va bien, elle est très appréciée par nos clientes et clients et par les milieux professionnels, et les perspectives d'avenir sont pro-

metteuses. C'est donc pour moi le moment idéal, un peu plus d'un an avant de prendre ma retraite, pour me tourner vers des projets personnels. »

Martin D. Rosenfeld avait repris la direction en 2016. L'association se trouvant dans une phase difficile, il a réussi à la stabiliser, à renforcer les structures et à construire, avec les associations régionales, une collaboration fructueuse basée sur la confiance. Durant son exercice, FRAGILE Suisse a prospéré et a fait ses preuves. Nous ne manquerons pas de revenir sur l'ensemble du travail de Martin D. Rosenfeld dans le prochain numéro du journal de FRAGILE.



C'est un grand plaisir de me présenter brièvement au moment de succéder à Martin D. Rosenfeld. Je m'appelle **Priska Fritsche** et mon parcours professionnel a commencé par des études de psychologie et une formation de conseillère en orientation

professionnelle, universitaire et de carrière. Après avoir exercé des activités de conseil dans différents domaines, j'ai repris la direction du Zentrum für berufliche Abklärung (ZBA) à Lucerne. Le centre est spécialisé dans l'orientation professionnelle et l'intégration des personnes touchées par une lésion cérébrale. En 2011, je suis devenue membre du comité de FRAGILE Suisse afin de m'investir, parallèlement à mon activité professionnelle, dans la thématique des lésions cérébrales. En outre, j'ai occupé les fonctions de présidente de FRAGILE Zentralschweiz pendant plusieurs

années. Après mon départ du ZBA, j'ai successivement occupé deux postes, le premier à l'assurance-invalidité, à partir de 2020, et le deuxième à la Clinique de réadaptation de Bellikon, à partir de 2023. J'ai pu acquérir dans ces deux cadres professionnels une expérience qui me sera maintenant très utile pour mon activité au sein de FRAGILE Suisse.

Dans mes nouvelles fonctions de directrice de FRAGILE Suisse, je souhaite conserver et développer les excellentes bases que Martin D. Rosenfeld a établies. J'aimerais continuer à renforcer FRAGILE pour vous, pour les membres de notre organisation, et pour toutes les personnes touchées directement ou indirectement par une lésion cérébrale. Je me réjouis des nouvelles tâches qui m'attendent et des rencontres avec vous.

Cordialement,

Conférence sur le droit des successions

Après le succès de la première édition, l'antenne romande organise une nouvelle conférence intitulée « Pourquoi et comment écrire un testament ? » Elle aura lieu à Lausanne le **10 septembre 2024**.



Inscription et informations :
www.fragile.ch/conference-droit-succession-2024



« Il est crucial de soutenir les proches »



Quand son fils est victime d'un traumatisme crânio-cérébral en 2004, la vie de **Josiane Parisod** est bouleversée. Mère et proche, elle doit désormais composer avec ce nouveau rôle.

Texte : Megan Baiutti, Photos : Francesca Palazzi

Le 7 février 2004, le téléphone de Josiane et d'Alexandre Parisod sonne à quatre heures du matin : leur fils, Yann, a été la cible d'une attaque à main armée, au Guatemala. Touché par plusieurs balles, il est victime d'un grave traumatisme crânio-cérébral. Les parents sont choqués et peinent à réaliser ce qui se passe. « C'est un cauchemar », se rappelle Josiane. Alexandre se rend rapidement sur place pour être aux côtés de leur fils. Il veille sur lui pendant son hospitalisation avant son rapatriement en Suisse.

Un nouveau fonctionnement

Josiane et son mari voient leur vie bouleversée. L'acceptation de cette nouvelle situation représente la première grande difficulté à affronter. Yann est âgé de 30 ans lorsqu'il est hospitalisé à l'hôpital Nestlé du CHUV. Il revient ensuite vivre chez ses parents, avant d'emménager dans un petit appartement à proximité. Sa famille continue de le soutenir et il lui rend visite très régulièrement. Autrefois autonome, Yann a de nouveau besoin du soutien de ses parents. « Le neurologue nous a dit que notre fils ne serait plus jamais le même, mais c'était difficile pour nous de réaliser tout ce qu'impliquait la lésion de Yann pour sa nouvelle vie », explique Josiane.

Pour Josiane et sa famille, « le monde s'effondre ». Ils doivent composer avec un fils, un frère, différent et n'étant plus autonome. À ce bouleversement s'ajoute un fort sentiment d'injustice : « Lorsque nous fêtions son anniversaire après sa lésion cérébrale, je repensais à sa naissance. Je n'aurais jamais pu imaginer qu'une telle tragédie lui arriverait. » Elle ajoute : « Je me voyais toujours comme sa maman, et pas comme la proche d'une personne touchée par une lésion cérébrale. »

Josiane et son mari doivent adapter leur quotidien. Très animées, les premières réunions de famille sont difficiles à gérer pour Yann. Chacun doit trouver un

équilibre et s'adapter à la nouvelle situation. « On ne réalise pas forcément qu'une personne touchée par un traumatisme crânio-cérébral souffre, car elle ne parvient pas toujours à expliquer ce qui la dérange », déclare-t-elle. Yann souffre uniquement de séquelles invisibles. Josiane apprend donc à détecter les signes de fatigue chez son fils et à le ménager, même quand ce dernier affirme être en pleine forme. « En tant que proche, j'essaie de faire tout mon possible pour que Yann ne se retrouve pas dans des situations incontrôlables. Pour lui, cela reste très difficile d'expliquer ce qu'il ressent », décrit-elle.

« Pour moi, le plus important est que Yann soit bien compris par les personnes qu'il côtoie. »

Au fil des années, elle découvre toutes les responsabilités d'une proche. Sans soutien, il lui serait impossible d'assumer ce rôle. Josiane affirme : « Il est crucial de soutenir les proches, car c'est aussi une situation nouvelle pour eux. »

Le soutien de son entourage

Josiane et les membres de sa famille sont énormément entourés suite à la lésion cérébrale de Yann. Leurs proches se rallient autour d'eux pour les soutenir. « C'était extrêmement précieux d'avoir ce soutien et cette écoute », se remémore-t-elle. Leur entourage a été très compréhensif face aux changements chez Yann. Un médecin et ami de la famille les aide à mieux comprendre ce qui se passe et pourquoi ses réactions ne sont plus les mêmes.

Les parents sont également soutenus par une neuropsychologue qui suivra Yann durant des années et qui les aidera à comprendre ses séquelles. Ensemble, ils apprennent à vivre avec les séquelles invisibles de leur



fil. Pourtant, malgré cet élan d'entraide et de compréhension, Yann perd plusieurs amis. Ces derniers ne comprennent pas qu'il ne soit plus la même personne. Ils le comparent à qui il était « avant » et s'étonnent quand ses réactions et ses comportements diffèrent. S'inquiéter pour son fils est donc devenu comme une seconde nature pour Josiane : « Pour moi, le plus important est que Yann soit bien compris par les personnes qu'il côtoie. » Son fils vit aujourd'hui au Centre Rencontres, à Courfaivre, qui accueille les personnes victimes de lésions cérébrales. Il est accompagné au quotidien par des professionnel-le-s qui comprennent ses séquelles, lui permettant d'avancer et de développer de nouvelles activités.

L'échange dans les groupes de parole

L'espace bienveillant des groupes de parole pour les proches permet à Josiane de mieux comprendre les comportements de son fils. « Ces groupes me permettent d'échanger avec d'autres personnes vivant une situation similaire », confie-t-elle. Elle apprend à se considérer comme la proche d'une personne avec un traumatisme cranio-cérébral. Avec son mari, ils partagent une volonté de comprendre les lésions cérébrales et leurs conséquences. Parfois, ils traversent des

« C'est à nous en tant que proches de comprendre la personne touchée par une lésion cérébrale et non le contraire. »

situations difficiles avec leur fils. C'est pourquoi il est important pour eux de comprendre la réalité des personnes concernées. « C'est à nous en tant que proches de comprendre la personne touchée par une lésion cérébrale et non le contraire. Je voudrais dire aux personnes concernées que nous les aimons et que, malgré les difficultés, leurs proches font de leur mieux », martèle Josiane.

Par la suite, Josiane rejoint le comité de FRAGILE Vaud, car elle souhaite aider les personnes touchées et les proches. Pour elle, il est important de rencontrer d'autres personnes qui s'engagent et sensibilisent à la thématique des lésions cérébrales. Elle affirme que chaque famille doit être soutenue face à cette situation complexe et qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.



ACTUALITÉS

Signez l'initiative pour l'inclusion !



© Jonathan Liechti

Les proches jouent un rôle très important

La famille, les conjoint-e-s, les ami-e-s proches ou éloigné-e-s : l'ensemble de l'entourage est aussi touché par une lésion cérébrale. Après ce grave événement, les proches apportent leur soutien à la personne aimée, souvent de manière intense, bénévole et sur le long terme. Parfois, il leur arrive même de négliger leurs propres besoins. Il est important de ne pas ignorer les proches et de leur permettre de prendre soin d'elles et d'eux-mêmes. C'est pourquoi notre focus leur est entièrement consacré.



Informations, conseils et échanges d'expérience : www.fragile.ch/focus-proches



Signer ou participer à la récolte de signatures : www.initiative-inclusion.ch/evènements

En Suisse, environ 1,7 million de personnes sont en situation de handicap. Elles se heurtent à de nombreuses barrières dans notre société. L'initiative pour l'inclusion vise à changer cela. La récolte de signatures est en cours jusqu'au 24 octobre 2024. N'attendez plus et signez l'initiative.

JEU-CONCOURS

Un entraînement cérébral sans prise de tête

Après une lésion cérébrale, les personnes touchées ont besoin de structures. Cela les aide à réorganiser et à planifier leur quotidien. Une bonne organisation aide aussi les proches – en leur permettant de prendre du temps pour elles et eux. Le jeu Tantrix convient à tout le monde : personnes concernées ou proches, jeunes ou moins jeunes, rapides ou lentes. Il offre un entraînement cérébral de qualité et le plaisir de résoudre un casse-tête. Il peut être joué en solitaire, à deux ou en groupe. Il stimule la réflexion stratégique, logique et spatiale. C'est un jeu de stratégie et de famille pour toutes et tous.



FRAGILE Suisse tire au sort trois jeux offerts par l'éditeur Quecke. Envoyez un e-mail, avec vos coordonnées, en mentionnant « Tirage au sort Tantrix » à kommunikation@fragile.ch.
Date limite d'envoi : 31 juillet 2024.

« Les proches sont aussi concerné·e·s »



Les proches jouent un rôle décisif dans le processus de guérison et de réadaptation des personnes touchées par une lésion cérébrale, mais elles et ils ne doivent pas négliger leurs propres besoins. Julia Eugster, directrice du département Prestations de FRAGILE Suisse, nous en parle. Interview: Carole Bolliger

Pourquoi est-ce important que les proches se fassent conseiller, alors qu'elles et ils ne sont pas touché·e·s par une lésion cérébrale ?

Les proches sont concerné·e·s, car leur vie est aussi bouleversée. Dans la phase aiguë qui suit la lésion cérébrale, la peur que la personne touchée ne survive pas est très présente. Vient ensuite la préoccupation relative à l'avenir avec des incertitudes et des interrogations. Les proches ne parvenant souvent pas à contacter le personnel soignant, les médecins ou encore les services sociaux, il est très utile qu'elles et ils trouvent une écoute et des conseils neutres, dans un premier temps. Ultérieurement, les questions du logement, du travail, de la vie de couple et des finances font l'objet de nombreuses consultations. Recevoir de l'aide pour clarifier leur situation et avoir la possibilité de poser des questions concrètes soulage les proches.

Les premiers jours et semaines suivant la lésion cérébrale, tout tourne autour de la personne concernée. Les proches s'oublient alors souvent, mais comment se protéger et veiller à son propre bien-être ?

C'est souvent très difficile pour les proches. Au début, l'entourage s'investit beaucoup, car c'est la seule possibilité de se rendre utile. Il faut tout simplement « fonctionner ». Lorsqu'on veut parler de la situation, les proches sont déconcerté·e·s. Il nous faut les aider à prendre soin d'elles et d'eux-mêmes avec leur accord. On peut, par exemple, planifier les visites à la personne concernée et déléguer certaines tâches domestiques et familiales à des tiers. L'essentiel est que l'entourage des proches comprenne qu'elles et ils sont aussi concerné·e·s.

De nombreux proches éprouvent un sentiment de culpabilité vis-à-vis des personnes concernées : pourquoi et comment le surmonter ?

Les proches traversent un processus de deuil pendant lequel il faut faire face à la nouvelle situation. Dans un premier temps, il y a le choc et le sentiment d'être dépassé. Puis, les réactions oscillent entre désespoir,

angoisse, panique et sidération. Le choc peut déclencher une surcompensation qui aboutit au surmenage. Puis vient la phase de l'épuisement, souvent suivie par les phases de tristesse et de dépression. Ces phases incitent les proches à s'isoler et à se sentir parfois coupables. Se retirer et reconnaître ses propres limites est un processus important qui permet aux proches de ne pas sombrer dans l'épuisement. En résumé, la phase de réorientation et d'adaptation demande beaucoup de temps et d'énergie aussi bien aux personnes concernées qu'aux proches.

Quelle aide apporte FRAGILE lorsque les proches sont des enfants ou des adolescent·e·s ?

Comme pour les adultes, il est difficile pour les enfants et les adolescent·e·s de comprendre que, d'un jour à l'autre, les proches ne sont plus comme avant. Le père ou la mère n'est plus là, ne supporte plus le bruit ou ne peut plus s'occuper des tâches quotidiennes. Le projet FRAGILE Family apporte, grâce à son site Internet clair et facilement compréhensible, une aide adaptée à cet âge. Les conseillères et conseillers sont également formé·e·s à écouter et répondre à ces très jeunes proches.



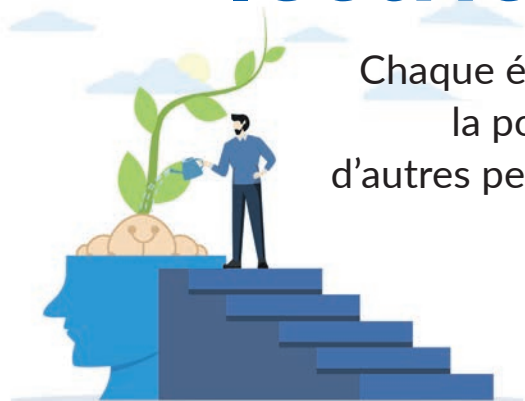
Lisez l'interview complète ici : www.fragile.ch/interview-proches

Le site FRAGILE Family aide les jeunes proches



Quand la mère ou le père est touché·e par une lésion cérébrale, les enfants et les adolescent·e·s se posent beaucoup de questions. Elles et ils sont effrayé·e·s et ressentent des émotions inconnues et difficiles à identifier. Le site FRAGILE Family (www.fragile-family.ch), compréhensible et adapté à leur âge, leur apporte une aide efficace.

Conseils de nos lectrices et lecteurs



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

La clé : la motivation et les objectifs

Il y a 18 mois, mon frère a eu un accident qui a provoqué un grave traumatisme crânio-cérébral avec une fracture du crâne et des hémorragies cérébrales. Alors que le pronostic des médecins était très pessimiste, il a pu revenir peu à peu à la vie et réapprendre à marcher. En essayant régulièrement de se motiver et en se fixant des objectifs personnels, il a pu progresser. C'est vrai : la volonté peut déplacer des montagnes.

Simon L., proche

Pas assez préparé·e·s

Les proches ne sont hélas pas vraiment bien préparé·e·s à ce qui les attend et à l'ampleur des conséquences d'une lésion cérébrale sur la vie quotidienne. J'en ai fait moi-même l'expérience lorsque mon mari a été victime d'un grave accident vasculaire cérébral (AVC) à l'âge de 37 ans. J'ai été soulagée de pouvoir poser les questions qui me préoccupaient à FRAGILE Suisse et de demander de l'aide ou des conseils.

Sarina L., proche



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

Je me sens souvent seule.

Je m'occupe depuis 13 ans de mon père, victime d'une grave hémorragie cérébrale. En tant que proche, je dois souvent me battre et je ne rencontre que peu de compréhension au sein de la société. Je me sens seule à bien des égards.

Karin S., proche



Échange d'expériences : la politique

Qu'attendez-vous de la politique ?

Les personnes avec une lésion cérébrale ont des besoins et vivent des défis particuliers que le monde politique doit reconnaître et prendre en considération : l'accessibilité, les transports publics, les offres de formation et d'emploi, et plus généralement, l'accès aux activités de loisirs et la participation à la vie sociale.

Vous, en tant que personne proche ou concernée : pensez-vous que le monde politique, dans notre pays, vous prenne au sérieux et vous soutienne ? Y a-t-il des attentes et besoins que la politique et la société ne prennent pas en compte ? Partagez avec nous et nos lectrices et lecteurs vos expériences personnelles. Écrivez à kommunikation@fragile.ch, en indiquant « Témoignages : politique ». La date limite d'envoi est le 15 juillet 2024. Merci pour votre contribution !

ENGAGEMENT

Parler des lésions cérébrales et s'engager

Pour la deuxième année consécutive, Zurich Suisse, Compagnie d'Assurances SA, a soutenu FRAGILE Suisse via un don de CHF 75 000.-. Complété par divers projets, ce soutien financier est extrêmement précieux. Pour Brigitte Marti, personne concernée, et pour Franz Züsli, proche, s'engager pour les personnes concernées est une affaire de cœur.

À 38 ans, Brigitte Marti a été victime d'un type d'hémorragie cérébrale auquel peu de personnes survivent. Pendant de nombreuses années, elle a lutté pour retrouver sa place dans la vie. Son cousin, Franz Züsli, a toujours été à ses côtés. Les deux s'engagent pour FRAGILE Suisse et sont les moteurs de notre coopération avec la Zurich Suisse.

L'assurance verse une contribution financière pour chaque nouveau contrat de prévoyance conclu. Cela nous permet aussi d'informer le public sur la thématique des lésions cérébrales et sur notre offre de prestations. Avec notre collaboration, la compagnie d'assurances propose des formations internes pour ses conseiller·ère·s clientèle, ses collaborateur·trice·s spécialisé·e·s et ses care managers. Sensibiliser le personnel à l'accueil des personnes touchées par une lésion cérébrale a pour objectif de conseiller et d'assister de manière compétente les personnes victimes d'une lésion cérébrale. Dans le meilleur des cas, des mesures de prévoyance avant qu'un tel événement ne se produise peuvent être prises.

« Vivre avec une lésion cérébrale est déjà assez éprouvant. Ne pas avoir à se préoccuper de l'aspect financier est très utile et rassurant », commente Franz Züsli. Celui-ci est conseiller en assurance et prévoyance auprès de l'agence générale Stefan Frauchiger de Zurich Suisse, à Zofingue. Son parcours lui a donné l'idée de montrer et d'expliquer à ses collaboratrices et collaborateurs l'importance, pour leur clientèle, d'une couverture de prévoyance (sécurité financière en cas de coup dur, directives anticipées et mandat pour cause d'invalidité). Qui de mieux que sa cousine pouvait le faire ?¹ Brigitte Marti parle de manière authentique,



Brigitte Marti et Franz Züsli au service des personnes concernées.

avec émotion et passion de sa vie avec une lésion cérébrale. À ses côtés, Franz Züsli, l'accompagne à toutes ses conférences : « Grâce à Brigitte, j'ai réalisé l'importance que cela peut avoir, non seulement pour la personne concernée, mais aussi pour tout son entourage. »

La première conférence donnée par Brigitte Marti à l'agence générale Stefan Frauchiger a fait forte impression sur les personnes présentes. La prévoyance signifie anticiper l'avenir afin de se prémunir contre les difficultés financières. Brigitte Marti a réussi à faire passer ce message avec beaucoup d'émotion.

¹ En Suisse romande, plusieurs personnes touchées témoignent, aux côtés de notre conseillère Christine Jayet-Ryser, auprès des conseillères et conseillers clientèle des différentes agences romandes de la Zurich Suisse.

Souhaitez-vous, vous aussi, vous engager ?

Vous pouvez le faire en parlant des lésions cérébrales et de leurs conséquences et en sensibilisant votre entourage à cette thématique. En effet, comprendre la situation des personnes concernées et de leurs proches n'a pas de prix pour elles.



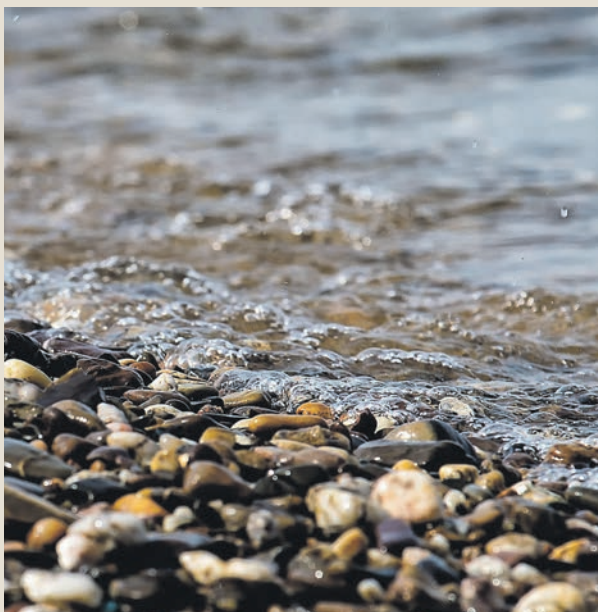
INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Jura

Vacances à Vaumarcus

Une semaine qui fait du bien au corps et à l'âme

12 au
17 août
2024



©Pixabay

Situé sur la frontière entre les cantons de Neuchâtel et de Vaud, Vaumarcus offre un lieu idéal pour nos vacances.

On y retrouve un bord de lac aménagé pour la balade et la baignade et des villes à proximité à découvrir. Mais aussi une équipe de soignantes, une cuisinière, des stagiaires et des membres du comité pour chauffer l'équipe qui assure le bien-être et le confort des vacanciers et vacancières.

Chaque matin, l'atelier d'art-thérapie ouvre ses portes et permet à celles et ceux le désirant de s'essayer aux diverses techniques de peinture et de dessin.

Une semaine de partage et de détente où l'on bouge beaucoup mais aussi où l'on se découvre autrement, on se raconte, on se bouleverse et on rit à gorge déployée.

Nos prestations pour les proches

Il peut être complexe pour les proches de savoir comment se comporter avec une personne victime d'une lésion cérébrale. Elles et ils peuvent être déroutés-e-s par ses comportements et avoir besoin de les comprendre. La Helpline gratuite de FRAGILE Suisse est là pour répondre à leurs questions. Nos conseillères sont des professionnelles qualifiées qui savent aider et rediriger en cas de besoin. La Helpline est atteignable au numéro 0800 256 256, du mardi au jeudi, de 10h à 13h.

De plus, FRAGILE Suisse met à l'honneur les proches en leur proposant le cours « Proche aidant : quel rôle, quelle place ? ». Durant une journée, les participant-e-s acquièrent de nouvelles connaissances sur les lésions cérébrales ainsi que le réseau médico-social. Ce cours permet de mieux aborder le rôle de proche et de mieux définir sa place auprès de la personne touchée par une lésion cérébrale. Il est proposé à Neuchâtel le 14 septembre 2024.



©Pixabay

Plusieurs associations régionales organisent également des groupes de parole pour les proches où elles et ils se retrouvent entre pairs. Les proches peuvent échanger sur leurs situations et leurs difficultés dans un groupe bienveillant. Des groupes de parole mixtes, accueillant des proches et des personnes touchées par une lésion cérébrale, sont aussi proposés. Consultez l'ensemble des rencontres et des cours sur notre site : www.fragile.ch/cours

Nos associations régionales



©Pexels

On recherche des personnes qui s'engagent !

Certaines de nos associations régionales recherchent des bénévoles et d'autres cherchent de nouvelles et nouveaux membres de comité (président-e compris-e). Si le cœur vous en dit et que vous souhaitez soutenir les personnes touchées et leurs proches différemment, n'hésitez pas et contactez directement l'association de votre région.

FRAGILE Vaud

Un programme d'activités très apprécié par nos membres

L'envoi du programme des activités de FRAGILE Vaud est toujours très attendu par nos membres. Le comité concocte chaque année un programme varié qui enchante les amateurs de culture, de gourmandises, de balades et de loisirs. Ces sorties permettent ainsi des rencontres détendues entre membres.



© Pixabay

FRAGILE Genève

Un atelier de lactofermentation pour optimiser sa santé

La lactofermentation apporte de nombreux bienfaits pour la santé. L'un de nos membres, Christophe Plee, maîtrise cette technique et l'a partagée avec les membres du comité lors d'un atelier pilote. L'atelier a été unanimement apprécié et sera proposé aux membres de l'association durant l'année.



© Pixabay

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



Quand quelqu'un est touché par une lésion cérébrale, la vie de toute la famille est bouleversée. C'est pourquoi j'apprécie que Fragile Suisse n'oublie pas les proches.

Marianne P., 57 ans
Sa fille souffre d'une maladie neurologique rare



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

