

FRAGILE

FOCUS

La neuroscientifique Barbara Studer
explique l'importance
de l'entraînement cérébral

PORTRAIT

Malgré une tumeur cérébrale
progressant sans cesse,
Claudia P. ne se laisse pas abattre



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Priska Fritsche

Directrice de FRAGILE Suisse

En tant que nouvelle directrice de FRAGILE Suisse, je suis très heureuse de pouvoir m'adresser à vous dans le nouveau numéro de notre journal. En octobre dernier, j'ai succédé à Martin D. Rosenfeld qui, tout au long de son mandat, a contribué au développement et à la notoriété de FRAGILE Suisse.

Prendre de nouvelles fonctions s'apparente à un entraînement cérébral intensif. En effet, s'initier à des tâches nouvelles, établir des relations et acquérir une vision globale de l'organisation sont des activités qui, au quotidien, favorisent la formation de synapses. Tout comme l'entraînement pour les personnes touchées par une lésion cérébrale, ce processus comporte des défis. Cependant, il offre la possibilité de s'épanouir et d'apprendre de nouvelles choses.

Chaque jour, notre travail montre à quel point il est important de stimuler le cerveau et de développer ses capacités. L'entraînement cérébral joue un rôle essentiel dans le processus de réadaptation, et il est aussi la clé du développement de notre organisation. En effet, c'est en apprenant sans relâche, en osant la remise en question et le changement que nous pourrions grandir, aussi bien comme individus que comme communauté.

Je me réjouis de poursuivre, avec mes collaboratrices et collaborateurs, l'excellent travail réalisé par mon prédécesseur, Martin D. Rosenfeld. Avec les nombreuses personnes engagées au sein des associations régionales, les personnes concernées et leurs proches, et avec nos partenaires externes, nous allons construire un bel avenir pour et avec FRAGILE.

Cordialement,

P. Fritsche

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 Markus Hässig



imprimé en
suisse

L'entraînement cérébral

Jeune ou moins jeune, personne concernée ou non : l'entraînement cérébral nous est toujours bénéfique. Le cerveau se modifie tout au long de la vie, même si ses capacités peuvent diminuer à partir d'un certain âge ou après une lésion cérébrale. Mais c'est justement dans ces cas qu'il est important de stimuler son cerveau régulièrement en pratiquant des exercices simples, car il est toujours possible de faire des progrès. Dans les pages consacrées à notre focus « Entraînement cérébral », vous découvrirez des informations sur le fonctionnement complexe de cet organe logé dans la boîte crânienne, ainsi que des conseils pour le maintenir en bonne santé, que ce soit dans le cadre de la prévention ou de la récupération des capacités après une lésion cérébrale.



Pour en savoir plus :

www.fragile.ch/entrainement-cerebral



© Pixabay

Prévoyance juridique

Avez-vous prévu de désigner une personne pour vous représenter si vous n'êtes plus capable de discernement un jour ? Ou avez-vous établi vos souhaits en prévision d'une telle situation ? Les directives anticipées et le mandat pour cause d'incapacité permettent de préserver vos intérêts et de faire que les décisions prises soient conformes à vos souhaits, si vous n'êtes plus en mesure de le faire vous-même.



Commandez-les gratuitement sur notre boutique : www.fragile.ch/boutique

Programme de cours 2025

Le programme de cours 2025 est désormais disponible. Nous lançons un nouveau format de cours : « Et si on en parlait », qui informe sur un thème précis. L'année prochaine, des cours sur la fatigabilité et l'impulsivité seront proposés.



Retrouvez tous nos cours ici :

www.fragile.ch/cours



©freepik

Tumeur cérébrale : elle continue à se battre



À 43 ans, **Claudia P.** a traversé plus d'épreuves que d'autres personnes au cours de toute leur vie. Malgré une tumeur cérébrale, une grave opération et plusieurs radiothérapies, elle conserve son optimisme. En racontant ce qu'elle a vécu, Claudia voudrait sensibiliser le public aux lésions cérébrales invisibles.

Texte : Carole Bolliger – Photos : Markus Hässig

Claudia sentait depuis longtemps que quelque chose n'allait pas chez elle. Elle perdait connaissance plusieurs fois par jour, jusqu'à sept fois dans une seule journée. Ces syncopes étaient accompagnées d'hallucinations : Claudia voyait des images de bandes dessinées et elle sentait une odeur de vernis à ongles. Ces hallucinations annonçaient une perte de connaissance imminente. « Un jour, j'étais dans un magasin, j'ai senti que j'allais m'évanouir. J'ai juste eu le temps de prévenir la vendeuse et de lui dire de ne rien faire, que je reviendrais à moi. » Comme si ce phénomène était tout à fait normal. Pendant longtemps, il l'a été pour elle. Les médecins et les psychiatres consultés ont attribué ces malaises à des troubles psychiques, car un an avant l'apparition de ces syncopes, elle était suivie par un psychiatre pour un burn-out. « Mais je savais que ce n'était pas la bonne explication. »

En février 2014, l'ergothérapeute de Claudia la pousse à consulter une autre médecin. Celle-ci prend ses symptômes au sérieux – « c'était la première fois que quelqu'un me croyait » – et lui fait passer une IRM. Le résultat est dramatique : une tumeur de la grosseur d'une balle de tennis, un méningiome, s'était formée dans la région au-dessus de son oreille. « Si elle avait été détectée plus tôt, ça aurait été moins grave », dit-elle, avec une nuance de regret. Après avoir passé l'IRM, Claudia ne peut pas rentrer chez elle. « Tout s'est précipité », se rappelle-t-elle. L'opération était risquée mais elle pouvait lui sauver la vie. « Les médecins m'ont dit que, quinze jours plus tard, je n'aurais peut-être plus été là. » Un choc ! Mais elle n'a plus le temps de « digérer » la nouvelle, il faut opérer d'urgence.

Des radiothérapies nécessaires

Plusieurs chirurgiens refusant de l'opérer, un spécialiste pratique l'intervention. « Le risque que je reste handicapée était très élevé », raconte la jeune femme.

L'opération se passe bien mais elle n'en laisse pas moins des séquelles. Claudia doit réapprendre à marcher et à voir. « Je louchais beaucoup et je voyais double, mon visage était déformé et j'avais des douleurs insupportables. » La tumeur étant située dans une région difficile à atteindre, elle ne peut pas être complè-

« Je louchais beaucoup et je voyais double. »

tement éliminée. Claudia suit plusieurs radiothérapies, qui marquent le début d'une longue et pénible odyssée. Deux ans plus tard, la tumeur récidive et Claudia doit subir une nouvelle radiothérapie éprouvante. « Elle m'a détruite, car à partir de là, tout a empiré », dit-elle. Elle est persuadée que quelque chose s'est mal passé : « Je n'ai jamais eu d'aussi fortes douleurs et depuis, j'ai de graves problèmes avec mes yeux. » Quand elle est fatiguée, sa vision change considérablement et la partie gauche de son visage est comme un « sac rempli d'eau ». Des troubles contre lesquels elle se bat quotidiennement. Elle souffre d'autres séquelles : torticolis, fortes tensions musculaires et maux de tête parfois insupportables.

Comme la tumeur continue à grossir, elle doit subir une radiothérapie tous les deux ans. C'est à chaque fois très douloureux et pénible. Le traitement provoque des chutes de cheveux, des nausées et une fatigue extrême. Malgré tous ces problèmes, Claudia conserve son optimisme. « Je ne sais pas d'où vient ma force », réfléchit-elle. « Je pense que d'autres personnes sont encore plus mal loties. » Victime de harcèlement parce qu'elle était « grosse et laide », elle a eu une enfance difficile qui l'a, malgré tout, rendue forte. Elle est devenue une jeune femme « qui ne se laisse plus faire ». Même par une tumeur grosse comme



une balle de tennis. Récemment, on a découvert chez Claudia un cancer de la vessie. Une terrible nouvelle, mais là aussi, Claudia reste optimiste. La tumeur a été détectée très tôt et ne mesure pas plus d'un centimètre.

« Quand j'en fais trop, je paye immédiatement la facture. »

Vivre le moment présent

Désormais, Claudia organise minutieusement sa vie quotidienne. Elle aime se lever tôt et prévoit une séance de musculation intensive et une séance de physiothérapie deux fois par semaine. Pour utiliser son énergie de manière ciblée, elle essaie de ne rien faire deux jours par semaine et elle veille à ne pas se surmener. « Quand j'en fais trop, je paye immédiatement la facture. » Elle souffre alors de violents maux de tête, sa concentration diminue et sa fatigue augmente. « Je ne peux rien faire qui nécessite de la concentration, comme bricoler ou enfiler des perles, pendant plus de 15 minutes d'affilée. Au-delà, mon visage se met à gonfler et je ne vois plus correctement », explique-t-elle. C'est pourquoi il lui est difficile de pratiquer des exercices d'entraînement cérébral.

L'avenir de Claudia est incertain ; les IRM annuelles font partie de sa vie. Elle devra probablement subir

une nouvelle opération, car des radiothérapies supplémentaires ne sont pas envisageables. Au lieu de sombrer dans l'angoisse, Claudia préfère placer ses espoirs dans la recherche : « J'essaie de ne pas paniquer à l'avance. » Claudia puise sa force dans la foi et la spiritualité. Sa devise : « Rien n'est impossible » la motive – même si elle doit constamment redéfinir ses limites. La jeune Argovienne ne se pose pas en victime de circonstances malheureuses. Elle désire plutôt utiliser son histoire pour sensibiliser les autres : « Une autre vérité se cache derrière les apparences. » Elle souhaite d'une part qu'on écoute mieux les patient-e-s et qu'on les prenne au sérieux, et elle nous incite d'autre part à être attentif-ve-s aux signaux de notre corps, à nous fier à notre intuition. « Si j'avais écouté mon intuition, j'aurais peut-être pu éviter bien des choses », dit-elle pensivement. Mais elle ne se plaint pas de son sort, elle essaye de prendre chaque jour comme il vient, de tirer le meilleur parti de tout et de vivre aussi bien que les circonstances le permettent.

De nombreuses conséquences d'une lésion cérébrale sont difficiles à comprendre et à expliquer. Il n'y a pas deux situations identiques – nos témoignages et portraits montrent comment les personnes concernées et leurs proches y font face. Lisez ici d'autres histoires poignantes : www.fragile.ch/temoignages





ACTUALITÉS

Avez-vous trouvé ?

Résoudre régulièrement des devinettes est amusant et multiplie aussi les connexions neuronales dans le cerveau. Dans notre calendrier de l'Avent sur les réseaux sociaux, nous vous proposons des devinettes, des casse-têtes et des astuces pour entraîner votre cerveau. Découvrez-les et faites travailler vos cellules grises. Vous y trouverez aussi la solution de cette énigme.

Avez-vous trouvé la solution ?

Conseil : regardez attentivement, car la réponse se cache dans les détails.

$$\text{Cerveau} + \text{Cerveau} = 8$$

$$\text{Cerveau} + \text{Cible} = 14$$

$$\text{Cible} - \text{Lampe à incandescence} = 3$$

$$\text{Lampe à incandescence} + \text{Cerveau} + \text{Cible} = ?$$



Le calendrier de l'avent FRAGILE Suisse :



[www.fragile.ch/
calendrier-
avent-2024](http://www.fragile.ch/calendrier-avent-2024)



[www.facebook.com/
fragile.romandie](https://www.facebook.com/fragile.romandie)



[www.instagram.com/
fragile.suisse.romande/](https://www.instagram.com/fragile.suisse.romande/)

©Pexels



Des livres accessibles pour tous·tes

L'entraînement cérébral peut aussi se faire par la lecture. La Bibliothèque Sonore Romande met gratuitement des livres audio à disposition pour les personnes empêchées de lire à cause d'un handicap. Pour y accéder, il faut fournir un certificat médical.



Plus d'informations ici :
www.bibliothequesonore.ch

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



« Entraînement du cerveau : comme pour les muscles, la régularité compte »

Barbara Studer, spécialiste en neurosciences, explique pourquoi un entraînement cérébral régulier est important pour tout le monde et comment les personnes touchées par une lésion cérébrale peuvent en tirer profit. Interview : Carole Bolliger



Madame Studer, une personne qui n'a pas de lésion cérébrale n'a pas besoin de maintenir son cerveau en forme. Est-ce vrai ?

Non, bien sûr ! Même sans lésion, le cerveau a besoin d'un bon entraînement et de soins, comme le reste du corps. La masse musculaire diminue avec l'âge, il en va de même pour le cerveau. Investir dans un bon programme d'entraînement cérébral et d'équilibre mental est très important. Le mode de vie est décisif pour contrer le vieillissement cérébral et aider le cerveau à se réorganiser après une lésion.

Quels exercices peut-on facilement intégrer dans sa vie quotidienne ?

Toutes les activités physiques et mentales. Monter tous les escaliers, porter des sacs lourds, utiliser des stratégies de mémorisation pour faire ses courses, et apprendre chaque jour quelque chose de nouveau. Pratiqués régulièrement, le chant et la musique ont un effet bénéfique sur le cerveau. On ne le dit pas assez. Les personnes qui chantent et font de la musique régulièrement ont moins de problèmes cognitifs lorsqu'elles sont âgées.

Que pouvez-vous conseiller aux personnes qui sont touchées par une lésion cérébrale ?

Même les petits progrès comptent. Soyez bienveillant-e mais aussi rigoureux-se avec vous-même. Il faut être discipliné-e, même si c'est difficile. Le cerveau ayant subi une lésion cérébrale reste capable de s'adapter. Cela demande beaucoup de temps et peut-être que ça ne sera plus jamais comme avant, mais le cerveau peut compenser la lésion. La recherche a montré que les pensées positives sont importantes : le fait de se tourner vers l'avenir et d'avoir confiance en Dieu renforce et favorise la réadaptation.

Dans quelle mesure la lésion cérébrale de votre mari a-t-elle influencé votre travail de spécialiste du cerveau ?

Ce que mon mari a vécu m'a révélé une lacune importante dans la réadaptation des personnes touchées par une lésion cérébrale. Alors que l'offre dans les domaines de la physiothérapie et de l'ergothérapie est abondante, il existe étonnamment peu de programmes spécifiques pour l'entraînement de la performance cognitive et de la santé mentale. Cette constatation m'a fortement motivée à développer notre propre programme, ciblant les besoins particuliers des personnes touchées par une lésion cérébrale (voir encadré).



BrainCare Rehab – un programme intensif, bénéfique pour votre cerveau !

Spécialement développé pour les personnes ayant subi une lésion cérébrale, ce programme favorise la régénération du cerveau. Ce programme est proposé uniquement en allemand.

<https://www.hirncoach.ch/gehirntraining-reha>



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

Conseils de nos lectrices et lecteurs

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



Sans appareils électroniques

Apprendre tous les jours de nouvelles choses, profiter de la vie et rencontrer des gens. Emprunter de nouveaux chemins. Faire des exercices de relaxation ou du sport, profiter de l'air pur et de la nature et ranger les appareils électroniques hors de portée. Nous accorder du temps, pour faire ce que bon nous semble.

Tina Z.

Entraîner le raisonnement logique avec une application



Mon fils (avec un traumatisme cranio-cérébral) utilise l'application NeuroNation pour améliorer ses capacités cognitives. Elle est conçue comme une appli de jeu et entraîne le raisonnement logique, la mémoire et l'esprit de déduction. À mon avis, c'est un bon complément neuro-psychologique à la réadaptation, et même plus que ça.

Kristine F.

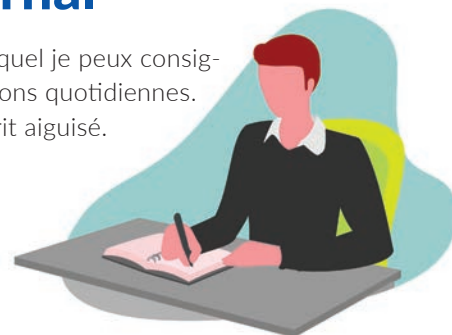


D'autres conseils disponibles sur : www.fragile.ch/conseils-lecteurs

Tenir un journal

Je tiens un journal dans lequel je peux consigner mes pensées et réflexions quotidiennes. Ça permet de garder l'esprit aiguisé.

Guy M.



Payer en espèces

Je paye en espèces et j'essaie de régler la somme exacte. Parfois, ça met trop de temps, mais souvent, ça donne lieu à de courts échanges agréables.

Christian S.

Échange d'expériences : les jeunes concerné-e-s

Faites profiter d'autres personnes de vos expériences

Chaque année, plus de 26 000 personnes sont victimes d'une lésion cérébrale en Suisse. Les plus jeunes ne sont pas à l'abri. Avez-vous été touché-e par une lésion cérébrale alors que vous étiez jeune ? Y a-t-il parmi vos proches une personne jeune concernée ? Racontez-nous ce qui a changé dans votre vie, quels défis se posent à vous et ce qui vous donne de la force. Partagez vos expériences personnelles avec nous et les lectrices et lecteurs pour aider d'autres personnes se trouvant dans une situation similaire.

Envoyez votre témoignage en mentionnant « Échange d'expériences : les jeunes concerné-e-s » à kommunikation@fragile.ch. La date limite d'envoi est le 15 janvier 2025. Merci pour votre contribution !



ENGAGEMENT

Entraîner sa mémoire quotidiennement

Esther Lefebvre a toujours été intéressée par le fonctionnement du cerveau. Lors de ses études de spécialiste en activation ES, elle a suivi plusieurs cours sur la mémoire.

Elle utilise ses compétences dans le foyer d'accueil et de soins (home) et dans le centre de jour dans lesquels elle travaille. Elle affirme : « Si ces connaissances m'aident, je sais qu'elles peuvent aussi servir à d'autres personnes. » Elle accompagne les résident·e·s, dont certaines et certains souffrent de problèmes de mémoire. Elle essaie de leur fournir un accompagnement de qualité en utilisant ses connaissances sur le cerveau.

Depuis deux ans, elle donne aussi des cours sur la mémoire aux bienfaitrices et bienfaiteurs de FRAGILE Suisse. Durant trois heures, elle les informe sur le fonctionnement du cerveau et de la mémoire. Au début du cours, elle demande à chaque participant·e de se présenter, en associant la première lettre de leur prénom à une caractéristique, qu'elles et ils doivent ensuite mimer. L'intervenante explique : « Je leur dis que je m'appelle Esther et que j'aime écrire. Je fais ensuite semblant d'écrire. » À la fin du cours, elle demande aux participant·e·s de se remémorer les noms des autres personnes présentes. Ensemble, elles et ils

y parviennent en se souvenant des caractéristiques associées aux prénoms.

L'intervenante se focalise aussi sur des astuces utiles dans la vie quotidienne. Cela permet aux participant·e·s de voir ce qu'elles et ils ont déjà mis en place. L'approche d'Esther est globale et individuelle, car chaque personne réfléchit différemment. Elle ne se contente donc pas de transmettre ses techniques, mais encourage également les participant·e·s à développer leurs propres stratégies au quotidien.

Les personnes touchées par une lésion cérébrale doivent apprendre à vivre avec leurs séquelles et à mettre en place des stratégies pour faire face à leurs problèmes de mémoire. Elles ne sont pas moins intelligentes mais ne peuvent pas toujours accéder à toutes les informations stockées dans leur cerveau. L'entraînement de la mémoire est une activité pouvant être pratiquée par toutes et tous et à n'importe quel âge.


Souhaitez-vous participer à l'un de nos cours sur la mémoire ? En tant que membre bienfaitrice, vous pouvez y prendre part gratuitement. Plus d'informations : www.fragile.ch/bienfaitrices-bienfaiteurs



JEU-CONCOURS

Entraîner sa mémoire en jouant à Brändi Dog

Brändi Dog est un jeu de société se jouant en équipes, avec des cartes de Bridge. Il est apparenté au jeu « Hâte-toi lentement », mais il est beaucoup plus varié. Votre partenaire vous aide, et vos adversaires vous « renvoient à la case départ ». La réflexion stratégique et la concentration sollicitent le cerveau. Elles renforcent les capacités mentales, telles que l'attention et la mémoire, et contribuent à développer l'aptitude à résoudre les problèmes. L'approche ludique stimule en douceur la neuroplasticité, la capacité du cerveau à se restructurer. Brändi Dog allie plaisir et entraînement ciblé – un compagnon idéal pour le processus de guérison.

Vous avez certainement remarqué la présence des « Brainies »  dans ce numéro de FRAGILE. Combien en avez-vous compté (sans celui-ci !) ? FRAGILE Suisse tire au sort trois jeux Brändi Dog. Envoyez un e-mail avec vos coordonnées et le nombre de « Brainies », en mentionnant « Tirage au sort Brändi Dog » à kommunikation@fragile.ch. Date limite d'envoi : 31 janvier 2025.



Participez & gagnez!

INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Vaud

En immersion au sein du comité de FRAGILE Vaud

Découvrez les fonctions du comité tout au long d'une année associative



©freepik

Le comité prépare, accompagne et supervise chaque semestre le programme large et varié des activités proposées aux membres. Il effectue un travail continu de sensibilisation et de présentation de l'association lors de manifestations internes à FRAGILE ou externes comme la Journée de l'AVC à la fin du mois d'octobre. Lors des séances mensuelles, le comité prend connaissance des points du jour et des demandes venant des membres, des professionnel·le·s de la santé et des autres associations de la région romande.

Les expériences personnelles et les connaissances de chaque membre du comité nous aident à prendre des décisions ensemble et à gérer le comité de manière judicieuse.

2025 : programme de cours complété d'une nouveauté

La fin de l'année approche et nous avons le plaisir de vous présenter notre programme de cours pour l'année 2025.

Vous souhaitez comprendre votre rôle de proche ? Vous voulez mieux appréhender ce qu'est une lésion cérébrale et ses répercussions ? Ou vous avez envie de développer votre résilience suite à votre lésion cérébrale ? Trois de nos cours aborderont ces thèmes de fond en 2025.

Vous préférez plutôt vous informer sur un thème très précis ? Alors notre nouveau format de cours « Et si on en parlait ? » est fait pour vous. Il vous permettra d'en apprendre plus sur une séquelle précise de lésion cérébrale. Chaque cours se déroule sur une demi-journée. L'année prochaine, les thèmes de la fatigabilité et de l'impulsivité seront au menu.



©Pexels

Si vous et quatre autres personnes souhaitez suivre un cours et que celui-ci n'est pas organisé dans votre région, contactez-nous et nous l'organiserons avec plaisir.

Comme de nouveaux cours peuvent être ajoutés durant l'année et selon les demandes, n'hésitez pas à consulter régulièrement notre site Internet : www.fragile.ch/cours.



Nos associations régionales



©Pexels

FRAGILE Genève Un atelier pour reprendre le contrôle sur sa vie

FRAGILE Genève a accueilli l'équipe du Collège de rétablissement de Genève, qui a présenté l'approche du rétablissement. Cette approche met en exergue les ressources de chacun·e, le partage d'expériences et de savoir-faire, en mettant l'accent sur les forces.

FRAGILE Jura Groupe de parole pour les proches

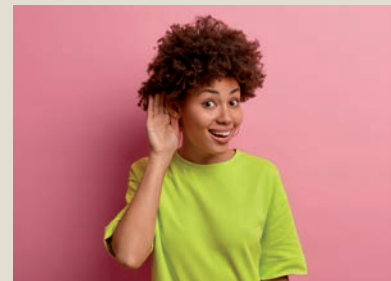
Une fois par mois, FRAGILE Jura offre aux proches des personnes touchées par une lésion cérébrale l'occasion de rencontrer d'autres proches, avec les mêmes difficultés ; de partager des expériences ; et de se soutenir, se reconnaître, s'encourager. Rejoignez-nous !



©Pexels

FRAGILE Valais Nous voulons nous améliorer

Il est parfois difficile pour nos membres de participer à nos activités, à cause de leurs différentes séquelles. Le comité est en pleine réflexion sur la manière d'adapter au mieux nos propositions pour répondre à vos besoins. N'hésitez pas à nous transmettre vos idées, nous sommes à votre écoute.



©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



Grâce à Fragile, je ne me sens pas seule. Je participe avec plaisir à des activités de groupe, comme des groupes de parole, de la marche ou des projets de jardinage.

Marguerite P.-L.,
victime d'une lésion cérébrale
et membre de
FRAGILE Aargau/Solothurn Ost



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



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

Faites un don avec TWINT !



Scannez le code QR avec l'app TWINT



Confirmez le montant et le don

