

T C A T N O C

4/2025
DÉCEMBRE
N° 160

SOMMAIRE

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Edito | 3 |
| Hommage | 4 |
| Présentation de Karel | 5 |
| Accompagner : Une histoire mondiale | 6 - 8 |
| Nos activités | 9 - 18 |
| Initiative « inclusion » | 19 |

ASSOCIATION CEREBRAL VAUD

Les Balances
Route de Berne 8
1081 Montpreveyres
CH36 0900 0000 1002 0515 4

SECRÉTARIAT

Delphine Volluz
Karel Ngueukam

Mouna Abbad

COMITÉ

Janine Rod
Claude Villommet
Matteo Gallo
Michel Gilgen
André Jomini
Sarino Vitale
Anouk Tschanz

021 691 96 83
info@cerebralvaud.ch
www.cerebralvaud.ch

secrétaire générale
responsable des activités
(ad interim)
assistante de bureau

Co-présidente
Co-président



VOTRE DON AVEC TWINT

Scannez le code QR avec l'appli Twint
Confirmez le montant et le don

d.volluz@cerebralvaud.ch
k.ngueukam@cerebralvaud.ch

m.abbad@cerebralvaud.ch

janine.rod@bluewin.ch
claudevillommet@bluewin.ch



Michel Gilgen
membre du Comité

EDITO

Une année de défis, d'avancées et de belles réussites !

Alors que 2025 s'achève, c'est avec fierté et reconnaissance que nous regardons le chemin parcouru. Cette année encore, notre Association a su relever les défis, persévérer malgré les obstacles et concrétiser plusieurs projets qui nous tenaient à cœur.

Après les travaux de rénovation et de réparation des nombreux défauts de construction, nous avons enfin pu redonner tout son éclat à notre belle bâtisse. Les façades ont retrouvé leurs couleurs d'origine, les maçonneries extérieures ont été restaurées, et le charme du lieu rayonne à nouveau.

Classée degré 2 en protection des sites, notre bâtiment a exigé une multitude de démarches pour obtenir les autorisations nécessaires. Nous déplorons à ce sujet, la lenteur de l'administration pour nous octroyer le permis, pour la peinture des façades et le renouvellement des volets.

Grâce à la ténacité de notre Co-Présidente — qui n'a jamais baissé les bras face à cette lenteur administrative — le précieux sésame a fini par arriver, et les travaux ont pu débuter début octobre. Aujourd'hui, tout est achevé, à l'exception de notre enseigne « Les Balances », actuellement entre les mains expertes d'un ferronnier d'art. Cette étape marque la fin d'une aventure de près de cinq ans, menée avec passion, patience et solidarité. Depuis le printemps 2023, notre maison peut désormais accueillir jusqu'à 12 vacanciers et une vingtaine d'accompagnants, tous logés sous le même toit, dans une ambiance conviviale et familiale.

Nos hôtes sont choyés par une équipe dévouée : Pauline et Karel pour les activités, Nicole, René et leur assistant Joao aux fourneaux, qui régaleront nos vacanciers de leurs délicieux repas. Côté mobilité, notre flotte reste à la pointe : six bus adaptés assurent le confort et la sécurité de nos voyageurs. Deux d'entre eux ont d'ailleurs été remplacés cette année par de nouveaux modèles Mercedes automatiques, dotés des dernières innovations. Nos chauffeurs-accompagnants ont tous été formés individuellement à leur conduite pour assurer la sécurité et le meilleur confort pour nos vacanciers. En cette fin d'année, nous souhaitons exprimer toute notre gratitude à celles et ceux qui contribuent, chaque jour, à faire vivre notre Association : membres, amis, accompagnants, bénévoles et partenaires. Grâce à vous, l'esprit des Balances demeure celui d'un lieu d'accueil, de chaleur humaine, et de partage.

*Que 2026 soit placée sous le signe de la continuité, de la joie et des belles rencontres !
Au plaisir de vous retrouver bientôt aux Balances.*

HOMMAGE SERGE LESSERT



Le 21 novembre dernier, notre Cher membre, ami et ancien responsable de nos activités, Monsieur Serge Lessert nous a quitté. Cette perte nous a profondément attristés. À travers ces lignes, nous présentons nos plus sincères condoléances à toute sa famille et à ses proches. Puisses-tu désormais reposer en paix.

Serge avait dirigé nos camps dès 2002 et en 2007, il fut nommé responsable des activités, jusqu'en 2013. Nous lui sommes reconnaissants pour toutes ces années d'engagement et de joie apportée à nos membres.

Merci Serge, ce fut un plaisir de t'avoir connu. Tu restes avec nous dans nos cœurs, nos souvenirs et nos valeurs.

Le Comité et le Bureau de Cerebral Vaud

TÉMOIGNAGE

Mon amitié avec Serge Lessert a duré plus de 30 ans ! Il a été mon collègue et mon voisin de travail. Son atelier donnait sur ma classe d'école. Serge a été présent à mes débuts de travail dans le social, me donnant conseils et soutien. Plus tard, j'ai rejoint la famille de Cerebral Vaud et Cerebral Suisse où on a fait des sorties et de nombreux camps ensemble. En dehors de nos activités associatives, nous avons fait plusieurs voyages privés en Europe.

Depuis son infection généralisée et la difficile période du Covid, Serge m'a sollicité plus souvent pour lui venir en aide. Notamment

pour des transports à ses rdv médicaux, pour faire ses courses, etc. Malgré ses problèmes de santé, il gardait le moral. Nous avons partagé pas mal de repas au restaurant, des téléphones et vécus de bons moments de rires et de complicité. Serge m'a beaucoup appris des choses de la vie.

Je garde de lui le souvenir de son bon cœur, de sa générosité, de sa disponibilité et sa bienveillance auprès des jeunes et membres de Cerebral Vaud ainsi que des personnes qui le côtoyaient. Merci pour tout Serge.

Martin Boehler, accompagnant

PRÉSENTATION DE KAREL

5

En septembre 2014 au camp de scout de Froideville, j'entamais mon aventure au sein de l'association Cerebral Vaud. En binôme avec le regretté Vy-Dan j'ai découvert ce que ça implique d'accompagner une personne dans toutes ses activités quotidiennes.

C'était un réel défi et une réelle opportunité d'améliorer ma façon d'interagir avec les autres. Une nouvelle façon de communiquer. De parler moins et d'être plus observateur.

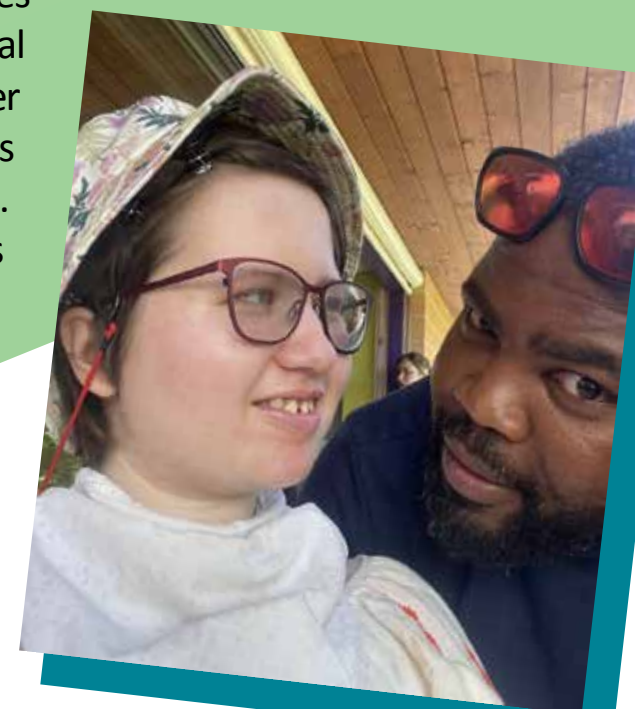
Pour cela, j'ai dû relativiser quelquefois. Très souvent, me mettre à la place des autres pour adopter leur point de vue, mais aussi questionner mes croyances et faire évoluer mes convictions.

La dose d'empathie que j'avais prévu ne m'a pas été d'une très grande utilité car j'ai pris conscience que les vacanciers qui arrivent ici n'attendent pas de moi que je m'apitoie sur leur sort car ils ne sont pas des fardeaux. Ce sont des êtres humains (plus humains quelques fois) qui souhaitent pouvoir faire du vélo, chanter, danser, et tout autre chose sans ressentir leur handicap comme un obstacle.

Et même s'il ne fait aucun doute que vivre en situation de handicap est un réel obstacle, il ne fait également aucun doute qu'avec de la volonté, la patience, et gardant à l'esprit l'envie de faire des choses biens on arrive très souvent à faire apparaître une émotion, une interaction ou un sourire sur les visages.

Ce sont ces moments qui m'ont retenu toutes ces années auprès de l'association Cerebral Vaud et m'ont donné la motivation d'accepter cet intérim en tant que responsable des activités pour poursuivre le travail de Pauline. J'espère ainsi œuvrer à donner aux vacanciers un cadre différent des institutions, de l'école ou de la famille. Un cadre adapté pour leur faire vivre des moments exceptionnels.

*Karel Ngueukam,
responsable des activités ad Intérim*



UNE HISTOIRE MONDIALE

Accompagner, prendre soin des plus fragiles

De la hutte tribale aux hôpitaux modernes, la manière d'accompagner la maladie ou les personnes atteintes dans leur santé en dit long sur une société. À travers les cultures et les siècles, un même fil rouge se dessine : personne ne doit affronter la vulnérabilité seul.

Des sociétés traditionnelles aux premiers sanctuaires de soin : Dans les sociétés autochtones d'Afrique, d'Océanie ou des Amériques, la maladie était l'affaire du groupe. La famille élargie entourait le malade, tandis que guérisseurs et sage-femmes mêlaient plantes, rituels et présence. Plus tard, les civilisations de l'Antiquité créent les premiers lieux dédiés : les Asklépia grecs ou les temples égyptiens. Rome organise même des hôpitaux militaires. Le soin devient un service rendu à la collectivité.

Quand la religion structure l'accompagnement : Au Moyen Âge, le soin s'institutionnalise à travers la charité. Les monastères européens créent hospices et infirmeries. Le monde musulman développe des

bimaristans ouverts à tous, riches comme pauvres. Le judaïsme organise la visite aux malades (bikur cholim) et la solidarité communautaire.

«Le malade n'était jamais laissé seul : la présence humaine valait autant que le remède.»

De la révolution industrielle à l'hôpital et aux institutions modernes : Le XIX^e siècle marque un grand tournant.

L'explosion des maladies liées à la pauvreté, aux conflits, et aux conditions de vie difficiles, pousse les États à agir.

Florence Nightingale fonde les principes infirmiers modernes : hygiène, observation, accompagnement constant.

Au XX^e siècle, l'État-providence transforme l'accompagnement en droit à la santé. Psychologues, travailleurs sociaux, infirmiers et médecins coopèrent pour prendre en compte le corps, mais aussi la vie sociale et psychique des personnes malades.



Aujourd'hui : accompagner une personne avec une maladie ou un handicap

Au XXI^e siècle, les enjeux s'élargissent : maladies chroniques, santé mentale, handicap, isolement. Les systèmes de soin évoluent et se complexifient vers une approche centrée sur la personne, sensible à la culture et à l'histoire de chacun. Finalement, que l'accompagnement soit familial, communautaire ou professionnel, une idée s'impose : prendre soin, c'est redonner du pouvoir et de l'espoir ! Et il demeure une constante dans l'histoire : « La vulnérabilité en santé change de forme, mais jamais la nécessité de solidarité. »

C'est dans cet esprit de solidarité, que Cerebral Vaud a organisé le 14 novembre, un repas en faveur de ses accompagnants pour les remercier et valoriser leur engagement avec l'Association. Avec la présence



de Janine, notre Co-présidente, et Karel notre responsable des activités ad interim. L'objectif de cette soirée était également de renforcer la cohésion au sein des équipes et de renforcer le sentiment d'appartenance à une mission commune. Un moment très convivial qui a permis de reconnaître les qualités de chacun, d'échanger sur les expériences vécues et de créer un espace de détente bien mérité.

NOS FORMATIONS

Des équipes formées, des loisirs renforcés

Nous avons à cœur de former nos accompagnants. Certains sont étudiants dans le domaine de la santé, d'autres n'ont jamais exécuté des soins ou côtoyé une personne en situation de handicap.

C'est cette diversité qui fait la richesse associative et qui permet de sensibiliser et de former des personnes de tous bords, qui, une fois dans la vie active sauront garder à l'esprit les valeurs de l'inclusion, aider une personne à mobilité réduite en difficulté, aider un proche, se comporter de manière adéquate avec une personne ayant des troubles de la communication.

Il est toujours difficile de trouver des formations qui répondent aux questions du terrain, les spécificités du handicap faisant qu'une manière de faire pour l'un ne sera pas forcément la bonne pour l'autre.

Nous avons la chance de bénéficier depuis deux ans des compétences pédagogiques de Léa et Lucile Matocq-Grabot, l'une infirmière et l'autre orthophoniste, qui travaillent régulièrement au sein de nos activités comme accompagnantes ou responsables de camps et de week-ends.

Elles établissent des formations spécifiques aux besoins des accompagnants présents et exemplifient la théorie par des situations vécues avec nos membres en situation de handicap lors de loisirs. Matteo Gallo, membre du comité qui vit avec une paralysie cérébrale, les seconde dans cette tâche, apportant son expertise de personne concernée.

Le concept de formation de Cerebral Vaud comporte 4 modules dont un concernant la prévention des abus sexuels, de la maltraitance et d'autres violation de l'intégrité. Pour ce thème, nous collaborons avec l'Association ESPAS à Lausanne. Un atelier de prévention a eu lieu le 16 septembre auquel une quinzaine d'accompagnants ont activement participé.

Ce thème a été approfondi par Léa et Lucile lors de la formation continue du 16 novembre. Il est parfois difficile de trouver la distance adéquate avec la personne dont on s'occupe, à prodiguer des soins intimes tout en tissant une relation moniteur-vacancier. Les mots-clés : consentement et communication. Tout geste, tout contact physique doit avoir lieu avec le consentement des deux personnes.

Reste évidemment à apprendre à communiquer de manière alternative et augmentée (CAA) avec les personnes qui ne sont pas ou peu verbales. La posture, les gestes,

le regard : un ensemble de signaux qui accompagnent ou remplacent la parole. Se familiariser avec l'utilisation des pictogrammes était un axe important du module Communication et polyhandicap dispensé lors de cette formation.

Les personnes que nous accompagnons présentent souvent des difficultés à déglutir (dysphagie). Il convient de former correctement notre personnel qui doit savoir comment réagir en cas de fausses routes. Pour cela, il faut reconnaître, d'après des symptômes distinctifs, la fausse route partielle de la fausse route obstructive. Certains de nos membres se nourrissent via une GPE (gastrostomie percutanée endoscopique). Il est essentiel d'apprendre tous les gestes et soins relatifs à ce système.

Au printemps 2026, ce sera au tour de nos responsables de compléter leurs formations, par le BLS-AED (premiers secours).

En développant des formations ancrées dans le terrain et centrées sur la personne, Cerebral Vaud affirme sa volonté de promouvoir une société plus inclusive. Grâce à l'engagement de tous, nous avançons vers un accompagnement toujours plus juste, plus attentif et plus humain.

Delphine Volluz, secrétaire générale

CAMP MÉDIÉVAL

du 1 au 5 septembre 2025



« Lundi, nous sommes arrivés à Montpreveyres et avons pris nos marques. Première sortie au Signal de Bougy, avec une invitée surprise : la pluie !

Les jours suivants ont été rythmés par des activités intenses et des soirées à thèmes qui ont donné au camp une ambiance chaleureuse et dynamique.

Adrien, Anick, Emmanuel et Matteo ont vécu leur premier vol en parapente : Emotions fortes, sentiment de liberté et vue imprenable sur les Diablerets !

Puis jeudi, faute d'avoir pu naviguer sur le lac de Neuchâtel, les participants ont pris de la vitesse en prenant place au karting de Payerneland.

Pour la dernière soirée, chacun a enfilé sa plus belle tenue médiévale pour enflammer le dancefloor.

Encore un grand merci à Cerebral Vaud pour ce camp, ainsi qu'à tous les participants et accompagnants pour cette belle entente qui a rendu l'ambiance légère et humaine. »

Adrien, Annick, Mattéo, participants et Salomé, accompagnante



CAMP HUNGER GAMES

du 13 au 18 octobre 2025

Encore un camp avec plein de vacanciers volontaires. Pour ma part, c'était la première fois que je travaillais ici à Cerebral Vaud. J'avais hâte de découvrir les lieux et de faire connaissance avec tout le monde. Je dois dire que je n'ai pas du tout été déçu !

Il y avait tellement de choses incroyables à faire pour s'amuser tous ensemble, plein de moments complices. La bonne humeur générale a rayonné sur toute la semaine.

Un des souvenir qui a laissé une marque indélébile dans le cœur des participants, était l'activité « Quiz Room » à Lausanne. Tout le monde était prêt à relever le défi pour gagner. Entre les regards concentrés, les rires, les messes-basses, les coups-bas et la complicité, on pouvait sentir l'énergie débordante qui émanait de notre bande de gais-lurons.

Le jeu était tellement réussi que, non seulement, tout le monde se sentait comme des vainqueurs à la fin de la partie, mais, en prime, on était toutes et tous complètement épuisés !

Et après tant d'émotions, un bon repas aux Balances et une nuit de repos bien méritée ont conclu cette journée mémorable. La tête remplie de souvenirs, chacun est reparti de ce camp avec de quoi rêver encore longtemps de cette belle aventure collective.

Daniel Fuschetto, accompagnant







Orthotec

«J'adore notre nouvelle voiture !
Je suis enfin plus proche des
autres dans mon fauteuil roulant.»

paraplegie.ch/vehicules



VÉHICULES SUR MESURE

**Votre spécialiste
des transformations de véhicules TPMR**

Bâle • Bellinzona • Berne • Lucerne • Zofingen • Zurich

KIRCHHOFF Mobility
Tél : 021 311 58 57
mail@kirchhoff-mobility.ch
www.kirchhoff-mobility.ch

KIRCHHOFF
MOBILITY

Votre partenaire de service complet.
Même pour les véhicules électriques.

100% ÉLECTRIQUE

HÖGG

La mobilité
notre métier

Monte-escaliers

**Homelifts
et ascenseurs**

hoegglift.ch

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

ORTHETHIC

**RE
LANCÉ
LE MOUVEMENT**

Pour vous aider
à garder mobilité
et liberté, nos
orthopédistes et
spécialistes
expérimentés vous
accompagnent
personnellement.

- ORTHOPÉDIE TECHNIQUE
- RÉHABILITATION
- CHAISES ROULANTES
- PODOLOGIE
- ORTHO-CHAUSSURES

RETROUVEZ TOUS NOS SITES
EN SUISSE ROMANDE SUR

→ **orthethic.ch**

LA DANSE EN FAUTEUIL ROULANT LE MOUVEMENT POUR TOUS

4 octobre 2025

Le mouvement appartient à chacun!

La danse en fauteuil roulant incarne parfaitement cette conviction : elle permet à toutes les personnes, avec ou sans handicap, de découvrir le plaisir de bouger, de redécouvrir son corps autrement, de s'exprimer et de partager un moment de joie à travers la musique.

Le 4 octobre, avec le Groupe Loisirs, nous avons dansé aux Balances ! Une forme de danse, aussi appelée danse inclusive, en s'adaptant aux capacités et aux envies de chaque participant. En solo, en duo ou en groupe, elle met en valeur la créativité, la fluidité du mouvement et la complicité entre les danseurs. Ainsi, le fauteuil roulant devient alors un véritable partenaire de danse, prolongeant le corps et amplifiant son expression.

Les participants et leur accompagnants ont pu améliorer leur coordination, la souplesse et la tonicité de leur corps. Sur le plan émotionnel, comme le démontre les images, elle a stimulé la confiance en soi, l'estime personnelle et procuré un profond sentiment de liberté.

La danse crée du lien social. Elle favorise l'inclusion et permet de partager des instants riches en échanges et en rires.

C'est à travers cette activité que Cerebral Vaud ouvre de nouveaux espaces d'expression et de plaisir, où chacun peut découvrir ses capacités, s'épanouir et vivre pleinement le mouvement — autrement, mais tout aussi intensément.



GROUPE ADULTE

du 29 au 30 novembre



Sous la houlette de Stella, a eu lieu un week-end riche en découvertes, retrouvailles et en créativité avec le Groupe adultes dans notre centre Les Balances.

La journée de samedi a été consacrée à un événement particulier pour l'Association: La remise d'un beau cadeau en cette fin d'année, de la part de Marc et Irène Morandi et leurs amis vigneron. Ce magnifique résultat est issu des bénéfices de la vente du Grand cru « La réserve du député » (voir l'article du Contact de septembre 2025). À cette occasion, notre cuisinière Nicole a concocté un délicieux menu de fêtes pour remercier nos généreux donateurs. Un menu qui a régalé les papilles de nos convives. Étaient présents autour de la table, des membres du comité, un mécène du Rotary et notre groupe adultes avec leurs accompagnants.

L'après-midi, nous sommes allés à Vevey pour découvrir l'exposition « Systema », une immersion captivante au cœur du système alimentaire mondial. À travers différents espaces thématiques, les participants et leurs accompagnants-tes ont pu explorer, de manière accessible et interactive, les liens entre nos assiettes et les grandes problématiques environnementales contemporaines. Cette visite a permis de riches échanges, où chacun a pu s'exprimer selon ses capacités, pour poser des questions et partager ses impressions.

Le lendemain dimanche, la journée était tout autre mais tout aussi enthousiaste. Tout le monde s'est retrouvé pour un atelier pâtisserie de Noël. Chacun a pu laisser libre cours à sa créativité pour confectionner ses biscuits. Le tout dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Un atelier manuel, qui a favorisé la participation et la collaboration entre participants et accompagnants.

INITIATIVE INCLUSION

19

Position de Cerebral Suisse et de ses associations cantonales sur le contre-projet indirect à l'initiative «Inclusion»

Avec Cerebral Suisse, notre association déplore ce contre-projet. Il ne répond pas aux attentes des personnes en situation de handicap ni aux engagements de la Suisse envers la Convention de l'ONU sur leurs droits. Il ne favorise pas du tout une véritable politique d'égalité et d'inclusion.

Nous critiquons notamment :

- Une définition du handicap trop restrictive, excluant la majorité des personnes concernées ;
- L'absence de droit garanti à un logement autodéterminé et d'une stratégie nationale claire avec les cantons ;
- Le manque d'ouverture de l'assurance-invalidité à des prestations et moyens modernes d'assistance et de soutien.

En conclusion, ce contre-projet n'apporte pas de réelle amélioration pour les personnes handicapées et doit être profondément révisé pour répondre aux objectifs de l'initiative pour l'inclusion.



P.P.

1018 Lausanne
Poste CH SA



Les Balances
Route de Berne 8
1081 Montpreveyres
021 691 96 83
info@cerebralvaud.ch
www.cerebralvaud.ch
Dons au
CH36 0900 0000 1002 0515 4

Présentation:



IMPRESSUM

Bulletin de l'Association Cerebral Vaud
Paraît trimestriellement

Rédaction :
Secrétariat Association Cerebral Vaud

Réalisation et impression :
87Design - Route Aloys-Fauquez 87 - 1018 Lausanne

Ce journal est tiré à 420 exemplaires, il est transmis à nos membres et à plus de 150 professionnels
Prochaine parution : Avril 2026

Membre de l'Association Cerebral Suisse à Soleure
En étroite collaboration avec la Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral à Berne