

Le journal dédié à la thématique des lésions cérébrales

FRAGILE



FOCUS

La neuropsychologue
Martina Hoffmann évoque
les chances de former un couple
après une lésion cérébrale

PORTRAIT

Après un accident vasculaire
cérébral, Lydia et Pascal Fournier
ont dû se redécouvrir en tant
que couple



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale
et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,

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 crano-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 Valérie Baeriswyl



MIXTE

Papier | Pour une gestion forestière responsable

FSC® C022767

imprimé en
suisse



Priska Fritsche

Directrice de FRAGILE Suisse

Partenaire : un mot – plusieurs facettes

La vie de couple évoque la proximité, la confiance et le soutien mutuel. Toutefois, une lésion cérébrale fait vaciller ce partenariat. Du jour au lendemain, plus rien ne va de soi : les décisions communes, les tâches quotidiennes, l'intimité ou les projets d'avenir. Tout constitue un nouveau défi. Pourtant, ces changements donnent naissance à des formes très particulières de proximité portées par la patience, l'humour, le courage et l'amour.

Ce numéro du journal explique la manière dont les changements dans la répartition des rôles et les difficultés de communication bouleversent la vie de couple, mais aussi comment elle peut être renforcée par la situation de crise. Le conseil et l'accompagnement professionnels aident à donner une vie nouvelle au « nous », sans que le « moi » en souffre.

Pour notre organisation, le partenariat détermine nos actions vers l'extérieur. Les partenariats avec nos associations régionales, les cliniques, les fondations et les donateur·trice·s nous permettent de soutenir les personnes concernées et leurs proches. Les coopérations, comme celle avec Zurich Assurance qui nous soutient par des contributions financières, des campagnes de sensibilisation et des offres de formation, sont précieuses. Nous proposons également des cours sur le thème des lésions cérébrales, avec le centre de formation continue Careum Weiterbildung, et nous organisons des symposiums avec cet institut et d'autres partenaires.

Tout partenariat nous rapproche de notre objectif commun : permettre aux personnes touchées par une lésion cérébrale de mener une vie aussi autonome que possible, soutenir et relayer les proches dans leur rôle. La coopération entre organisations demande autant d'attention, de sincérité et de confiance qu'une relation humaine. Ensemble, nous pouvons atteindre notre but. Je remercie chaleureusement les personnes qui nous accompagnent sur ce chemin.

Cordialement,

P. Fritsche

ACTUALITÉS

20 ans de l'Antenne romande de FRAGILE Suisse

Il y a 20 ans était fondée l'Antenne romande de FRAGILE Suisse, à Lausanne. En 2006, Christine Jayet-Ryser, conseillère sociale, était engagée pour assurer la permanence francophone de la Helpline. Depuis, l'équipe romande s'est agrandie et est aujourd'hui composée de cinq personnes.

Tout le long de l'année 2026, nous célébrerons ce vingtième anniversaire ensemble. Pour entamer ces festivités, nous organisons une table ronde avec Kevin Lütscher. Depuis son accident, survenu il y a 14 ans, l'ancien espoir suisse de hockey sur glace professionnel et membre de l'équipe nationale suisse vit avec les séquelles d'un traumatisme crânio-cérébral. Aujourd'hui, il encourage d'autres personnes touchées par une lésion cérébrale via la publication de son livre « GLACE NOIRE » et en tant qu'ambassadeur de FRAGILE Suisse.



Le mardi 17 mars 2026, nous avons le plaisir de vous convier à l'événement que nous organisons avec Kevin Lütscher, à Lausanne. Notre ambassadeur fera une lecture de son livre, puis participera à la table ronde qui suivra, aux côtés de plusieurs autres participant·e·s. Un apéritif clôturera la rencontre. Cet événement se déroulera en français. L'entrée est gratuite, mais l'inscription est obligatoire, pour des raisons d'organisation.

Save the Date



Informations et inscriptions :
[www.fragile.ch/
table-ronde-Kevin-2026](http://www.fragile.ch/table-ronde-Kevin-2026)



Programme de cours 2026

Le programme de cours 2026 est désormais disponible. Cette année, nous proposons le cours « Mieux comprendre sa lésion cérébrale » dans le canton du Jura. Des cours sur la fatigabilité et l'impulsivité seront de nouveau proposés.



Retrouvez tous nos cours ici :
www.fragile.ch/cours

Focus

Une lésion cérébrale a de profondes répercussions sur la relation de couple de la personne touchée avec sa compagne ou son compagnon. Ses conséquences demandent une capacité d'adaptation et une réorganisation de la vie commune. La répartition des rôles et les dynamiques au sein du couple sont bouleversées et le mettent à rude épreuve. Cette édition du journal présente divers aspects de cette thématique.

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



« Un coup de massue derrière la tête et encore abasourdis après sept ans »



La vie de **Pascal** et **Lydia Fournier** bascule le 22 septembre 2018 avec l'accident vasculaire cérébral de Pascal. Il a 61 ans. Le couple a adapté sa vie aux séquelles de l'AVC, mais l'aphasie reste la plus difficile à vivre. Texte : Sophie Roulin-Correvon, photos : Valérie Baeriswyl

Samedi 22 septembre 2018. Pascal et Lydia sont en vacances chez la sœur de Pascal, à Salvan. Après avoir assisté à un meeting d'hélicoptères et mangé une pizza, ils rentrent et font une sieste. Au réveil, Lydia retrouve Pascal assis au bord du lit, tenant son slip à la main et répétant « Putain de main... ». Lydia comprend qu'il se passe quelque chose de grave et l'emmène à l'hôpital de Martigny. Il est transféré d'urgence à l'hôpital de Sion, puis au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), à Lausanne. « Tu as fait un voyage dans l'hélicoptère que tu photographiais. Le pilote t'a reconnu avec ton chapeau noir », dit Lydia en regardant Pascal droit dans les yeux pour réveiller ses souvenirs. À l'hôpital, Pascal est incontinent et ne peut rien avaler en raison de la paralysie de sa lnette. Il ne parle pas. « Juste le regard », souffle Lydia en direction de Pascal. Il séjourne ensuite à la clinique bernoise de réadaptation, à Montana.

Pascal a eu un accident vasculaire cérébral ischémique : un caillot a bouché une de ses artères. Il souffre de plusieurs séquelles dont une hémiplégie du côté droit. « Le bras droit foutu », explique Pascal. Il ne sent plus si son poids repose entièrement ou partiellement sur son pied droit. Il se fatigue vite, il est impulsif et il ne ressent plus vraiment d'envies. Sa mémoire est touchée. Au début, il ne reconnaît que Lydia. « Je lui faisais des posters avec sa sœur, son copain et leurs liens avec lui », se souvient-elle. En outre, Pascal souffre d'aphasie. Les mots se forment dans son esprit, mais il peine à les formuler. C'est ce qui le handicape le plus.

S'adapter et communiquer différemment

Pascal étant sourd d'une oreille de naissance, Lydia et lui avaient déjà leur propre langage composé de

gestes. Pourtant, l'aphasie les pousse à aller plus loin. Pascal montre un classeur à Lydia pour lui rappeler les infographies qu'avait préparées Adeline, l'assistante socio-éducative, pour l'aider à communiquer. Comme il a conservé le réflexe d'agrandir les photos sur écran avec ses doigts, Pascal reçoit une tablette en prêt de la part de l'assurance invalidité (AI). Lydia y enregistre des anecdotes vécues et Pascal une phrase qui résume son ressenti : « Je ne parle plus, mais faut pas me prendre pour un crétin. » Malheureusement, apprendre à utiliser la tablette s'avère trop difficile pour lui.

« Je ne parle plus, mais faut pas me prendre pour un crétin. »

La communication entre Pascal et Lydia est plus facile s'ils communiquent au calme, bien en face l'un de l'autre et s'ils prennent le temps « que les mots arrivent en haut », explique Pascal. « Je dois poser des questions fermées pour qu'il puisse répondre oui ou non. Je reformule si je le vois plisser le front. On utilise des gestes, des signes et des mimiques, comme si on était tous les deux sourds », ajoute Lydia. « Pascal n'a jamais demandé d'aide à personne. Il commence maintenant, mais c'est compliqué pour lui », explique Lydia. Pascal approuve avec force avec un « oui » sonore.

Au niveau informatique, avec le soutien de son ergothérapeute et beaucoup d'exercices, Pascal arrive à associer la souris avec l'écran de l'ordinateur. Les médecins s'étonnent de cette capacité retrouvée. De plus, un ami du couple lui adapte son appareil photo pour qu'il puisse tout faire d'une seule main. Il renoue ainsi avec sa passion pour la photographie. Il immortalise à nouveau tout ce qui vole, surtout les avions, et peut ensuite retravailler ses photos sur l'ordinateur.



Deux vies bouleversées

Lydia résume ainsi leur vécu : « Un coup de massue derrière la tête et encore abasourdis après sept ans. » Après son AVC, Pascal n'a pas pu reprendre son emploi en imprimerie et les contacts humains lui manquent. Quant à Lydia, elle ne peut poursuivre son emploi d'infirmière, souffrant de difficultés de concentration et d'une moins bonne gestion du stress. Ce sont les séquelles du choc post-traumatique dont elle a été victime après l'AVC de Pascal. Aujourd'hui, l'AsFam (association qui reconnaît et rémunère le travail des proches aidants) lui reconnaît une heure de travail par jour. « Je suis devenue la soignante, même si je suis d'abord sa femme », constate-t-elle lucide.

Elle se bat pour lui, pour elle, pour leur couple. Souvent contre l'avis des autres, comme l'assistante sociale qui voulait placer Pascal après la rééducation ou comme certaines personnes de son entourage qui lui conseillaient : « Tu vas pas rester sa garde-malade. Place-le et refais ta vie. » Mais Lydia et Pascal s'aiment contre vents et marées et décident de se marier le 26 février 2022.

**« Chaque jour de passé,
chaque jour de gagné. »**

Aujourd'hui, Pascal et Lydia souffrent de solitude. Ayant peu de contacts sociaux, ils ressentent une forme de rejet de leurs connaissances du fait de l'aphasie de Pascal. Lorsqu'ils sont fatigués, la communication reste le plus dur à gérer, même avec le soutien du classeur de communication. L'AVC de Pascal a bouleversé leur vie : ils ont déménagé pour vivre dans un appartement adapté ; ils ont acheté une voiture et un scooter adaptés. De plus, Lydia a dû et

doit encore s'occuper de tout seule. Désormais, le couple a comme devise : « chaque jour de passé, chaque jour de gagné ».

Comprendre ce qui se passe et trouver du soutien

Pascal et Lydia ont entendu parler de FRAGILE Valais à la radio. Suite à l'émission radiophonique, Lydia s'est rendue à un groupe de parole pour les proches et les familles. Le témoignage d'une personne touchée ayant des accès d'impulsivité a particulièrement résonné en elle. Elle regrette de ne pas avoir entendu parler de FRAGILE Valais plus tôt. « À l'époque où tout s'est passé, j'aurais aimé avoir quelque chose d'écrit, car je ne comprenais plus rien », confie-t-elle avec regret.

Le couple se regarde, complice. Le regard malicieux, Pascal a le cœur rempli de musique rock et de photos d'avions. Son visage s'illumine quand Lydia prend doucement sa main dans la sienne. Son épouse lui caresse l'épaule, ses yeux pétillants plongés dans son regard. Lydia conclut : « Depuis 7 ans, on a nos petites habitudes. On est encore plus fusionnels qu'avant. »



Souhaitez-vous échanger avec des personnes partageant les mêmes expériences ?

Dans les groupes de parole pour personnes concernées et/ou proches, organisés par les onze associations régionales, cet échange est au centre des préoccupations. Profitez de l'expérience des autres, partagez votre histoire et nouez de nouveaux contacts.

Vous n'êtes pas seul·e ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur : www.fragile.ch/regions

ACTUALITÉS

© Freepik



Bilan de notre conférence publique

Notre conférence « Séquelles invisibles et psychologiques : entre recherche, réadaptation et accompagnement », organisée en partenariat avec l’Institution de Lavigny, a eu lieu le jeudi 4 décembre 2025. 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/conference-2025-retour

© Pexels



Conférence sur la prévoyance

La conférence sur les directives anticipées et le mandat pour cause d'inaptitude s'est déroulée le mardi 9 septembre 2025, à Lausanne.



Retrouvez un retour sur cette rencontre ici : www.fragile.ch/conference-prevoyance-2025-retour



© Centre Rencontres

Jubilé des 25 ans du Centre Rencontres

Le Centre Rencontres a célébré son vingt-cinquième anniversaire le samedi 18 octobre 2025. À cette occasion, il a ouvert ses portes au public et a organisé une table ronde avec des personnalités de choix, dont la Conseillère fédérale Elisabeth Baume-Schneider.



Retrouvez le compte-rendu ici : www.fragile.ch/25ans-centre-rencontres-retour

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



ARTICLE SCIENTIFIQUE

« Une lésion cérébrale touche toujours les deux partenaires »

Martina Hoffmann, neuropsychologue, s'exprime sur les contraintes, les dynamiques et les atouts des relations de couple après une lésion cérébrale. Interview : Carole Bolliger

Madame Hoffmann, vous travaillez avec des personnes ayant subi une lésion cérébrale. Le thème de la vie de couple est-il souvent abordé ?

Très souvent et dès que la personne vit en couple. Une lésion cérébrale n'affecte jamais uniquement la personne touchée mais aussi son entourage. Dès les premières séances de thérapie, je demande à la personne concernée comment et avec qui elle vit, et dans quel environnement. La ou le partenaire est tout aussi concerné·e et déstabilisé·e. Il s'agit d'écouter les deux points de vue, de prendre conscience des changements et de trouver des solutions communes pour adapter la vie quotidienne.

Comment réagissent les proches ?

Le terme « lésion cérébrale » fait penser aux personnes concernées. Mais un tel événement marque un tournant décisif pour le couple. La vie du ou de la partenaire est également bouleversée. De nombreux·ses proches assument des tâches supplémentaires, sont traumatisé·e·s par l'accident et doivent reconstruire leurs projets de vie. Je trouve important de leur laisser de l'espace et de tenir compte de leurs préoccupations.

Existe-t-il des dynamiques particulières dans les relations de couple après une lésion cérébrale ?

Non, chaque cas est unique. La vie d'avant joue un rôle déterminant : la relation de couple était-elle stable et saine ? Les ressources disponibles et les caractéristiques des limitations sont aussi décisives. Les troubles importants du comportement et de la communication sont particulièrement difficiles à gérer. Mais le couple peut évoluer dans les deux sens : soit se séparer en raison de la charge devenue trop lourde, soit en ressortir grandi. Pour certains, la crise approfondit leur relation et leur permet de vivre en pleine conscience.

Quel est le changement le plus important ?

Dans la plupart des cas, la façon de vivre est totalement remise en question. De nombreux couples doivent redéfinir leurs rôles, réorganiser leurs tâches et leurs projets d'avenir. De grands efforts d'adaptation sont demandés aux partenaires, tant sur le plan émotionnel que pratique et organisationnel.



Est-ce que les partenaires ont le droit de dire qu'ils n'en peuvent plus ?

Oui, bien sûr. Rien n'oblige à poursuivre la relation. Partir ou rester peut être la bonne décision. Cette situation de crise peut aider à regarder, à affronter certains aspects de la relation, si celle-ci était auparavant conflictuelle. Le plus important est d'être sincère et bienveillant avec sa ou son partenaire.

Pourquoi est-il, selon vous, crucial d'être bien informé sur les lésions cérébrales ?

Des malentendus peuvent facilement surgir. L'épuisement de la personne concernée peut, par exemple, être interprété comme du désintérêt. L'impulsivité peut aussi être confondue avec de la méchanceté. Si les causes sont comprises, les symptômes sont atténués car on peut réagir plus sereinement et adapter son quotidien. Être informé, c'est être plus compréhensif et éviter de rejeter la responsabilité sur l'autre. Cela soulage les deux partenaires.

Quand faut-il faire appel à une aide professionnelle ?

Mieux vaut trop tôt que trop tard. Quand se parler est devenu difficile ou quand les conflits s'enveniment, il faut demander de l'aide : via le soutien d'un·e neuropsychologue, d'une thérapie de couple ou d'un groupe de parole pour les proches, comme ceux proposés par les associations régionales de FRAGILE Suisse, ou via les services d'aide et de soins à domicile ou l'aide au ménage.

Vos conseils aux couples concernés ?

Demander de l'aide dès le début, parler ouvertement de ses sentiments – et se laisser mutuellement assez d'espace. L'honnêteté, la patience et les connaissances sur la lésion cérébrale sont les meilleurs moyens de prendre soin de la relation. Sans oublier la gratitude, même si ce sont de toutes petites choses qui vous permettent d'éprouver et d'exprimer de la gratitude.

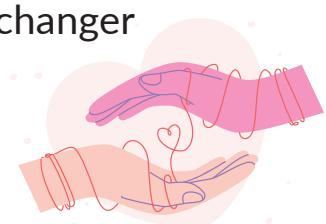


Lisez l'interview complète ici :
www.fragile.ch/interview-hoffmann

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Conseils de nos lectrices et lecteurs

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



Un équilibre fragile

Alors que nous avions passé plus de trente ans ensemble, un AVC a bouleversé notre vie. Soudain gravement malade, mon mari était incapable de parler ou de communiquer – je me retrouvais face à un champ de ruines, obligée de continuer à fonctionner.

Ce qui a été particulièrement difficile pour moi, c'est que tout le monde demandait comment il allait, mais que presque personne ne s'intéressait à moi. Ce n'est que beaucoup plus tard que j'ai pu laisser libre cours à mes sentiments. Échanger avec une autre proche m'a énormément aidée. Enfin, quelqu'un comprenait vraiment ce que je ressentais.



Notre relation de couple a beaucoup changé. J'ai dû prendre en charge des tâches que mon mari effectuait avant. Ça n'a pas été facile, ni pour l'un ni pour l'autre. Mais avec le temps, nous avons appris à mieux communiquer et à mieux gérer notre relation. Notre confiance mutuelle s'est même renforcée et nous donne plus de liberté. J'apprécie les moments que je passe seule, tandis qu'il s'épanouit visiblement au centre de jour.

Je souhaite que personne n'ait à parcourir ce chemin seul, mais que les proches soient pris au sérieux et bénéficient d'un soutien actif. Je souhaite également que nous apprenions à parler plus ouvertement de ces situations éprouvantes, de la tristesse, de la colère, de l'épuisement et du découragement que nous éprouvons. C'est la condition pour que nous puissions aider la personne touchée à long terme tout en prenant soin de nous.

Susanne H.



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

« Ça peut toujours s'améliorer »

En 1999, j'ai été victime d'une fracture de la base du crâne et d'une hémorragie cérébrale suite à un grave accident de vélo. Je suis restée trois jours dans le coma, j'ai perdu l'ouïe et, depuis, je porte les séquelles de ma lésion cérébrale. Ma vie a complètement changé. J'ai dû apprendre à vivre en ayant moins d'énergie qu'avant, à m'accorder du repos et à être patiente.

Mon partenaire m'a soutenue dès le début. Aujourd'hui, nous ne sommes pas séparés mais nous n'habitons pas ensemble. Il continue à m'aider, bien que ma conception de l'ordre lui soit étrangère. J'ai besoin de mettre certaines choses bien en vue, parce que sinon, elles « n'existent pas ». Pour d'autres personnes c'est le chaos, mais pour moi, c'est nécessaire.

Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir me permettre de me faire aider. J'ai appris à quel point l'indépendance est importante, mais aussi que le respect et la compréhension sont essentiels dans un couple.

Le message que je voudrais faire passer, c'est : ne vous laissez jamais persuader que votre situation ne peut pas s'améliorer. Demandez toute l'aide dont vous avez besoin. Restez aussi actif·ve·s et autonomes que possible, recherchez des occupations qui vous plaisent. Ça vaut la peine de s'accrocher.

Mayla M.

Rouler en toute sécurité – avec ou sans casque ?

Le prochain numéro de notre journal est consacré au port du casque. Une chute peut changer une vie, ainsi le port du casque permet d'éviter ou d'atténuer les traumatismes crano-cérébraux. Quelle est votre expérience en matière de port du casque ? Quels sont vos conseils pour inciter les enfants, les jeunes ou les adultes à mettre un casque ?

Écrivez-nous en indiquant en objet « témoignages port du casque », à kommunikation@fragile.ch. La date limite d'envoi est le samedi 31 janvier. Merci pour votre contribution.

ENGAGEMENT

« Je cours pour celles et ceux qui ne peuvent plus le faire »

Iwan B. sait ce que signifie un arrêt brusque de la vie. Victime d'une hémorragie cérébrale il y a 13 ans, sa vie a été bouleversée et rien n'était plus comme avant.

Après des semaines à l'hôpital et des mois en clinique de réadaptation, le retour à la vie quotidienne a été un long chemin. Aujourd'hui, la vie de l'Argovien a repris un nouvel élan : en août, il a participé à l'ultramarathon TransEurope, 2374 km en 41 étapes quotidiennes, du nord de l'Allemagne jusqu'à Saint-Marin ! Chaque foulée lui a permis de collecter des dons en faveur de FRAGILE Suisse et la somme récoltée est impressionnante : 6095 francs !

« Je souhaite donner en retour et montrer que, même après une lésion cérébrale, beaucoup de choses sont encore possibles », explique Iwan. Son engagement impressionne, parce que cet homme de 52 ans est encore affecté par les séquelles de la lésion (entre autres une grande fatigabilité) et parce qu'il s'est fixé un objectif qui représente un défi extrême, même pour les personnes en bonne santé. Plus qu'un sport, la course à pied est pour lui un symbole d'endurance, de volonté et de confiance dans son propre corps.

Iwan B. a participé à l'ultramarathon TransEurope, 2374 km en 41 étapes quotidiennes



« Je souhaite donner en retour et montrer que, même après une lésion cérébrale, beaucoup de choses sont encore possibles. »

Vingt mois seulement après sa lésion cérébrale, il courait son premier marathon. Depuis, il s'entraîne presque quotidiennement en courant près de dix kilomètres par jour et la distance d'un marathon tous les quinze jours. « Courir m'a aidé à retrouver confiance en moi. Chaque kilomètre est un peu de liberté. »

Iwan souhaitait sensibiliser le public aux lésions cérébrales et collecter des dons pour les personnes concernées qui ont besoin d'aide, via ce projet. « Fragile Suisse m'a accompagné dans mon parcours, et je voudrais donner quelque chose en retour. Je cours pour celles et ceux qui ne peuvent plus le faire. »

JEU-CONCOURS

Communiquer crée des liens – même sans paroles

Comment se comprendre quand tout a changé ? La communication est au cœur de toute relation – même après une lésion cérébrale. Le Musée de la communication de Berne invite à redécouvrir le langage, les gestes et les signes numériques de manière ludique, étonnante et instructive.

L'Apple 1, les puces sous la peau ou le véhicule original utilisé par les malfaiteurs du « casse du siècle » ? Le musée explore la communication sous toutes ses formes, de manière directe, personnelle et individuelle : des stations interactives, des objets surprenants, de grands écrans vidéo et des personnes en chair et en os transmettant la fascination exercée par le monde de la communication. En 2019, le Musée de la communication a reçu le prestigieux Prix du Musée du Conseil de l'Europe.

FRAGILE Suisse tire au sort 3 entrées (chacune pour 1 adulte et 1 enfant), offertes par le Musée de la communication, que nous remercions de tout cœur ! Écrivez-nous un courriel en indiquant en objet « Tirage au sort Musée de la communication » à kommunikation@fragile.ch. Date limite d'envoi : samedi 31 janvier 2026.

Participez & gagnez !



INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Ticino

L'association est relancée !

FRAGILE Suisse et Giuliano Cavalli (neuropsychologue) ont multiplié les contacts pour trouver des personnes intéressées à relancer les activités tessinoises. En 2025, un groupe de travail composé de Giuliano Cavalli et de plusieurs personnes motivées est créé. Le 22 mars 2025, plusieurs de ces personnes (touchées et professionnelles) sont interviewées dans le cadre de l'émission de la RSI « Diamoci la mano ». Les activités et rencontres sont également relancées durant cette année : une prise de connaissance, un café-rencontre, un groupe de parole pour les personnes touchées et un groupe de parole pour les proches, le tout couronné de succès et suscitant un intérêt croissant. Les rencontres se déroulent au Centro Ambulatoriale Lugano, dans la ville du même nom. Nous nous réjouissons qu'une écoute et un soutien soient à nouveau offerts aux personnes domiciliées au Tessin.



Consultez notre agenda 2026 sur notre site Internet pour connaître les dates de nos prochaines rencontres. Toutes les informations sur www.fragile-ticino.ch



Programme de cours 2026

La fin de l'année approche et nous avons le plaisir de vous présenter notre programme de cours pour l'année 2026.

Souhaitez-vous comprendre ce qu'est une lésion cérébrale et ses conséquences ? Alors notre cours à ce sujet est fait pour vous ! Nous proposons également un cours pour développer sa résilience après une lésion cérébrale. Les proches des personnes concernées ne sont pas en reste, avec un cours leur permettant de mieux appréhender leur rôle.

Si vous préférez vous informer sur une thématique spécifique, notre format de cours « Et si on en parlait ? » est parfait pour vous. En une demi-journée, vous en apprendrez davantage sur une séquelle précise des lésions cérébrales. La fatigabilité et l'impulsivité seront à l'honneur l'année prochaine.

Ces cours se dérouleront dans les cantons du Jura et de Vaud. Vous pouvez consulter notre programme



© Freepik

détailé sur notre site Internet pour savoir à quel endroit se déroulent les cours qui vous intéressent. 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 programme de cours : www.fragile.ch/cours.

INFOS DE VOTRE RÉGION

Nos associations régionales



© Norbert Aepli



© Pixabay



© FRAGILE Jura



FRAGILE Genève Ateliers d'art-thérapie

Ces ateliers offrent aux personnes concernées et aux proches l'occasion de prendre soin d'eux, de se relier à la nature et de retrouver le plaisir de créer. Ils s'inscrivent dans le cadre d'un projet pilote de résidence d'art-thérapeutes au musée, porté par le Département de la culture et de la transition numérique de la Ville de Genève.

FRAGILE Vaud Brunch de Noël

Après une année bien remplie d'activités culturelles, gourmandes et créatrices au sein des ateliers théâtre et peinture, les membres ont fêté joyeusement la fin d'année autour d'un brunch de Noël au Musée olympique de Lausanne, suivi d'une visite libre du musée.

FRAGILE Jura Des vacances extraordinaires

FRAGILE Jura a passé une semaine à Vétroz pour ses vacances annuelles. Le soleil a régné en maître : il a fait jusqu'à 38 degrés. Mais rien n'a entamé la bonne humeur, le plaisir d'être ensemble et de se ressourcer. Une semaine de pause, de détente, de découverte et de franchises rigolades. Que du bonheur !

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



Une lésion cérébrale bouleverse les relations de couple, et les partenaires doivent établir une nouvelle relation. Chacun·e choisit la voie lui convenant le mieux.

Magdalena Suter,
assistante sociale de
FRAGILE Suisse



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

