

FRAGILE



FOCUS

À quoi peut ressembler
un nouveau départ après
une lésion cérébrale ?

PORTRAIT

Ex-espoir du hockey suisse,
Kevin Lötscher nous parle
de la fin de sa carrière



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Heidi Grätzer

personne concernée, co-intervenante et
ancienne collaboratrice 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

ISSN 2813-8112

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 Schmid Production & Graphic AG, Neugutstrasse 66,

8600 Dübendorf, www.wsag-production.ch

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

Photo de couverture Markus Hässig

imprimé en
suisse

Prendre un nouveau départ – une expérience que chacun-e doit faire un jour ou l'autre. Ça demande du courage, de la patience et beaucoup de travail. Mais ça donne aussi la possibilité de grandir, d'apprendre et de progresser. J'ai dû faire face plusieurs fois à cette épreuve. À l'âge de 36 ans, j'ai été victime d'un AVC qui a provoqué une aphasie et une hémiplégie. J'ai dû tout réapprendre. Échanger et rencontrer d'autres personnes concernées au sein d'un groupe de parole m'a aidée à mieux accepter ce nouveau départ forcé. Il m'a fallu cinq années après mon AVC pour me faire à l'idée que rien n'était plus comme avant et que je ne pouvais plus tout faire. Puis, une collègue et moi avons fondé un groupe de parole pour les personnes touchées par des lésions cérébrales, à Winterthour. Un nouveau départ modeste, mais positif cette fois-ci.

Il y a 20 ans, lorsque FRAGILE Suisse cherchait une secrétaire, j'ai posé ma candidature. Ce nouveau départ a encore changé et amélioré ma vie. La confiance, la patience et l'aide dont j'ai bénéficié au cours de toutes ces années après mon AVC m'ont fait beaucoup de bien et m'ont permis de retrouver l'estime de moi-même. Je suis ensuite partie voyager avant de revenir travailler chez FRAGILE Suisse en 2018. J'avais alors 58 ans. C'était comme fêter Noël et mon anniversaire le même jour, j'ai poussé des cris de joie.

Aujourd'hui, un nouveau départ m'attend car j'ai pris ma retraite fin 2023. J'aurais aimé rester chez FRAGILE Suisse encore quelque temps, mais je suis vraiment heureuse qu'une autre personne concernée bénéficie de la même chance que moi à l'époque.

Cordialement,



Heidi Grätzer

ACTUALITÉS

Prestation « Accompagnement à domicile » lancée à Genève !

En 2024, FRAGILE Suisse lance sa prestation « Accompagnement à domicile » à Genève. Si vous souhaitez vivre chez vous, mais avez des difficultés à retrouver une vie autonome, nous pouvons vous soutenir. Nos professionnel·le·s accompagnent les personnes concernées pendant trois heures par semaine au maximum. Leur soutien développe l'autonomie et la responsabilité et augmente la qualité de vie. Nous collaborons avec les proches, l'entourage immédiat, les cliniques de réadaptation, les services d'aide et de soins à domicile et d'autres services spécialisés.

Intéressé·e ? Contactez notre responsable pour la Suisse romande :
Nicolette Van den Bos, tél. 021 329 02 76, e-mail vandenbos@fragile.ch



Nouveau départ après une lésion cérébrale

Un nouveau départ peut nous ouvrir des portes et élargir notre horizon. Il offre un espace pour se découvrir et tirer un trait sur le passé. Mais un nouveau départ peut faire peur, car c'est aussi laisser quelque chose derrière soi. Les lésions cérébrales diffèrent d'un individu à l'autre mais toutes les personnes tou-

chées vont devoir se construire « une nouvelle vie ». Notre Focus « nouveau départ » vous présente comment des personnes concernées ont réussi, de manière très personnelle, à prendre un nouveau départ.

Pour en savoir plus : www.fragile.ch/nouveau-depart

Nouvelle brochure sur l'épuisement des personnes concernées

Ce numéro spécial « Quand l'épuisement vous emprisonne. Moindre résistance en cas de lésion cérébrale invisible » de l'association Denkwirk-Hirnverletzung aborde le thème des lésions cérébrales « invisibles » et met en avant leurs conséquences. Des témoignages de personnes concernées et des apports scientifiques présentent cette thématique complexe. La brochure vise à donner un aperçu de cette problématique complexe tout en suscitant le débat.

Cette édition spéciale a été réalisée en coopération avec FRAGILE Suisse et contient une préface de notre ancien président et actuel membre du comité, le Dr med. Mark Mäder.

L'association Denkwirk-Hirnverletzung promeut la compréhension et l'acceptation de vivre avec une lésion cérébrale.



Télécharger la brochure sur notre boutique en ligne :
www.fragile.ch/boutique

« La vie continue et tout peut s'arranger »



Espoir du hockey sur glace professionnel suisse, [Kevin Lötscher](#) voit ses rêves brisés par un traumatisme crânio-cérébral. Aujourd'hui, il veut encourager les autres en témoignant.

Texte : Carole Bolliger – Photo : Markus Hässig

« Le choc m'a catapulté 30 mètres plus loin. » Kevin Lötscher est assis dans la salle à manger de sa charmante maison, avec vue sur la pittoresque ville de Morat. Lorsque le jeune homme, âgé de 36 ans, commence à raconter son histoire, l'autrice de ces lignes reste suspendue à ses lèvres, souriant ou frémissant selon les moments.

Samedi 14 mai 2011. Un jour normal pour beaucoup, mais un jour fatal pour Kevin. Après avoir participé aux championnats du monde avec l'équipe nationale suisse, le joueur de hockey sur glace professionnel profite de quelques jours de repos chez lui, en Valais, avec sa famille. Il marche, lorsqu'une jeune conductrice ivre le percute sur le trottoir et le projette en l'air. « Elle roulait à 85 km/h lorsqu'elle m'a percuté. »

Il n'a aucun souvenir de l'accident, ni des deux semaines précédant l'accident. Un traumatisme crânio-cérébral sévère est diagnostiqué. Il est placé 12 jours dans un coma artificiel. « J'ai survécu à l'accident grâce à mon excellente forme physique », ajoute-t-il posément. Il parle avec beaucoup de franchise : « Je veux remonter le moral des autres. » Il le fait en participant comme intervenant à diverses manifestations, et aussi à travers son livre paru récemment « Glace noire : le match de ta vie »¹. Aucun autre titre ne pouvait mieux décrire la vie de Kevin Lötscher.

Plus assez bon

« Tout était effacé de mon disque dur. Mes capacités de coordination étaient lamentables, j'ai dû tout réapprendre, comme un enfant. Je ne pouvais plus ni marcher ni manger seul, je ne savais plus comment on se lave les dents ou ce qu'on fait avec un sachet de thé », sourit-il un bref instant malgré le récit tragique. Âgé aujourd'hui de 36 ans et père de deux enfants, le jeune homme raconte son histoire de manière naturelle, directe et authentique, avec un air espiègle. « J'étais surtout heureux d'être encore en vie. Et quand les

médecins m'ont dit relativement vite que je pourrais peut-être retourner sur la glace, j'avais un but très clair. » Il veut revenir au plus haut niveau et il fait tout pour y parvenir. Rien ne peut lui faire obstacle et il n'est pas question de renoncer. « Il y a eu des moments difficiles, mais je voulais retrouver ma vie d'avant. Je me disais aussi que ça aurait pu être bien pire. » Sa famille n'a jamais cessé de lui apporter un soutien inconditionnel.

« J'essaye de vivre ici et maintenant et de profiter de chaque moment. »

À peine trois mois après son accident et alors âgé de 23 ans, il est de retour sur la glace à Loèche-les-Bains – là où sa passion pour le hockey sur glace était née. C'est un moment chargé d'émotion. « C'était tout simplement merveilleux. Mais j'ai aussi réalisé que le chemin serait long. » Il le sera en effet. Certes, il réintègre la plus haute ligue de hockey de Suisse, mais bien qu'il soit physiquement en forme, il ne parvient pas à renouer avec ses meilleures performances sur la glace. Son intelligence tactique et sa capacité de réaction ont diminué. Sa personnalité change. « J'étais tellement frustré que je faisais du mal à des personnes qui m'étaient très chères », raconte-t-il, pensif, en regardant par la fenêtre avec tristesse. Il dit ne pas avoir toujours pris les bonnes décisions et ajoute : « Je ne m'aimais plus moi-même. » À ce moment-là, il comprit : « Maintenant, c'est fini. »

En 2014, il annonce sa retraite sportive, une décision très difficile mais inéluctable. Il ressent tout d'abord « un grand soulagement ». Mais ensuite, vient l'effondrement, la chute brutale. Kevin Lötscher sombre dans une profonde dépression, ses nerfs craquent. « J'étais dans un grand trou noir, je n'avais plus de but et je me sentais seul. Tout à coup, ma vie n'avait plus aucune structure. » S'ensuit une longue phase très difficile.



En savoir plus dans le portrait vidéo : www.fragile.ch/fr/portrait-kevin-loetscher



Différentes thérapies l'aident à se retrouver et à mieux connaître sa nouvelle personnalité. Sa famille et ses amis le soutiennent aussi. « Ils ont joué le rôle le plus important. Sans eux, je ne serais peut-être plus là aujourd'hui. » Peu à peu, il aperçoit de la lumière au bout du tunnel. « Je voulais retrouver la joie de vivre et l'apaisement. »

Ce n'est pas grave quand on ne se sent pas en forme

Treize ans après le tragique accident, il est aujourd'hui apaisé : « J'essaie de vivre ici et maintenant et de profiter de chaque moment. » Kevin Lötscher rit beaucoup et a des idées originales plein la tête : « Exactement comme celui que j'étais avant », dit-il radieux. Après la fin de sa carrière de joueur de hockey, il s'essaye comme jardinier, vendeur et diététicien. Puis, il découvre sa véritable passion en fondant sa propre entreprise « SORGHA² ». Ce nom est un message central : prendre soin de soi. « Je veux partager mon expérience avec d'autres personnes et leur dire : Ce n'est pas grave quand on ne se sent pas en forme. » Ce sympathique Valaisan veut remonter le moral des autres et montrer que « la vie continue et que tout peut s'arranger ». Aujourd'hui encore, il est confronté aux séquelles du traumatisme cranio-cérébral. Il se fatigue plus rapidement et a besoin de pauses. Après une journée à s'occuper de ses deux fils, il est « complètement lessivé ».

Il aimerait aussi que la lecture de son livre « Glace noire » remonte le moral d'autres personnes. « J'ai souvent pensé à écrire mon histoire, mais je n'avais pas le courage. » Le déclic se fait grâce à un contact avec la journaliste et autrice Nadine Gerber. « Nous

nous sommes rencontrés en janvier, j'ai pris ma décision en février et nous avons remis le manuscrit en juin de l'année dernière », raconte-t-il. Raconter son histoire et en revivre toutes les phases et les moments n'a pas toujours été facile : « Mais cela m'a aidé à surmonter ce qui s'est passé et à lâcher prise. C'était une phase très intensive, mais salutaire. » Succès éditorial, le livre se place rapidement parmi les meilleures ventes. En janvier, Gesichter & Geschichten, émission de télévision suisse alémanique, lui décerne le prix « G&G Mutmacher des Jahres »³. Un prix mérité par ce jeune homme porteur d'espoir, souriant, combatif et qui a la tête pleine d'idées originales.

En racontant son histoire, Kevin Lötscher veut remonter le moral d'autres personnes et manifester sa solidarité. C'est pourquoi, pour chaque livre vendu, il a décidé de faire un don d'un franc à FRAGILE Suisse et il s'engage aussi comme ambassadeur officiel de l'organisation. « Tout le monde n'a pas ma chance. C'est pourquoi je veux être solidaire et aider les personnes concernées », explique-t-il.

À la page 9, participez à notre concours et gagnez un des trois livres signés par l'auteur.

¹ Titre de la version française. Titre original : « Eiszeit. Der Spielmacher bist du ».

² Ce nom vient du dialecte alémanique. « Sorgha » correspond à « Sorge haben », prendre soin (de soi).

³ L'émission de la télévision suisse alémanique Gesichter & Geschichten décerne des prix dans différentes catégories, entre autres celle de la personnalité de l'année qui remonte le moral des autres (Mutmacher des Jahres).

ACTUALITÉS



Bilan de notre premier symposium romand

Notre symposium « Accompagnement et inclusion des personnes vivant avec des lésions cérébrales », organisé en partenariat avec et à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), a eu lieu le jeudi 1^{er} février 2024. Nous remercions les intervenant·e·s pour la qualité de leurs interventions ainsi que toutes et tous les participant·e·s.



Retrouvez notre bilan dans cet article détaillé : www.fragile.ch/symposium-2024-retour



Une semaine consacrée au cerveau

La Semaine du cerveau se tient cette année du 11 au 17 mars. Différentes institutions y participent dans toute la Suisse. Plusieurs associations régionales de FRAGILE Suisse prendront part à cet événement, dans différentes régions de Suisse.



Vous trouverez un aperçu du programme sous : www.fragile.ch/semaine-du-cerveau-2024



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



« La lésion cérébrale : un nouveau départ dans la vie »

Une lésion cérébrale est un bouleversement, car les personnes touchées doivent apprendre à vivre une nouvelle vie avec leurs séquelles.

Entretien avec Nicolette van den Bos, conseillère sociale et accompagnatrice à domicile de FRAGILE Suisse. Interview : Megan Baiutti



Comment les personnes touchées par une lésion cérébrale vous parlent-elles de leur situation ?

Les personnes concernées me disent souvent qu'il y a un « avant » et un « après » la lésion cérébrale. C'est important pour elles de partager leur expérience et leur ressenti, même s'il s'agit d'un exercice difficile. Elles ont la volonté d'en parler et de mettre des mots sur le bouleversement qui a eu lieu dans leur vie.

En quoi une lésion cérébrale marque un tournant dans la vie d'une personne touchée ?

Les personnes victimes d'une lésion cérébrale souffrent d'une grande fatigabilité et doivent adapter leur quotidien. Elles font aussi face à des changements sur les plans physique et émotionnel. Certaines d'entre elles ne peuvent pas reprendre le travail ou effectuer des tâches de la vie quotidienne. Elles vivent à un rythme différent de celui de leur vie précédente. Une cliente disait devoir « réapprendre à vivre », c'était un bouleversement dans sa vie et celle de ses enfants, pourtant adultes. Eux aussi ont dû s'adapter à une nouvelle dynamique.

L'accompagnement à domicile de FRAGILE Suisse a justement comme objectif de soutenir les personnes souhaitant résider chez elles. Mes collègues et moi-même nous rendons à leur domicile et les aidons pour des tâches administratives ou financières, ou pour l'organisation de la vie quotidienne. Nous les accompagnons aussi lors de visites médicales, car elles peuvent être complexes.

Les personnes concernées disent souvent qu'elles ont deux anniversaires : qu'est-ce que cela signifie ?

Elles font référence à leur impression de naître une deuxième fois après leur accident, comme une nouvelle vie. En effet, elles doivent apprendre à vivre avec leurs séquelles comme réapprendre à parler ou à marcher. Quelle que soit la gravité des séquelles, un temps d'adaptation est toujours nécessaire.

Un client ayant eu un traumatisme crânio-cérébral dans les années 1990 m'a confié qu'il lui a fallu plus de trente ans pour réaliser véritablement l'impact qu'a eu son accident sur sa vie. Durant des années, il espérait redevenir « comme avant », mais n'y est jamais parvenu. Pour lui, accepter ses séquelles a été un long processus. Il n'est parvenu que récemment à voir que sa lésion cérébrale était un nouveau départ et qu'elle faisait partie intégrante de sa vie.

Quels conseils pouvez-vous donner aux personnes confrontées à ce nouveau départ dans leur vie ?

Le plus important est de prendre le temps de récupérer. Après la phase d'hospitalisation, les personnes ont tendance à vouloir retrouver leur « vie d'avant » le plus rapidement possible. Mais elles doivent prendre le temps de réaliser ce qui leur est arrivé et ce que cela signifie pour leur nouvelle vie.

Cela implique également le fait de ne pas hésiter à demander du soutien. Qu'il s'agisse de proches ou de professionnel-le-s, les personnes touchées ont besoin d'être entourées et rassurées. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un signe de volonté d'aller mieux.

FRAGILE Suisse entame également un nouveau départ en lançant, à Genève, la prestation d'accompagnement à domicile. Parlez-en autour de vous et contactez Nicolette van den Bos au 021 329 02 76 ou par e-mail à vandenBos@fragile.ch



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

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.



Regarder devant soi

J'encourage toutes les personnes concernées à prendre conscience de leurs points forts et à s'en servir (aussi « modestes » soient-ils). Il ne faut pas regarder en arrière, mais toujours aller de l'avant. Même si les déceptions sont fréquentes. Un échec aide à réfléchir à ce qu'on pourrait mieux faire. Il ne faut jamais abandonner.

Martin B., personne concernée

Soutenir les autres

À l'âge de 17 ans, Andrin a été victime d'une hémorragie cérébrale, lourde de conséquences. Andrin s'est battu quatre ans pour se construire une nouvelle vie. Il n'a jamais renoncé et il est rarement rentré dans sa coquille. Aujourd'hui, Andrin veut suivre une formation pour soutenir des personnes en situation de handicap.

Andrin K., écrit par sa mère Carmen M.



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

Se réjouir des petits progrès

À l'âge de 7 ans, j'ai eu un grave accident. J'ai dû presque tout réapprendre. J'avais peur de ne plus pouvoir marcher, mais j'ai fait mes premiers pas assez rapidement. Il ne faut pas se fixer des objectifs trop élevés mais savoir se réjouir des petits progrès. Risque un nouveau départ, même si tu es encore satisfait de ta situation.

Heidi V., personne concernée



Échange d'expériences entre proches

Comment allez-vous en tant que proche ?

Aimer et vivre au quotidien avec une personne touchée par une lésion cérébrale représente un grand défi. Une lésion cérébrale bouleverse la vie, non seulement de la personne concernée, mais aussi de ses proches. Faites profiter d'autres proches de vos astuces et de vos stratégies !

Que vous soyez proche ou concerné-e, votre perspective et vos connaissances sont précieuses et peuvent aider d'autres personnes se trouvant dans une situation comparable. Partagez avec nous et nos lectrices et lecteurs vos expériences personnelles, vos conseils ou vos stratégies. Écrivez à kommunikation@fragile.ch, en indiquant en objet « Témoignages de proches ». La date limite d'envoi est le 15 avril 2024. Merci pour votre contribution !

ENGAGEMENT

« Pour mon anniversaire, je préfère un geste solidaire ! »



Quand elle fête son anniversaire, **Susanne Birchmeier** propose à ses invité·e·s de faire un don pour les personnes touchées par une lésion cérébrale.

« On me dit souvent que je pense trop. Mon cerveau est très actif et rarement au repos. L'idée qu'une maladie ou un accident puisse l'endommager m'angoisse beaucoup plus que si une autre partie de mon corps ne fonctionnait plus normalement.

Une organisation spécialisée comme Fragile Suisse, qui aide les personnes touchées ET les proches, fait un travail formidable qu'il faut soutenir. Bien sûr, nous espérons toutes et tous ne pas avoir besoin de cette aide. Cependant, beaucoup de gens sont heureux de bénéficier de l'action de Fragile Suisse. C'est pourquoi mon mari et moi, nous lui faisons régulièrement des dons.

Personnellement, j'ai horreur d'offrir des cadeaux quand je suis invitée. C'est un casse-tête de se demander à chaque fois « qu'est-ce que je vais bien pouvoir offrir ». J'ai donc décidé de ne plus faire de

cadeaux et par conséquent de les refuser pour moi-même. À la place, je mets une tirelire pour Fragile Suisse à disposition. J'en fais part à l'avance, en joignant un lien vers le site de l'association, afin que mes invité·e·s puissent savoir comment cet argent est utilisé. Ça fonctionne très bien. »

Qu'en pensez-vous ?

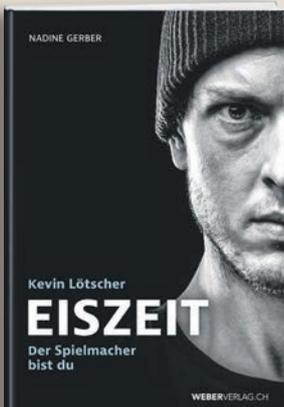
Vous désirez aussi faire un don lors d'une fête plutôt que de recevoir des cadeaux ? Nous vous aidons volontiers.

Contactez les Relations donatrices et donateurs (info@fragile.ch ou 044 360 30 60). Nous vous enverrons des bulletins de versement et de la documentation.



JEU-CONCOURS

« Glace noire » mes années de glace



« Glace noire » documente le temps que Kevin Lötscher a passé sur la glace, mais aussi la période froide et sombre qui a suivi son traumatisme crânio-cérébral et la fin de sa carrière. Il raconte comment il est ressorti du trou noir et comment il a compris une chose importante : Dans ta vie, c'est toi le meneur de jeu.

Le portait de Kevin Lötscher vous a inspiré ? Si vous voulez en apprendre plus sur son histoire et son nouveau départ, participez à notre jeu-concours et gagnez un des trois livres (traduits en français) tirés au sort. Répondez à la question : à qui Kevin Lötscher fait-il don d'1 franc pour chaque livre vendu ?

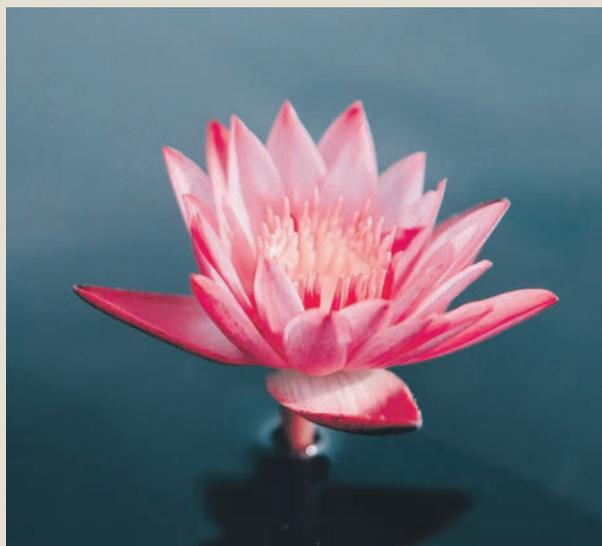
Envoyez vos réponses par e-mail à kommunikation@fragile.ch, en indiquant « Tirage au sort du livre Glace noire ». Date limite d'envoi : 30 avril 2024.

Participez & gagnez !

FRAGILE Genève

Ateliers d'autohypnose

Le comité propose à ses membres d'expérimenter l'autohypnose en tant que ressource potentielle.



© Photo de Saffu sur Unsplash

L'autohypnose ?

C'est utiliser l'hypnose pour soi-même (anxiété, fatigue, douleurs, rééducation), sans l'intervention d'un tiers. Cela implique l'apprentissage de techniques simples qui peuvent ensuite être reproduites de façon autonome. Il s'agit d'apprendre à focaliser son attention sur des souvenirs de moments lors desquels nous avons appris quelque chose d'important pour nous.

Apprivoiser notre territoire intérieur

C'est une manière d'augmenter nos ressources et la confiance en soi. L'atelier est animé par Antonio Testini, hypnopraticien et formateur en hypnose (agréé IRHyS). Il vit lui-même avec les conséquences de son propre AVC. Les deux premiers essais ont rencontré un vif intérêt. À suivre...

Nouveauté : offre de cours à Neuchâtel

Retrouvez notre programme de cours complet : www.fragile.ch/cours

En 2024, FRAGILE Suisse propose trois cours tout au long de l'année dans différents lieux. Les objectifs sont multiples. « Mieux comprendre sa lésion cérébrale » permet de soutenir les personnes touchées par une lésion cérébrale en informant sur les lésions cérébrales et la manière de vivre avec elles. « Développer sa résilience après une lésion cérébrale » aide à comprendre le processus de résilience, identifier ses facteurs et appréhender sa mise en pratique pour reprendre le pouvoir sur ses projets et sa vie. Enfin, le cours « Proche aidant : quel rôle, quelle place ? » donne les outils nécessaires pour aider les proches à trouver leur place, leur rôle, à se ménager des moments à soi et des espaces de ressourcement.

Les trois cours sont proposés dans plusieurs villes de Suisse romande et dans plusieurs cantons. Ils sont proposés cette année dans une nouvelle ville : Neuchâtel. N'hésitez pas à consulter notre programme et les villes dans lesquelles nos cours sont proposés : www.fragile.ch/programme-cours-2024



Nos associations régionales proposent aussi des activités, des rencontres et des cours : groupes de parole pour les personnes concernées, groupes de parole pour les proches, groupes de parole mixte, Qi-Gong, JeudiRencontres, Support Group (en anglais), Bibliothé, Permanence d'informations sociales, café rencontre, etc. Consultez l'ensemble des cours et rencontres sur notre site Internet : www.fragile.ch/cours/

Nos associations régionales



FRAGILE Valais

Un premier semestre 2024 bien rempli et une nouvelle secrétaire pour FRAGILE Valais !

Le premier semestre 2024 débute avec la reprise des groupes de parole et des permanences d'informations sociales. Pour des rencontres plus informelles, FRAGILE Valais propose des cafés-rencontres à Sion et à Martigny et des sorties pique-nique et repas.

Le comité a le plaisir d'accueillir Murielle Perrier en tant que secrétaire de l'association.



FRAGILE Vaud

Un début d'année déjà riche en événements !

FRAGILE Vaud a participé au symposium du 1^{er} février organisé par l'antenne romande de FRAGILE Suisse. Marlène Poget et Marie Leuba Bosisio, toutes deux membres, ont témoigné en tant que proche et personne concernée.

Notre président, André Rosé, se retirant de ses fonctions à fin juin 2024, nous recherchons activement un nouveau président.



FRAGILE Jura

Sortir pour se retrouver

En 2024, détente, séances cinéma, gourmandises et activités sportives sont à nouveau au programme des JeudiRencontres de FRAGILE Jura. Une fois par mois, personnes touchées par une lésion cérébrale et proches se retrouvent pour des moments de convivialité.

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 ma lésion
cérébrale, prendre un
nouveau départ a été
difficile. Heureusement,
j'ai reçu le soutien de
Fragile Suisse.

Gabriella C.,
hémorragie cérébrale
à 53 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 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

