CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

SEPTEMBRE, 3ème ÉDITION 2019

Tamara Rossi, atteinte d'une grave déficience visuelle et Renate Jeckelmann, accompagnatrice

Avec les cours de la CAB, tout le monde est gagnant

Tamara Rossi et Renate Jeckelmann

Une semaine d'insouciance

Tamara Rossi vit avec une grave déficience visuelle depuis sa naissance. Malgré cette situation, cette femme de 54 ans gère sa vie quotidienne de façon très indépendante. Cependant, pour favoriser son autonomie, elle doit fournir plus d'efforts. Pendant les cours de la CAB, elle peut enfin se détendre et se ressourcer.

Centre Ländli sur les bords du lac d'Ägeri. Un groupe de randonneurs composé d'une trentaine de personnes se prépare au départ. L'humeur joyeuse se mêle à une certaine appréhension face à l'inconnu. Le groupe se divise entre 15 personnes aveugles ou malvoyantes et 15 accompagnateurs. Pour eux, cette activité et toute la semaine de vacances sont des événements très particuliers. «Je n'ai absolument aucun stress dans les cours de la CAB», explique Tamara Rossi, sous le regard attentif de son accompagnante Renate Jeckelmann. «Beaucoup d'activités à l'extérieur de la maison sont faisables pour moi dans la vie de tous les jours, mais me demandent plus d'énergie pour les réaliser. Qu'il s'agisse de faire les courses ou d'aller travailler, je dois planifier les choses à l'avance et il me faut plus de temps et de concentration pour le faire par rapport aux personnes voyantes. Dans les cours de la CAB, la personne qui m'accompagne me permet de m'appuyer beaucoup sur elle et je peux me détendre. Et je peux aussi faire le sport qui ne serait pas possible sans accompagnement. Paradoxalement, pour moi la semaine active est un vrai repos.»

Née avec plusieurs déficiences visuelles

Tamara Rossi est née avec plusieurs déficiences visuelles. On soupçonne que leur cause est un examen radiographique de sa mère à un stade avancé de la grossesse. Selon l'état actuel des connaissances, un tel examen ne serait plus mené de nos jours en raison des risques élevés qu'il comporte. La myopie très forte et le nystagmus oculaire empêchent Tamara Rossi de lire par exemple les tableaux d'affichage ou les noms de rues. «Je ne peux pas voir tout ce qui se passe», explique-t-elle. Pour lire quelque chose à courte distance, elle a besoin d'une loupe ou de la fonction d'agrandissement sur l'ordinateur.

La CAB permet un temps d'insouciance

Née à Lausanne, Tamara a fréquenté une école spéciale après la maternelle et a pu effectuer un apprentissage commercial adapté à ses besoins au bureau régional AI. Aujourd'hui, elle travaille à temps partiel comme secrétaire. Dans son temps libre, elle chante dans un chœur. De plus, elle chante en soliste des airs d'opéra et de la variété : la brève démonstration à

laquelle elle se livre spontanément révèle son talent impressionnant. Vivre de manière indépendante est très important pour Tamara Rossi. En tant que personne dynamique, elle aime aussi les activités sportives: la randonnée et le ski de fond sont des sports qu'elle ne peut pas faire seule, à moins de connaître parfaitement le circuit. L'aquagym et la gym en groupe avec des personnes valides ne sont pas adaptés aux personnes déficientes visuelles, ces cours stressants et difficiles à suivre lui font généralement renoncer à intégrer ces groupes. Des personnes concernées parmi ses amis ont donc attiré son attention sur les cours de la CAB. En avril 2017, elle a participé pour la première fois à une semaine active et, depuis, elle ne manquerait pour rien au monde cette belle expérience. «La semaine de cours m'apporte beaucoup. Je peux échanger des idées avec les autres, faire du sport et, grâce à la personne qui m'accompagne, profiter de la vie pendant une semaine sans soucis», se réjouit Tamara Rossi.

Les accompagnateurs donnent de la joie

«Les cours de la CAB sont également enrichissants pour nous, les accompagnateurs», explique Renate Jeckelmann. Cette femme de 52 ans a appris un métier dans le domaine commercial et vit avec sa famille en Suisse romande depuis de nombreuses années. Lorsque ses quatre enfants sont devenus de plus en plus indépendants, la Bernoise d'origine a recherché un travail bénévole. Cette sportive a suivi une formation à l'Association romande pour les malvoyants afin de pouvoir accompagner les personnes aveugles en ski de fond. Depuis, elle participe régulièrement à des camps pour aveugles ou malvoyants. Un homme qu'elle accompagnait lui a parlé de la semaine active de la CAB. Elle a proposé son aide comme accompagnatrice bénévole et est heureuse de cette décision: «Apporter de la joie aux autres fait mon bonheur. Dans les cours de la CAB, tout est parfaitement organisé et les instructeurs sont très expérimentés, professionnels et sensibles. Je peux ainsi me concentrer sur la personne que j'accompagne du matin au soir. Tamara et moi avons aussi de bonnes conversations et nous rions beaucoup.»

Tout le monde est gagnant

Ce jour-là, les deux femmes ont pris leur petit-déjeuner ensemble, puis sont allées à la gymnastique, puis à l'aquagym et elles ont déjeuné ensemble. Après la randonnée, elles dîneront ensemble et iront ensuite faire une promenade digestive ou un jeu de société avec les autres participants du groupe. Le gain matériel ne compte pas parce qu'elles se sentent toutes les deux enrichies par leur participation à la semaine active.

Chronique

Libre et accepté, comme Julius

Peu de temps avant le jour de la réunion de la CAB, Vera qui devait m'accompagner a dû annuler sa venue. Ma présence à la fête pour les personnes sourdes aveugles, qui représente l'occasion pour de nombreux amis de se réunir, a été soudainement compromise. Sans aide humaine, je n'aurais pas pu trouver le centre et je n'aurais pas pu avoir de conversations. Ma bonne étoile a finalement conduit Heidi sur ma route. Une fois réglés les détails pratiques pour l'assistance dont j'ai besoin, nous sommes rapidement devenues inséparables. Pendant la réunion, nous avons appris l'histoire du chien Julius. La famille qui va accueillir Julius et lui offrir un foyer préparait tout pour son bien-être avec une joie sincère. Je me suis surprise à dire impulsivement: «J'aimerais bien être à la place de Julius!». En tant que personne privée de la vue et presque de l'ouïe, être acceptée facilement par le monde qui m'entoure, choyée, mais aussi libre de m'élancer dans les prairies et les forêts: toutes ces choses constituent des privilèges auxquels j'aspire souvent. Peu de temps après, j'ai tourné la tête aux alentours pour vérifier que personne ne s'était rendu compte de mon désir d'être un chien. À la fin de ces heures enrichissantes, je me suis retrouvée face à Heidi. J'ai alors pris conscience que cette femme m'avait acceptée pleinement, avec tous mes besoins spécifiques, en tant qu'être humain comme elle. Et ainsi elle m'a donné la liberté de profiter de cette journée de rencontre.

Christine Müller, sourde aveugle

Travail bénévole:
donner et recevoir

Les personnes malvoyantes, aveugles, malentendantes et sourdes aveugles dépendent souvent d'une aide dans la vie quotidienne. L'engagement bénévole des accompagnateurs leur apporte autonomie et joie de vivre. La CAB attache une grande importance à la sélection rigoureuse et à la formation sérieuse des bénévoles.

Pour les personnes affectées par une déficience sensorielle, la vie quotidienne est souvent pleine d'obstacles. Par ses offres, la CAB aide les personnes touchées à vivre leur vie de la façon la plus autonome possible et à participer à des activités. Dans le cadre des 37 cours proposés ou des interventions à domicile, les déficiences visuelles nécessitent dans la plupart des cas un accompagnement individualisé. La CAB dépend donc de l'engagement des bénévoles.

Une préparation rigoureuse
La plupart des bénévoles entrent en contact avec la CAB suite à des recommandations ou via le site Web. Au cours d'une première entrevue, un aperçu du champ d'activité de la CAB leur est offert. Les idées et les attentes mutuelles sont échangées. La plupart des gens ont à la fois le désir d'aider et un grand respect pour cette tâche ambitieuse. Par conséquent, toutes les personnes accompagnatrices font l'objet d'une préparation rigoureuse pour qu'elles s'acquittent au mieux de leur mission à venir. Au cours de trois journées de présentation et de sensibilisation, des experts fournissent de précieuses informations théoriques et pratiques sur la façon de se comporter avec les chiens-guides, sur les techniques de guidage utilisées, sur les maladies oculaires les plus courantes et sur les outils d'aide les plus importants. Plusieurs personnes concernées participent également à ces journées. L'expérience montre que cet échange précieux aide à surmonter la plupart des craintes qui peuvent exister au premier abord.

Les bénévoles reçoivent beaucoup en retour
Afin de s'assurer que les débuts se passent bien, la CAB regroupe les personnes affectées qui ont encore une bonne vue résiduelle et ne présentent aucune autre déficience et les personnes qui sont accompagnatrices pour la première fois. C'est grâce à cette introduction attentive et à cette appréciation chaleureuse que les bénévoles prennent rapidement confiance en eux et restent souvent fidèles à la CAB pendant des décennies. Et tout le monde s'accorde sur le point suivant: les volontaires donnent beaucoup, mais outre un petit revenu, le remboursement des dépenses ainsi que le gîte et le couvert, ils reçoivent aussi beaucoup en retour.

Vous souhaitez vous engager?
Vous aussi, vous souhaitez apporter votre aide aux personnes malvoyantes, aveugles ou sourdes aveugles? Dans ce cas, n'hésitez pas et prenez contact avec notre responsable des bénévoles, Andrea Vetsch (téléphone: 044 466 50 64; e-mail: andrea.vetsch@cab-org.ch)

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Malgré leurs lamentations, ceux qui déplorent la brièveté de l'été ne pourront pas retarder le début de l'automne en septembre, n'est-ce pas? En fait, «septembre» est le septième mois de l'ancien calendrier romain. Plus tard, le début de l'année a été avancé de deux mois, mais le nom du mois a été conservé. Alors, pourquoi ne pas vivre ce mois de septembre avec juillet dans le cœur?

Pour les randonnées pédestres et de nombreuses autres activités destinées aux personnes aveugles et malvoyantes, la CAB peut compter sur le soutien des bénévoles. Dans ce numéro de POINT DE VUE, l'article de contenu spécialisé montre comment les accompagnateurs sont préparés à leur mission. Le portrait de Tamara Rossi, affectée d'une grave déficience visuelle et pourtant très autonome, met en évidence l'importance d'une préparation rigoureuse pour les activités quotidiennes. Pendant les cours de la CAB, elle peut se détendre et se ressourcer. La personne qui l'accompagne joue un rôle important à cet égard. La «Journée internationale de la canne blanche», le 15 octobre, est dédiée aux personnes aveugles et malvoyantes. À cette occasion, nous abordons l'importance du système de guidage au sol dans l'espace public.

Sincèrement,

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Présidente

Nystagmus oculaire
(tremblement des yeux)

Plus le tremblement oculaire est prononcé, plus il est difficile de fixer des objets.

De quoi s'agit-il?

Le nystagmus désigne généralement un mouvement saccadé, mais involontaire de certains organes. Le nystagmus oculaire s'applique aux yeux et est communément appelé tremblement des yeux. Les yeux se déplacent en oscillant ou par saccades, la plupart du temps horizontalement, plus rarement verticalement ou de façon rotatoire. Le nystagmus non pathologique et donc naturel se produit dans les yeux lorsque l'on fixe des objets en mouvement rapide, l'un après l'autre (par exemple, lorsqu'on regarde par la fenêtre un train en mouvement).

Le nystagmus oculaire, par contre, est une forme pathologique de tremblement des yeux. Elle survient à la suite d'une autre maladie oculaire, y compris la cataracte et l'atrophie optique (dégradation du nerf optique). Le tremblement des yeux qui désigne le nystagmus oculaire doit être distingué du tremblement simple et de la fibrillation oculaire.

Quels sont les symptômes typiques?

Le principal symptôme est le tremblement incontrôlable de l'œil. Plus le tremblement oculaire est rapide et prononcé, plus il est difficile de fixer les objets. Il devient compliqué de regarder précisément un objet, et cela peut même être impossible si le tremblement des yeux est très important. Outre la perte d'acuité visuelle, la vision est plus généralement affectée parce que l'organe visuel est surchargé par les tremblements oculaires prolongés. Les symptômes qui accompagnent le nystagmus sont donc des maux de tête ou des migraines. Une posture particulière ou un tremblement de la tête peuvent être engendrés par l'effort fourni pour compenser au moins partiellement les troubles visuels.

Traitement possible?

Le nystagmus oculaire, en tant que forme acquise de tremblement oculaire, peut avoir des causes et des manifestations différentes. Un diagnostic méticuleux est donc crucial pour choisir le traitement approprié. Dans le cas de tremblements oculaires légers, des techniques de relaxation appliquées régulièrement ou des lentilles prismatiques intégrées dans les lunettes peuvent apporter un soulagement. De bons résultats ont également été obtenus avec des traitements médicamenteux à long terme. Selon la situation, la chirurgie des muscles oculaires peut aider à réduire les tremblements oculaires, améliorer l'acuité visuelle et soulager une position inconfortable de la tête.

La Journée internationale de la canne blanche fête ses 50 ans

La Journée internationale de la canne blanche, instaurée par les Nations Unies en 1969, célèbre son 50e anniversaire le 15 octobre 2019. À cette occasion, cet article se concentre sur l'idée d'un inventeur.

Connaissez-vous Seiichi Miyake? Il est né en 1926 dans la préfecture d'Okayama, au Japon. On ne sait pas grand-chose de sa vie. Mais en inventant un système de guidage au sol pour les personnes aveugles et malvoyantes, il a réalisé une de ces contributions qui sont une véritable bénédiction pour les personnes affectées. À l'origine, il voulait aider son ami aveugle à s'orienter dans l'espace public et à se déplacer de manière autonome. Il a créé un système reposant sur des nervures et des plots dans le sol ou à la surface de la route qui peuvent être sentis et interprétés à l'aide de la canne longue utilisée par les aveugles. Après sa mise en œuvre réussie en 1967 près d'une école pour aveugles à Okayama, le système de guidage au sol s'est imposé dans le monde entier.

Supprimer les obstacles pour les personnes aveugles

La Journée internationale de la canne blanche est une journée d'action pour rappeler que l'espace public, les différents équipements et dispositifs sont également utilisés par les personnes malvoyantes, aveugles, malentendantes malvoyantes et sourdes aveugles. De nombreuses mesures ont déjà été mises en œuvre, mais de nouvelles idées pourraient aider à éliminer d'autres obstacles et dangers. L'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) s'engage depuis sa fondation en faveur de la prise en compte des personnes aveugles, malvoyantes et sourdes aveugles en Suisse.

Le système de guidage au sol permet aux personnes aveugles et malvoyantes de se déplacer de manière autonome dans l'espace public.

Un grand merci
pour votre don.

Votre don donnera du courage aux personnes aveugles, malvoyantes malentendantes et sourdes aveugles. Merci beaucoup pour votre soutien.

Votre don rend possibles nos cours, nos consultations et d'autres activités au profit des personnes concernées.

Avec **100** francs vous rendez possible l'accompagnement d'une personne aveugle durant un week-end.

Avec **50** francs vous donnez de la force à une personne sourde aveugle lors d'une journée de rencontre.

Avec **35** francs vous participez aux frais d'un cours créatif et donnez de la joie de vivre à une personne malvoyante malentendante.

Compte de dons: 80-6507-7
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7

Possibilité de faire des dons par Internet:
www.cab-org.ch (Aider)

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

IMPRESSUM

Editeur:
Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB)
Schrennengasse 26, 8003 Zurich
Téléphone 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
E-Mail: info@cab-org.ch

Responsable: Rudolf Rosenkranz
Rédaction: Erica Sauta, Martin Hürzeler
Photos: Jiří Vurma, CAB
Graphisme: KplusH, Markus Kuhn

Abonnement:
CHF 5.– par an, déduit une seule fois du don. Paraît 4 â 6 fois par an.