CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

SEPTEMBRE, 3E ÉDITION 2020

Laura Kirschner, aveugle de naissance

Les cours de la CAB apportent une sécurité

Laura Kirschner

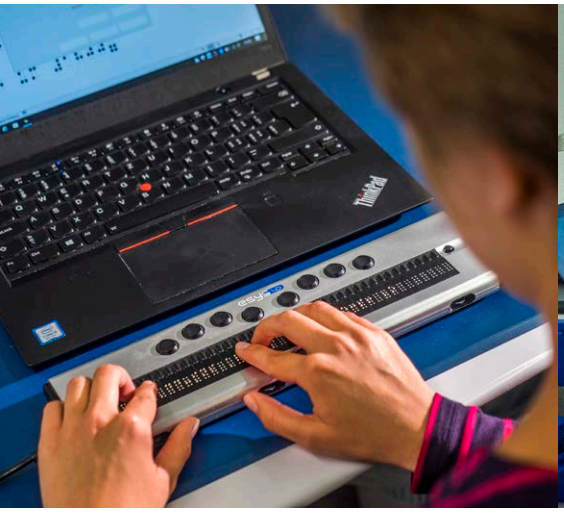
Que maîtrise-t-elle au quotidien?

Le portrait de Laura Kirschner dans le Point de vue 3/2018 a ému les lecteurs. Cela nous a incités à lui rendre visite à nouveau pour découvrir comment elle va aujourd'hui.

Pour rappel: Laura est aveugle depuis sa naissance et surmonte les nombreux obstacles qui se présentent à elle avec un courage admirable. À 21 ans, elle parle cinq langues, chante, pratique la course à pied et participe avec enthousiasme aux semaines de randonnées et aux journées de rencontre de la CAB. En septembre 2018, elle venait de commencer ses études en linguistique appliquée à Winterthur et quittait la maison de ses parents à Horw (Lucerne) pour prendre son indépendance. Cette fois, nous avons rencontré Laura dans sa résidence étudiante à Winterthur où elle vit désormais pendant la semaine. Elle passe encore la plupart de ses week-ends chez ses parents. Cette transition tant attendue vers l'indépendance s'est avérée plus difficile que prévu, notamment à cause des changements engendrés par la crise du coronavirus. Le récit de Laura nous fait prendre conscience de l'ampleur de tels bouleversements pour les personnes dépourvues du sens de la vue. Il nous montre aussi à quel point l'offre de la CAB est précieuse.

Ce que les personnes voyantes oublient souvent

Dans la résidence, Laura occupe une grande chambre au rez-de-chaussée. La cuisine, la salle de bain, les toilettes et le séjour sont partagés avec les autres occupants. Comme elle était la seule personne aveugle, au début Laura devait attirer l'attention de ses camarades sur certaines choses importantes pour elle. «Je suis dépendante du fait que les choses soient à leur place. Et au début, ce n'était pas le cas», raconte-t-elle. Les personnes voyantes ignorent souvent que les aveugles s'appuient avant tout sur leur ouïe et leur sens du toucher pour s'orienter. Un couteau ou un sac qu'on laisse traîner par inadvertance peut rapidement devenir un danger. Le père de Laura a sensibilisé ses colocataires. Depuis, les choses se passent bien.



Le quotidien est dur et exigeant

Dans la chambre de Laura, on remarque immédiatement que les murs sont nus et qu'il n'y a pas d'éléments décoratifs. Quel en serait l'intérêt? Laura ne pourrait pas les voir. Il n'y a qu'un chien en peluche sur la table de chevet et un attrape-rêve suspendu à la fenêtre. Selon la croyance, ces objets retiendraient les cauchemars pendant la nuit. Mais les cauchemars, Laura les vit surtout pendant la journée. Par exemple, juste après avoir quitté la maison de ses parents, Laura était particulièrement seule alors même qu'elle se réjouissait d'avoir de la compagnie. Ici, à Winterthur, cela se passe mieux. Laura a appris à connaître les lieux et s'oriente grâce aux noms en braille que sa mère a laborieusement apposés partout. Le plus gros obstacle de Laura est son chemin vers l'université. «Il ne s'agit que de 10 minutes à pied, mais j'ai du mal à m'orienter.» Les bandes de guidage ne sont pas continues et le bruit de la circulation sur la route principale est irritant. Le chemin serait plus facile en bus. Mais pour cela, je devrais traverser la route et ici, l'alignement des feux de circulation est un problème.» Une fois, Laura s'est même perdue. Un passant aimable l'a ramenée. C'est pourquoi elle s'entraîne régulièrement avec une formatrice en orientation. Le confinement de mars 2020 et le retour à Horw lui ont fait perdre son entraînement. De

manière générale, ce à quoi la jeune femme doit faire face d'un coup est énorme. Elle doit déployer des efforts considérables non seulement pour ses études, qui sont conçues pour les personnes voyantes, mais aussi pour d'autres aspects du quotidien comme les courses qu'elle doit organiser ou ses déplacements qu'elle doit apprendre par cœur.

La CAB soude les gens
Des offres comme les cours et les journées de rencontre de la CAB représentent des expériences précieuses pour elle. Elle est accompagnée et peut se laisser guider et échanger avec d'autres personnes concernées. Même si elle est souvent la plus jeune, elle apprécie beaucoup les conversations et le fait d'être avec d'autres personnes. «Malgré nos handicaps, nous avons tous nos forces et nous pouvons nous apporter beaucoup mutuellement. J'ai par exemple joué du piano et nous avons tous chanté ensemble. Les participants plus âgés m'offrent souvent un café. Je trouve cela sympathique.» À cause d'autres impératifs, Laura n'a pas pu participer à la journée de randonnée en juin, mais elle se réjouit de vivre de prochaines expériences enrichissantes avec les activités de la CAB.

Chronique

Apprendre par la pratique
Un nouveau fer à repasser a fait son entrée chez moi. «Un bel objet», me dis-je en passant les doigts sur l'ouverture pour ajouter l'eau destinée à produire de la vapeur et sur la roue de contrôle de la température. En revanche, la semelle du fer ne m'évoque rien de connu. Je me sens néanmoins suffisamment à l'aise pour me lancer dans un premier repassage. Cette nouvelle expérience me réjouit et j'aime que ma main droite guide le fer sans le support de la vue tandis que ma main gauche lisse et caresse le tissu du chemisier. Je trouve que réaliser ce travail ménager avec la chaleur et sans les yeux est un véritable art. Toutefois, le fer n'est pas si chaud que cela et la vapeur est elle aussi peu importante. Cela ne m'inquiète pas outre mesure, il s'agit peut-être simplement d'un modèle de fer particulièrement écologique. Pour ajuster parfaitement le col, je veux poser le fer sur la planche. Un coup sourd à côté de mon pied droit me glace d'effroi: je réalise que le fer est tombé par terre. Je tire rapidement sur le fil pour le remonter. Mais un autre bruit m'interpelle. Je saisis l'objet et reconnais entre mes mains une protection métallique pour la semelle du fer. Voilà qui explique la sous-production de chaleur et de vapeur, mais aussi le fait que le fer ait survécu indemne à sa chute. Une simple écoute du mode d'emploi aurait été plus douce pour mes nerfs.

Christine Müller, sourde aveugle

L'expérience de la randonnée en toute sécurité

Les journées et les semaines de randonnées de la CAB sont très appréciées. Les personnes malvoyantes, aveugles et sourdes aveugles peuvent vivre l'expérience de la montagne d'une manière qui leur serait autrement inaccessible. C'est pourquoi la CAB a fait tout son possible pour rétablir ses cours malgré les limitations imposées par le coronavirus.

La nécessité de garder ses distances à cause du coronavirus est l'une des restrictions actuelles les plus difficiles pour les personnes malvoyantes, aveugles et sourdes aveugles. Pour elles, il est en effet impossible de se laisser guider tout en restant à deux mètres de la personne qui les accompagne. La CAB a donc cherché très tôt à développer un dispositif de sécurité pour poursuivre ses cours. Les activités sont tellement importantes pour les personnes concernées. Raphaela, pratiquement aveugle, le dit elle-même: «Les cours sont un dépaysement bienvenu. Surtout lorsque l'on est obligé de passer beaucoup de temps chez soi.» L'annulation de la randonnée à laquelle elle était inscrite aurait été un coup dur pour elle.

Surmonter l'isolement

Dès que les premières restrictions ont émergé, la CAB a commencé à travailler sur un dispositif de sécurité, comme l'explique Andrea Vetsch, responsable des cours: «La santé de tous les participants est bien entendu notre priorité. Toutefois et tout particulièrement en cette période d'isolement, nous considérons que nous devons continuer à remplir notre mission consistant à proposer des cours aux personnes malvoyantes, aveugles et sourdes aveugles tout en respectant les mesures édictées par la Confédération. Ces cours les aident en effet à conserver une bonne santé physique et psychique.»

Journée de rêve dans les montagnes de Flums

L'une des nombreuses randonnées a eu lieu le 4 juillet 2020 dans les montagnes de Flums, terre natale d'Anna Schori, la guide de randonnée. Depuis 2018, elle s'implique dans les actions de la CAB et explique que cette tâche lui tient à cœur. Cela se sent. Au début de la journée de randonnée, elle a expliqué les règles, par exemple comment utiliser les masques fournis. Ensuite, le groupe s'est divisé en paires pour la randonnée, car à la CAB les personnes concernées bénéficient toujours d'un accompagnement individuel. Sur le chemin, Anna Schori s'est arrêtée pour attirer l'attention des participants sur le sifflement des marmottes ou encore pour décrire la luxuriante flore alpine. L'atmosphère était joyeuse et amicale, même si la plupart des participants ne s'étaient jamais rencontrés auparavant. Les expériences partagées soudent les gens, tout simplement. Magdalena, fortement impressionnée par cette expérience, s'est exprimée au nom de tout le groupe: «Grâce à la CAB, nous pouvons aller dans des endroits où nous n'aurions jamais pu aller autrement et rencontrer des gens formidables. Avec la CAB, tout devient possible.»

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur

Laura Kirschner est aveugle depuis sa naissance et surmonte les nombreux obstacles qui se présentent à elle avec un courage admirable. Son portrait est paru dans le Point de vue de septembre 2018. À l'époque, la jeune femme faisait ses premiers pas vers une vie autonome. La rédaction de Point de vue a rencontré à nouveau l'étudiante en linguistique appliquée de 21 ans et lui a demandé de partager avec nous son quotidien actuel. Son bilan est mitigé. Lisez la suite de l'histoire de Laura dans cette édition. Comme Laura, de nombreuses personnes malvoyantes, aveugles et sourdes aveugles suivent les cours de la CAB pour enrichir leur vie quotidienne. C'est pourquoi la CAB s'est efforcée de maintenir son offre de cours, malgré les restrictions imposées par la crise du coronavirus. Pour en savoir plus, lisez le récit de la journée de randonnée dans les montagnes de Flums. Dans sa chronique, Christine Müller, sourde aveugle, décrit un événement inhabituel de sa vie d'une façon inimitable. La journée de la canne blanche et les vérités et mythes autour des yeux sont également des sujets que nous avons préparés pour vous. Je vous remercie chaleureusement de votre intérêt et je vous souhaite une bonne lecture.

Sincèrement,

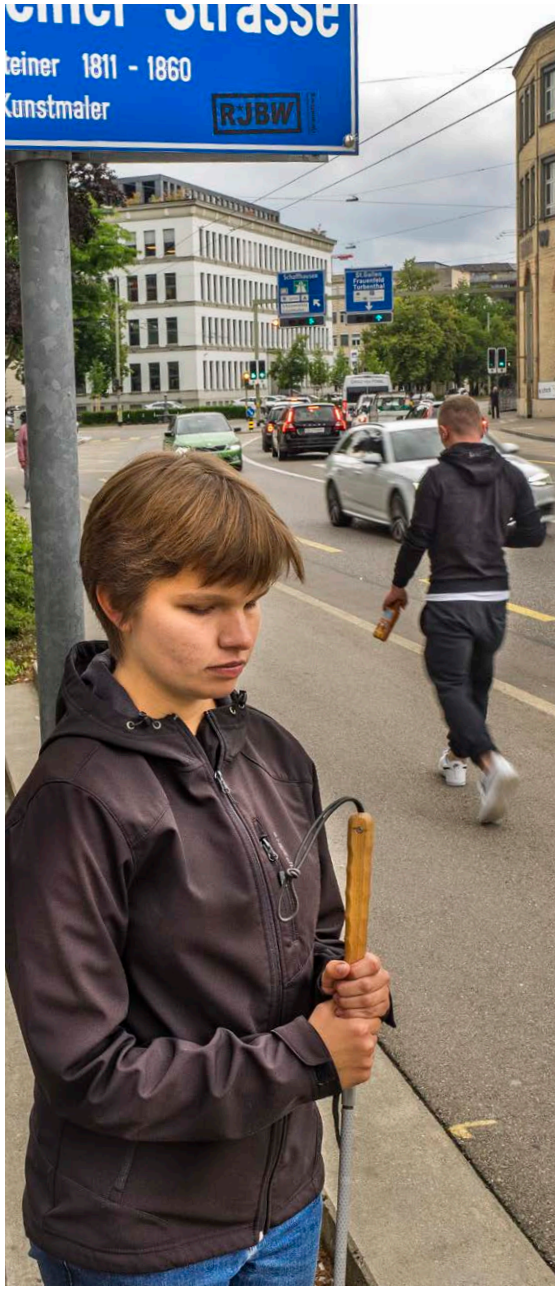
R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Présidente

Journée de la canne blanche

Sensibiliser à la situation des personnes malvoyantes

Le 15 octobre de chaque année, la «Journée de la canne blanche» est l'occasion pour les associations de personnes aveugles du monde entier d'attirer l'attention du public sur la situation des personnes malvoyantes, aveugles et sourdes aveugles. Il s'agit là d'une action coordonnée importante.



Les personnes atteintes d'une déficience visuelle ou de cécité doivent surmonter de nombreux obstacles, en particulier dans l'espace public. Chez elles, entre quatre murs, elles arrivent à s'orienter grâce à divers accessoires qui soulagent le handicap. Dans l'espace public en revanche, les obstacles à leur déplacement s'accumulent, parfois même au sens propre. L'orientation de ces personnes est particulièrement compliquée dans les quartiers où la circulation est dense ou bien dans les lieux très fréquentés. Les chantiers de construction entravent le passage et de nombreuses activités, comme les courses alimentaires, sont quasiment impossibles sans aide extérieure. L'appel justifié à une meilleure accessibilité a déjà donné lieu à de nombreuses réalisations, par exemple des aides sonores à l'orientation au niveau des passages piétons ou encore l'installation de bandes de guidage au sol.

Le blocage des bandes de guidage crée du danger

Il arrive cependant que les bandes de guidage soient bloquées, par exemple dans les gares lorsque quelqu'un laisse par inadvertance sa valise dessus. Cela oblige les personnes malvoyantes ou aveugles à faire un détour, ce qui peut être dangereux pour elles. La CAB se saisit de toutes les occasions pour sensibiliser les personnes voyantes et prépare à ce titre la journée de la canne blanche. Ce 15 octobre, un appel sera également lancé au nom des personnes concernées à l'échelle mondiale pour appeler à une meilleure prise en compte de leur situation spécifique.

Vérités ou mensonges
à propos des yeux

Les lentilles de contact peuvent glisser derrière l'œil

FAUX: L'œil ne roule pas librement d'avant en arrière dans l'orbite de l'œil, mais il est encastré dans la graisse, le tissu musculaire et les tendons, qui à leur tour sont couverts par la conjonctive et donc fusionnés sans écart avec les paupières sur la partie antérieure de l'œil. Par conséquent, ni une lentille cornéenne, ni un moustique, ni aucun autre corps étranger ne peut atteindre le fond de l'œil.

Les yeux ne sont pas de l a même taille

VRAI: Même si c'est possible en géométrie, dans la nature on ne trouve jamais deux choses identiques. Cela concerne aussi tous les organes qui vont par deux et donc les yeux. Si la différence est minime, cela reste souvent acceptable. Des écarts plus importants peuvent être compensés par des lunettes ou une intervention chirurgicale.

Ne pas porter de lunettes de soleil met en danger les yeux

FAUX: En montagne et au bord de la mer, l'exposition aux UV est plus importante. La quantité d'UV est supérieure à ce que peuvent supporter les personnes qui ne s'y exposent qu'occasionnellement, par exemple seulement pendant les vacances. Dans ces cas, une bonne paire de lunettes de soleil est très utile. En cas de maladie oculaire, les lunettes de soleil peuvent aussi être nécessaires plus souvent, par exemple après une opération de la cataracte. En revanche, nos yeux sont parfaitement adaptés aux conditions normales de luminosité et sont donc protégés de manière adéquate.

Merci beaucoup
pour votre soutien.

Votre don offre aux personnes aveugles, malentendantes malvoyantes et sourdes aveugles une nouvelle joie de vivre et favorise leur confiance en elles.

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 pour les services de conseil, vous aidez à restaurer la confiance dans les moments difficiles.

Avec **35** francs vous participez aux frais d'un cours d'activité 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.