



Susanne Geisser, malvoyante et malentendante

**«La CAB est très
attentive à nos besoins»**

Susanne Geisser, malvoyante et malentendante

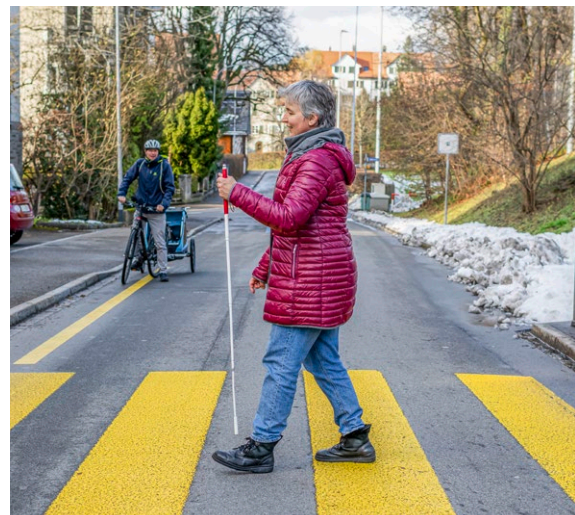
Un rêve de longue date se réalise

Depuis sa naissance, Susanne Geisser est fortement malvoyante et malentendante. Très tôt, elle a appris à faire avec. Dans les cours de la CAB, elle peut profiter d'un moment d'insouciance. En août de cette année, elle réalisera même un rêve qu'elle caressait depuis longtemps.

Susanne Geisser franchit la porte de son appartement de location de deux pièces. Elle accueille la rédaction de Point de vue avec un sourire et nous offre un café. «Cela prend un peu de temps», dit-elle en se dirigeant vers la cuisine. «J'ai presque fini», ajoute-t-elle peu après. On dirait presque qu'il lui est désagréable de consacrer un peu plus de temps aux tâches quotidiennes que les personnes ayant une vue normale. Mais il n'y a pas de raison, bien au contraire. Cette femme de 52 ans gère sa vie avec un naturel admirable et un optimisme sain.

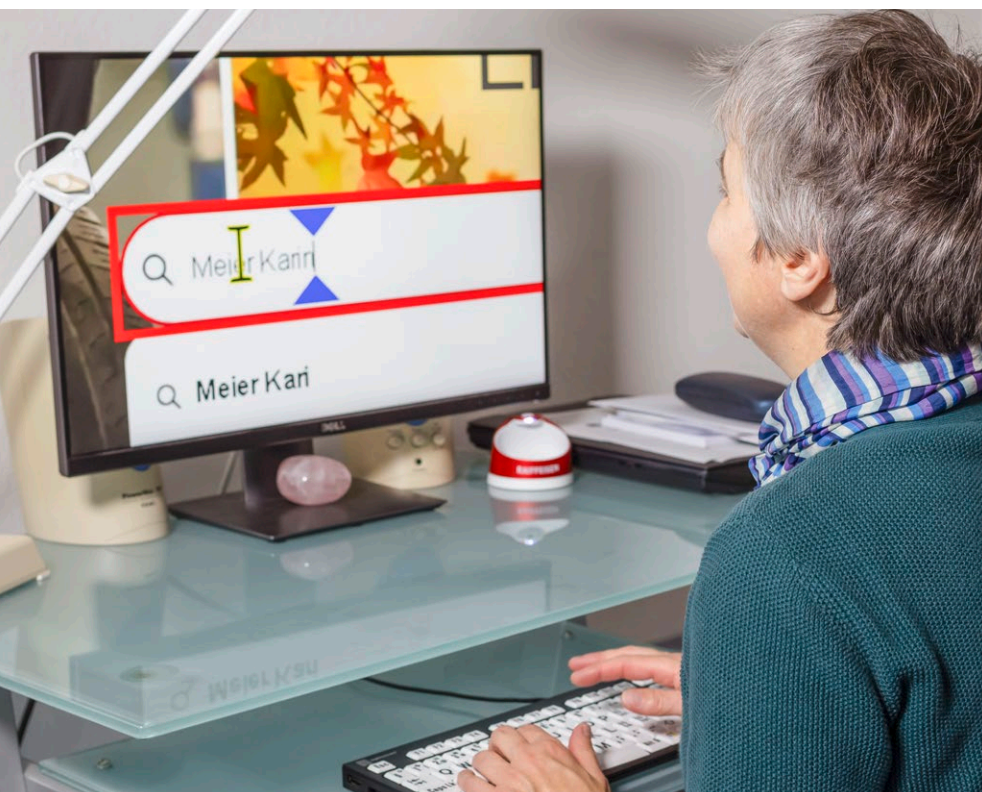
Victime de moqueries à l'école

Depuis sa naissance, Susanne Geisser est fortement malvoyante et malentendante. Sa mère a contracté la rubéole pendant sa grossesse et l'infection s'est transmise à l'enfant à naître. Il en a résulté une forte déficience auditive et visuelle. Susanne Geisser n'entend rien de l'oreille droite et sa vue est fortement réduite. Un décollement de la rétine, il y a un an et demi, a entraîné une nouvelle perte de vision. «Heureusement, je reconnais les couleurs et, grâce aux lentilles de contact, je vois un peu mieux de l'œil droit que du gauche», explique-t-elle pour décrire sa vision actuelle. Enfant, Susanne Geisser a fréquenté une école spécialisée pour aveugles et malvoyants à Zurich. Elle se souvient: «À l'école, on se moquait souvent de moi, mais à la maison, ça se passait bien. Ma mère a toujours voulu que je puisse jouer sans souci avec mes deux sœurs qui voient normalement et avec d'autres enfants».



Des cours CAB pour tous les besoins

Après une formation commerciale de base, cette Zurichoise d'origine a pu faire un stage de réceptionniste dans une entreprise d'intégration en Suisse orientale en 1998. Susanne Geisser a quitté Zurich, d'abord pour une colocation assistée à Saint-Gall, et peu après pour son appartement actuel. Au fil des ans, lorsque l'occasion s'est



CHRONIQUE

Merci beaucoup pour votre aide!

Entendre en public la moitié des histoires de vie de personnes au téléphone ou «participer» involontairement à une réunion dans le train, cela m'agace. Mais l'autre jour, il m'a été utile de prêter l'oreille à une conversation téléphonique. Ce sympathique monsieur ne téléphonait même pas à un niveau sonore excessif. Il a indiqué à son interlocuteur qu'il se trouvait dans la voiture 8. Moi, j'étais convaincu d'être monté dans la voiture 9. J'avais convenu avec un collègue presque aveugle de nous rendre ensemble à une réunion à Berne. Celui-ci devait monter à Zurich. Et oui, lorsque des aveugles et des malvoyants veulent se retrouver, il faut se mettre d'accord au millimètre près. Avec l'application extrêmement utile «CFF Inclusive» (voir Point de vue 2/2024), j'aurais pu vérifier en un clin d'œil dans quelle voiture je montais. Mais j'étais tellement sûr d'avoir vu juste. J'ai donc utilisé l'application pour savoir si c'était l'homme au téléphone qui se trompait ou bien moi. J'ai tout de suite compris: je n'étais pas dans la voiture convenue, et j'ai pu en changer immédiatement. Pour une fois, écouter une conversation téléphonique a eu du bon. Merci, cher Monsieur, pour cette information importante involontairement donnée.

*Roland Gruber,
atteint d'une forte déficience visuelle*



présentée, elle a toujours accepté des emplois, principalement dans l'économie domestique. Elle s'est accommodée de ses déficiences visuelles et auditives. «Je suis née comme ça et je n'ai jamais connu autre chose», dit-elle. Elle a accepté son handicap et ne se bat pas contre son destin. Cette femme ouverte et active aime être entourée de gens. C'est pourquoi elle fréquente régulièrement un atelier pour personnes aveugles et malvoyantes et participe dès que possible aux cours de la CAB. Elle s'enthousiasme: «Avec ses cours, la CAB me permet par exemple de faire du tandem ou des randonnées.

Je peux élargir mes horizons, être active, faire de nouvelles connaissances et échanger avec d'autres personnes concernées». Elle n'a que des éloges pour l'offre variée: «Il y en a pour tous les besoins. Je n'arrive presque pas à me décider à quel cours m'inscrire à chaque fois».

Soutien par un accompagnateur

Les besoins des personnes aveugles et malvoyantes se ressemblent. Le quotidien est beaucoup plus pénible et fatigant lorsqu'on doit se débrouiller avec un, voire deux sens en moins. Susanne Geisser le confirme: «Pour cuisiner, faire le ménage, les courses et les tâches administratives, j'ai besoin de plus de temps que les personnes sans handicap». Malgré tout, elle fait le plus de choses possible elle-même. La participation aux cours est donc pour elle une pause bienvenue dans son quotidien. «Je suis contente que la personne qui m'accompagne pendant les cours me soulage de certaines choses. Je peux ainsi mieux me concentrer sur le sujet et profiter de l'offre.» Susanne Geisser apprécie beaucoup que la CAB maintienne les coûts des cours aussi bas que possible. Sans cela, elle ne pourrait pas s'offrir cette pause bien méritée. Elle vit modestement, contrôle soigneusement les dépenses de son ménage et ne s'offre pas de luxe. Elle se réjouit d'autant plus de pouvoir voyager en Suisse lors des cours de la CAB. Lors de la semaine de randonnée en août, elle réalisera même un rêve: pour la première fois de sa vie, elle sera à Zermatt et verra, même flous, les contours du Cervin.



Chant, Feldenkrais, cuisine et plus encore

Les cours de la CAB sont très appréciés. Dans le programme 2025, quelques nouveaux cours attirent l'attention. Les nouvelles offres, à l'instar des anciennes, viennent soutenir les personnes aveugles et malvoyantes dans la gestion de leur quotidien.

Chanter ou yodler ensemble, parcourir le chemin de Félix et Régula, découvrir la méthode Feldenkrais, ressentir les bienfaits des bains de forêt, se mettre aux fourneaux avec le cuisinier professionnel Reto Frey, fortement malvoyant, et bien d'autres nouvelles offres ont fait leur entrée dans le programme de cours 2025 de la CAB.

Des offres axées sur les besoins

En tant que responsable du secteur «Formation et loisirs», Andrea Vetsch conçoit des cours depuis 2011 et élabore année après année un programme varié. Interrogée sur les critères de ce choix, elle répond: «Nos offres de formation sont axées sur les besoins des personnes aveugles et malvoyantes. Elles créent des lieux de rencontre,



encouragent l'autonomie et enseignent des techniques pour la vie quotidienne». Andrea Vetsch et son équipe tiennent à ce que les participants évaluent les cours suivis et fassent part de leurs souhaits en matière de thèmes. Ces évaluations et demandes sont prises en compte dans la conception du programme. Selon Andrea Vetsch, «l'évaluation a notamment révélé que le besoin de cours de cuisine est important. Avec Reto Frey, cuisinier professionnel fortement malvoyant, nous avons pu nous assurer la collaboration d'un responsable de cours qui peut également transmettre aux participants des techniques utilisables au quotidien». La CAB répond au souhait de chanter ensemble avec deux nouveaux cours de chant. L'un d'entre eux est dirigé par la chanteuse aveugle Bernarda Brunovic, connue pour son rôle dans «The Voice of Germany» 2018. «Les offres de promotion de la santé sont également toujours souhaitées. Nous sommes heureux d'avoir pu compléter les cours existants par plusieurs nouveaux thèmes», ajoute Andrea Vetsch.

Le programme des cours est attendu avec impatience

Le programme 2025 comprend environ 52 cours de plusieurs jours et quelque 25 cours d'une journée. Comme chaque année, certaines offres étaient déjà complètes peu après leur publication. Andrea Vetsch connaît bien ce phénomène: «De nombreuses personnes

concernées attendent avec impatience le nouveau programme de cours, qui paraît chaque année en septembre, et s'assurent rapidement de pouvoir participer aux offres de formation qu'elles préfèrent». En complément du programme annuel, la CAB met régulièrement sur pied des cours à court terme. Ceux-ci sont mis en ligne sur le site web: <https://www.cab-org.ch/fr/cours/>. Avec ses offres de formation, la CAB contribue à ce que les personnes concernées puissent organiser leur vie de manière aussi autonome que possible et à ce qu'elles puissent des forces pour le quotidien dans la rencontre avec d'autres participants.



Toujours sur le pont: Andrea Vetsch est responsable de l'offre de cours variée de la CAB.



ÉDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

La plupart des personnes aveugles et fortement malvoyantes attendent le printemps avec impatience, car en hiver, les trottoirs verglacés et les tas de neige rendent leurs déplacements dangereux. Cependant, les personnes concernées ont besoin d'un accompagnement visuel pour de nombreuses activités tout au long de l'année. C'est pourquoi les cours de la CAB sont si populaires. Lors des plus de 77 offres de formation, un accompagnateur est toujours à leurs côtés. Elles peuvent ainsi acquérir des techniques pour le quotidien en toute sécurité et échanger avec d'autres personnes concernées. Dans ce numéro de Point de vue, vous découvrirez comment la CAB procède pour choisir de nouvelles offres de cours. Un article est consacré spécifiquement aux nouveaux cours de cuisine avec le cuisinier professionnel Reto Frey, fortement malvoyant, et vous propose une recette à réaliser. Des chiffres tirés du rapport annuel de la CAB, la chronique très appréciée de Roland Gruber et le portrait de Susanne Geisser, malentendante et malvoyante, complètent ce numéro. Malgré tous les obstacles, cette femme de 52 ans mène une vie autonome impressionnante. Elle considère les cours de la CAB comme une parenthèse bienvenue dans son quotidien. Avec ce bref résumé du contenu, je vous souhaite à présent une bonne lecture et un bon début de printemps.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
Présidente



Cuisiner avec un chef, même sans la vue

Le cuisinier professionnel Reto Frey est un maître dans son domaine, malgré sa cécité. Il transmet son savoir dans les nouveaux cours de cuisine de la CAB. Le premier cours a eu lieu en novembre 2024: une journée inspirante, pleine d'astuces, de travail d'équipe et d'expériences gustatives.

«J'aime cuisiner pour la vraie vie», déclare Reto Frey, qui est derrière les fourneaux depuis plus de 35 ans. Ce cuisinier professionnel est également membre du comité directeur de la CAB et a accepté avec plaisir la demande d'animer des cours de cuisine pour les personnes aveugles et malvoyantes. Son objectif: encourager les participants à cuisiner pour eux-mêmes et pour leurs invités.

Du sel à la place du sucre

Pour débiter la série de cours, six cuisiniers amateurs ont préparé un menu de fête à plusieurs plats sous sa direction. Ils étaient soutenus par



Le cuisinier professionnel Reto Frey transmet de précieuses astuces pour pouvoir concocter de délicieux menus, même sans vision.

trois accompagnateurs qui leur lisaient les recettes et leur donnaient un coup de main en cas de besoin. Reto Frey a montré aux participants les outils d'assistance qu'il utilise et comment réussir les plats malgré l'absence de vision. «Dans ma carrière, je n'ai confondu qu'une seule fois le sel et le sucre», explique-t-il en souriant. «La crème était bien sûr immangeable.»

L'astuce des billes

Ce jour-là, Reto Frey a notamment fait la démonstration de l'astuce des billes: «Les billes rebondissent lorsque l'eau bout et deviennent silencieuses lorsqu'on en rajoute. Cette technique est donc parfaite pour cuire des légumes ou du poisson à la vapeur». Le soir, tout le monde est reparti repu et inspiré. «Les réactions ont été très positives», explique Reto Frey, qui se réjouit déjà de la prochaine édition.

Salade de betteraves rouges aux pois chiches

400 g de betteraves rouges coupées en dés
1 oignon émincé
1 pomme coupée en dés
1 bouquet de persil haché
1 bocal de pois chiches égouttés
1 cs de vinaigre de vin rouge
1 cc de moutarde
1 cc d'huile de colza
1 cc de sambal oelek
1 cc de sel
1 cs de miel
1 cc de cumin poivre noir
1 paquet de noix

Faire griller les noix au four à 160 °C (chaleur tournante) ou à 180 °C (chaleur de voûte et de sole) pendant 15 minutes et les hacher ensuite légèrement. Mélanger tous les ingrédients et mettre au frais pendant 1 heure.



Votre don fait une grande différence

Ce que nous avons accompli en 2024



480

heures de consultation

20'646

heures de travail effectuées par des bénévoles

2'364

jours-participants à des cours de plusieurs jours

2'294

jours de participation de bénévoles

158

jours-participants aux cours d'une seule

Merci pour votre soutien

Votre don rend possibles nos cours, nos consultations et d'autres activités au profit des personnes concernées.

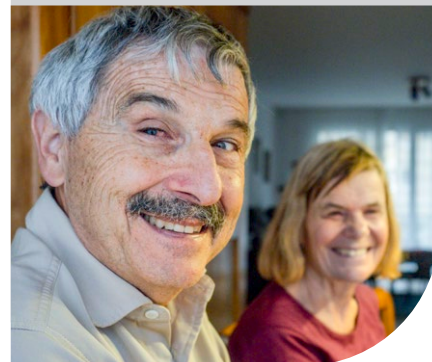
Avec **100** francs vous rendez possible l'accompagnement d'une personne aveugle durant un week-end.



Avec **50** francs pour les services de conseil, vous aidez à restaurer la confiance dans les moments difficiles.



Avec **30** 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: Manuela Matt, Jiri Vurma, CAB
Graphisme: Kplush, Markus Kuhn

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