CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

SEPTEMBRE, 3E ÉDITION 2022

Janina Rykart, atteinte d'une forte déficience visuelle

Les cours de la CAB offrent une sécurité

Janina Rykart
«Je n’aime pas être seule»

La forte déficience visuelle de Janina Rykart est due à une tumeur bénigne qui comprime le nerf optique. Malgré son handicap et son avenir incertain, la jeune femme de 24 ans gère sa vie et apprécie ses oasis, par exemple les cours créatifs de la CAB.

Pour se rendre de son domicile à son lieu de travail, Janina n’a en fait qu’à traverser la rue devant chez elle, à tourner à gauche et à longer le trottoir sur une centaine de mètres. Mais depuis quelques jours, la route devant sa maison est en cours de rénovation. Des engins de chantier bruyants avancent et reculent, des ouvriers s’interpellent de manière incompréhensible, le vrombissement est menaçant. Ce qui ressemble déjà à un parcours du combattant pour les voyants doit être encore plus effrayant pour les malvoyants. C’est exactement ce que ressent Janina. «J’ai peur de traverser la rue toute seule», dit-elle. De telles expériences la déstabilisent. Elle cite un autre exemple: «Au printemps, j’ai voulu acheter de l’ail des ours frais au magasin et je n’avais aucune idée de l’endroit où trouver cette herbe dans le rayon de toutes les herbes aromatiques. J’ai alors dû demander à être accompagnée, sinon j’aurais été perdue.»

Les offres de cours avec accompagnement sont précieuses

Des situations comme celles-ci heurtent Janina et lui rappellent ses limites: Janina voit très peu depuis sa plus tendre enfance, environ 5% de l’œil gauche et seulement des silhouettes avec l’œil droit. Elle connaît parfaitement la maladie dont elle souffre depuis son plus jeune âge et ses conséquences sur sa vue. Elle explique de manière objective et avec des termes médicaux: «Quand j’avais trois ans, on m’a diagnostiqué une tumeur au cerveau qui appuyait sur l’hypophyse. Deux ans plus tard, j’ai eu une récidive (une rechute, NDLR) qui appuyait sur le nerf optique. La tumeur a été opérée et irradiée, mais n’a pas pu être enlevée complètement. L’évolution est incertaine. Il se peut que le nerf optique devienne de plus en plus fin et qu’un jour je devienne complètement aveugle.» Sa limitation sensorielle l’amène régulièrement à des situations où elle ne sent pas en sécurité. C’est pourquoi les offres avec accompagnement, comme les cours de la CAB, sont si précieuses pour elle. Elles lui offrent sécurité et confiance.

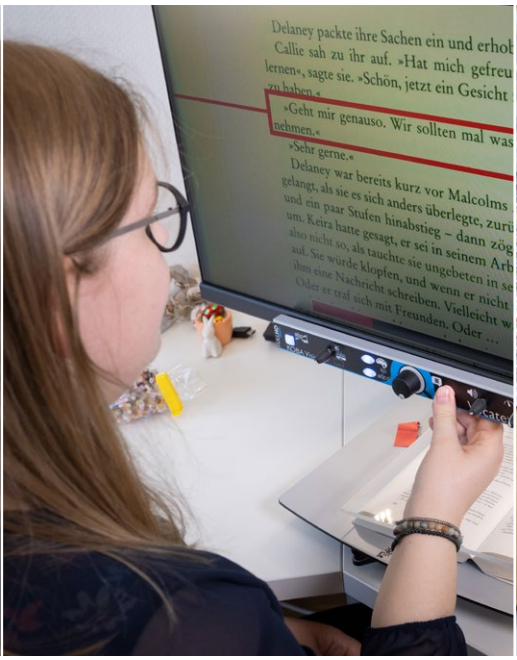
Pendant les vacances, elle suit des cours de la CAB

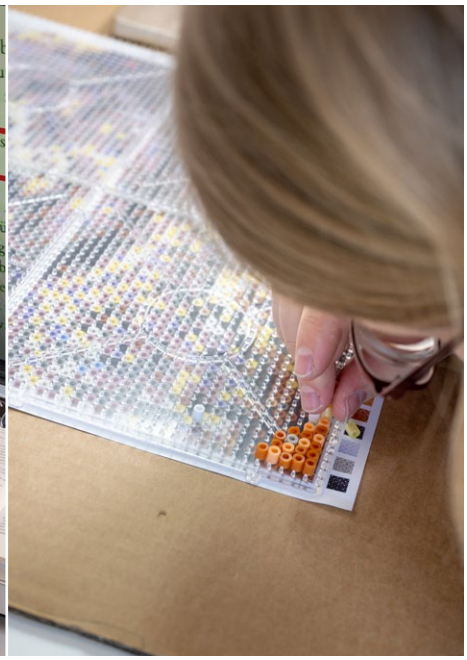
Janina a grandi avec son frère de trois ans son aîné dans un environnement aimant et a fréquenté l’école pour aveugles. Comme elle a toujours aimé les activités manuelles, elle a suivi un apprentissage de vannière. Elle est ensuite passée à l’atelier de tressage de fauteuils du foyer pour aveugles de Horw, où elle travaille encore aujourd’hui. Elle vit dans un groupe de vie assistée de la fondation Brändi, juste

de l'autre côté de la rue. Cette forme de logement convient à Janina, car elle n'aime pas être seule. Elle passe généralement le week-end chez sa mère à Reiden. La jeune femme créative travaille également de ses mains pendant son temps libre. Elle aime faire de la pâtisserie et réalise des œuvres d'art avec des perles Hama ou du Pixel-Art, entre autres. Pendant ses quatre semaines de vacances, elle préfère suivre les cours de la CAB. «La plupart du temps, je participe aux cours créatifs. Cette année, j'ai aussi suivi un cours de pâtisserie début mars.» Les cours de la CAB lui offrent un environnement de confiance dans lequel elle se sent en sécurité. «Depuis le temps, je connais très bien la responsable du cours et l'hôtel Allegro à Einsiedeln. Les accompagnateurs bénévoles changent certes, mais ils sont aussi très importants pour moi. La personne qui m'accompagne m'aide pendant le cours et passe également la soirée avec moi. J'aime par exemple les jeux de cartes comme le Skip-Bo.»

Le «rayon de soleil» est parfois triste

Dans les cours, Janina est généralement la plus jeune et est considérée par les autres comme un rayon de soleil. En raison des différences d'âge et des distances géographiques, les contacts se limitent aux cours. Pour Janina, il a toujours été difficile de se faire des amis. À l'école pour aveugles également, la plupart de ses camarades de classe venaient des endroits les plus divers de Suisse. Elle entretient un lien étroit avec sa mère. De plus, elle préfère les environnements familiers et un petit cercle de personnes en qui elle peut avoir confiance. Parfois, une tristesse indéfinissable s'empare d'elle pratiquement sans crier gare. Elle est alors heureuse que quelqu'un soit à proximité pour la réconforter.





CHRONIQUE

Ma nouvelle collègue

Avec 15 % de vision, j'ai traversé la vie sans canne blanche jusqu'à récemment, mais passé la cinquantaine, il semble que je sois devenu plus prudent, peut-être même plus raisonnable. En effet, même si je reconnais bien le chemin à mon avis et que je n'ai donc pas besoin de le tâter, la canne blanche a un effet de signalisation pour les autres usagers de la route. Oui, je l'admets: je fais partie de ceux qui préfèrent un modèle pliable, souvent rangé dans l'attaché-case. Malgré tout j'utilise déjà régulièrement la canne dans la cohue des villes, où le niveau de bruit et le trafic sont importants. Et puis, attention à ne pas sous-estimer la traversée des pistes cyclables. Dans de telles situations, il est utile que les autres voient que je vois moins bien que la plupart des gens. L'un des premiers jours, alors que je tenais ma canne bien en vue devant moi et que j'attendais quelqu'un dans une gare, on m'a demandé trois fois en dix minutes si j'avais besoin d'aide. «Pourquoi tout le monde s'adresse-t-il à moi aujourd'hui, qu'est-ce qui se passe?», me suis-je demandé. En rentrant chez moi, je me suis quand même souvenu que ces propositions amicales d'aide étaient directement liées à l'effet de signalisation de ma nouvelle «collègue». Et peut-être que dans quelques années, je parviendrai à promouvoir la «collègue» au rang d'«amie», comme l'appellent certains aveugles.

Roland Gruber, atteint d'une forte déficience visuelle

Visite aux camélidés: Mägi Weber apporte à Elsbeth Bigler un sentiment de sécurité lors de cette magnifique excursion.

L'engagement comble et donne **de nouvelles compétences**

Margrit «Mägi» Weber a 55 ans et vit dans le canton d'Argovie. Commerçante de formation, elle travaille comme RH Business Partner dans une entreprise commerciale internationale. Dans cette interview, elle explique pourquoi elle fait du bénévolat pendant son peu de temps libre et ce que cet engagement lui apporte personnellement.

Mägi Weber, pourquoi avez-vous choisi la CAB?
Cela faisait longtemps que je voulais faire du bénévolat, mais je ne savais pas dans quel domaine. Les maladies oculaires font partie de mon histoire familiale. Je porte des lunettes depuis l'enfance. Grâce aux lunettes, j'ai heureusement une vision complète. Cela ne va pas de soi et j'en suis très reconnaissante. Lors des interventions de la CAB, je peux mettre mes yeux à la disposition de quelqu'un. Cela me motive et donne du sens à ma vie.

En quoi consiste votre engagement bénévole?
Chaque année, je participe à une journée de formation continue et j'accompagne des personnes aveugles ou malvoyantes dans une activité lors de missions d'une journée.

Comment avez-vous été préparée à votre mission?
Après un entretien préliminaire informatif et valorisant, j'ai participé à la journée d'introduction et de sensibilisation. J'ai alors été préparée à ma tâche avec empathie et professionnalisme, avec d'autres accompagnateurs. La partie consacrée à l'expérience personnelle et l'échange avec des personnes concernées ont été particulièrement impressionnants.

Pouvez-vous nous décrire vos impressions sur l'une de vos interventions?
J'ai fait ma première intervention lors d'un trekking avec des lamas. Au début, j'étais impatiente, mais aussi nerveuse et excitée. Je me suis demandé si j'allais bien faire les choses et être une bonne accompagnatrice. À la gare de Zurich, j'ai été associée à Elsbeth. Grâce à son attitude sympathique et simple, cette Bernoise a dissipé mes doutes. Dès le début, je me suis efforcée de faire ce qu'elle attendait de moi. Nous avons fait tandem toute la journée. Cette rencontre a été enrichissante non seulement pour Elsbeth, mais aussi pour moi. J'ai par exemple appris beaucoup de choses sur la communication anticipative et l'importance de se concentrer sur l'ici et maintenant. J'ai vécu cette journée comme très intense, joyeuse et amusante. Le soir, j'étais épuisée, mais satisfaite et comblée.

Qu'est-ce que cet engagement vous apporte personnellement?
Les missions de bénévolat sont porteuses de sens et m'apportent un excellent équilibre avec mon travail. C'est une belle manière de montrer ma gratitude pour des choses qui ne vont pas de soi. Cet engagement me permet de m'épanouir dans le domaine social et de rencontrer des personnes formidables. En tant qu'accompagnatrice, j'entraîne ou je sensibilise par ailleurs automatiquement mon sens de la vue et je renforce mon attention. En bref, je fais quelque chose pour moi en m'engageant pour les autres.

Mägi Weber, merci beaucoup pour cet entretien et pour votre engagement en faveur des personnes aveugles, malvoyantes et sourdes aveugles.

ÉDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

Comme chaque année, l'édition 2022 de la Journée de la canne blanche aura lieu le 15 octobre. Ce n'est pas pour rien que la journée mondiale de sensibilisation porte précisément le nom de cet outil. Pour la plupart des personnes malvoyantes et aveugles, la canne blanche est indispensable. Par exemple pour Janina Rykart, 24 ans, dont vous pouvez lire le portrait dans ce numéro. Ou, de plus en plus souvent, pour notre nouveau chroniqueur Roland Gruber. Si ce nom vous dit quelque chose, c'est pour une bonne raison: fortement malvoyant, il travaille depuis plus de 30 ans dans le domaine de la cécité en Suisse orientale et occupe depuis 2019 le poste de conseiller et de chargé de relations publiques à la CAB. Auparavant, il a été membre de la direction et hôte du Centre international pour aveugles de Landschlacht pendant près de 18 ans. Dans sa chronique, il raconte son quotidien avec une pointe d'autodérision. Il est également question d'outils d'assistance dans la collaboration approfondie entre la Zürcher Sehhilfe et la CAB, comme on peut le lire dans l'article consacré à ce sujet. Mais l'aide la plus précieuse reste l'être humain. Dans l'entretien, la bénévole Margrit Weber explique pourquoi elle accompagne les personnes aveugles et ce que son engagement lui apporte personnellement.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Présidente

Ensemble au service des personnes concernées

Dans le cadre de la collaboration entre la CAB et la Zürcher Sehhilfe, les assistantes sociales de la CAB conseillent désormais également les clients de la Zürcher Sehhilfe.

La première consultation pour les personnes malvoyantes comprend une présentation de divers outils d'assistance. Il s'agit notamment d'aides à la lecture comme les loupes ou les liseuses, de moyens auxiliaires pour l'ordinateur, le smartphone ou la tablette, ainsi que d'aides à l'orientation et à la mobilité comme la canne blanche et divers outils d'assistance quotidienne qui facilitent la vie des personnes concernées par une limitation sensorielle. La Zürcher Sehhilfe propose une exposition regroupant une large palette de ces outils d'assistance pour la vie quotidienne. Les outils peuvent être testés et achetés directement sur place.

Conserver autant d'indépendance que possible

Dans un premier temps, il s'agit surtout de donner à la clientèle un aperçu de ce qui existe, même si le besoin ne s'est pas encore trop fait sentir. Mais il arrive aussi que quelqu'un vienne en consultation avec une demande concrète. Par exemple, une cliente passionnée de couture qui, grâce à la remise d'un enfileur d'aiguille, peut à nouveau coudre de manière autonome. Les outils d'assistance adéquats peuvent donc contribuer de manière importante à l'autonomie des personnes malvoyantes et aveugles. Outre l'offre de la Zürcher Sehhilfe, il existe le magasin d'outils d'assistance de l'association faîtière UCBAVEUGLES à Lenzbourg et divers autres centres de consultation régionaux proposant de tels outils.

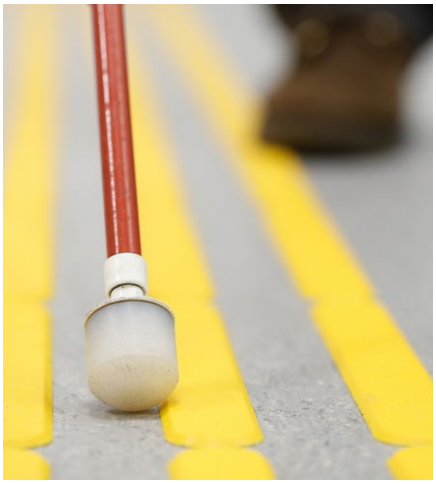
Plus d'autonomie grâce à une large palette d'outils d'assistance. Photo: UCBAVEUGLES

15 octobre 2022:
Journée de la canne blanche

Les outils d'assistance aident les personnes aveugles et malvoyantes à relever les défis de la vie quotidienne. Hautement symbolique, la canne blanche a donné son nom à la journée mondiale de sensibilisation sur ces questions.

Janina Rykart, dont le portrait figure dans ce numéro de POINT DE VUE, considère la canne blanche comme sa meilleure accompagnatrice. La canne remplit deux fonctions très importantes dans sa vie quotidienne: elle lui indique les dangers et incite les autres personnes à faire attention à elle. Les personnes aveugles ont besoin de cet outil pour se déplacer avec un minimum de sécurité dans l'espace public. En marchant, elles tâtent le sol devant leurs pieds avec des mouvements de balancier. Cela permet de détecter les irrégularités, les obstacles ou les marches. Par ailleurs, la canne est aussi considérée comme un signe distinctif des personnes aveugles et malvoyantes.

Journée de sensibilisation
Chaque année et dans le monde entier, le 15 octobre est dédié aux personnes aveugles et malvoyantes. La «Journée de la canne blanche» vise à attirer l'attention du public sur les besoins particuliers des personnes concernées et à favoriser l'empathie. Un grand merci pour votre solidarité.



Pour de nombreux aveugles, la canne blanche est un compagnon 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 und personne aveugle.

Compte de dons:
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7

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

IMPRESSUM

Éditeur:
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: Manuela Matt, Jiři Vurma, Stephanie Scherrer
Graphisme: KplusH, Markus Kuhn

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