

FRAGILE



ARTICLE SCIENTIFIQUE

La neurologue Nicole Naumann évoque les risques liés aux piqûres de tiques et les mesures préventives à prendre.

PORTRAIT

Une piqûre de tique et une vie est bouleversée.

Katrin F. raconte son histoire.



FRAGILE SUISSE

Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

ÉDITORIAL

Chère lectrice, Cher lecteur,



Viviane Kauflin-Lyoth

Responsable communication,
marketing et collecte de fonds, FRAGILE Suisse

Les tiques sont minuscules, mais les conséquences de leur piqûre peuvent bouleverser une vie. Le portrait de Katrin F. en est l'illustration saisissante. À la suite d'une piqûre, elle vit aujourd'hui avec une lésion cérébrale et seulement douze « cuillères d'énergie » par jour. Cette image rend visible ce qui reste souvent invisible et montre combien il faut de force pour réorganiser son quotidien.

L'article scientifique souligne l'importance de la prévention. Les piqûres de tique passent souvent inaperçues, et les symptômes apparaissent tardivement. En particulier, la méningo-encéphalite à tiques (FSME) peut avoir de graves conséquences neurologiques. Le message est clair : la vaccination protège.

L'histoire de Katrin m'a incitée à poursuivre ma série de vaccinations de manière conséquente : deux sont faites, la troisième est pour bientôt. La prévention se pratique aussi au quotidien – après une journée dans la forêt, j'examine attentivement ma fille, à la recherche de tiques. De plus, je contrôle patiemment le pelage de nos chats qui apprécient ces « caresses ».

Depuis le début de cette année, j'ai le privilège de faire partie de FRAGILE Suisse en qualité de directrice communication, marketing et collecte de fonds et en tant que membre de la direction. Au cours des années passées, j'ai constaté que, dans le secteur à but non lucratif, il est essentiel non seulement d'informer le public, mais aussi de l'atteindre vraiment. En effet, la communication peut sensibiliser, créer des liens et susciter des changements, et c'est précisément la mission que je souhaite accomplir dans ce nouveau rôle.

Avec notre équipe, nos membres et nos donatrices et donateurs, j'aurai à cœur de donner une meilleure visibilité aux enjeux liés aux lésions cérébrales. À cet égard, ce journal constitue un lieu d'échange essentiel.

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 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 Raul Steffer



imprimé en
suisse

ACTUALITÉS

Un engagement qui porte ses fruits

Pour les personnes touchées par une lésion cérébrale, leurs proches et les professionnel-le-s, il est essentiel de pouvoir compter sur un soutien fiable. C'est pourquoi nous sommes très heureux que Zurich Suisse continue de soutenir FRAGILE Suisse en 2026. Pour chaque contrat d'assurance vie souscrit, Zurich verse une contribution à FRAGILE Suisse. Pour l'année 2025, nous avons eu le plaisir de recevoir un chèque d'un montant de CHF 75 000.-.

Ce soutien s'inscrit dans une perspective à long terme et agit à plusieurs niveaux : outre l'aide financière, Zurich s'engage depuis de nombreuses années en faveur de l'information et de la sensibilisation. Les formations continues pour les collaboratrices et collaborateurs et les activités communes favorisant les échanges contribuent à donner plus de visibilité au sujet des lésions cérébrales. Une telle démarche profite aussi bien aux personnes concernées qu'aux proches et aux professionnel-le-s.

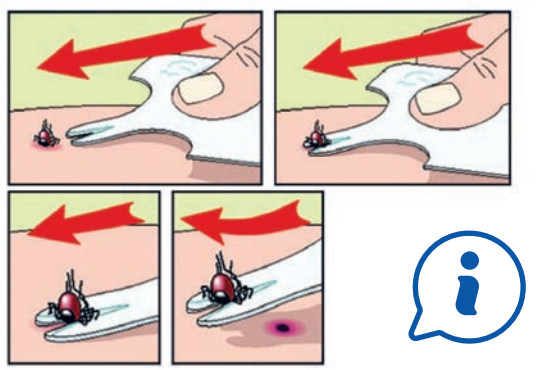
Cet engagement signifie pour nous bien plus qu'une aide financière : c'est un signe fort de solidarité qui

permet d'apporter un soutien concret au quotidien. Nous remercions du fond du cœur toutes les personnes qui, auprès de Zurich Suisse, participent à cette collaboration, pour leur confiance et leur précieux soutien.



Thorsten Schneidewind, Head of Life chez Zurich Suisse, remet le chèque de CHF 75 000.- à Priska Fritsche, Directrice de FRAGILE Suisse.

Retirer les tiques correctement



Choisissez l'encoche appropriée et glissez-la sous la tique. Soulevez ensuite légèrement le tire-tique tout en retirant délicatement la tique de la peau. Vérifiez à l'aide d'une loupe si la tique a été entièrement retirée.

Vous n'avez pas réussi à retirer complètement la tique ? Une rougeur ou une autre réaction apparaît-elle au niveau du point de piqûre ?

Dans ce cas, consultez immédiatement un-e médecin !

Focus

En 10 ans, le nombre de piqûres de tiques a augmenté de 15 % en Suisse. Les tiques peuvent transmettre différentes maladies, laissant parfois des séquelles permanentes. Cependant, quelques mesures de précaution permettent d'éviter le pire. Dans notre focus, vous découvrirez comment vous protéger efficacement contre les tiques lors de vos sorties dans la nature. Apprenez-en davantage sur les tiques et sur les maladies qu'elles peuvent provoquer avec une simple piqûre en lisant notre focus :

www.fragile.ch/focus-prevention-tiques.





Douze cuillères d'énergie par jour

Il y a deux ans, une piqûre de tique a bouleversé la vie de **Katrin F.** Ce qui fait désormais partie de son quotidien reste invisible pour son entourage : elle doit ménager son énergie, faire de nombreuses pauses et savoir accepter de l'aide. Texte : Carole Bolliger, Photos : Raul Steffer

Sur la table de la salle de séjour, des bouts de papier à côté d'un pot de yaourt à moitié vide, un bloc avec une liste pour une sauce à salade : huile, vinaigre, miel, sel, poivre. Elle écrit tout pour ne rien oublier. Un chat se faufile entre des piles de papiers et des sacs de collecte pour les plastiques. Et puis un autre chat. Et encore un autre. Nemo saute sur le canapé, Milo se met en boule sur le tapis, Flo observe la scène par la porte entrebâillée. « Je n'y arrive pas », dit Katrin calmement. En guise d'excuse peut-être, mais sans amertume. Elle veut parler du chaos dans sa maison, et peut-être aussi de celui qui règne dans sa tête.

Âgée de 45 ans, elle a été victime il y a deux ans d'une méningo-encéphalite, provoquée par la piqûre de l'une des tiques que ses chats avaient rapportées à la maison au printemps. Elle n'était pas vaccinée contre le virus de l'encéphalite à tiques. Son médecin de famille lui avait conseillé d'attendre parce qu'elle était malade. Aujourd'hui, elle ne fait de reproches à personne. « Ça ne sert à rien », dit-elle. « C'est comme ça. »

Elle ne se souvient pas de grand-chose. Ce ne sont que des fragments : une tresse qui a passé une heure et demie au four. Et aussi un trajet en voiture où elle a failli heurter le bord du trottoir. Elle se souvient aussi du moment où sa mère l'a emmenée à l'hôpital parce qu'elle ne savait plus comment enfiler un T-shirt et que, voulant aller chercher un verre d'eau, elle s'est retrouvée tenant un sachet de pommes de terre congelées. Le reste est effacé. Aujourd'hui, elle sait que l'inflammation a touché le lobe frontal où sont localisées les fonctions exécutives permettant de planifier, d'organiser et de fixer son attention.

Juste au moment du retour à la vie professionnelle

Katrin raconte : « Autrefois, gérer l'imprévu était toute ma vie. » Elle a travaillé pendant seize ans dans le secteur des soins, en dernier lieu aux soins intensifs pour enfants, nouvelles- et nouveaux-né-e-s et prématuré-e-s à Lucerne. Les situations étaient extrêmement complexes, exigeant rapidité et responsabilité. Elle s'est tournée ensuite vers l'éducation où elle


exerçait des activités de coordination et d'organisation. Employée à 80 %, elle s'impliquait à fond dans son travail et se sentait heureuse ainsi. Après une dépression, elle s'est battue un an pour retourner à la vie active. L'encéphalite est survenue alors qu'elle venait à peine d'atteindre un taux d'activité de 80 %.

« Ma vie a complètement changé », dit-elle aujourd'hui. Il lui faut quatre heures de repos quotidien, réparties sur toute la journée. Sinon, elle n'y arrive plus. Sa journée est soumise à des règles fixes. Se lever, faire une pause. Se doucher, mais seulement après une pause. Ensuite, s'allonger. Après le déjeuner, repos de nouveau. Elle dispose de douze cuillères d'énergie par jour, dit-elle. Et elle explique : « Selon la théorie de Christine Miserandino, les personnes en bonne santé disposent de 40 cuillères par jour. » Pour rendre visible ce qui reste invisible, elle a enfilé douze perles. Lorsqu'il n'y en a plus, c'est fini. Mais ça ne se voit pas, ce qui complique la situation.

« Je pense que nous en savons trop peu sur les handicaps invisibles », dit Katrin. Par exemple, à la descente du train, les petites différences de niveau font l'effet de trous noirs. La chaleur sape les forces. Le bruit épuise. Dans les cabinets médicaux où on ne la connaît pas, Katrin doit expliquer pourquoi elle ne peut pas faire certaines choses. Pourquoi elle doit s'allonger. Pourquoi un trajet dans un bus inconfortable l'épuise complètement. On ne lui donne pas de pronostic, et l'incertitude est un poids. On ne lui dit pas : « Dans un an vous aurez récupéré à 80 %. » Ni même si son état va s'améliorer. Il n'y a pas d'études sur les conséquences possibles d'une infection ou d'une anesthésie.

Accepter la situation a tout simplifié

Au début, elle refusait d'accepter sa situation. Lorsque l'ergothérapeute lui a dit que la réadaptation pouvait prendre des années, elle n'a pas voulu l'entendre. Elle a insisté pour reprendre un travail à l'essai. Elle a commencé avec 20 % de son ancien poste en télétravail, mais cela s'est mal passé. Lorsqu'elle se relisait le



« Les personnes en
bonne santé disposent
de 40 cuillères par jour »

lendemain, ce n'était que des phrases sans espace, des lettres manquantes, des textes incompréhensibles. Elle n'arrivait pas à se concentrer suffisamment et le temps filait. Lorsqu'on lui demande aujourd'hui si elle regrette, elle répond : « Plus maintenant. » Et elle ajoute : « Accepter ma situation a rendu les choses plus faciles. » Accepter ne signifie pas pour elle renoncer, mais organiser sa vie avec l'énergie dont elle dispose aujourd'hui. Un anniversaire dans trois mois ? Elle le prépare avec ses douze cuillères d'énergie de maintenant. Et si elle peut faire plus, c'est un cadeau. Changer de perspective et accepter de l'aide lui ont demandé beaucoup de temps. Aide-ménagère, soins psychiatriques à domicile, soutien pour remplir les formulaires : autrefois, elle aurait refusé catégoriquement ces aides. « Une éclopée, moi ? Certainement pas », pensait-elle. Elle n'a obtenu des informations qu'au compte-gouttes et, finalement, elle a dû se débrouiller pour trouver de l'aide. C'est grâce à son ergothérapeute qu'elle a découvert le journal de FRAGILE Suisse. Quelque temps après, en commentant un article sur les réseaux sociaux, elle est entrée en contact avec d'autres personnes touchées par une lésion cérébrale.

« Pour moi, c'était important de me rendre compte que d'autres personnes vivent des expériences similaires », dit-elle. Ce ne sont pas exactement les mêmes, car chaque lésion cérébrale est unique. Mais le sentiment de ne pas se sentir seul-e compte. Elle a appris qu'il existe des organisations auxquelles s'adresser et les conseils reçus l'ont aidée à aller de l'avant. Elle sait que d'autres personnes comprennent ce que ça veut dire quand le cerveau ne fonctionne plus comme avant. « On se sent moins bizarre », souffle-t-elle. Aujourd'hui, elle reconnaît : « Je suis fier d'avoir appris à accepter de l'aide. »

Les chats, un soutien et une responsabilité

Le cercle de ses relations s'est rétréci car beaucoup étaient professionnelles. Certaines amitiés sont deve-

nues plus « discrètes ». Il ne reste plus que quelques personnes sur lesquelles elle peut compter et sa mère qui la conduit en voiture à ses rendez-vous, lui apporte à manger et lui assure un soutien solide. Et puis, il y a Nemo, Flo et Milo, ses trois chats. « Quand j'ai besoin de réconfort, ils le remarquent tout de suite », raconte Katrin. « On se sent responsable envers eux. On ne peut pas se dérober. Il faut se lever. On a une tâche. » Autrefois, elle faisait de la pâtisserie plusieurs fois par semaine. Aujourd'hui, c'est au maximum une fois par mois. Elle nageait aussi régulièrement et c'est l'une des activités qu'elle aimerait reprendre. Mais c'est encore trop fatigant. D'ailleurs, rien que se rendre à la piscine l'épuise complètement. « Et puis, j'aimerais faire de nouveau quelque chose qui ait du sens. Peu importe ce que c'est », confie-t-elle.

Katrin ne sait pas si elle pourra retravailler un jour. L'AI demande des pronostics qu'on ne peut pas faire. Elle aimerait faire partie d'une équipe. Ce dilemme persiste. Et pourtant, elle ne laisse transparaître aucune résignation. Elle raconte son histoire pour encourager les autres, car elle n'a trouvé que peu de témoignages liés à des situations comme la sienne. Elle voudrait montrer que chaque parcours est différent, que le soutien est essentiel et qu'accepter sa situation n'est pas un signe de faiblesse.

Sa maison n'est pas parfaitement rangée, le quotidien n'est plus aussi structuré qu'avant. Mais dans ce chaos, on découvre autre chose : la sincérité. Et aussi, le courage qui renaît peu à peu.

Katrin F. soutient notre campagne de prévention et s'est portée volontaire pour figurer sur nos annonces de remplissage. Merci beaucoup ! Plus d'informations : www.fragile.ch/protegetoncerveau



Retour

ACTUALITÉS

Notre événement avec Kevin Lötscher

Le mardi 17 mars, plus de 80 personnes ont pris part à notre événement avec Kevin Lötscher.

Animée par Maud Righi, modératrice professionnelle, la rencontre a débuté par une courte présentation de FRAGILE Suisse, puis la lecture par Kevin Lötscher de différents passages de son livre « GLACE NOIRE » et le partage de son expérience avec le public. Une table ronde a ensuite eu lieu, réunissant Kevin Lötscher, Eveline Delley (proche), Fabien Hecquet (fondateur de l'entreprise d'entraînement cérébral Holisquare) et Christine Jayet-Ryser (psychologue et conseillère de FRAGILE Suisse). La rencontre s'est terminée avec une séance de dédicace de Kevin Lötscher et un apéritif.

L'Antenne romande de FRAGILE Suisse, qui fête ses 20 ans cette année, remercie chaleureusement les intervenant-e-s et les participant-e-s. La rencontre fut



belle et chacun-e est parti-e avec, dans le cœur, l'envie de vivre pleinement sa vie, quels que soient les obstacles à surmonter.



Retour complet et photos :
www.fragile.ch/retour-table-ronde-2026



Retour

L'assemblée générale de FRAGILE Ticino

Mercredi 4 février s'est déroulée l'assemblée générale de FRAGILE Ticino, à Bellinzona, en vue de la reprise des activités de FRAGILE Ticino. Le nouveau comité a été formé et Giuliano Cavalli a accepté la fonction de président. Jeunes et dynamiques, les membres du comité regorgent de compétences, d'idées et de motivation dans la création de cette association régionale. Les statuts révisés ont été présentés et approuvés.

FRAGILE Suisse souhaite à FRAGILE Ticino et à ses membres beaucoup de succès dans la poursuite de leur développement !

HÖGG

La mobilité
notre métier

Monte-escaliers



Homelifts
et ascenseurs

hoeggift.ch

Lausanne T 021 800 06 91
St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41



« La vaccination est la protection la plus efficace »

Chaque année en Suisse, plusieurs centaines de personnes contractent la FSME, une encéphalite transmise par les tiques, dont les répercussions sur le système nerveux sont parfois graves. De petites piqûres peuvent avoir de lourdes conséquences. La neurologue **Nicole Naumann** explique pourquoi la dangerosité des tiques est souvent sous-estimée et pourquoi la vaccination est la protection la plus efficace. Interview : Carole Bolliger

Madame Naumann, beaucoup sous-estiment le danger d'une piqûre de tique – quel est le plus grand risque ?

Les piqûres de tique passent souvent inaperçues. Or, un contact, même bref, peut entraîner la transmission d'agents pathogènes. L'apparition tardive des symptômes est particulièrement trompeuse, car beaucoup de personnes ne se souviennent plus de la piqûre ou n'établissent pas de lien entre elle et leurs symptômes. De plus, les premiers signes sont souvent non spécifiques et peuvent être confondus avec ceux d'une infection grippale. Comme les symptômes neurologiques apparaissent souvent plus tard, il est difficile de poser un diagnostic précoce et de détecter une infection à temps.

De quelles maladies en particulier s'agit-il ?

Surtout de la borréliose et de la FSME. On peut traiter la borréliose avec des antibiotiques. Pour la méningo-encéphalite à tiques, il n'existe aucun traitement causal et l'organisme doit en venir seul à bout. Les formes graves peuvent toucher le cerveau et la moelle épinière.

Que se passe-t-il dans l'organisme atteint par la méningo-encéphalite à tiques, en particulier dans le cerveau ?

La maladie commence souvent par des symptômes grippaux : fièvre et maux de tête. L'évolution se déroule généralement en deux phases : après une brève amélioration, la fièvre peut de nouveau augmenter. C'est au cours de cette deuxième phase que le virus peut attaquer le système nerveux central. Une inflammation des méninges, du cerveau ou de la moelle épinière se déclare. Elle peut provoquer de violents maux de tête, une raideur de la nuque, des troubles de l'équilibre ou des paralysies. Dans les cas graves, des séquelles neurologiques durables peuvent subsister.

Comment se protéger des tiques dans la vie quotidienne ?

La vaccination contre la FSME constitue la mesure essentielle. Elle protège de manière efficace contre une infection et elle est recommandée en Suisse, pour toutes

les personnes vivant ou séjournant dans une zone à risque. En règle générale, les coûts sont pris en charge par l'assurance-maladie obligatoire. L'immunisation de base assure une protection qui dure plusieurs années et peut être prolongée par une vaccination de rappel.

Il est également recommandé de respecter les mesures simples de protection : porter des vêtements couvrant et fermant bien, utiliser des produits répulsifs pour la peau et des insecticides pour les vêtements et examiner minutieusement son corps après une excursion dans la nature. Les vêtements clairs permettent de repérer rapidement les tiques.

Les tiques vivent dans les herbes hautes, les buissons et les sous-bois, il est donc conseillé de rester sur les chemins et d'éviter le plus possible le contact avec les plantes. Il est important de savoir que ces mesures réduisent le risque mais ne remplacent pas la vaccination.

Comment retirer correctement une tique – et quand faut-il consulter un médecin ?

Il faut retirer les tiques le plus vite possible. De préférence avec une pincette, en les saisissant aussi près que possible de la peau et en tirant progressivement. Ne pas les écraser et n'utiliser aucun remède maison comme de l'huile. Désinfecter ensuite l'endroit de la piqûre.

En cas de fièvre, de modifications cutanées ou de symptômes neurologiques, tels que douleurs, engourdissement dans un membre ou raideur de la nuque, il est conseillé de consulter un-e médecin.

Quelle est l'importance de la vaccination pour les personnes touchées par une lésion cérébrale ?

Leur cerveau est plus vulnérable. Une infection supplémentaire peut aggraver les troubles existants – par exemple au niveau de la motricité, du langage, de la mémoire ou de la concentration. La vaccination protège contre une aggravation des séquelles.



Pour de plus amples informations consultez le site : www.fragile.ch/focus-prevention-tiques

Conseils de nos lectrices et lecteurs

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



Le saviez-vous ?

Un bref contact avec une tique peut suffire à transmettre le virus de la FSME. Contrairement à la borréliose, la transmission est souvent immédiate. Retirer rapidement la tique ne protège donc pas de manière fiable contre l'infection. Par contre, la vaccination le fait.

Toutes les piqûres de tique n'entraînent pas nécessairement une FSME. La probabilité de contracter effectivement cette maladie après une piqûre de tique est relativement faible – elle est d'environ 2 %. Les conséquences peuvent toutefois être graves et causer des lésions durables du système nerveux.

En Suisse, environ **15 000 à 18 000 piqûres de tique sont signalées** chaque année, et la tendance est à la hausse.

On peut contracter la FSME presque partout en Suisse. **Pratiquement tout le pays, sauf le Tessin, est considéré comme une zone à risque.**



Ce que les proches peuvent faire

Une FSME peut aussi changer la vie des proches de manière durable. Elles et ils peuvent soutenir les personnes concernées en prenant au sérieux les changements qui surviennent et qui touchent, par exemple, la concentration, la résistance au stress ou l'humeur. Un quotidien bien structuré et paisible permet d'éviter le surmenage.

Il est aussi important de savoir respecter ses propres limites. Les échanges avec des professionnel·le·s et d'autres personnes concernées ainsi que les offres de relève peuvent aider à gérer la situation sur le long terme. Les prestations de FRAGILE Suisse apportent un soutien précieux à cet égard.



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



La vaccination protège !

Une piqûre de tique – et plus rien n'est comme avant

Il y a 13 ans, j'ai été piqué par une tique et j'ai contracté la FSME, une méningite. Depuis, je vis avec un handicap et je suis devenu membre de FRAGILE Berne. Je constate régulièrement que les conséquences possibles d'une telle infection virale ne sont que très peu connues du grand public. La borréliose, une infection bactérienne, est par contre beaucoup plus présente dans les esprits. Il est important de prendre au sérieux le danger que représentent les tiques. La FSME est souvent transmise par des tiques minuscules, à peine visibles. Les mesures de protection, telles que se faire vacciner et éviter le contact de la peau avec les tiques, sont essentielles. N'étant pas vacciné, j'ai dû lutter longtemps pour rester en vie. Aujourd'hui encore, je conserve des séquelles de cette contamination, qui ont changé ma vie de manière durable : une lésion cérébrale entraînant des crises d'épilepsie.

Ueli M., personne concernée

Prévenir les AVC – vos conseils sont les bienvenus

Un AVC survient de manière inattendue et la vie est complètement bouleversée d'un moment à l'autre. C'est pourquoi la prévention revêt une importance particulière.

Que faites-vous pour prévenir un AVC ? Avez-vous une activité physique régulière, une alimentation équilibrée ? Contrôlez-vous votre tension artérielle ? Avez-vous élaboré des stratégies qui vous aident au quotidien à réduire les facteurs de risque ? Quelles expériences avez-vous faites – que vous ont apporté les échanges avec des professionnel·le·s ?

Envoyez-nous vos témoignages et vos conseils en indiquant « Témoignages AVC » à kommunikation@fragile.ch.
Date limite d'envoi : le 30 juin 2026.
Merci pour votre contribution !

Désormais disponible

ENGAGEMENT

Le document « Dispositions en cas de décès »

Dans ce document, vous indiquez clairement vos souhaits personnels concernant vos funérailles et la cérémonie funéraire. Par exemple, si vous souhaitez un enterrement traditionnel ou si vous préférez une crémation. D'autre part, vous y consignez de nombreux points administratifs pour vos proches afin de les soulager dans ces moments difficiles. Par exemple : où se trouvent vos documents d'assurance ? Quels comptes bancaires ou cartes de crédit possédez-vous ? Souvent négligé, il faut aussi penser à l'accès aux comptes en ligne : où se trouvent vos mots de passe pour l'e-banking, pour votre compte e-mail, pour Facebook, etc. ? Enfin, vous pouvez également désigner la personne qui s'occupera de votre animal de compagnie en cas d'urgence.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur la planification de la prévoyance et nos trois autres documents importants, à savoir le guide testamentaire, les directives anticipées et le mandat pour cause d'incapacité ? Nous vous invitons cordialement à participer à notre événement gratuit :



Nous mettons gratuitement à votre disposition le document « Dispositions en cas de décès ». Vous pouvez le commander par e-mail à l'adresse info@fragile.ch ou sur notre site Internet : www.fragile.ch/boutique.



© pexels



Conférence sur le droit des successions

Le 15 septembre se tiendra notre conférence testamentaire. Cette année, nous nous intéresserons au droit des successions et aux dispositions en cas de décès.

Informations et inscriptions sur notre site

Internet :

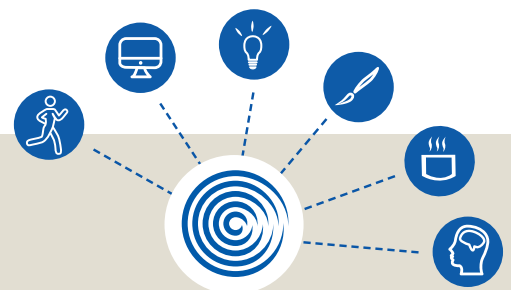
www.fragile.ch/conference-prevoyance-2026

ou par e-mail à ruch@fragile.ch.

JEU-CONCOURS

Participer et profiter de notre offre de cours

Participez
& gagnez !



FRAGILE Suisse propose un programme de cours varié, destiné aux personnes concernées et à leurs proches, pour apprendre, échanger et se ressourcer. Nous tirons au sort **trois bons d'une valeur de CHF 50.- chacun**, valables pour tous les cours du programme de FRAGILE Suisse. Participez et choisissez celui qui vous convient sur www.fragile.ch/cours.

Envoyez-nous un courriel en indiquant « Tirage au sort cours » à kommunikation@fragile.ch.

Date limite d'envoi : le 30 juin 2026.

INFOS DE VOTRE RÉGION

FRAGILE Genève

Ateliers de Qi gong médical

Une pratique douce et millénaire pour prendre soin de soi – corps, souffle et énergie réunis.



Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi gong médical se pratique depuis des millénaires. Ses exercices lents, fluides et répétitifs nous invitent à ressentir notre corps de manière plus globale et à renouer avec une écoute intérieure.

Les mouvements spécifiques de cette pratique peuvent être accompagnés de la respiration, de la visualisation de couleurs ou de l'émission de certains sons. Ils visent à l'épanouissement de l'être, à l'entretien de la santé et à l'équilibre émotionnel, tout en renforçant la stabilité et la souplesse du corps.

Selon les possibilités de chacune et chacun, tous ces exercices, pratiqués principalement debout, sont adaptables en position assise.

Nos cours du deuxième semestre

L'objectif de nos cours est d'aider les personnes concernées et leurs proches à mieux connaître et mieux vivre avec une lésion cérébrale. Pour ce deuxième semestre, des cours sur l'impulsivité et la résilience sont au programme.

Après une lésion cérébrale, l'impulsivité peut perturber le quotidien et les relations sociales : être plus facilement irrité-e ou impatient-e, s'énerver facilement ou dire tout ce que l'on pense peuvent faire partie des difficultés comportementales après une lésion cérébrale. Nous vous proposons un cours d'une demi-journée sur cette thématique le 14 septembre 2026, à Lausanne. Il sera donné par Christine Jayet-Ryser, psychologue et conseillère sociale de FRAGILE Suisse.

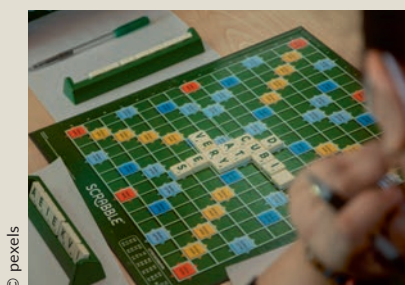
L'impulsivité est l'une des nombreuses séquelles pouvant bouleverser la vie après une lésion cérébrale. La qualité de vie peut en souffrir. Apprendre à connaître sa maladie et ses répercussions est un premier pas dans la reconquête de son bien-être. Lors de deux après-midis de cours, nous vous proposons d'en



apprendre davantage sur le processus de résilience et d'identifier vos propres facteurs de résilience. En connaissant les lésions cérébrales et leurs séquelles, la personne touchée et ses proches peuvent mieux appréhender le quotidien et développer leurs capacités de résilience. Ce cours aura lieu les lundis 2 et 9 novembre 2026 à Lausanne. Il sera également donné par Christine Jayet-Ryser.

Informations et inscriptions : www.fragile.ch/cours

Nos associations régionales



© pexels

FRAGILE Vaud

Atelier « Corps et Jeux »

Un nouvel atelier « Corps et Jeux » a débuté en mars 2026. Nos deux animatrices, Annik Ott et Catherine Binetti, membres de l'association, proposent aux participant·e·s de trouver un équilibre entre ancrage et partage avec des exercices de relaxation et des moments de jeux.



© FRAGILE Jura

FRAGILE Jura

Des activités de plein air

Avec le retour des beaux jours, le traditionnel pique-nique et son tournoi de pétanque auront lieu le 21 juin à la Vélié de Montavon. Du 10 au 15 août, départ à Vétroz pour une semaine de vacances destinées aux personnes touchées. Une chouette équipe d'accompagnant·e·s entoure nos supers vacancier·ère·s.



© Magnific

FRAGILE Valais

Nos ateliers d'automne

Envie d'en savoir plus sur les lésions cérébrales ? Rendez-vous le 7 octobre pour un atelier intitulé « Quand gérer son quotidien et ses relations aux autres devient difficile suite à une lésion cérébrale » et le 9 novembre pour l'atelier « La Mémoire, comment la compenser quand elle est défaillante ».

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 l'« accompagnement à domicile » de Fragile Suisse, j'ai aujourd'hui une qualité de vie qui me paraît presque normale.

Harald S., AVC à 58 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

