CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

JUIN, 2E ÉDITION 2020

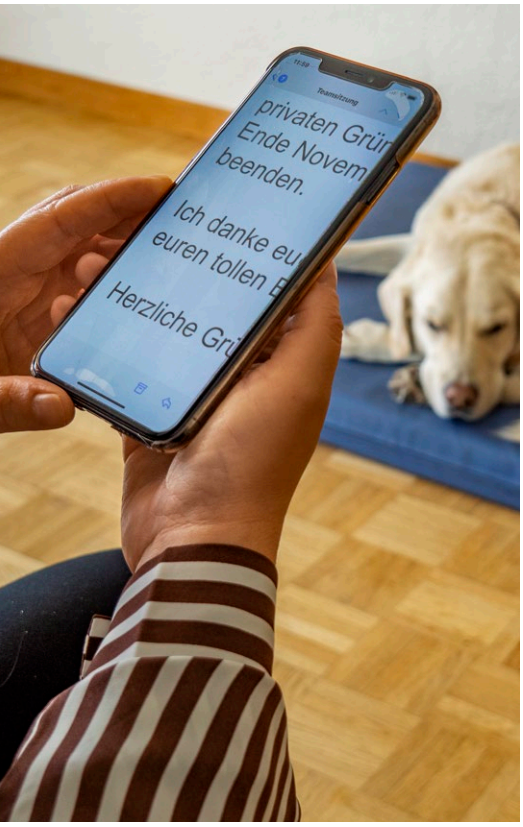
Sheila Brunner, atteinte d'une grave déficience visuelle

Petite par la taille, grande par la volonté

Sheila Brunner: «Je me sens complètement prise en charge par la CAB»

Sheila Brunner, gravement malvoyante, aime être avec d'autres personnes et s'engage à aider les plus faibles. Alors, c'est une bonne chose qu'elle accepte aussi de l'aide. Elle confie se sentir bien prise en charge par la CAB.

Le jour de l'entretien avec Sheila Brunner, la capitale fédérale se présente sous son plus beau jour. Cette femme de 43 ans a proposé le parc aux ours comme lieu de rencontre. C'est un endroit qu'elle visite souvent avec son chien Kimba. Sheila vit à quelques minutes seulement du parc aux ours dans un petit appartement en location. La jolie petite femme attend avec Kimba à l'arrêt de bus. Dans sa main droite, elle porte un sac de courses. «Je n'avais plus de lait», dit-elle en riant. «Mais je veux pouvoir offrir du café à mes visiteurs.» Le contact facile et cordial de Sheila avec les gens est perceptible dès qu'on la rencontre. Plus tard, dans son appartement, elle donne un aperçu plus détaillé de sa vie.



«On peut nous parler tout à fait normalement»

Sheila est née à Lucerne en 1976, trois mois trop tôt. Son système visuel n'avait pas encore pu se développer pleinement à ce moment. C'est la raison pour laquelle, en l'absence de dispositifs de correction, elle n'a que 2 % de vision de l'œil gauche et 5 % de l'œil droit depuis sa naissance. À cause de cette déficience irrémédiable, sa vision ne peut être améliorée que marginalement avec des lunettes et des lentilles. Avec ces aides, Sheila peut alors reconnaître les formes et les couleurs. Grâce à la loupe de l'iPhone et à la fonction zoom de l'ordinateur, elle peut également lire. Tous les trois mois, elle reçoit une injection contre le tremblement oculaire et le strabisme. Sheila en est heureuse, en partie par souci de son aspect: «L'apparence est très importante dans la société actuelle et nous voulons tous être intégrés. Les aveugles et les malvoyants graves sont souvent confrontés à des préjugés en raison de leurs limitations. Cependant, même si nous ne voyons que peu ou pas du tout, nous pouvons entendre et on peut nous parler normalement.» Afin de sensibiliser davantage la population à cette question, Sheila est impliquée dans des projets tels que la formation du personnel des transports publics. Après avoir étudié pour être téléphoniste et employée de commerce, elle a récemment terminé avec succès son cursus de formatrice d'adultes FSEA I. Sheila ne se contente pas de participer à des projets de sensibilisation, elle rend également visite aux personnes âgées et en fin de vie avec Kimba. «Kimba est un chien de thérapie», explique-t-elle fièrement en donnant une caresse à son fidèle compagnon. «Nous aimons aider les gens qui ne vont pas bien.» Dans la bouche d'une femme gravement malvoyante, ces mots sont particulièrement touchants.

Offres spécifiques de la CAB

C'est positif que Sheila accepte aussi de recevoir de l'aide, entre autres de la part de la CAB. Elle suit des cours depuis plusieurs années et est très enthousiaste. «Le cours de cuisine à la CAB était merveilleux. La cuisine est un de mes loisirs. C'était génial de cuisiner avec d'autres personnes aveugles ou malvoyantes. La formation à la conduite de la CAB a aussi renforcé mon estime de moi. C'est merveilleux de pouvoir faire quelque chose que je ne pourrais jamais faire autrement à cause de mes limites.» Sheila trouve les services de la CAB très précieux: «À la CAB, je rencontre des personnes serviables et j'obtiens du soutien. Je me sens complètement prise en charge.»

Petite par la taille, grande par la volonté

Le plus grand rêve de Sheila n'est pas du tout utopique, mais au contraire très concret: elle aimerait trouver un emploi qui lui plaît ou devenir indépendante, par exemple, en proposant un service pour les aveugles, les malvoyants et leurs chiens. Sheila est au chômage depuis environ deux ans. À l'époque, son emploi à temps partiel dans une petite entreprise a été supprimé pour des raisons financières. Sheila faisait des visites guidées dans le noir. Depuis, elle est à la recherche d'un emploi. «Les employeurs aussi ont également des réserves envers les personnes atteintes de déficience visuelle. Beaucoup de gens sous-estiment ce que nous pouvons faire.» Lorsqu'on connaît Sheila et qu'on voit à quel point elle est indépendante, pratique et optimiste dans sa vie quotidienne, on ne peut plus sous-estimer cette petite femme à la grande volonté.

Chronique

Une petite invitation

«Ce serait bien d'inviter à nouveau des amis à dîner», me suis-je dit alors que je prenais mon petit-déjeuner seule. Mais le stress lié à la cécité a commencé à m'envahir immédiatement.

Le moment venu, les plats devraient être parfaitement préparés, la table bien mise et je devrai recevoir mes hôtes avec soin. J'ai pris la décision de supprimer le «parfaitement» et d'être comme je suis et j'ai invité trois amis. J'apprécie de pouvoir exercer mes talents de cuisinière et de maîtresse de maison même en étant aveugle. Le jour dit est arrivé. Une demi-heure avant l'arrivée des invités, les derniers préparatifs en cuisine me rendaient nerveuse. On a alors sonné à la porte. Un frisson m'a parcouru, de la colonne vertébrale jusqu'au bout des doigts tandis que j'émincais des herbes. «Mes invités sont-ils déjà là?», me suis-je inquiétée. J'ai osé ouvrir la porte en tablier de cuisine. Et je fus bientôt entourée de trois voix qui me saluaient. «Nous sommes venus plus tôt pour t'aider», m'a expliqué Doris. J'ai reçu avec fierté leurs compliments pour le dressage de la table. En cuisine, je suis littéralement tombée sur Doris. En riant, je lui ai tendu le vin blanc. Mais en voulant faire les trois pas qui me séparaient de la table à manger, j'ai failli faire un saut périlleux, parce que le sac de Doris se trouvait sur ma trajectoire. Je me suis rattrapée au gros ventre rond de Richi qui m'a sauvé la vie. Après cet épisode, nous avons célébré notre amitié et ses bienfaits.

Christine Müller, sourde aveugle

Coopération dans le domaine de la cécité

Suivant la devise «serrer les rangs plutôt que se concurrencer», une coopération étroite et efficace s'est instaurée entre dix-sept organisations œuvrant dans le domaine de la cécité.

Ces dix-sept organisations offrent des services aux aveugles, aux malvoyants, aux sourds aveugles et aux malentendants malvoyants. Dans le cas de l'Action Caritas Suisse pour les aveugles (CAB), il s'agit de services de conseil et de cours dans les domaines «Aider les gens à être autonomes» et «Contacts sociaux et sport».

Grâce à ce regroupement, la CAB reçoit des subventions fédérales de l'assurance-invalidité. La base juridique est déterminée par la «Circulaire sur les subventions aux organisations de l'aide privée aux personnes handicapées (CSOAPH)».

Serrer les rangs dans l'aide aux aveugles permet d'éviter les redites et les doublons. Chacune des organisations participantes propose des offres différentes, notamment en matière de cours et de conseil. Cela permet aux aveugles, aux malvoyants, aux malentendants malvoyants et aux sourds aveugles de bénéficier d'une large gamme de services divers.

Ce serait se tromper lourdement que de croire que la CAB peut se passer de dons grâce aux subventions fédérales: sans ses donateurs, la CAB ne pourrait pas offrir ses services spécifiques de cours et de conseil.

Roland Gruber, CAB
conseils et relations publiques

C'est mieux ensemble: les aveugles, les malentendants-malvoyants et les sourds aveugles de Suisse seront les principaux bénéficiaires d'une coopération plus étroite entre les organisations qui interviennent dans le domaine de la cécité.

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vivons un temps où le changement est permanent. Nous sommes tous conscients que des événements imprévisibles peuvent bouleverser entièrement notre quotidien du jour au lendemain. L'inconnu exige de nous une grande capacité d'adaptation. Ce nouveau phénomène constitue un véritable défi pour nous tous et en premier lieu pour les personnes aveugles, malvoyantes et sourdes aveugles. Tout ce qui est constant les aide à s'orienter et leur apporte de la stabilité, à l'inverse les choses qui changent les déstabilisent. La CAB se donne pour mission de constituer un élément de stabilité dans la vie des personnes concernées, un appui solide. Nous poursuivons donc nos services de conseil indépendamment des événements, et nous nous engageons à répondre aux préoccupations des personnes concernées. Dans ce numéro de Point de vue, nous voulons vous donner un aperçu de notre travail au service des personnes atteintes de handicaps sensoriels. Vous lirez par exemple comment, malgré sa quasi-cécité, Sheila Brunner maîtrise sa vie et s'engage en faveur des personnes en situation difficile. Vous découvrirez également des choses intéressantes sur les personnes aveugles en Suisse et sur notre approche dans la sélection, l'organisation et la mise en œuvre de nos cours. Je vous souhaite une lecture enrichissante.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, présidente

Andrea Vetsch, CAB

Les cours donnent de la force aux personnes aveugles

Les cours proposés sont un service important fourni par l'Action Caritas Suisse pour les aveugles (CAB). Les personnes aveugles, malvoyantes et sourdes aveugles peuvent y pratiquer des activités qui leur sont inaccessibles dans la vie quotidienne. Échange avec Andrea Vetsch, responsable du programme de cours depuis de nombreuses années.

Andrea Vetsch, le programme de cours de la CAB est à nouveau très étendu et varié cette année. Comment procédez-vous lors de la compilation des offres?
Nous attachons une grande importance à l'adéquation du programme aux besoins des personnes concernées. Nous recueillons les souhaits principalement dans le cadre d'échanges personnels et d'évaluations des cours. Sur cette base, nous avons pu mettre sur pied un programme varié avec 35 cours sur plusieurs jours et 23 cours d'une journée.

Des cours d'Ayurveda et de conduite aux journées culturelles en passant par les semaines de randonnée: la variété du programme est vraiment impressionnante. Quelles sont les offres les plus populaires et quels sont les nouveaux cours que vous avez ajoutés?
Les cours créatifs ainsi que les vacances et les activités de loisirs sont très populaires depuis de nombreuses années. Le week-end de tai-chi-chuan et de qi gong, proposé pour la première fois en 2019, a suscité un tel intérêt que nous le renouvelons en 2020. D'ailleurs, le premier cours est déjà complet. Nous avons également ajouté un cours détox et un cours de danse. Sous la direction d'une personne concernée, nous proposons également le cours Milestone, le premier événement sur les aides pour les aveugles.

Andrea Vetsch, ici avec Roland Gruber, responsable du programme des cours de la CAB

A quels aspects devez-vous prêter une attention particulière lors de la sélection, de l'organisation et de la mise en œuvre des cours?
Comme nous proposons des cours pour les personnes atteintes de déficiences sensorielles, les responsables des cours doivent être formés et les lieux doivent être adaptés. La CAB est également la seule organisation qui assure un accompagnement individuel des participants par des bénévoles. Il faut donc trouver suffisamment de volontaires. Nos cours constituent un espace de rencontre pour des personnes ayant des besoins et des attentes différents. Les formateurs sont sensibilisés à ce sujet et l'expérience montre que les conditions particulières de chacun sont un facteur de cohésion entre participants.

Quelles sont les réactions les plus fréquentes des participants?
Ce que nous entendons le plus de la part des personnes atteintes de déficiences sensorielles, c'est qu'elles sont extrêmement reconnaissantes et heureuses de participer aux activités. Elles apprécient l'échange avec d'autres personnes concernées et avec leurs accompagnateurs. Elles aiment aussi se trouver dans un endroit où elles peuvent s'orienter et (rires) où la nourriture est bonne.

Vérités ou mensonges
à propos des yeux

Lire dans de mauvaises conditions de lumière est dangereux pour les yeux

FAUX: Plus la lumière est faible, plus le regard est sollicité et plus nous nous fatiguons vite. Mais les yeux n'en sont pas endommagés pour autant. Le phénomène qui se produit à l'issue d'une longue journée chargée nous arrive encore plus vite à la lumière des bougies ou de la lune: la fatigue brouille les lettres et met en mouvement des lignes entières. Cela dit, ce peut être dû à la fatigue ou tout simplement au fait que votre roman est ennuyeux.

Des paupières et des cils collés sont synonymes de conjonctivite

VRAI: Ces symptômes peuvent en effet révéler une conjonctivite, mais pas seulement. Les cils et les paupières collés peuvent également être la manifestation de nombreuses autres affections, plus bénignes ou plus graves. Si ces symptômes surviennent régulièrement, il peut être bon de consulter un ophtalmologue.

Regarder la télévision à proximité du poste endommage les yeux

FAUX: La distance par rapport au téléviseur n'affecte pas la vision. Tout au plus, des symptômes de fatigue ou une sensation de brûlure dans les yeux peuvent apparaître lorsque vous êtes assis très près de la télévision. En revanche, comme la proximité excessive de l'appareil n'augmente pas vraiment le plaisir qu'il y a à regarder la télévision, on peut se demander si ce comportement n'est pas causé par un problème de vision en premier lieu. Dans ce cas, une visite chez l'ophtalmologue serait bien plus instructive que la lecture du programme télé.

Un grand merci
pour votre don.

Votre don viendra au secours des 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 aidez les personnes aveugles à avoir davantage confiance en elles.

Avec **35** francs vous participez aux frais des cours et donnez de la joie de vivre à une personne aveugle.

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)

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: Jiři Vurma, CAB
Graphisme: KplusH, Markus Kuhn

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