CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

NOVEMBRE, 4E ÉDITION 2025

Anita Heimlinger, atteinte d'une forte déficience visuelle et auditive

«Pendant les cours de la CAB, j'apprends beaucoup de nouvelles choses»

Anita Heimlinger, atteinte d'une forte défi

« L'échange avec des pairs me fait d

Anita Heimlinger est atteinte d'une forte déficience visuelle et auditive. Dans les cours de la CAB, cette sympathique Bernoise puisse une énergie nouvelle. Elle échange aussi avec d'autres personnes concernées et découvre sans cesse de nouvelles choses. Les offres de la CAB apportent un peu de fantaisie à son quotidien et lui font du bien.

L'obscurité règne encore sur Eglisau. Anjo dort, roulé en boule sur sa couverture couleur crème. Il respire calmement, mais une nouvelle journée de responsabilités va bientôt commencer pour lui. Ce labrador de trois ans est bien plus qu'un compagnon pour Anita Heimlinger. Il remplace ses yeux et lui apporte de la sécurité. La couverture sur laquelle Anjo est allongé a été cousue par cette femme de 47 ans dans le cadre d'un cours créatif de la CAB.

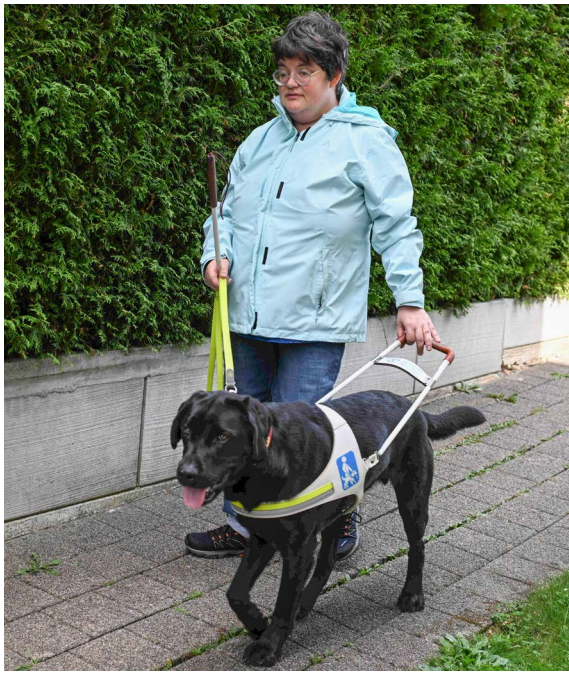
Il est 4 h 20. Le réveil sonne. Anjo s'étire, lève la tête, prêt à intervenir. Anita se lève, boit un café, s'habille et, comme tous les jours vers 5 heures du matin, elle part en promenade pour environ une heure avec Anjo. Interrogée sur ce début de journée fort matinal, elle répond: «Cela ne me dérange pas de me lever tôt. Anjo a besoin de se dépenser, car il m'accompagne ensuite toute la journée.»

Un quotidien structuré malgré les limitations

Sans ses différents outils d'assistance, cette femme malentendante et malvoyante pourrait difficilement affronter les difficultés de son quotidien. Elle voit encore à environ 20% et serait complètement sourde sans son implant cochléaire (cf. article d'information). Il y a environ huit ans, elle a choisi de se faire aider par un chien guide d'aveugle de l'école d'Allschwil. Anjo est son deuxième compagnon de route. Après la ronde matinale et le déjeuner, ils se mettent tous deux en route pour le trajet d'un peu moins d'une heure qu'ils effectuent en transports publics. Anita travaille à Schaffhouse à 80% dans le secteur du travail protégé.

Une vie faite d'obstacles et de soutien

Elle est née en 1978 dans l'Oberland bernois. Très tôt, elle a souffert d'une forte myopie qui n'a cessé de s'aggraver. À cela se sont ajoutées des otites moyennes récurrentes, dont le traitement aux antibiotiques a altéré durablement son ouïe. Ses parents (son père était médecin de village à Mürren) ont décidé que sa mère déménagerait avec elle à Berne, où les possibilités scolaires étaient meilleures. Après l'école secondaire et une année de préparation professionnelle, Anita a appris le métier d'aide-soignante CRS. Elle a travaillé un peu dans le domaine des soins, jusqu'à ce qu'une thrombose cérébrale mette brutalement fin à sa carrière. Depuis le début de sa vingtaine, elle travaille dans le secteur du travail protégé. Il y a une dizaine d'années, elle a rencontré chez son employeur de l'époque son compa-

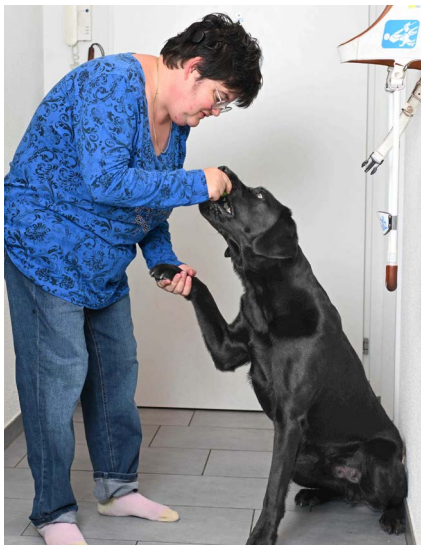


cience visuelle et auditive
u bien ».

gnon Kjan, qui a une déficience motrice et de l'épilepsie. Le couple vit avec Anjo dans un appartement de trois pièces accessible en fauteuil roulant à Eglisau.

Un quotidien tranquille avec des rituels fixes
«Notre quotidien n'est pas très passionnant», raconte Anita. Pendant la pause de midi, elle va se promener avec Anjo. Après le travail, elle s'occupe du ménage et Anjo peut encore prendre l'air pendant une heure environ. Kjan, qui ne peut plus travailler, se charge généralement de la cuisine. Après le dîner, c'est déjà bientôt l'heure d'aller se coucher. Pour eux deux, les activités de loisir et les vacances sont semées d'embûches. Anita rêve certes de s'envoler un jour pour les Maldives, mais elle commente: «Ce n'est probablement pas réaliste».

Des pauses bienvenues avec la CAB
Les cours de la CAB sont donc des moments de récréation bienvenus pour Anita Heimlinger. Il y a environ sept ans, une collègue malvoyante lui a fait découvrir l'organisation. Anita a commencé par des cours de gastronomie. Elle se souvient: «Nous avons par exemple visité une fabrique de müesli où nous avons fait nous-mêmes notre birchermüesli.» Anita apprécie beaucoup les offres de la CAB: «Ce qui me plaît surtout, c'est l'échange entre personnes partageant les mêmes difficultés et le fait de toujours apprendre quelque chose de nouveau». Elle ne



tarit pas d'éloges à propos des bénévoles qui assurent un accompagnement individuel dans les cours de la CAB: «Ces personnes font le travail d'un chien guide d'aveugle et plus encore. Nous pouvons par exemple nous asseoir simplement pour le déjeuner et ils nous apportent ce que nous souhaitons. C'est agréable d'être choyés ainsi». Anita suit deux fois par an un cours créatif d'une semaine ainsi que, de temps en temps, des séminaires d'une journée qui la passionnent: «Récemment, j'ai par exemple appris à fabriquer moi-même des friandises saines pour mon chien. Cela m'a fait plaisir, mais Anjo en a profité aussi», dit-elle en souriant et en caressant doucement la tête de son fidèle compagnon.

CHRONIQUE

S'arrêter au mauvais endroit

Une fois de plus, il est question ici des lignes de guidage tactilo-visuelles. Et cela se justifie d'autant plus dans le sillage de la Journée de la canne blanche du 15 octobre. Il faut le savoir: les lignes de guidage sont d'une importance capitale pour les personnes malvoyantes et aveugles, car elles leur servent à s'orienter dans l'espace public. Merci donc de toujours laisser les lignes de guidage libres. Évitez donc de laisser traîner votre valise sur les lignes ou de vous tenir vous-même immobile dessus.

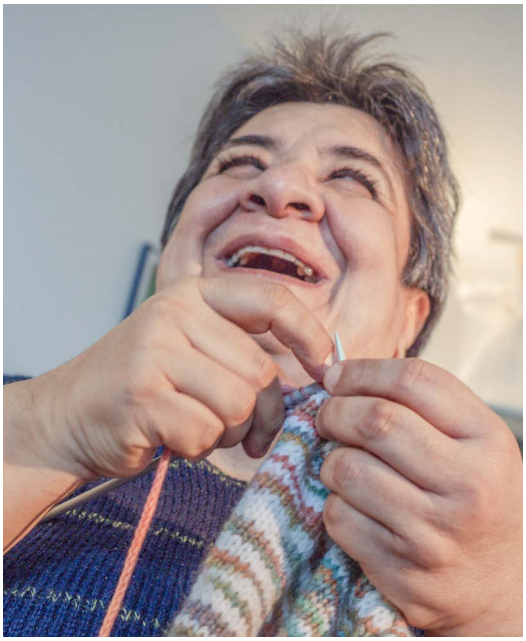
C'est exactement la situation qu'a vécue l'une de mes collègues. De par sa longue activité professionnelle dans le domaine de la cécité, elle connaît l'importance des lignes de guidage. Et pourtant, l'autre jour, à la gare Centrale de Zurich, elle s'est arrêtée sur l'une des principales «lignes de guidage pour aveugles» afin de consulter les horaires. Soudain une femme aveugle arrive derrière elle et la percute à une vitesse non négligeable. Elles ont toutes les deux eu très peur. Puis elles ont constaté avec plaisir qu'elles se connaissaient bien. La femme aveugle était en effet une ancienne collaboratrice de la CAB. Ainsi, après le choc initial, toutes deux ont pu rire de la situation.

Cet exemple le montre bien: même les professionnels peuvent commettre ce type d'erreur. Rien à voir avec de l'ignorance ou de la mauvaise volonté. Cela arrive tout simplement… Espérons simplement que cela se produise le moins souvent possible.

Roland Gruber,
atteint d'une forte déficience visuelle

Cours de la CAB: **encourager les talents, renforcer la confiance en soi**

La CAB propose aux personnes aveugles et malvoyantes un programme varié de cours de plusieurs jours et d'offres journalières. L'objectif est d'encourager les participants et participantes à mener une vie indépendante et choisie. Effet secondaire positif: ils se découvrent toujours des talents insoupçonnés et développent des capacités qui ont des répercussions bien au-delà du cours.



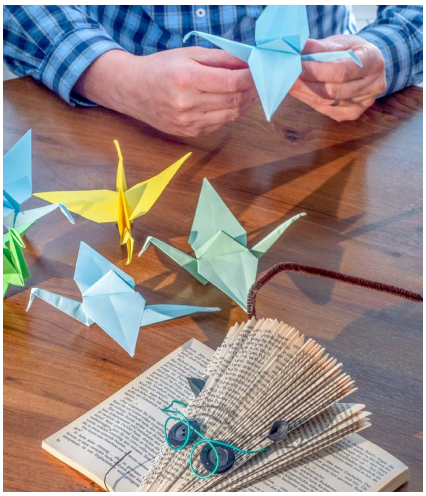
C'est le cas de Natalina Vitale. Cette femme de 65 ans vit seule dans un lotissement avec une vision d'à peine 3%, ce qui ne l'empêche pas d'être pleine d'énergie. Depuis 25 ans, elle participe régulièrement aux cours de la CAB. «Je tricote, je confectionne des cartes, j'écris, je fais de la mosaïque ou de la poterie. C'est dans ces cours que j'ai découvert à quel point j'étais créative», raconte-t-elle. Les animateurs des cours l'ont aidée à croire en elle: «Ils reconnaissent nos talents et nous motivent. Cela renforce l'estime de soi.»

Confiance en soi, joie de vivre et nouvelles perspectives

Avec 2364 journées de participation aux cours de plusieurs jours, la CAB a atteint un nouveau record. L'éventail des offres va de l'activité physique à la promotion de la santé, en passant par la culture, la musique et la gastronomie, les cours d'écriture et les activités créatives. Ces cours ne permettent pas seulement de produire des œuvres et de beaux souvenirs, mais ils génèrent aussi et surtout de la confiance en soi, de la joie de vivre et font émerger de nouvelles perspectives. De nombreux participants apprécient également les cours de la CAB, car ils représentent une pause salutaire dans leur quotidien. Grâce à l'accompagnement individuel assuré par des bénévoles, ils peuvent se concentrer entièrement sur le contenu des cours. Les bénévoles les aident à s'orienter sur le lieu du cours, à effectuer des manipulations ou les rassurent simplement par leur présence.

Développer les talents, approfondir les compétences

Nicole Sourt Sánchez a elle aussi découvert un nouveau centre d'intérêt dans un cours de la CAB: «Je me suis prise de passion pour les plantes médicinales et la fabrication de teintures. Je suis surprise de voir que de telles capacités sommeillent en moi.» Parfois, les talents se révèlent là où on ne les attend pas du tout, comme chez Roger Fuchs. Ce participant sportif et fortement malvoyant a d'abord surtout suivi des cours d'activité physique. Puis il s'est laissé tenter par un cours créatif et a été enthousiasmé par l'origami. «Maintenant, tout le monde m'appelle Roger le plieur», raconte-t-il



en riant. Ces histoires sont similaires à beaucoup d'autres. Les cours de la CAB sont un espace bénéfique qui permet aux participants de se détendre, de s'occuper et de développer leurs compétences tout à la fois. Ils renforcent ainsi la confiance des participants en leurs propres capacités, favorisent l'épanouissement des talents et permettent la croissance de chacun.

ÉDITORIAL

Chères lectrices, cher lecteurs,

Malgré la présence d'obstacles, les personnes aveugles et malvoyantes prennent leur destin en main et, ce faisant, dépassent souvent leurs limites. À l'image d'Anita Heimlinger, fortement malentendante et malvoyante. Grâce à son chien guide d'aveugle, un implant cochléaire et une bonne dose de force intérieure, elle gère son quotidien avec une remarquable indépendance. Dans le cadre des cours CAB, elle peut se reposer, échanger et acquérir de nouvelles compétences. Notre article consacré à notre programme de cours traite également de talents. Si lesdits cours permettent de réaliser de beaux objets, ils se prêtent, en premier lieu, à augmenter la confiance en soi et à acquérir de nouvelles perspectives et capacités, utiles bien au-delà de l'offre pédagogique en elle-même. L'article dédié à l'implant cochléaire démontre que les technologies modernes peuvent favoriser une participation active à la vie de tous les jours malgré une perte auditive. Dans sa chronique, Roland Gruber aborde, quant à lui, son quotidien en situation de malvoyance.

Au nom de la CAB, je vous remercie chaleureusement, chères lectrices et chers lecteurs, de votre soutien.
Il offre de l'espoir et promeut l'aide à l'autonomie. D'habitude, c'est Ruth Häuptli, notre présidente, qui s'adresse à vous à cet endroit. En ce moment, elle se remet d'une maladie et nous lui faisons part de nos meilleurs vœux de rétablissement.

Je vous souhaite une période de l'avent baignée de lumière

Rudolf Rosenkranz, directeur

Entendre grâce à la technologie: **l'implant cochléaire**

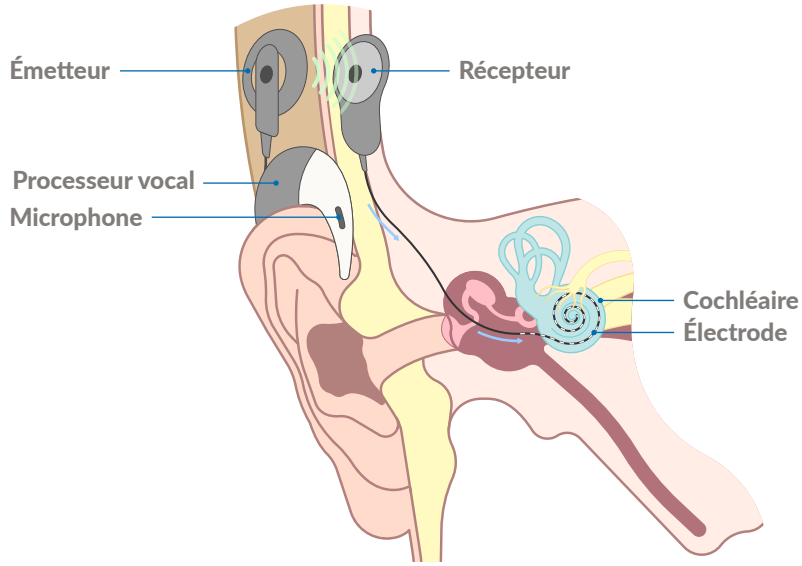
Lorsque la vue est limitée, l'ouïe devient d'autant plus importante. Mais que faire si l'on souffre également d'un handicap auditif?

Une personne qui voit mal est tributaire de ses autres sens, notamment de son ouïe. C'est d'autant plus pénible lorsque celle-ci est également altérée. C'est le cas d'Anita Heimlinger (voir son portrait dans ce numéro), qui a besoin d'un implant cochléaire pour mieux entendre. Grâce à cette technologie, elle peut aujourd'hui à nouveau participer à des conversations, écouter de la musique et suivre les cours de la CAB.

Comment fonctionne un implant cochléaire?
Un implant cochléaire est un système auditif électronique destiné aux personnes souffrant d'une surdité sévère ou d'une déficience grave de l'oreille interne. Contrairement à un appareil auditif, il ne se contente pas d'amplifier le son, mais transmet des impulsions électriques directement au nerf auditif. La pièce maîtresse de l'implant est un support d'électrodes qui est introduit dans la cochlée et qui stimule électriquement les cellules nerveuses présentes. Généralement porté derrière l'oreille, le processeur vocal transforme les sons en signaux.

Apprendre à entendre exige de la patience
L'implant cochléaire permet à de nombreuses personnes concernées d'accéder au monde de l'audition. Toutefois, il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton pour que cela fonctionne. L'opération est suivie d'une thérapie auditive intensive au cours de laquelle le cerveau doit apprendre à comprendre les nouveaux signaux. Pour les personnes atteintes de surdité, cette technologie représente souvent une étape décisive vers plus de participation, d'autonomie et une meilleure qualité de vie.

Implant cochléaire



Un testament pour la vie

L'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) dépend des dons pour promouvoir l'intégration sociale des personnes porteuses de handicaps visuels. Celles et ceux qui font une place à la CAB dans leur testament apportent un soutien important.

Dans la vie quotidienne, on pense rarement à mentionner une organisation d'utilité publique comme la CAB dans ses dernières volontés. Pourtant c'est précisément ce qui peut permettre aux personnes aveugles de mener une vie autonome. «Ces dernières années, les legs ont pris de plus en plus d'importance pour nous. C'est un grand avantage qu'ils soient exonérés de l'impôt sur les successions depuis 2023 et que nous puissions ainsi utiliser l'intégralité du montant des dons pour nos offres», explique Rudolf Rosenkranz, directeur général de la CAB.

Un soutien qui reste
Un testament offre la possibilité de faire le bien au-delà de sa propre vie. En mentionnant la CAB dans votre testament, vous permettez un engagement durable en faveur des personnes aveugles et malvoyantes. Pour que vos dernières volontés soient exécutées comme vous le souhaitez, le testament doit être bien préparé, de préférence avec l'aide d'un ou une spécialiste.

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 25 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, Brian Hemmi
Photos: Manuela Matt, 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.