



Marie-José Lachat, 61 ans, atteinte d'une forte déficience visuelle

**L'échange entre personnes
concernées donne de la force**

Marie-José Lachat

«Dans les cours, nous chantons et

La déficience visuelle de Marie-José Lachat, apparue très tôt, n'a cessé de s'aggraver au cours de sa vie. Aujourd'hui, elle ne voit plus rien de l'œil gauche et très peu de l'œil droit. Les cours de la CAB permettent à cette femme de 61 ans d'échapper à ses soucis de santé et d'échanger avec d'autres personnes concernées par le même problème.

Marie-José Lachat attend Noël avec impatience. Elle célébrera la fête de l'amour au sein de sa grande famille, avec ses frères et leur famille. Elle-

même n'a pas eu d'enfant. Elle est d'autant plus heureuse de pouvoir entretenir des liens étroits avec ses neveux et nièces, aujourd'hui adultes – surtout avec son filleul David, qui a aujourd'hui 41 ans. Elle considère la naissance de David comme sa plus belle expérience. «Comme chaque année, nous ferons de la musique ensemble, nous jouerons, nous mangerons et nous profiterons simplement d'être ensemble», dit-elle en souriant de manière charmante.

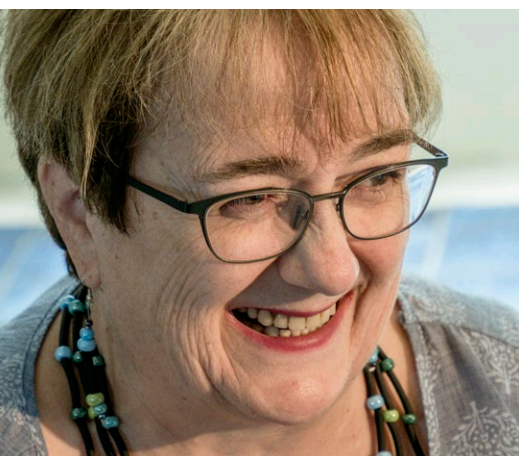
Une mauvaise nouvelle juste avant Noël

Pour Marie-José Lachat, Noël n'a pas toujours été associé à des émotions positives. Elle n'aime pas repenser à l'année 2006, où elle a dû se rendre une nouvelle fois à l'hôpital de Lausanne pour un examen des yeux juste avant Noël. Depuis sa plus tendre enfance, son hémorragie rétinienne puis son décollement de la rétine ont nécessité des examens, des opérations et des séjours hospitaliers à répétition. Mais cette fois-ci, la jeune femme, alors âgée de 44 ans, a dû encaisser le coup le plus dur jusqu'à présent. À l'hôpital, on lui a demandé si elle conduisait, ce qu'elle a confirmé. À l'époque, elle exerçait encore le métier d'infirmière qu'elle avait appris et se

rendait au travail en voiture. «Votre vue a encore baissé. Vous ne pouvez plus conduire à partir de maintenant», lui a annoncé le médecin. Cette décision radicale a été un choc pour Marie-José Lachat. Cela faisait 20 ans qu'elle conduisait une voiture. Et soudain, du jour au lendemain, elle perdait une part importante de son indépendance. «C'est à ce moment-là que j'ai vraiment pris conscience de la dépendance qu'engendre une forte déficience visuelle. J'ai dû me réorganiser complètement», se souvient-elle. Malgré sa mobilité réduite, Marie-José Lachat a continué à exercer son métier d'infirmière, d'abord à 100 % comme avant, puis à 50 %. Mais la maladie a continué à progresser et une dégénérescence maculaire est venue compliquer les choses.

Bénéficiaire d'une rente AI à 56 ans

À l'âge de 56 ans, elle a dû dire adieu à la vie active. Marie-José Lachat a toujours aimé travailler. Sa forte personnalité et son optimisme sain l'ont aidée à ne pas sombrer. Elle a intensifié ses loisirs, le tricot et le crochet, a écouté de la musique, a régulièrement fait des promenades ou de la marche nordique et s'est retrouvée en famille ou avec des amis. Elle a également suivi des cours



rions beaucoup»



pour les personnes aveugles et a fait la connaissance de Sabine Bédert en 2018. Sabine Bédert est présidente de la section Notre-Dame de la Lumière de la CAB et anime des cours pour les participants francophones. La Romande dispose d'un bon réseau en Suisse romande et accompagnait alors un cours pour aveugles, comme s'en souvient Marié-José Lachat: «Sabine m'a fait découvrir les cours de la CAB. L'offre m'a beaucoup attirée.»

Les cours de la CAB sont un cadeau

En 2021, elle a participé au cours «Semaine active et bonne humeur» et a été enthousiasmée. Des raisons de santé l'ont empêchée d'y participer à nouveau l'année suivante, mais en 2023, elle a pris part à deux cours: la semaine d'activité physique au printemps et le cours de créativité en été. «J'apprécie beaucoup les cours de la CAB. L'ambiance est toujours très chaleureuse et je rencontre à nouveau de nouvelles personnes», dit-elle. Les animatrices du cours de créativité organisent également un cours à Délémont et, une fois par an, elles dirigent la semaine à Einsiedeln sur mandat de la CAB. C'est pourquoi la plupart des participants se connaissent. «Nous nous amusons toujours beaucoup ensemble. Nous rions, chantons et faisons des jeux de société.



Mais nous pouvons aussi échanger sérieusement sur des sujets qui nous préoccupent. Les cours me permettent ainsi d'échapper à mes soucis de santé et de vraiment bien me reposer.» Les offres de la CAB remplissent précisément cet objectif: elles procurent aux personnes aveugles et malvoyantes un havre de paix dans leur quotidien et leur permettent de s'évader sans souci. Comme le souligne Marie-José Lachat: «les cours de la CAB sont un cadeau».

Ma vue: une véritable capacité

Avec des lentilles de contact ou des lunettes à forte puissance, je vois environ à 15% depuis ma naissance. Nombreux sont ceux qui désignent ces 15% par le terme de «vue résiduelle». Et moi aussi, j'ai utilisé ce terme pendant une bonne cinquantaine d'années. Jusqu'à ce qu'un collègue, spécialiste des déficiences visuelles, me fasse remarquer qu'il ne s'agissait en aucun cas d'un «résidu». Et oui, moi aussi j'ai dû l'admettre. Un reste, c'est quelque chose qui subsiste. Dans mon cas, cette définition ne s'applique pourtant pas, car je n'ai jamais vu autrement. Et en dehors de cela: n'est-il pas beaucoup plus constructif de parler de «capacité visuelle»? Le verre est-il à moitié plein ou à moitié vide? J'essaie de penser le moins possible aux 85% de vision que je n'ai pas par rapport à la plupart des gens. Mes 15% de vision, c'est une «capacité», c'est la mienne et ce n'est certainement pas un «résidu». Notre société ne ferait-elle pas bien, pour d'autres termes également, d'exprimer le potentiel plutôt que le déficit? Depuis environ deux ans, j'essaie de parler de ma «capacité visuelle» de manière réfléchie. Mais je le confesse, il arrive encore de temps en temps que le terme «vue résiduelle» m'échappe ou reste coincé dans ma gorge.

Roland Gruber, atteint d'une forte déficience visuelle



Personne ne doit se sentir seul pendant les fêtes

Conclusion, mouvement et plaisir: c'est le nom de l'un des cours les plus appréciés de la CAB. Il est toujours complet peu après avoir été annoncé. Pourquoi? Parce que de nombreuses personnes aveugles ou malvoyantes sont seules pendant les fêtes et qu'elles apprécient beaucoup de pouvoir passer ces jours propices à la réflexion avec d'autres.

Noël a toujours été la fête de l'amour, de la famille et de la convivialité. Malgré cela, de nombreuses personnes passent les fêtes de fin d'année seules. Qu'elles vivent en institution ou chez elles, la solitude pendant les fêtes est particulièrement pesante pour les personnes aveugles ou malvoyantes, car elles sont également privées des plaisirs visuels. Cette situation a incité la CAB à proposer un cours pendant les fêtes de fin d'année.

Contre la solitude

Le codirecteur du cours, Roland Gruber, lui-même malvoyant et responsable entre autres des relations publiques à la CAB, en décrit la genèse: «Il y a une dizaine d'années, il n'y avait pas un seul



Répondre à un besoin criant: le cours de la CAB permet aux personnes aveugles ou malvoyantes vivant seules de passer les fêtes ensemble et de trinquer à la nouvelle année.

cours à destination des aveugles pendant la période immédiatement après Noël et autour du Nouvel An. Pour que les personnes aveugles ou malvoyantes ne se sentent pas seules pendant les fêtes, nous avons alors créé un cours pour le passage à la nouvelle année.»

Rétrospective de l'année écoulée

Le cours commence le 26 décembre et se termine le 2 janvier. Il met l'accent sur l'aspect communautaire. Il est animé par le duo Roland Gruber et Theres Raimondi. Au programme: se faire dorloter, faire des choses ensemble, exercer sa créativité, chanter, bouger et échanger ensemble. Roland Gruber ajoute: «Ensemble, nous faisons le point sur l'année écoulée. Nous discutons par exemple des événements sociaux et politiques qui ont marqué l'année. Le fait d'être ensemble offre aussi un espace propice à une rétrospective et un regard personnels, toujours dans ce cadre que les participants aiment.» Avec Theres Raimondi, les participants peuvent s'adonner à l'artisanat et confectionner des cadeaux faits main.

La recherche de bénévoles

Avec 14 participantes et participants malvoyants et 14 bénévoles, le cours «Passage à la nouvelle année: conclusion, mouvement et plaisir» est l'un



des plus grands cours de la CAB. Les participants disent toujours qu'ils sont heureux de ne pas être seuls pendant cette période. Il en va de même pour de nombreux bénévoles. Néanmoins, comme le confirme Roland Gruber, c'est chaque année un défi de trouver suffisamment de bénévoles pendant cette période particulière: «Souvent, nous sommes un peu nerveux à l'automne, mais jusqu'à présent, nous avons toujours réussi à trouver suffisamment de personnes engagées. C'est un grand cadeau.»



ÉDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

La période de l'avent est marquée par les émotions. Certains se sentent stressés, d'autres vivent avec joie l'anticipation des fêtes et nombreux sont ceux aussi qui craignent la solitude. La CAB est la seule organisation dans le domaine de la cécité à proposer un cours pendant les fêtes de fin d'année. Celui-ci s'intitule «Passage à la nouvelle année: conclusion, mouvement et plaisir». Ce cours permet aux personnes aveugles et malvoyantes de passer les jours entre Noël et le Nouvel An en communauté, de se faire dorloter et d'être actives. Ce que les participantes et participants apprécient le plus, c'est de ne pas être seuls pendant cette période particulière. Ce moment très populaire est un cours parmi d'autres. L'offre de formation avec un accompagnement individuel par des bénévoles est une spécialité de la CAB. Dans ce numéro de Point de vue, nous vous présentons quelques points forts du nouveau programme de cours. Atteinte d'une grave déficience visuelle, Marie-José Lachat participe elle aussi régulièrement à des cours. Dans ce portrait, vous en apprendrez plus sur cette femme de 61 ans.

Profitez maintenant de quelques moments de lecture enrichissants et faites-vous plaisir en cette période de l'avent. Je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année, une transition réussie vers la nouvelle année et une bonne santé.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
Présidente



Les cours de la CAB sont une bénédiction pour les personnes concernées

Avec son offre de cours variée, la CAB offre aux personnes aveugles et malvoyantes de précieuses possibilités de se former, de nouer de nouvelles relations et d'obtenir des conseils pour organiser leurs loisirs.

Le programme annuel 2024 comprend environ 50 offres de formation adaptées aux personnes aveugles et malvoyantes. C'est un mélange d'offres qui ont fait leurs preuves, comme les cours de pâtisserie très appréciés ou les semaines de randonnée, mais aussi de nouveautés. Andrea Vetsch est responsable du programme des cours. Elle est particulièrement heureuse d'avoir pu à nouveau s'assurer le concours de spécialistes expérimentés pour la direction des cours: «Les animateurs de cours hautement compétents transmettent leurs connaissances spécialisées avec beaucoup de passion et d'empathie. Pourtant ce n'est jamais acquis que des experts accompagnent une organisation aussi

petite que la CAB. Ces engagements sont toujours un grand cadeau pour nous.»

Des cours qui ont fait leurs preuves et de nouveaux cours

Interrogée sur les points forts du nouveau programme de cours, Andrea Vetsch détaille une offre riche et passionnante: «Les participants pourront profiter du cours de candidature avec la coach en emploi Gabi Waber, du cours d'une journée <Expérience cheval> dans le plus ancien haras d'Europe à Einsiedeln ou du nouveau cours de sports de neige. En collaboration avec le Tandemclub de Fribourg, nous proposons aussi désormais des cours de tandem électrique et des journées de tandem pour les Romands.» Ces offres et bien d'autres encore feront le bonheur d'innombrables personnes aveugles et malvoyantes en 2024. Le programme annuel est disponible sur le site Web: www.cab-org.ch / Cours



Semaines de randonnée de la CAB: Les participants aveugles peuvent profiter de la nature en toute décontraction grâce à l'accompagnement de bénévoles.

Chaque legs est un don de courage

L'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) aide les personnes aveugles et malvoyantes à organiser leur vie de la manière la plus autonome possible et à puiser des forces dans la rencontre avec les autres. Un travail qui est également rendu possible grâce aux legs.

Les cours créatifs et d'activité de la CAB sont appréciés. Pour les personnes concernées, ils sont souvent la seule possibilité d'échapper à la solitude du quotidien. Rudolf Rosenkranz, directeur de la CAB, déclare: «Les cours de la CAB ne sont possibles que grâce aux dons et aux legs. Nous sommes très reconnaissants de pouvoir compter sur le soutien fidèle de nos donateurs.»

Nouveau droit successoral depuis le 1^{er} janvier 2023

Comment rédiger un testament? Il existe deux variantes: olographe ou par acte notarié. Pour éviter toute ambiguïté, il est recommandé de se faire aider par un professionnel du droit pour rédiger ses dernières volontés. Les nouveautés en matière de droit successoral concernent également les réserves héréditaires et les quotités disponibles: les testateurs ont plus de libertés.



Envisagez-vous d'inclure une organisation caritative dans vos dernières volontés? Une personne de confiance se tient à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, sans que cela ne vous engage en aucune façon.

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:
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: Jiří Vurma, Erica Sauta, CAB
Graphisme: KplusH, Markus Kuhn

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