



Christina Lang

Rencontre avec la soprano aveugle

Christina Lang

«L'accompagnement individuel dans les cours de la CAB est un vrai cadeau»

Quand elle commence à chanter, un frisson d'émotion vous envahit. La voix de la soprano aveugle Christina Lang ouvre les cœurs. Elle est liée à la CAB depuis des années et elle ne cesse de chanter les louanges de l'organisation.

Elle chante en soliste dans des églises et des salles de concert, toujours accompagnée d'un orgue, d'un piano à queue ou d'un orchestre. Elle organise aussi des concerts et a reçu le «Prix du Jubilé» de la Banque cantonale de Bâle-Campagne (BLKB) en 2018. Qui est Christina Lang? Cette femme de 51 ans nous ouvre la porte de son appartement à Füllinsdorf. Silhouette menue, coupe de cheveux courte et élégante, elle porte un joli tailleur dont la couleur est «vert mousse foncé», comme nous allons le constater plus tard. L'appareil de reconnaissance des couleurs est l'un des nombreux outils sur lesquels s'appuie Christina Lang. La chanteuse a préparé des biscuits et se réjouit de confier au lectorat de Point de vue un aperçu de sa vie.

Ce n'est pas facile d'accepter de l'aide

Christina Lang est née aveugle, avec une cataracte congénitale, et elle a grandi à Gelterkinden, dans le canton de Bâle-Campagne. À l'âge de 11 ans, elle a acquis environ 10% de vision



grâce à quelques opérations. Plus tard, lorsque le glaucome s'est ajouté, sa vue s'est progressivement détériorée. «Aujourd'hui, avec des lunettes, je peux encore voir environ 2% avec mon œil gauche et je suis complètement aveugle de l'œil droit», indique-t-elle. Cette professeur de chant diplômée vit seule. Le piano trône dans son salon égayé par de nombreuses plantes dont elle prend soin avec beaucoup d'attention. En plus du chant, elle donne des cours de braille aux adultes devenus aveugles. Elle surmonte les obstacles de sa vie grâce à des outils, mais aussi en faisant confiance et en s'ouvrant suffisamment

aux autres pour demander de l'aide. Cela, elle a dû l'apprendre. «Ce n'est pas facile d'accepter de l'aide. Mais parfois, il n'y a tout simplement pas d'autre moyen», explique-t-elle, factuellement.

Chute dans un trou de chantier

La vie quotidienne des personnes aveugles et malvoyantes est associée à de multiples restrictions et inconvénients, qu'il s'agisse de faire les courses, de voyager ou simplement de se déplacer dans l'espace public. Christina Lang est déjà tombée plusieurs fois à cause d'un obstacle. Une fois, elle a même chuté dans un trou de chantier non sécurisé. «Nous, les personnes aveugles, nous ne cherchons pas à nous faire peur dans les trains fantômes», dit-elle avec un sourire, «nous avons des frayeurs tous les jours.» Dans la vie quotidienne, Christina Lang utilise un certain nombre d'aides comme la canne blanche, un ordinateur avec sortie vocale et clavier braille, des partitions de musique en braille, une horloge parlante et le dispositif de reconnaissance des couleurs déjà évoqué. Lorsqu'on présente un tissu ou une surface à cet appareil, il analyse la couleur et énonce son nom avec des nuances étonnamment précises. Christina Lang peut ainsi composer sa garde-robe à sa convenance.



Chronique

Un conte de fées pour plus de courage

Le soleil agréable de la fin d'automne m'incite à prendre mon petit-déjeuner sur le balcon. Pourtant, je rechigne à partir me promener avec ma canne. Depuis longtemps déjà, ces excursions autonomes ont quitté ma vie quotidienne. «Demain, je serai suffisamment forte mentalement pour une petite sortie», me suis-je promis en avalant ma dernière gorgée de café. Le lendemain matin, le soleil brillait à nouveau, mais un long coup de téléphone m'a privée du temps nécessaire à ma balade. Encore une ligne à rajouter à la liste de mes excuses pour ne pas me déplacer seule. Il y a aussi: «le vent pourrait me déséquilibrer et me faire tomber», ou encore «le dimanche il y a trop de gens dehors», et parfois cela je vais jusqu'à reconsidérer la priorité d'un achat. Une de mes amies qui est coach mentale m'a suggéré de transformer le trajet que j'envisageais en un conte de fées que je vivrai en pensée tous les jours pendant trois semaines. Je m'imaginai donc gambader en chemin avec mon amie Canne blanche et dans mon autosuggestion quotidienne, je rencontrais un prince enchanteur sur le banc sous le tilleul. Il n'y avait pas de prince assis à côté de moi sur le banc lorsque le courage et la joie de vivre m'ont motivée à emprunter ce chemin pour de vrai à nouveau. Mais le sentiment de liberté m'a enchantée durant cette marche et les suivantes.

Christine Müller, sourde aveugle

Enthousiasme pour les cours de la CAB

Les défis de la vie quotidienne imposent parfois de prendre un temps de repos. C'est la raison pour laquelle Christina Lang aime participer aux cours de la CAB et qu'elle exprime tant d'enthousiasme à propos de l'offre: «Les cours sont spécialement conçus pour répondre aux besoins des participants aveugles et malvoyants. On se rend bien compte que les professeurs disposent d'une grande expérience dans la prise en charge des personnes aveugles et malvoyantes. Ils sont également présents le soir. Cela crée une atmosphère détendue. Mais ce qui m'impressionne le plus, c'est l'accompagnement individualisé proposé par la CAB. C'est un vrai cadeau de ne pas avoir à demander d'aide pendant de longues périodes, mais de pouvoir l'obtenir facilement (pour une fois) lorsque le besoin s'en fait sentir.» Les bénévoles de la CAB estiment qu'aider revient toujours à «donner et recevoir». Ils considèrent tous que leur implication est un grand enrichissement.

Prendre et donner

Christina Lang, qui est dépendante de l'aide qu'elle reçoit au quotidien, est heureuse de pouvoir offrir ce qu'elle a à son tour à d'autres personnes: sa voix. À la demande de la rédaction de Point de vue, elle s'assied devant son piano à queue, fait résonner les touches et se met à chanter. Sa voix volumineuse remplit toute la pièce et touche au cœur. C'est ce que le public doit vivre lors de ses concerts. La scène de concert, c'est l'univers de Christina Lang. Parfois, cela n'est pas facile pour elle, car elle ne peut établir de contact visuel avec les gens. Néanmoins, lorsqu'on la rencontre personnellement, la connexion s'établit immédiatement. Si vous souhaitez vous aussi être touchés par sa voix, vous pouvez accéder à un enregistrement de concert du morceau «Exultate, jubilate» (en français «Exultez, réjouissez-vous») de Wolfgang Amadeus Mozart sur son site Web: www.christina-lang.ch





Plaisirs créatifs pendant l'avent

Pendant les cours créatifs de la CAB, les personnes aveugles, malvoyantes et malentendantes peuvent laisser libre cours à leur créativité grâce au soutien des animateurs et des bénévoles. Pendant le cours de l'avent, elles ont pu confectionner de leurs mains des cadeaux pour leurs proches ou de belles décorations de Noël.

C'est la cinquième fois que Theres Raimondi anime le cours de la CAB «Ambiance créative pour l'avent». Cette offre est très appréciée par les personnes concernées, comme l'explique l'animatrice engagée: «Pour les personnes qui ne voient pas ou très peu, l'effervescence dans les magasins à l'approche de Noël est souvent trop forte. Elles n'ont pas la tranquillité nécessaire pour choisir des cadeaux qui conviennent à leurs proches. Dans le cadre du cours créatif, elles peuvent réaliser leurs propres cadeaux avec notre aide.»

Se faire aider pour créer

Tout au long des neuf jours que dure le cours, les participants mettent en œuvre leurs propres idées ou se laissent inspirer sous la direction d'un professionnel

en utilisant une grande variété de matériaux. «L'année dernière, le bonhomme de neige pour l'extérieur a fait un tabac», se souvient Theres Raimondi. «Nous avons utilisé des boules en polystyrène comme base.» Les participants créent leurs propres œuvres d'art. Ils sont aidés par la personne qui anime le cours ainsi que par leur accompagnateur, car cette offre bénéficie également de l'accompagnement individualisé, avec un accompagnateur par participant. Cette aide est nécessaire, surtout pour les travaux de précision comme le collage des yeux des bonshommes de neige ou pour le mariage harmonieux des couleurs.

«Wow, j'ai fait ça moi-même?»

Une déficience sensorielle vous pousse à douter de vos propres capacités et entame la confiance en soi. Dans le cours créatif de la CAB, après quelques hésitations, les participants se montrent de plus en plus confiants et s'étonnent de tout ce dont ils sont capables. «C'est une joie de voir que tout le monde est si désireux de se mettre à l'ouvrage. Outre le travail créatif, les participants apprécient également l'ambiance de groupe et le programme d'accompagnement global que nous leur proposons à Einsiedeln.» À la fin du cours, les objets sont mis en scène. C'est lorsque les

invités et les autres participants font l'éloge de leurs œuvres que beaucoup prennent réellement conscience de ce qu'ils ont réalisé. On entend souvent: «Wow, j'ai fait ça moi-même?»

Un large éventail de cours pour les personnes concernées

Le cours «Ambiance créative pour l'avent» est l'une des nombreuses offres de la CAB. Les cours aident les personnes concernées à maintenir leur mobilité, à utiliser leurs compétences et leur permettent d'échanger avec des personnes partageant des intérêts et des expériences similaires.



Editorial

Chère lectrice, cher lecteur

Dans quelques semaines, ce sera Noël. Traditionnellement, à cette occasion, nous offrons des cadeaux à nos proches et nous recevons aussi beaucoup en retour. En effet, lorsque nous donnons, nous sommes amenés à ressentir de la gratitude et nous nous sentons liés à la personne qui reçoit notre présent. C'est la même chose pour l'aide que l'on apporte. Celui qui fait du bien autour de lui reçoit quelque chose en retour. Cela s'applique à tous les bénévoles qui participent aux cours de la CAB, mais aussi aux donateurs qui soutiennent les projets qui leur tiennent à cœur. Année après année, les personnes aveugles, malvoyantes et sourdes aveugles ont recours aux services de la CAB. Parmi elles, la chanteuse soprano aveugle Christina Lang, est particulièrement heureuse de l'accompagnement individuel proposé lors des cours. Pendant ses concerts, elle inspire le public avec sa voix. Notre chroniqueuse sourde aveugle Christine Müller participe également aux événements de la CAB et nous ravit avec une magnifique chronique dans chaque numéro de Point de vue. Grâce aux soutiens, les participants au cours créatif ont pu réaliser eux-mêmes des cadeaux pour leurs proches. Donner et recevoir un don, c'est une expression de notre humanité. Avec ces pensées, je vous souhaite une lecture enrichissante et une période de l'avent remplie de lumière.

Sincèrement,

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Présidente



Les legs en faveur de la CAB transmettent la joie de vivre

La CAB a reçu de nombreux héritages ces dernières années. Le montant des legs varie de quelques centaines de francs à un legs extraordinairement élevé de plus de 260 000 francs en 2019. Les legs sont publiés dans les rapports annuels.

Aide directe aux personnes concernées

Les legs ont permis à la CAB de soutenir directement ou indirectement de nombreuses personnes et activités. Les personnes aux ressources financières limitées ont ainsi bénéficié d'une aide directe: La CAB a pris en charge les frais de transport de longue distance vers les cours ou a financé une partie des frais de cours. Depuis l'automne 2019, grâce aux dons, tous les participants aux cours peuvent également recevoir quelque chose en plus, par exemple une autre excursion en bateau, une balade en voiture ou simplement un goûter.

Trois nouveaux tandems

La CAB a pu acheter trois nouveaux tandems pour les cours d'exercice si populaires. Un contrat de maintenance avantageux a été conclu pour plusieurs années lors de l'achat. Le magasin de vélos livre les tandems sur le lieu des cours, les récupère à la fin, effectue un entretien minutieux et stocke les vélos dans ses locaux. Cela permet de garantir la disponibilité opérationnelle et la sécurité des tandems à tout moment.

Les personnes concernées sont très reconnaissantes

Les prochains projets de la CAB comprennent l'inscription en braille sur les ascenseurs, les chambres et les panneaux d'orientation dans les hôtels des cours. Si les conditions le permettent, il pourrait même être possible de financer des modules vocaux dans les ascenseurs.

Les personnes aveugles et malvoyantes sévères sont très reconnaissantes de ces legs généreux.

Rudolf Rosenkranz, directeur



Faire du sport sur la route malgré la cécité: le tandem ouvre des possibilités.

Vérités ou mythes tout sur l'œil

Des paupières gonflées sont le signe d'un sommeil agité

MYTHE: Les paupières gonflent à cause d'une accumulation d'eau dans les tissus environnants. Cela se produit habituellement après un certain nombre d'heures en position allongée. Le gonflement matinal des paupières n'est en aucun cas une indication de la qualité du sommeil. Toutefois, un gonflement persistant et prononcé des paupières doit faire l'objet d'un examen, car d'autres facteurs peuvent également en être la cause.

Soigner les troubles de la vision par des méthodes alternatives

MYTHE: On doit considérer avec circonspection les exercices de vision et de relaxation, la méditation et la gymnastique qui prétendent préserver et même améliorer la vue. Les causes d'un cristallin opaque, d'une macula dégénérée ou de zones rétinienne défailantes ne souffrent ni discussion, ni méditation, ni entraînement. Elles ne peuvent être éliminées, stoppées ou maîtrisées qu'avec des moyens éprouvés.

Bâiller aide à lutter contre la sécheresse oculaire

VÉRITÉ: Le clignement des paupières est bien moins fréquent si l'on travaille concentré sur un écran ou si on lit un livre pendant une période prolongée. Un bâillement conscient et prononcé soulage immédiatement, car il stimule la production de larmes. Pour lutter contre la sensation gênante de sécheresse des yeux, il suffit de cligner plusieurs fois ou encore de lever les yeux de temps en temps. Si on souffre régulièrement voire en permanence de sécheresse oculaire, il est recommandé de consulter son médecin.

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: Jiří Vurma, CAB
Graphisme: KplusH, Markus Kuhn

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