

SEP



BY STEP

**UNE JOURNÉE DE SENSIBILISATION
■ ET D'EXPÉRIENCES
DES SYMPTÔMES INVISIBLES DE LA
SCLÉROSE EN PLAQUES (SEP)**

le 27 mai 2023
■ à Estavayer-le-Lac
Salle de L'Amarante

www.sepbystep.ch



Présentation



Portrait de Gaëlle Despont, Présidente de l'association SEP by Step

Si nous observons un peu notre entourage, nous connaissons tous plusieurs personnes qui portent la SEP. En 2007, je vis les premiers symptômes, mais sans vraiment comprendre. L'année suivante, le diagnostic est posé. Ce jour-là, mon esprit ne percute pas tout de suite, je ne veux pas y croire... Et que fais-je ? J'achète la moto de mes rêves ! Je veux continuer à vivre comme tout le monde, tant que je le peux !

À ce moment, je n'étais pas encore consciente et très au courant de cette maladie. Alors je me suis renseignée et ai eu le besoin d'aider d'autres personnes avec un handicap. C'est alors que je suis des cours de sport afin de pouvoir l'enseigner. Ce fut de bons moments, j'ai continué tant que je le pouvais.

Les symptômes invisibles de la SEP sont très lourds à porter. Parfois, en me promenant dans la rue, j'ai eu des remarques en mentionnant qu'on m'avait croisée en journée totalement alcoolisée, car oui, parfois c'est comme cela qu'on marche, par moment, sans prévenir.

Depuis cette incompréhension de mon état, les jugements, j'ai ressenti le besoin de partager une journée d'information, de sensibilisation et d'expériences de la maladie. En juin 2021, le jour de mes 44 ans, le joli cadeau de ma journée fût la décision de créer une association dans ce but, en compagnie d'amis proches et de mon chéri.

Depuis décembre 2021, l'association SEP by Step existe et l'équipe s'agrandit !

Les **valeurs** que nous avons envie de partager durant cette journée

Le Partage

transmettre les informations de manière ludique et claire.
partager des moments de joie

L'Empathie

se mettre à la place des familles, de l'entourage, et de la personne elle-même.

Le Courage

le courage de s'exposer pour une cause,
et de continuer à aider les autres, malgré les épreuves.



| Faire découvrir une maladie aux mille visages...



Identité

Missions

contribuer à la recherche

**contribuer à des actions
concrètes d'entraide**

**accroître l'empathie du
public**

**ateliers sur les
symptômes invisibles,
faire vivre et
comprendre**

informer de manière large

**relayer les informations
officielles existantes**

**relayer les entités
existantes de soutien**

A propos



Jérome, Céline, Yasmina, Giulia, Alexandre, Raphaël, Luis, Gaëlle

L'association

SEP by Step est constituée en association à but non-lucratif, avec comme fondement la sensibilisation à la SEP. Son comité est composé de 8 membres qui gèrent l'association et organisent cette journée tout au long de l'année.

La journée

Passez librement durant cette journée, vous pourrez assister à des conférences, des discussions, et des ateliers d'expériences des symptômes invisibles de la SEP. Passez aussi pour manger un morceau, échanger, partager des moments de joie.

Contact

association.sepbystep@gmail.com

079 711 67 15

Association SEP by Step

Route du Chasseral 3

1470 Estavayer-le-Lac

CH33 8080 8006 5179 5301 9

IID (n° BC): 80808

SWIFT-BIC: RAIFCH22