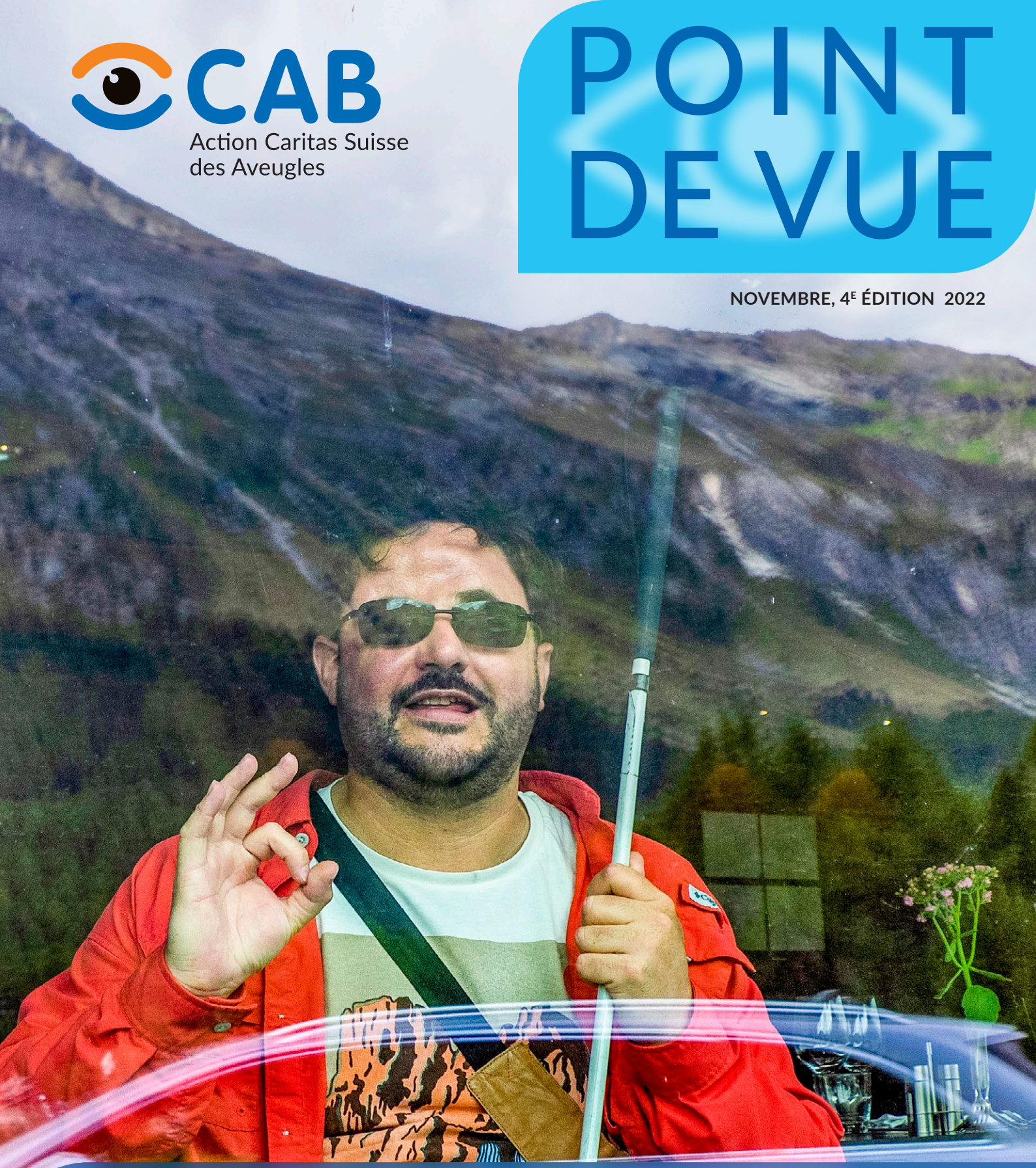
CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

NOVEMBRE, 4E ÉDITION 2022



Pascal Leinenbach, aveugle

«On peut toujours compter sur la CAB»

Pascal Leinenbach
On ne voit bien qu'avec le cœur

Depuis un accident survenu il y a 20 ans, Pascal Leinenbach est aveugle. Malgré (ou même à cause de) ce coup du sort, cet homme de 39 ans est aujourd'hui une personne épanouie, ouverte et positive. Son entourage aimant et les rencontres enrichissantes lors des cours de la CAB lui permettent de garder le goût de vivre.

Pascal Leinenbach a donné rendez-vous à la rédaction de Point de vue dans un restaurant de Maloja pour un entretien. Il salue d'un rire joyeux le visiteur venu de l'Unterland et s'approche à tâtons de la table avec sa canne blanche. Il est très heureux de l'intérêt que le lectorat de Point de vue porte à son histoire et loue d'emblée le travail de la CAB. «J'aime apporter ma contribution à la compréhension des aveugles. La CAB remplit une mission précieuse. De plus, grâce aux cours qu'elle propose, l'organisation nous permet d'essayer différentes activités auxquelles nous n'aurions pas accès autrement.»

Il s'assied et consacre toute son attention à son interlocuteur. Sa nature engageante vous fait oublier en peu de temps qu'il ne voit rien. Ce qu'il conteste immédiatement. «J'ai beau être aveugle Mais cela ne veut pas dire que je ne peux pas voir», dit-il en souriant. «Ma cécité m'a appris à voir sans les yeux. Ou comme le dit le livre <Le petit prince>: On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.»

Devenu aveugle à 19 ans

À l'âge de 19 ans, il a été victime d'un accident dont il ne se souvient pas. En l'espace d'un jour, il a perdu la vue. Mais il ne se plaint pas. Il se sent bien entouré dans son environnement familial et par des organisations comme la CAB. «Bien sûr, la vie n'est pas toujours

facile. Mais je suis reconnaissant d'avoir survécu. Par rapport au passé, je vis aujourd'hui de manière beaucoup plus consciente et intense.» Pascal Leinenbach compense l'absence de sens de la vue par une force de perception étonnante. «Vous avez aussi entendu ce bruit?», lance-t-il soudain au milieu de la conversation, «il doit y avoir quelque part un appareil qui vaporise un parfum d'ambiance.» Et voilà: l'appareil existe bel et bien, dissimulé derrière une plante. Il est étonnant de voir à quel point il est sensible à son environnement grâce à ses sens aiguisés de l'ouïe, de l'odorat et du toucher.

Doué pour les langues et la musique

Après l'accident et une longue période d'hospitalisation, il a réorganisé sa vie. Aujourd'hui, il travaille du lundi au vendredi dans un atelier protégé à Samedan. Ce cuisinier de formation regrette certes de ne plus pouvoir exercer son métier d'origine. «Travailler en cuisine en tant qu'aveugle est trop dangereux selon l'assurance. Mais j'aime toujours beaucoup cuisiner et préparer de temps en temps quelque chose pour mes parents ou mes amis.» Il a également une astuce culinaire en

réserve pour les lecteurs de Point de vue: «Préparez des spaghettis au gorgonzola et mélangez-les à des marrons cuits et fumés hachés menu. Cette combinaison est délicieuse.» Pascal Leinenbach ne sait pas seulement bien cuisiner, il parle aussi couramment six langues et est un habile musicien.

Une excursion inoubliable avec la CAB

C'est sa mère qui lui a fait découvrir les offres de la CAB. Depuis, il a déjà participé à plusieurs cours. Il se souvient en particulier de la visite commune des Jeux du lac de Thoune en été. Il s'enthousiasme encore aujourd'hui pour cette expérience. «Nous avons apprécié la comédie musicale <Io senza te> avec les plus grands succès de Peter, Sue et Marc. L'excursion était très bien préparée et réalisée de manière professionnelle. J'ai même rencontré Peter Reber en personne et j'ai pu obtenir un autographe. Bien que nous, les aveugles, soyons autonomes à bien des égards, nous avons besoin d'aide dans certains domaines. Surtout lorsque nous quittons notre environnement habituel. Seul, je n'aurais jamais pu assister à cette comédie musicale.» Ce qu'il apprécie particulièrement à la CAB? «Lorsque je m'inscris à un cours de la CAB, je sais que tout se passera bien. De plus, tant les collaborateurs que les accompagnateurs sont engagés de manière professionnelle et empathique. On peut compter sur la CAB.» Nous souhaitons à Pascal Leinenbach de vivre encore de nombreuses expériences de ce genre. Avec son attitude positive, il donne du courage aux autres personnes concernées et ouvre le cœur des voyants.

CHRONIQUE

Erreur riche en vitamines

Expérience vécue l'autre jour au buffet soigné d'un hôtel: «Oh, du saumon...». Ma joie était grande. J'adore le saumon. J'ai été d'autant plus étonné de constater une fois à table, avec un meilleur éclairage que mon «saumon» était en fait des quartiers d'orange ! Je m'en doutais déjà un peu au buffet, la consistance du saumon était étrange.

J'ai déjà eu une autre expérience impliquant du saumon. Une femme presque aveugle se tenait également au buffet d'un hôtel: elle y a effectivement trouvé du saumon. À côté se trouvaient de délicieux desserts. J'allais l'interpeller, mais c'était trop tard: Je n'ai pas pu l'empêcher de verser la crème à la vanille sur le saumon... Elle pensait qu'il s'agissait d'une sauce contenant de la mayonnaise.

Nous, les malvoyants, vivons régulièrement de telles situations. C'est une bonne chose si, dans ces moments-là, on est suffisamment souple au niveau du caractère pour pouvoir le voir avec humour. Pourtant, il est clair que toutes les personnes malvoyantes ne peuvent pas faire face à de telles situations avec la même facilité. Imaginez par exemple que mes «histoires de saumon» soient arrivées à quelqu'un dont la vue est réduite depuis quelques mois seulement...

Mais revenons à mes morceaux d'oranges. Le saumon, je l'aurais bien mangé. Mais les oranges étaient pleines de vitamines et donc extrêmement saines pour moi.

Roland Gruber, atteint d'une forte déficience visuelle

Faire de la magie culinaire malgré un handicap visuel

Lorsqu'on a des invités pour l'apéritif, on aime marquer des points avec des amuse-bouches créatifs. Sans voir ou avec une faible acuité visuelle, il est toutefois difficile de confectionner soi-même ces petits plaisirs gustatifs. Grâce au nouveau cours d'apéritif à la journée de la CAB, les personnes aveugles ou malvoyantes peuvent également briller auprès de leurs invités.

Les cours à la journée de la CAB sont des formats très appréciés. Les participants apprennent quelque chose de nouveau en une journée, en théorie et en pratique. Qu'il s'agisse de réaliser des bonshommes de pâte, des pralinés ou une tresse au beurre: les cours autour de la nourriture sont particulièrement appréciés. C'est pourquoi la CAB a ajouté une offre supplémentaire à son programme. Et voilà: à peine annoncé, le cours Apéritif était déjà complet.

Pas seulement des chips et des cacahuètes

«Normalement, je ne peux servir que des chips et des cacahuètes à l'apéro», raconte une participante. «J'étais très curieuse de savoir si je pouvais fabriquer des bouchées apéritives malgré ma déficience visuelle.» Bien sûr qu'elle le pouvait. Theres Raimondi, responsable des cours CAB depuis de nombreuses années, avait rassemblé toute une série de recettes originales, faciles à préparer soi-même. Au début de la journée de cours, elle a expliqué les recettes et les ingrédients mis à disposition. Les participants se sont mis au travail par groupes de deux. L'animatrice du cours et une bénévole ont donné un coup de main lorsqu'une aide était nécessaire. Theres Raimondi a été emballée par ce grand élan: « un échange animé s'est instauré entre les participants. C'était un plaisir de voir avec quel enthousiasme ils réalisaient les recettes et essayaient des outils comme les cuillères à café ou la poche à douille.» La journée, entrecoupée d'un déjeuner léger, est passée très vite. À 15 heures, c' était le grand moment: les participants ont disposé les bouchées apéritives sur des plateaux. Des biscuits au fromage, de la mousse de saumon sur du pumpernickel, des brochettes de salami, des tartinades sur poivrons, des barquettes d'endives avec une salade d'œufs, des concombres farcis, des pruneaux au lard, des bâtonnets de fromage et bien plus encore: le festin pouvait commencer.

Petits bateaux d'endives

Ingrédients
1 endive blanche
4 œufs durs
2 cuillères à soupe de crème acidulée
Peu de vinaigre doux
Sel et poivre

Ecalez les œufs et hachez-les en petits morceaux. Ajoutez les autres ingrédients et laisser reposer le tout quelques instants au réfrigérateur. Séparez les feuilles d'endives et remplissez chaque feuille avec la salade d'œufs et décorez avec du persil. Bon appétit!

Les compliments donnent de l'assurance

En plus des restes et des recettes, les participants ont pu ramener chez eux l'agréable sensation de pouvoir préparer eux-mêmes des bouchées apéritives à l'avenir. «Je vais le refaire à la maison» était la phrase que l'on entendait le plus souvent. Theres Raimondi résume la réussite de la première édition du cours: «les participants recevront de nombreux compliments pour ces délices. Les compliments qu'ils recevront de leurs invités voyants seront pour eux une confirmation qu'ils sont de merveilleux hôtes malgré leur déficience sensorielle.»

ÉDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

«On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux» Cette sage formule est devenue une sorte de recette de vie pour Pascal Leinenbach depuis qu'il a perdu la vue à l'âge de 19 ans. Découvrez dans ce portrait comment cet habitant des Grisons gère son quotidien et pourquoi les cours de la CAB lui apportent tant. Les recettes ont également joué un rôle important lors du cours d'apéritif de la CAB pour les personnes aveugles et malvoyantes. Les participants et participantes ont appris à préparer de leurs propres mains de délicieuses bouchées pour l'apéritif, en suivant des instructions précises. Il est difficile de servir des boissons sans voir. Vous trouverez dans l'article d'information les outils d'aide au service des boissons utiles à cet égard. Malgré tous les outils d'assistance, les personnes aveugles et malvoyantes ont besoin d'aide dans de nombreuses situations. Les offres de l'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) ont pour but d'apporter cette aide. Grâce aux dons et aux legs, nous pouvons assumer cette mission du cœur en faveur des personnes concernées. Je vous remercie de votre bienveillance et vous souhaite une période de l'avent qui réchauffe le cœur.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Présidente

Verser sans voir: cela nécessite de l'expérience

Servir un verre en tant qu'aveugle? Un vrai défi. Mais c'est possible: soit avec des aides techniques, soit avec de «l'instinct». Pour ce dernier, il faut beaucoup de pratique.

Des indicateurs de niveau de liquide sont disponibles auprès de la boutique d'outils d'assistance de l'organisation faîtière UCBA (www.ucba.ch/moyens-auxiliaires). Ces petits appareils fonctionnant sur piles sont placés sur le bord d'un verre ou d'un bol, de sorte que les sondes soient placées sous le bord du récipient. Si l'on verse alors un liquide et que le niveau des sondes est atteint, un bip retentit ou bien l'appareil signale le niveau critique par une vibration.

Les aveugles qui disposent d'une certaine expérience peuvent servir un verre d'eau minérale ou de vin sans aide. Ce faisant, ils tiennent le verre dans leur main et se concentrent sur l'augmentation de son poids et sur la modification du son, ou sur une combinaison des deux.

Et puis il y a la variante qui consiste à mettre un doigt dans le verre. Celle-ci n'est toutefois recommandée que pour les boissons froides et uniquement pour soi-même. Si une personne aveugle sert par exemple un verre pour un visiteur, elle s'abstiendra naturellement de faire le «test du doigt».

Texte: Roland Gruber

Credit Photo: SZBLIND

Rien ne manque: un signal sonore signale que le récipient est plein.

Le bon moment pour **vérifier son testament?**

Faire le bien même après sa propre vie: Avec un héritage ou un legs à une organisation d'entraide comme l'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB), vous pouvez créer quelque chose de durable. Important à savoir: un nouveau droit successoral entrera en vigueur début 2023.

La CAB aide les personnes aveugles et malvoyantes à devenir plus autonomes dans leur vie grâce à des conseils et des cours d'activités. Elle peut compter sur le soutien de fidèles donateurs et donatrices. Et elle peut toujours recevoir un legs.

Régler sa succession par testament
Pour que les dernières volontés soient toujours interprétées dans le sens du testateur ou de la testatrice, les spécialistes recommandent de rédiger un testament. En 2023, un nouveau droit successoral entrera en vigueur. Des nouveautés importantes concernent également les parts réservées aux proches et les quotités disponibles.

Avez-vous envisagé l'idée de faire le bien au-delà de votre vie? Une personne de confiance se tient à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, sans que cela ne vous engage en aucune façon.

Organiser ses dernières volontés: Un legs en faveur de la CAB donne plus de confiance et de sécurité aux personnes concernées.

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)

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

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: Jiři Vurma
Graphisme: KplusH, Markus Kuhn

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