CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

MAI, 2E ÉDITION 2021

Heidi Müller, complètement aveugle

Reconnaissante pour l'aide de la CAB

Heidi Müller

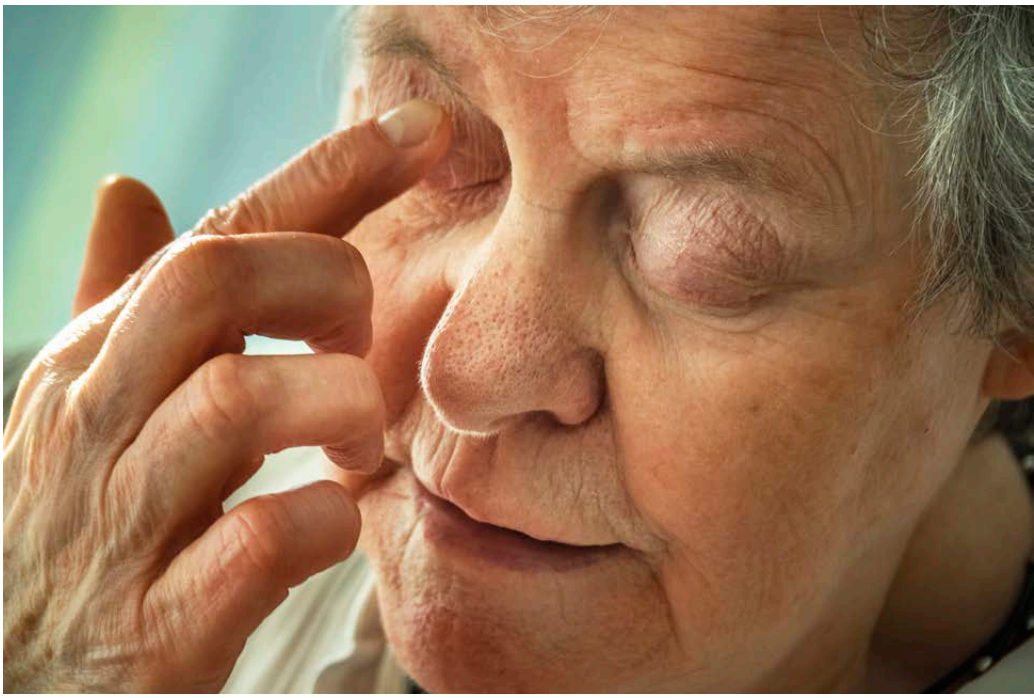
Vivre de façon autonome – malgré la cécité

Heidi Müller n'a jamais pu voir correctement. Au fil de sa vie, sa vision s'est détériorée au point de la rendre complètement aveugle. Cette femme de 71 ans a conservé son sens de l'humour et fait tout ce qu'elle peut pour rester aussi indépendante que possible, y compris avec l'aide de la CAB.

Pour les personnes qui voient correctement, la cécité est difficile à imaginer. Le mieux que vous pouvez faire est de vous bander les yeux et de vous imaginer dans cet état pendant un moment. Pourtant, vous ne saurez tout de même pas ce que c'est que de passer toute une vie sans voir. Dans le cas de Heidi Müller, cela fait maintenant 71 ans. Elle voyait peu lorsqu'elle était petite, puis elle n'a plus vu que des formes et, à partir de 1992, plus rien du tout. Il est probable qu'un glaucome congénital non reconnu ait entraîné une déficience visuelle précoce. Heidi a pu éviter d'être envoyée dans une école pour aveugles en portant des lentilles de contact à l'âge de 15 ans. Mais sa vision a continué à décliner. Même la chirurgie n'a pas pu empêcher la cécité complète d'arriver. En 1991, lors du mariage de sa fille aînée, Heidi Müller voyait encore des contours et ses couleurs. Mais quand son premier petit-fils est né, un an plus tard, elle ne voyait plus rien.

Reconnaissante pour l'offre de la CAB

Heidi Müller vit maintenant seule dans un appartement loué. Bien qu'elle soit à la retraite, elle se lève tous les jours à 6 heures du matin au plus tard. «J'ai toujours fait ça», dit-elle en proposant à ses invités un biscuit maison avec leur café. «Je commence par faire ma toilette du matin, puis je prends mon petit déjeuner, je m'occupe des tâches ménagères et je vérifie le courrier avec mon appareil de lecture. Ensuite, j'écoute généralement une série à la télévision, puis je prépare le déjeuner. L'après-midi, je pratique l'accordéon ou je me promène, si je peux trouver quelqu'un pour m'accompagner. Je n'ose plus quitter la maison toute seule.» Toutes les six semaines environ, elle reçoit la visite de Nina Zimmermann, assistante sociale à la CAB. Elle se réjouit particulièrement de ces visites, comme elle nous le dit: «D'abord, nous prenons un café dans la cuisine et nous discutons un peu. Je peux lui raconter ce à quoi je pense et lui dire pour quoi j'ai besoin d'aide. Ensuite, Nina classe les documents dans des dossiers et m'aide dans les tâches administratives à réaliser. Si nécessaire, elle prend également en charge les clarifications téléphoniques pour moi. Je suis très reconnaissante qu'elle soit là pour moi.» Le soutien de Nina Zimmermann contribue à ce que Heidi Müller puisse



continuer à vivre de manière indépendante. Et cela a toujours été important pour elle. Les tâches administratives comme le classement des documents sont déjà un défi pour les personnes qui voient et c'est encore plus compliqué pour les aveugles.

La boîte aux lettres comme terminus
Heidi Müller s'est mariée jeune et a donné naissance à deux filles en bonne santé. Elle travaillait jusqu'à la naissance de sa fille aînée, puis elle est devenue femme au foyer. Plus tard, elle a travaillé dans un atelier. En 1993, elle a divorcé parce que son mari ne pouvait pas faire face à sa cécité. Quelques années plus tard, elle est à nouveau tombée amoureuse et a passé de belles années avec son compagnon de vie, décédé il y a cinq ans. Ses deux filles sont maintenant adultes. Elles se sont mariées et ont eu deux enfants chacune, la grande fierté de Heidi Müller. Bien sûr, elle s'attriste parfois de n'avoir jamais pu voir ses petits-enfants. Ce qu'elle souhaiterait, idéalement, ce serait de pouvoir quitter sa maison sans devoir être accompagnée. Le plus loin qu'elle puisse aller seule, c'est jusqu'à la boîte aux lettres.

Le rire permet de rester en forme
Mais Heidi Müller écarte rapidement ces regrets. «Je ne vais pas me rendre malade pour ça. Cela pourrait être pire. J'ai de quoi manger, un toit au-dessus de ma tête, et je peux payer mes factures», dit-elle. Cette femme de nature joyeuse aime raconter des blagues et est vive d'esprit. Comme sa cécité n'est pas visible au premier abord, elle est parfois confrontée à l'incompréhension. Récemment, on lui a demandé dans le bus pourquoi elle avait besoin de sa canne. Elle a répondu que c'était une baguette de sourcier avec laquelle elle cherchait de l'eau. Le chauffeur ayant entendu le dialogue pouvait difficilement contenir son rire. Malgré tout, Heidi Müller a conservé son sens de l'humour et son optimisme. Lorsqu'on l'interroge à ce sujet, elle dit: «Rire, ça permet de rester en forme.»

CHRONIQUE

Il faut y croire
J'aurais vraiment beaucoup aimé parcourir le monde en globe-trotteuse, mais la surdité et la cécité ont clairement fait obstacle à ce rêve. Mon choix s'est donc reporté sur une randonnée dans la nature toute proche, au milieu des montagnes. Mon accompagnatrice a rapidement été enthousiaste à cette idée. Lors de nos randonnées d'entraînement, j'ai éprouvé une vraie joie à me sentir libre et à profiter de la nature par différentes perceptions. J'ai été positivement surprise par mes capacités de marche. Nous avons bientôt déterminé l'itinéraire et les refuges de notre périple. Hélas, mon amie a dû annuler soudainement pour des raisons physiques. Espérer trouver un accompagnateur remplaçant à la fois attentif et courageux en si peu de temps nécessitait une foi profonde. Alors que mes vacances menaçaient de tomber à l'eau, mon médecin a demandé à son beau-frère Martin, voyageur expérimenté, de m'accompagner. Rayonnante de bonheur, je me suis néanmoins demandée ce que ça ferait d'être guidée par un homme inconnu, pendant des jours entiers, sur les sentiers et à travers les champs? Comment allions-nous vivre cette expérience en commun? Tous mes doutes ont été rapidement été levés par les mots de promesse de Martin: «Je sais que j'ai de la chance de vivre cette liberté et cette santé physique, et c'est avec joie que je les partagerai avec vous pendant ces jours de randonnée.» Dans ce rêve de globe-trotteuse devenu réalité, j'ai pu vivre tant d'expériences que je n'espérais pas, mais auxquelles je croyais en moi-même.

Christine Müller, sourde-aveugle

Trio consultatif de la CAB

Stephanie Scherrer, conseil et coordination sociale, premier point de contact de l'équipe de conseil. Nina Zimmermann, conseillère sociale. Roland Gruber, conseil entre pairs, accompagnement social et relations publiques.

Stephanie Scherrer, Nina Zimmermann et Roland Gruber: Ce trio accompagne et conseille les personnes aveugles, malvoyantes malentendantes et sourdes aveugles. Trois questions, six réponses.

Pourquoi travaillez-vous à la CAB?
Nina Zimmermann: Parce que je m'intéresse au sujet de la déficience sensorielle, parce que j'aime travailler dans le domaine du conseil et parce que j'apprécie la CAB en tant qu'organisation. La CAB est une petite structure et donc c'est très convivial. On travaille en étroite collaboration avec tous les domaines et on sent qu'on peut être très utile. J'apprécie aussi beaucoup le fait de pouvoir passer beaucoup de temps avec les clients pour les conseiller et leur répondre individuellement.

Roland Gruber: Je suis lié à la CAB depuis ma naissance et je suis convaincu que je peux encourager d'autres personnes dans une situation similaire à la mienne (déficience visuelle). Pour moi, le renforcement de l'autonomie est l'objectif central de la CAB.

Quels sont les services les plus demandés?
Stephanie Scherrer: La demande la plus fréquente concerne l'assistance dans les domaines de l'aide administrative et sociale. Je reçois aussi souvent des questions sur la sécurité sociale, notamment sur des sujets tels que l'assurance maladie, les prestations complémentaires, l'AI, l'allocation pour impotent ou les dispositifs d'aide.

Roland Gruber: Dans mon cas, le conseil entre pairs est le plus demandé. Les gens apprécient simplement que je sois «l'un d'entre eux» et que je connaisse leurs préoccupations par expérience personnelle. En plus du conseil, je suis responsable des relations publiques. Outre Facebook, le site Web et le bulletin d'information, j'alimente également le VoiceNet. Il s'agit d'un système qui permet aux personnes malvoyantes de demander des informations spécifiques par téléphone.

Pourquoi travaillez-vous à la CAB?
Nina Zimmermann: Ils sont principalement heureux que quelqu'un passe les voir et s'intéresse à eux. Ils apprécient les visites régulières de la CAB et trouvent agréable que nous prenions du temps pour eux, même s'il n'y a pas de questions urgentes. Beaucoup d'entre eux ont des relations de longue date avec les conseillers de la CAB. C'est un bon moyen d'apprendre à bien se connaître. La confiance s'approfondit ainsi et cela leur permet de discuter de questions personnelles avec nous pendant le conseil ou l'accompagnement.

Stephanie Scherrer: Le plus beau pour moi, c'est quand les clients sont heureux et que je peux amener un sourire sur leur visage. Souvent, je leur permets de faire ce qu'ils ne pourraient pas faire sans assistance. Le plus souvent, ils me remercient pour le temps que je leur accorde: c'est une denrée rare de nos jours!

ÉDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

Les personnes aveugles, malentendantes et malvoyantes et sourdes aveugles sont limitées dans leur vie quotidienne. La déficience sensorielle entrave la mobilité et complique des activités qui sembleraient évidentes de prime abord. Dans ce numéro de POINT DE VUE, notre chroniqueuse Christine Müller qui est totalement aveugle décrit avec humour les obstacles auxquels elle est confrontée lorsqu'elle achète des vêtements. Heidi Müller qui est également totalement aveugle n'ose pas sortir de chez elle toute seule. Son portrait montre en quoi le soutien de l'assistante sociale de la CAB est précieux pour elle. À propos du travail social, les trois professionnels de la CAB nous parlent de leur mission au service des personnes aveugles, malentendantes et malvoyantes et sourdes aveugles. Le plus souvent, ils aident les personnes concernées sur des problématiques administratives et sociales. Ils répondent également aux questions, recueillent des informations et fournissent des renseignements sur les dispositifs d'aide comme celui qui sert à ranger les billets et les pièces. Roland Gruber, un collaborateur malvoyant du service de conseil et de relations publiques de la CAB, présente ce dispositif plus en détail.

Sincèrement,

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Présidente

Aide à la reconnaissance des billets et des pièces

Comment les personnes aveugles reconnaissent-elles l'argent liquide lorsqu'elles paient? Il existe un outil simple qui est particulièrement pratique lorsqu'il faut aller vite.

Nous avons déjà présenté ici des outils qui sont de véritables merveilles techniques. Pour aller plus loin, il existe aussi des appareils spécifiques dans le domaine de la reconnaissance de l'argent. On pense par exemple à des applications qui utilisent la caméra du smartphone pour déterminer la valeur d'un billet de banque en quelques secondes et qui l'indiquent oralement.

On peut toutefois obtenir un bon résultat sans technologie électronique de manière simple et très efficace. Le CashTester n'est rien d'autre qu'un gabarit en plastique avec des inscriptions en braille. On le pose sur un billet qu'on replie sur le devant du gabarit. Au niveau du bord du billet, après le pli, une inscription en braille permet d'en lire la valeur. Cela fonctionne sur le principe suivant: plus un billet est long, plus sa valeur est élevée.

Les caractéristiques tactiles (barres) des billets de banque sont également importantes, mais elles ne sont pas faciles à détecter pour beaucoup. Pour le tri et le stockage des pièces de monnaie, des boîtes à monnaie et des porte-monnaie adaptés sont disponibles dans les magasins habituels de dispositifs d'aide (par exemple au bureau spécialisé dans les aides de l'association faîtière SZBLIND à Lenzburg).

Il n'est pas rare que les personnes aveugles et malvoyantes fassent confiance à l'honnêteté des personnes qu'elles rencontrent (même si elles ne les connaissent pas). Et beaucoup sont bien préparés: à la maison, ils trient par exemple les billets à l'avance avec l'assistance de quelqu'un qui voit bien et les placent dans leur portefeuille dans un ordre précis.

Texte: Roland Gruber,
Conseil et relations publiques CAB

Déterminer la valeur d'un billet de banque est important pour les personnes aveugles, surtout lorsqu'elles voyagent à l'étranger.

Vérités ou mythes
tout sur l'œil

L'écran des smartphones dégrade la vue

Mythe: Malgré la taille réduite de leur écran et les textes écrits de façon minuscule, ces petits appareils pratiques se sont insinués dans nos vies à tel point que plus personne ou presque ne peut s'en passer. Toutefois cela n'affecte pas l'acuité visuelle. Contrairement à la croyance populaire, vous ne pouvez pas abîmer vos yeux. Lire des textes écrits en tout petit est certes épuisant, mais la fatigue et les yeux qui brûlent vous indiqueront qu'il faut vous arrêter.

Le stress fausse la mesure de l'acuité visuelle

Vérité: Les yeux sont des organes sensibles et même si nous ne remarquons pas les changements d'un jour sur l'autre, ils existent bien. Lorsque l'on mesure la vue, cela se fait toujours dans un contexte précis et notre état général peut varier. Le stress au travail ou dans la vie privée crée une circonstance inhabituelle, ce qui se reflète également dans la mesure de l'acuité visuelle. Il est donc recommandé de faire attention à cela lors de la prise de rendez-vous.

L'eau potable est assez propre pour le nettoyage des lentilles

Mythe: L'eau du robinet dans pratiquement tous les foyers est d'une qualité allant de bonne à très bonne. Tant que les germes et les bactéries ne dépassent pas une limite supérieure, cette eau peut être bue sans problème. Cependant, elle n'est en aucun cas adaptée au nettoyage des lentilles de contact. Les germes et les bactéries se développent en effet particulièrement bien dans l'environnement humide de l'œil. L'utilisation de solutions salines stériles ou de solutions désinfectantes est tout simplement indispensable.

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 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 à 6 fois par an.