Clin d’œil – Journal des membres, Décembre 2020, No 4 – Point fort: mouvement et perception corporelle

Table des matières

[Page de couverture 2](#_Toc57037571)

[Éditorial. 2](#_Toc57037572)

[Forum............................................................................................................................................................3](#_Toc57037575)

[Concours lecteurs: les gagnants 3](#_Toc57037576)

[E-Kiosk: nouvelle version desktop 3](#_Toc57037578)

[Nouvelle charte de l’audiodescription 3](#_Toc57037579)

[Notre malvoyance doit être visible dès 2021 4](#_Toc57037580)

[Les gens 4](#_Toc57037582)

[Roberto Frijia: Joie de vivre apparemment inébranlable 4](#_Toc57037583)

[Point fort 6](#_Toc57037585)

[La conscience d’une lourde déficience 6](#_Toc57037586)

[Prendre sa place par le mouvement 8](#_Toc57037588)

[Améliorer la conscience de son propre corps 9](#_Toc57037590)

[Week-end zen à la montagne pour les Romands! 10](#_Toc57037592)

[Bien-être physique et moral pour les seniors 10](#_Toc57037593)

[Modeler son corps et le sentir 10](#_Toc57037594)

[Quand l’extérieur ne reflète pas l’intérieur 11](#_Toc57037596)

[Confiance en soi 12](#_Toc57037598)

[Renoncer à la vue pour survivre 13](#_Toc57037599)

[Un regard lumineux 14](#_Toc57037600)

[La vie de la fédération 15](#_Toc57037602)

[Point de vue 15](#_Toc57037603)

[Journée de la canne blanche 2020 16](#_Toc57037605)

[Manifestations 17](#_Toc57037607)

[5 ans déjà... Félicitations! 20](#_Toc57037619)

[Andreas Rüdisüli gagne le «Fine Works Prize» 20](#_Toc57037620)

[FSA interne 20](#_Toc57037621)

[Assemblée des délégués 2020 au Kursaal de Berne 20](#_Toc57037622)

[Verena Kuonen: Duo de choc et de charme pour la coprésidence 22](#_Toc57037624)

[Accompagnement par des mentors expérimentés 22](#_Toc57037626)

[RECHERCHE président/présidente ou coprésidence pour l’Assemblée des délégués de 2021 23](#_Toc57037628)

[RECHERCHE MEMBRES pour le Comité fédératif en vue de l’Assemblée des délégués 2021 24](#_Toc57037629)

[Annonces 23](#_Toc57037627)

[Impressum 26](#_Toc57037635)

# Page de couverture

Un beau jeune homme, les cheveux courts et portant des lunettes noires se tient les bras croisés devant un fond très colorés, avec pour légende:

Habitant son corps et rayonnant: au CFR Zurich à Dietikon, Roberto

Frijia (26 ans) se sent vraiment bien dans sa peau comme ici devant un tableau grand format de la salle de cours attenante aux ateliers FSA. Photo: Sibylle Meier

Éditorial

## Chères lectrices, chers lecteurs,

Qui perçoit le monde comme «voyant» ne traverse pas la vie – au propre comme au figuré – de la même façon que les personnes ayant perdu partiellement ou totalement la vue. Avez-vous déjà essayé de descendre, les yeux bandés, du deuxième étage d’un grand magasin jusqu’à son parterre pour vous en convaincre? Plus qu’une vague idée, j’en ai fait la rude expérience en vacances de ma chambre d’hôtel à la douche sur l’étage. Traversant un couloir dans le noir complet, j’ai soudainement conscience que cela pourrait mal se terminer. Bilan: une rencontre plutôt douloureuse avec une porte en bois massif.

C’est une expérience beaucoup moins anecdotique qu’a vécu Suzanne Auer il y a quelques années. Une hémorragie cérébrale l’a laissée temporairement aveugle en 2003. Elle garde le souvenir d’une perception soudain très différente de son propre corps – malgré une ouïe plus développée – avec un sentiment d’insécurité perturbant dont elle n’a jamais pu se défaire complètement. Au final, cet événement funeste avait affecté jusqu’à son identité. Ce qu’elle raconte sans fioritures se découvre dans le premier article de la rubrique «Point fort». «Mouvement et perception corporelle», un thème essentiel que l’on retrouve également dans le portrait de Roberto Frijia. En dépit d’une perte très importante de sa faculté visuelle et après d’innombrables opérations, ce jeune homme de 26 ans aux racines calabraises a accepté son destin avec un optimisme à toute épreuve qu’il emmène aussi chaque semaine au CFR Zurich – son deuxième foyer. Le chemin vers l’harmonie et l’équilibre du corps, c’est ce vers quoi tendent également les participants aux cours FSA et le coach de fitness Laurent Délez. Les autres articles thématiques parlent de l’importance des contacts visuels dans la communication et cette question de vie ou de mort qui amène à la pose de prothèses oculaires – un tabou dissipé par la rencontre avec deux pionniers dans leur domaine.

Découvrez dans cette édition de décembre des articles sur la JCB et l’Assemblée des délégués 2020, ainsi que sur la brillante élection de Verena Kuonen à la vice-présidence d’Inclusion Handicap avec la conseillère aux États de Bâle-Campagne Maya Graf (Les Verts), ou encore sur la nouvelle offre de mentorat de la FSA.

Je vous en souhaite une lecture captivante avec les bons vœux de la rédaction.

Roland Erne

#### Photo

Portrait de Roland Erne. Photo: Nico Zonvi

# Forum

## Concours lecteurs: les gagnants

«Depuis quand les personnes concernées ont-elles leur place dans les comités d’éthique de la recherche?», telle était la question du concours lecteurs dans le numéro de septembre 3/2020. La bonne réponse est: 2014! Au total, 61 lecteurs ont participé.

Les trois heureux gagnants d’un clavier de smartphone «help2type» d’une valeur de 288 francs suisses chacun (housse de protection comprise) sont Claudia Biasca de Prosito (TI), Pierre Kehrer de Lausanne (VD) et Beatrice Weiss de Reinach (BL).

En raison de la situation de ces dernières semaines, les prix du concours n’ont malheureusement pas pu être remis en mains propres comme prévu. La remise de prix officielle en présence du Swiss Alps Cyber Lions Club (sponsor) et de Marcel Roesch (concepteur du clavier «help2type») est reportée à une meilleure échéance. Bravo à tous! **rer**

#### Photo

Illustration du prix gagnant, un clavier Help2type, avec pour légende: «help2type»: un clavier mobile avec retour haptique. Photo: rer

## E-Kiosk: nouvelle version desktop

Plus de 20 ans après le lancement du kiosque électronique (plus de 70 journaux à lire sur votre ordinateur ou votre smartphone), le temps est venu de procéder à une révision générale des logiciels développés par la FSA. Voici les innovations annoncées pour la version desktop (ordinateur).

• Journaux et magazines illimités (comme sur votre smartphone)

• Installation plus facile du logiciel (via un téléchargement individuel)

• Possibilité d’utiliser le logiciel avec votre synthèse vocale (lecteur d’écran par exemple)

• Utilisation plus intuitive

Le département Technologie et Innovation (T&I) estime que la version d’essai sera disponible au premier trimestre 2021.

Rolf Roth, collaborateur Dpt. T&I

NB: E-Kiosk pour smartphone est téléchargeable aux standard iOS/Android.

## Nouvelle charte de l’audiodescription

L’audiodescription (AD) permet l’accès aux manifestations et œuvres culturelles ainsi qu’aux événements sportifs pour toute personne souffrant d’un handicap visuel. Malheureusement encore peu répandue en Suisse, cette audiodescription est utilisée, par exemple, pour les projections de films au cinéma, les représentations théâtrales ou même les matchs de football. C’est pourquoi divers acteurs importants de l’AD se sont mis d’accord avec les organisations concernées UCBAveugle, FSA, Usa et CAB sur l’élaboration d’une charte suisse officielle de l’audiodescription en allemand, français et italien. La charte décrit les formes et techniques courantes ainsi que les normes applicables de l’AD et définit les critères d’accessibilité. Elle exige notamment que les événements culturels et sportifs de toute nature soient rendus accessibles avec une audiodescription dans chaque région linguistique. Grâce à la mise en réseau national de tous les acteurs et des organisations signataires, la nouvelle charte a pour but de stimuler la promotion de l’AD et de jeter ainsi un pont constructif vers la culture et les loisirs pour toute personne en situation de handicap visuel. Olivier Maridor, collaborateur Défense des intérêts

NB: La charte peut être téléchargée au format PDF sur [www.sbv-fsa.ch/news](http://www.sbv-fsa.ch/news) ou olivier.maridor@sbv-fsa.ch / 031 390 88 52.

## Notre malvoyance doit être visible dès 2021

Discrètes et usant de stratégies propres, les personnes malvoyantes sont capables de s’orienter en grande partie sans aide en cheminant progressivement dans les espaces publics. Cette assurance trompeuse va devenir dangereuse. Pandémie, saison sombre, visibilité par les chauffeurs de bus, il est plus qu’important que les personnes malvoyantes soient visibles et reconnaissables par les personnes qui les approchent sur les sentiers ou dans les rues en se munissant d’une canne de sensibilisation. Cela sera d’autant plus important qu’à partir du 1er janvier 2021, il sera permis aux jeunes jusqu’à l’âge de 12 ans de rouler sur le trottoir s’il n’y a pas de pistes ou de sentiers cyclables. Olivier Maridor, collaborateur DI

#### Photo

Dans une rue encore déserte, une personne aveugle balaie les lignes de guidage avec sa canne blanche, sans légende. Photo: Sybille Meier

# Les gens

## Roberto Frijia: Joie de vivre apparemment inébranlable

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Malgré ses problèmes de santé et les revers encaissés après avoir perdu la vue, Roberto Frijia impressionne par sa confiance à toute épreuve. Le centre de formation et de rencontre (CFR) de Zurich est désormais pour lui un lieu indispensable, symbole d’estime retrouvée au sein d’une communauté bienveillante qui l’aide à surmonter les obstacles de la vie. Portrait.

Il se réjouit de chaque journée, se lève heureux et trace sa route, emplie de joie. «Je vais bien. Seule la santé fait défaut», affirme Roberto Frijia avec l’ouverture et la légèreté qui le caractérisent. En ce vendredi matin pluvieux de fin septembre, il s’est déplacé comme à son habitude jusqu’au CFR Zurich à Dietikon, qui est depuis longtemps un élément essentiel de sa vie. Pour une fois, il n’est pas devant un établi à façonner le bois ou une table à mosaïque, mais parle avec franchise de lui et de sa vie.

#### Ses parents et sa foi pour l’aider

Depuis sa naissance, Roberto Frijia est génétiquement aveugle de l’œil droite, et une tumeur à l’œil gauche détectée en 2006 a pu être opérée et traitée avec succès par irradiation par protons. Depuis 2012, il a dû être opéré à plusieurs reprises pour des tumeurs du nerf optique et, en début d’année, il a même suivi une radiothérapie correspondante. Enfant, il a passé trois ans au foyer Pestalozzi Buechweid à Russikon. Devoir se séparer chaque dimanche de ses parents fut une rude épreuve, se rappelle Roberto Frijia. Après sa scolarité à l’école de pédagogie curative de Wettingen, il a suivi une formation dans le montage et l’électronique auprès de la fondation Arwo, également à Wettingen, avant que sa perte de vue progressive ne l’oblige à cesser son activité.

Cela ne l’empêche pas de dégager une joie de vivre apparemment inébranlable. Ses parents, originaires de Calabre, l’ont toujours soutenu, et il est également entouré de collègues fiables qui lui proposent par exemple de belles balades. Le jeune homme de 26 ans tire aussi sa force de sa foi et ne manque pas de se rendre à la messe le dimanche avec ses parents. «Je prie et remercie Dieu chaque jour», indique Roberto Frijia. Son souhait: un monde paisible sans pauvreté, maladies ni crises. Il sait aussi relativiser: même si le travail lui manque, il accepte le fait qu’il ne peut plus exercer d’activité lucrative. «J’ai perdu un lieu agréable et j’en ai trouvé un autre, le CFR.» Un supérieur au sein d’Arwo lui a recommandé le centre.

Trois à quatre fois par semaine, Roberto Frijia se rend seul en bus de Spreitenbach (AG), où il habite, au CFR, toujours avec sa canne blanche pour suivre les lignes de guidage. Au début, il se gênait de l’utiliser, jusqu’à ce qu’il suive l’entraînement O&M de la FSA, d’abord pour gérer de manière autonome le trajet aller-retour depuis et vers son domicile, explique-t-il. Son lieu préféré, au CFR, est la table à mosaïque, même s’il façonne volontiers le bois, par exemple pour créer des petits sapins de Noël avec bougeoirs et des crèches, à moins qu’il se consacre au feutrage et au tissage ou à la confection de bougies et savons. Il apprécie les ateliers créatifs, et ne souhaiterait rater aucun cours de danse, où il a récemment appris une tarentelle. Il a aussi créé une ceinture en cuir en guise de cadeau d’anniversaire pour un oncle.

#### Le CFR, une deuxième famille

Au CFR, les journées passent vite, dans l’humour et la joie, en partageant des anecdotes de week-end ou de vacances ou en prenant ensemble le dîner. «On s’amuse bien ensemble, tout le monde s’entraide», précise
Roberto Frijia. Rien de surprenant à cela, car comme il le dit si bien: «Le CFR est devenu ma deuxième famille.» Quelle surprise, quel choc même, lorsqu’il a appris il y a trois ans que le CFR de la FSA menaçait de fermer! Grâce aux mesures d’économie prises, cela a heureusement pu être évité. Le confinement prononcé en mars par le Conseil fédéral l’a aussi fortement affecté. Il a été soudainement obligé de rester pendant trois mois chez lui, souvent seul, car ses parents travaillent tous deux. Toutefois, son père était aussi à la maison en avril, comme à midi les mercredis quand le CFR est fermé. «Le CFR m’a beaucoup manqué» affirme Roberto Frijia. Un groupe WhatsApp rapidement créé n’a pas changé grand-chose à la situation, même si Roberto Frijia, qui manie parfaitement son smartphone et son Apple Watch, apprécie ces contacts par téléphone interposé.

Passant le mercredi hors du CFR, il remarque alors la différence: ses journées sont plutôt solitaires et monotones, malgré les livres audio empruntés. Il en profite tout de même pour s’exercer au braille, car son enseignante Beatrice Acuñia lui donne chaque semaine des devoirs. Il se consacre également à son loisir préféré, le chant, avec composition de mélodies et écriture de textes. Il crée des paroles en italien pour des chansons enregistrées sur l’appareil Milestone, que sa mère corrige au besoin et imprime sur des partitions dans son bureau. Sa maîtresse de chant lui fournit les CD correspondants. Le CFR lui a évidemment déjà demandé de prévoir une représentation. Son quotidien est complété par un peu de jogging avec son guide du club de course à pied Limmattal ainsi que des séances de fitness sur les appareils dont il dispose chez lui. Au demeurant, il lui arrive de se défouler sur le sac de boxe installé chez ses parents, qui l’accompagnent parfois au CFR.

#### À l’écoute de son prochain

L’importance qu’a eu et qu’a encore pour Roberto Frijia le fait d’être élevé comme enfant unique est révélée par un événement qui reste marquant: pour remplir ses grilles de mots croisés, sa mère est parfois restée à ses côtés et lui a alors dit: «Je suis tes yeux maintenant.» Lors de notre échange au CFR, il ne manque pas de souligner à quel point il se réjouit de Noël, période où sa grand-mère va venir de San Pietro a Maida, dans la province calabraise de Catanzaro. Au programme: fête de famille et participation tous ensemble à la messe de minuit.

#### Photos

Photos 1-2: Sur la photo de gauche, le jeune homme de la photo de couverture est assis dans l'atelier de menuiserie du CFR de Zurich. Il travaille sur un petit morceau de bois avec du papier de verre jaune. Sur sa table de travail devant lui, on peut voir différentes boiseries, dont une crèche de Noël et des arbres de Noël. À l'arrière-plan, on voit un homme âgé avec une sorte de casquette de base-ball en train de poncer un grand coffre en bois. Sur la photo de droite, le même jeune homme est assis à une grande table et a devant lui divers ustensiles pour feutrer. Avec ses mains, il travaille sur une petite boule de feutre rouge et parle à un homme plus âgé qui tient des rouleaux de feutre rouge et orange dans ses mains, avec pour légende: Atelier créatif: Roberto Frijia avec Tahir Salmani en train de façonner le bois (à gauche) et avec Gerald Knoll, responsable du CFR, en train de feutrer. Photos: Sibylle Meier

Photo 3: Le même jeune homme avec sa canne blanche s'oriente avec les marquages jaune-gris au sol du CFR de Zurich, avec pour légende: Accès connu aux ateliers: Roberto Frijia s’oriente facilement dans le CFR avec sa canne blanche. Photo: Sibylle Meier

Photo 4: Le même jeune homme lors d'un déjeuner avec d'autres participants au CFR. Gerald Knoll, directeur du BBZ, porte un masque et lui sert une salade, avec pour légende : Service inclus avec mesures anti-COVID: dîner pris dans la bonne humeur mais à distance. Photo: Sibylle Meier

# Point fort

## La conscience d’une lourde déficience

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Une hémorragie cérébrale d’origine génétique due à des vaisseaux trop fins a laissé Suzanne Auer, jusqu’à récemment secrétaire générale d’Agile.ch, temporairement aveugle. Elle décrit ces semaines durant lesquelles elle ne voyait plus rien comme une «expérience vraiment très particulière», associée à une perception totalement différente de son corps. Rencontre avant son départ à la retraite anticipée.

20 mai 2003: Suzanne Auer a terminé le travail et attend son train à la gare de Berne pour rentrer chez elle à Neuenegg. Elle n’y arrivera jamais ce soir-là. À une collègue de travail rencontrée par hasard sur le quai 3, elle évoque des maux de tête, avant de s’effondrer brutalement. À l’Hôpital de l’Île de Berne, on lui diagnostique une hémorragie cérébrale gravissime, avec des chances de survie quasiment nulles. Elle reste quatre jours dans le coma. Et début juin, après encore quelques jours de coma éveillé, elle est «à nouveau là», plongée dans le noir. Le saignement s’est propagé dans les orbites de ses yeux et y a collé l’humeur vitrée.

Une vitrectomie a pu heureusement lui rendre la vue, mais pas la protéger contre la cataracte qui s’est développée «à toute vitesse» après une période de réadaptation vers la fin de l’année 2003. Depuis, son champ de vision – toujours myope – reste très restreint, avec une vision tubulaire. Cela avec notamment pour conséquence des bousculades non intentionnelles dans une foule. Raison pour laquelle les spécialistes lui ont recommandé l’usage d’une canne blanche dans ce genre de situation.

#### Trahie par son propre corps

Quand Suzanne Auer raconte ce coup du destin début octobre, alors qu’elle a formé son successeur, Raphaël de Riedmatten, comme secrétaire central d’Agile.ch et qu’elle s’apprête à prendre sa préretraite, elle ne peut s’empêcher un trait d’humour: «C’est typiquement moi: je ne fais jamais les choses à moitié.» Mais elle ajoute immédiatement à quel point cet événement funeste reste gravé dans sa mémoire: «Il ne se passe pas un seul jour sans que j’y pense.» Et elle se souvient parfaitement d’avoir compensé par l’ouïe sa vue momentanément disparue. À l’époque, elle a réalisé à quel point sa capacité auditive était «formidable»: «Je reconnaissais les gens à leur bruit de pas.» Néanmoins, elle qui a «toujours besoin de bouger» a dû se résigner à une immobilité perturbante, accompagnée d’un mélange d’émotions entre l’angoisse et la chance, car ses yeux étaient pour elle un bien «vital». La lecture et l’écriture marqu(ai)ent son quotidien.

Même si elle a pu reprendre, avant même son opération de la cataracte, son travail de porte-parole de la ville de Berne, elle ne pouvait s’empêcher de ressentir une «insécurité» qui lui collait littéralement à la peau. Alors qu’elle faisait toujours tout vite, elle a dû apprendre à faire beaucoup de choses plus lentement, à toucher et palper, et à se faire aider. Et, elle qui est une grande perfectionniste a dû accepter le sentiment d’insécurité qui va avec: «Je me sentais trahie par mon corps et me voyais comme une erreur de la nature», explique Suzanne Auer en clignant de l’œil, avant d’ajouter qu’elle n’a pas pu s’empêcher de prendre «conscience d’une lourde déficience». Avec le constat, même si elle faisait preuve malgré tout d’une belle stabilité psychique, qu’il est impératif de s’occuper mieux de sa propre personne et de savoir débrancher de temps en temps. En d’autres termes, s’allonger sur le canapé avec un bon roman policier – et «la vie est belle»!

#### Une identité altérée

Suzanne Auer, l’ancienne porte-parole de Ruth Dreifuss, ne cache pas que cette journée du 20 mai 2003 a changé sa vie, mais aussi son identité. En 2006, elle change de travail et reprend son rythme de vie effréné à l’Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie OFFT, avec des semaines de 60, voire 70 heures. Deux ans plus tard, elle fait un burn-out, qui marque clairement un «tournant» dans sa vie. Après une étape intermédiaire au service de la Haute école pédagogique germanophone de Berne, elle décide en 2013 de travailler pour Agile.ch, encouragée en cela par une «joie de vivre retrouvée» et son entourage privé. Et elle y a littéralement gagné en agilité, aussi parce qu’elle a pris conscience qu’«il ne faut jamais baisser les bras. Et ça se passe surtout dans la tête.»

Au moment où paraît ce journal, elle est déjà arrivée, à l’âge de 62 ans, à une nouvelle étape de sa vie, dédiée à combler des intérêts et priorités toujours pas assouvis. En «philatéliste passionnée», elle est membre du comité de la société bernoise, tout comme de celui d’«avanti donne», une association qui se consacre aux femmes et aux filles en situation de handicap. De plus, elle veut enfin pouvoir consacrer plus de temps à elle-même et à son cercle d’amis. Elle vit depuis longtemps sur la presqu’île d’Enge à Berne, où elle se sent «chez elle» – à proximité d’une arène et de thermes romains qui satisfont sa curiosité pour l’archéologie. Mais elle garde surtout en mémoire le ciel bleu qu’elle a redécouvert en sortant de l’hôpital après son opération de la cataracte. Avant, tout était gris et flou. Et ce n’est pas pour rien qu’elle s’est jurée de ne plus jamais remettre un pied sur le quai 3 de la gare de Berne.

#### Photo

Une femme d'âge mûr, au corps androgyne et cheveux courts, est assise à son bureau. Elle porte des lunettes, une chemise à rayures bleues et blanches et sourit gracieusement au photographe. Devant elle est ouvert un album de timbres qu'elle va examiner de sa main droite avec une grande loupe, avec pour légende : Philatéliste passionnée: Suzanne Auer dans son bureau, entourée d’albums de timbres rares. Photo: Roland Erne

## Prendre sa place par le mouvement

Hervé Richoz, rédacteur «Clin d’œil»

Une vue défaillante assombrit nos vies, en particulier pour notre autonomie, notre confiance ou notre sécurité. À Genève, un cours sur le mouvement invite hommes et femmes à se «mouvoir pour voir», se sentir bien dans leur corps et redécouvrir leur propre lumière intérieure. Un rayonnement retrouvé pour les participants qui se sentent à nouveau comme «inclus dans cette société». Cheminement avec la secrète Carole-Angèle Chappuis.

En ce jeudi pluvieux et sombre, Marie-Pierre, Vincent, Gowri, Karin et Raya rejoignent Carole-Angèle dans le quartier des Eaux-Vives pour leur cours hebdomadaire de la FSA. Désinfectés en raison de la pandémie, les tapis sont disposés en cercle à distance légale. Les participants se mettent en mouvement dans des postures à la fois physiques et précises. Le but ici n’est pas la perfection ou la performance, mais le mouvement qui finit par trouver une forme consciente, symbolique et harmonieuse qui, de la terre au ciel, devient chorégraphie commune. Entourés d’une musique douce, comme sur un mandala qui se reflète à l’infini dans les miroirs de la salle de danse, les participants «déposent» véritablement leurs soucis du quotidien, retrouvent leur espace fonctionnel et prennent conscience de leur corps et de leur ancrage dans cette vie.

C’est un des aspects du cours que l’on comprend mieux quand ensuite les tapis sont déplacés pour une activité «en ligne». Aidés de l’assistante de Carole-Angèle, se tenant côte à côte, malvoyants et aveugles avancent de manière incroyablement libre, fluide, lente ou rapide aux rythmes des contretemps du folk, de la soul ou du jazz, sur des airs de Lisa Ekdahl, Louis Armstrong ou Ray Charles. La respiration s’accélère, les muscles se font sentir, mais c’est déjà la fin du cours, laissant les participants pleins d’énergie, de joie et de vitalité, qui confient mieux habiter leur corps et leur espace. Ils peuvent le vérifier quand ils se déplacent: «Depuis que je suis ce cours, je me fais moins percuter dans la rue» ou «Je suis désormais plus confiant quand je dois parler en public» ou encore «Je perçois mieux mon environnement et ses barrières architecturales.»

#### Quid de l’inspiratrice de ce cours?

Carole-Angèle Chappuis, vous la connaissez depuis la Journée de la canne blanche 2017 sur la Place fédérale à Berne avec la section genevoise de la FSA. Peu de gens savent que c’est elle la véritable créatrice de cette émouvante chorégraphie, de ce ballet de cannes blanches en quatre tableaux qui racontait notre vécu jusqu’à utiliser ou montrer notre canne blanche. Elle confesse: «L’âme de cette danse, c’est notre histoire, celle de la survenue du handicap visuel.» À 18 ans, elle apprend brutalement le diagnostic de la maladie de Stargardt qui l’affecte et qu’elle dissimulera avec soin pendant très longtemps. La danse pour Carole-Angèle Chappuis, c’est surtout dès 2009 ce qui lui a permis de ne pas sombrer dans le désespoir alors que tout s’effondrait violemment autour d’elle. Pour rester en vie, isolée, elle n’a alors de cesse de fuir dans la danse, de se former, cherchant la perfection du mouvement, la puissance du récit par delà la douleur, la rigueur, la souffrance liée à cet art. C’est ce qui lui a permis de rester «présente», de «tenir le coup» et de faire de belles rencontres, comme avec le chorégraphe Étienne Frey ou le sculpteur Jean-Marie Borgeaud. Si elle observe que son corps en mouvement exprime magnifiquement ses émotions, ses élans, elle réalise qu’elle ne l’habite pas vraiment et qu’elle a besoin de ce corps pour être de ce monde dans son quotidien. Elle se rappelle alors cette petite fille qui dansait «comme les majorettes» devant la télé, mais aussi le hasard qui l’avait fait approcher des danseurs contemporains qui exploraient les danses d’esclaves ou des danses sacrées et rituelles de tribus. Elle prend la mesure des différentes dimensions de la vision, ce qui l’amène à créer l’association AYIN, qui vise à accompagner par la mise en mouvement toute personne en situation de handicap sur divers chemins d’expressions comme le corps ou la sculpture «afin de contribuer à l’évolution de son être dans sa globalité, sur les plans physique et spirituel.»

#### Encadré

L’association ayin.ch propose des ateliers en lien avec le mouvement, la sculpture, l’artisanat et les soins pour avancer vers une vision plus intérieure. https://www.ayin.ch/

#### Photo

Dans une salle bordée de miroirs, les participants au cours se reflètent à l'infini. A genou sur des tapis de yoga, ils effectuent les postures indiquées par une jeune femme qui porte un masque, avec pour légende: Animatrice malvoyante, Carole-Angèle Chappuis (à droite) invite les participants à s’ouvrir à leur être intérieur. Photo: Hervé Richoz

## Améliorer la conscience de son propre corps

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Un cours les yeux bandés durant sa formation de yoga a été comme un révélateur pour Diana Andrea: pourquoi ne pas intégrer cette expérience dans les modules de cours pour personnes aveugles et malvoyantes? Ce principe n’est pas resté au stade de simple idée. Un cours d’initiation dispensé en octobre à Berne par la FSA lui a donné plus encore l’envie de transmettre ses connaissances de yoga et de les adapter aux besoins des participants de tous âges. Des exercices alliant respiration, mouvement, concentration et un zeste de méditation ont constitué une base pour développer la prise de conscience de son propre corps dans une première série de quatre cours. Par rapport aux cours pour voyants, les instructions verbales doivent être bien plus précises et il n’est pas possible de montrer les exercices à l’avance. Clairement un défi, que cette formatrice de 48 ans s’est donné après avoir animé en septembre le week-end de yoga pour la première fois en tant que co-responsable, week-end qui a affiché complet. Suivre une leçon d’initiation de 90' permet aux observateurs de mieux comprendre l’importance de contrôler dès le début l’inspiration et l’expiration – dans le but de lâcher prise, de se recentrer sur son moi intérieur et de connecter son corps et son cœur. Après un échauffement coordonné des bras et des mains, des jambes et des pieds, Diana Andrea exécute sur un tapis ou contre un mur en les décrivant des exercices de yoga tels que l’«arbre» ou «chat-vache», ou des postures de relaxation comme «Shavasana», en alternance avec un «Om» collectif et un échange final. Ingénieure civile de formation, Diana Andrea veut compléter sa formation de yoga.

## Week-end zen à la montagne pour les Romands!

Du 21 au 24 mai 2021, venez découvrir/approfondir un yoga accessible, pour assouplir et tonifier votre corps, pour fortifier et équilibrer votre mental, pour acquérir des outils simples au quotidien. Corps, tête, cœur, alternances de physique, de respirations, de relaxation, de méditation, Nicole Béguin vous proposera aussi de la marche en conscience à l’extérieur: cours@sbv-fsa.ch, 031 390 88 27. **hr**

#### Photos

Photos 1-2: Une femme d'âge moyen à genoux sur un tapis de gymnastique, la jambe gauche et le bras droit tendus à l'horizontale. Vue de participants, deux femmes et un homme, placés à distance légale, en tenue de sport. Tous portent des vêtements de sport confortables, avec pour légende: Le «tigre» exécuté par l’animatrice Diana Andrea (à gauche) est une posture de yoga qui nécessite une coordination parfaite entre la respiration et le mouvement. Photo: Roland Erne

## Bien-être physique et moral pour les seniors

Hervé Richoz, rédacteur «Clin d’œil»

Le cours «Se ressourcer au bord du lac d’Aegeri», proposé début août dans le catalogue des cours FSA/CAB, a été une nouvelle fois un rendez-vous fort apprécié par la vingtaine de participants et accompagnants qui se sentent désormais plus sûrs d’eux. L’âge venant, les mouvements engendrés par l’aquagym et la gymnastique invitent avec douceur notre corps à une autonomie préservée et au maintien de notre souplesse. Les organisateurs Sabine Bedert et Lautaro Correa insistent: «Ce cours est particulièrement adapté à des personnes de tout âge ainsi qu’à des personnes à mobilité réduite.» Magnifiquement épaulés par des nouvelles recrues bénévoles, les organisateurs ont veillé au bien-être moral des vacanciers actifs en leur proposant aussi des balades, des visites culturelles et des soirées thématiques. Tous se déclarent ravis.

## Modeler son corps et le sentir

Hervé Richoz, rédacteur «Clin d’œil»

Alors que sa vie basculait en 2009 avec l’arrêt de son travail de tôlier en carrosserie en raison de problèmes de rétine, le Valaisan Laurent Délez a trouvé dans le culturisme une manière de se reconnecter avec son corps et ses sensations. Rencontre avec un professionnel du fitness.

Quand on le croise, le quinquagénaire ne laisse pas indifférent. Charmant, le crâne lisse, le visage rectangulaire parcouru d’une barbe naissante et d’un sourire amusé, il en impose! Aujourd’hui coach personnel, il accompagne ses clients dans leur motivation à retrouver une vitalité ou à perdre de l’embonpoint. Lorsqu’il laisse tomber la veste, on remarque assez rapidement des muscles saillants et un corps charpenté. Il n’a pas toujours été comme ça! Seul parmi ses frères et sœurs à avoir une affection génétique de la rétine, l’homme est un résilient. Les années qui suivent la perte de son travail ne sont pas simples à traverser, avec des tentatives de reclassement professionnel, des déconvenues personnelles. Il découvre également qu’un de ses enfants est porteur du même gêne.

#### Du cyclisme au modelage du corps

Laurent Délez, qui a raté de peu sa qualification pour les Jeux Paralympiques de Londres 2012, est un compétiteur né. Déterminé, il ouvre à Fully une activité de vélo en salle. Il faut dire qu’il en connaît un rayon sur le deux-roues, puisqu’il a été entraîneur du club «Vallée du Trient», où il peut même se targuer d’avoir amené vers le haut des cyclistes comme Simon Pellaud ou Sébastien Reichenbach qui brillent aujourd’hui à l’international. C’est le réseau de fitness «Let’s go», avec lequel il est toujours en partenariat, qui va lui offrir la possibilité de pratiquer comme entraîneur. À 50 ans, il va raviver en lui cette envie, non pas de performance, mais d’un esthétisme précis avec pour défi le concours de bodybuilding IBFA 2016 où il finira 3e. Il avoue: «Je ne l’ai pas fait pour être vu. C’est un sport ingrat et très exigeant qui ne pardonne aucun écart.» Aujourd’hui serein, il conclut: «C’est jubilatoire de tout sentir et mettre le cerveau en connexion avec le muscle, de sculpter dos, abdos, cuisses et pectoraux».

#### Photo

Un homme musclé d'âge moyen est assis sur un parapet dans une ville à l'ambiance méridionale. Il porte des lunettes de soleil, une casquette de baseball à l'envers de couleur beige assortie à son sweat qui laisse apparaître des avant-bras noueux, avec pour légende: Un professionnel du fitness dans un corps bien modelé, le valaisan Laurent Délez. Photo: m à d

## Quand l’extérieur ne reflète pas l’intérieur

Hervé Richoz, rédacteur «Clin d’œil»

Entrer en contact avec une personne aveugle ou malvoyante peut être déroutant tant l’absence de regard rend difficile l’interprétation du visage, donc des émotions. Dans d’autres cas, la rencontre ne se fait pas, car les lunettes noires ou la vue des anomalies de l’œil déconcerte notre interlocuteur. C’est le quotidien des personnes aveugles et malvoyantes dans une société de l’apparence. Balade dans ce qui se voit sans se dire.

Marie, Rania et Mawoussi sont de ces femmes élégantes, plutôt solaires, qui se déplacent avec harmonie malgré l’absence de vue. Elles sont conscientes de leur corps et surtout du fait que l’apparence est un facteur d’inclusion dans cette société. Pourtant, toutes trois ressentent à un stade plus ou moins aigu toute la difficulté d’aller vers l’autre ou d’être contactée spontanément. La question devient plus épineuse avec le célibat, le veuvage ou l’âge venant car il sera alors plus compliqué de s’ouvrir à des contacts informels hors des cercles familiaux, institutionnels ou bénévoles. Dans ce monde qui se réinvente, communiquer, partager, acquérir de nouveaux savoirs est un besoin de plus en plus essentiel de notre cerveau pour littéralement «rester en vie». Cette communication s’opère sur deux plans, le verbal et le non verbal. Si les personnes aveugles et malvoyantes maîtrisent le verbal avec brio ou force d’affirmation, il en va tout autrement du non-verbal, qui se joue sur tout ce qui ne se dit pas mais qui se regarde, comme l’apparence, le sourire, le mouvement et... le regard!

#### Miroir de l’âme

Le regard joue un rôle primordial dans la communication non verbale car il donne accès à nos émotions (joie, tristesse, peur, colère, attention ou encore surprise). En particulier lors d’une première rencontre, il est une invitation à poursuivre ou à s’arrêter, il est le marqueur invisible de l’admiration ou du déni, du respect ou de la pitié. Or, chez les personnes en situation de handicap visuel, ce regard peut être fort mal interprété, créant toute une série d’actes manqués, de frustrations ou de confusions. En effet, une personne aveugle tout heureuse de vous écouter va intuitivement baisser la tête pour mieux entendre, tel autre malvoyant va décaler sa vision pour accorder toute l’attention requise, créant inconsciemment une rupture du lien qui pourra alors être reçu comme de l’indifférence ou du mépris. Et si ce n’était que de la timidité ou l’expression d’une profonde joie? Nous ne pouvons empêcher nos yeux de bouger et refléter ce que nous ressentons, car ils sont véritablement le miroir de l’âme. Que dire alors de ces yeux blancs ou atrophiés «qui font sursauter» lorsqu’on les découvre et dont on ne sait plus comment détourner le regard? Ce concept de regard et d’image est difficilement compréhensible pour les aveugles de naissance qui s’étonnent régulièrement du poids que les voyants lui accordent sur les réseaux sociaux et au cinéma notamment. Alors que le plan serré sur les yeux contribue à la dramaturgie du film, une conseillère en audiodescription aveugle s’interroge, dubitative: «Non mais, vous voyez vraiment tout ça?» Jusqu’ici, les mots, la lecture ont forgé nos propres représentations. Comment appréhender cette société devenue visuelle, ou une image vaut désormais 1000 mots? Comment mettre de l’importance sur ce qui échappe à notre regard comme les détails de l’apparence, de l’habillement?

#### Affaire d’éducation

Le regard sur soi pourrait ici prendre la forme d’un ressenti ou d’un compliment: «Je me sens bien dans ces habits» ou «Tu es particulièrement élégante». Tout cela se construit dès la petite enfance par imitation des adultes. Dans le cas d’un enfant aveugle, c’est bien le référant éducateur qui va lui enseigner des postures visuelles «non naturelles» afin de lui donner de meilleures chances d’inclusion dans la société et le travail. Reste que notre regard change forcément lorsqu’on fait appel à l’intelligence collective et que l’on ose la rencontre.

### Confiance en soi

Le 5 juin 2021, la FSA propose un cours «gagner confiance en soi» pour être à l’aise avec son image et son apparence: cours@sbv-fsa.ch, 031 390 88 27. **hr**

#### Photo

Portrait en buste d'une jeune femme souriante aux cheveux foncés attachés en arrière, portant de petites boucles d'oreilles et une robe d'été colorée. A travers des lunettes optiques, on distingue son regard qui fuit légèrement vers le bas, avec pour légende: D’expérience, Rania Python sait combien le défaut de vision peut affecter la communication. Photo: Fondation Asile des aveugles (FAA)

## Renoncer à la vue pour survivre

Hervé Richoz, rédacteur «Clin d’œil»

Que l’on soit conscient de son corps ou non, l’œil reste le plus important des organes sensoriels. Pourtant, il doit parfois être retiré et remplacé par une prothèse. C’est le domaine de compétences du prof. Francis Munier et de l’oculariste Dominique Charles-Messance, qui ont accompagné le jeune Thibault Trancart dans ce parcours. Rencontres croisées dans un univers peu évoqué où le professionnalisme, la chaleur humaine et la passion ne sont pas de vains mots.

L’Hôpital ophtalmique Jules-Gonin de Lausanne s’est vu attribuer conjointement avec le Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) l’exclusivité en ce qui concerne le traitement des rétinoblastomes en Suisse. Médecin chef, directeur du Pôle d’Oncologie, Pathologie et Génétique Oculaire, le prof. Francis Munier tient à rassurer: «L’énucléation est de façon surprenante une intervention le plus souvent non douloureuse qui consiste en l’ablation du globe oculaire et de la portion rétrobulbaire du nerf optique, immédiatement suivie de l’implantation d’une prothèse orbitaire de diamètre similaire sur laquelle les quatre muscles droits sont réinsérés pour assurer une mobilité prosthétique conjuguée.» C’est ainsi, le cas échéant, qu’est obtenu le mouvement coordonné et identique de la prothèse et de l’œil sain restant. Il poursuit: «Sans antécédents chirurgicaux multiples, l’opération dure un peu plus d’une heure et, par chance, ne fait pratiquement jamais d’infection.»

#### Une bombe à retardement

Le rétinoblastome est une tumeur cancéreuse rare de l’œil, se manifestant le plus souvent avant l’âge de 5 ans sous la forme d’une pupille blanche, et pouvant affecter les deux yeux et se transmettre d’une génération à l’autre. Représentant 16% des cancers du nouveau-né et 6% de tous les cancers de l’enfant de moins de 5 ans, cette maladie, ayant comme point de départ la rétine, se propage rapidement si aucun traitement n’est instauré, jusqu’à envahir le globe oculaire tout entier, précipitant ainsi l’enfant dans la cécité. Tant que les parois oculaires la contiennent, la maladie reste confinée à l’intérieur de l’œil, mais se tient en embuscade pour en sortir à la première occasion, faire des métastases et entraîner le décès de l’enfant: une véritable bombe à retardement. Le professeur Munier évoque son patient Thibault Trancart, qui avait été énucléé auparavant à Paris de l’œil gauche à l’âge de deux ans et demi. Il l’a suivi après la détection d’une tumeur dans l’œil droit à l’âge de 5 ans et l’a accompagné dans la décision de quitter la lumière pour choisir la vie. Le prof. Munier, ému: «Le rôle du thérapeute consiste à désamorcer cette bombe, tout en préservant les yeux et la vue pour autant que cela ne mette pas la vie de l’enfant en danger.» Il est fier de voir le parcours de ce patient bientôt trentenaire qui force l’admiration et qui s’est formé dans la filière «business» à l’université McGill de Montréal avant de revenir en Suisse. Thibault Trancart se rappelle: «Il nous a beaucoup soutenu, moi et ma famille, dans la décision. C’est suite à un traitement que ma vue a drastiquement chuté, me plongeant instantanément dans une malvoyance sévère et très inconfortable». Ému, il se rappelle ce garçon d’à peine 14 ans, assis à la fenêtre en cette nuit d’insomnie. Perdu dans ses réflexions, une brise genevoise le fait sursauter et il se remémore alors toutes ces images de voyages, toutes ces couleurs de l’Inde et du Grand Canyon. Sa décision est prise.

#### Centre mondial de référence

Sur le plan statistique, si l’énucléation est régulièrement pratiquée à Jules-Gonin, elle l’est de moins en moins, du fait surtout des progrès réalisés dans les traitements conservateurs des tumeurs intraoculaires, notamment dans le rétinoblastome. Le prof. Munier poursuit: «À partir de 2008, c’est le concept de chimiothérapie ciblée qui va progressivement s’imposer en capitalisant sur plusieurs voies d’accès directes et spécifiques oculaires. Par ce moyen et malgré des doses dix fois inférieures aux chimiothérapies intraveineuses, le gain en efficacité atteint des sommets inégalés sur les tumeurs rétiniennes, sans toutefois venir à bout de la maladie une fois qu’elle est passée de la rétine dans le corps vitré ou encore de là dans l’humeur aqueuse. C’est à partir de là que l’équipe lausannoise entre en lice en mettant au point deux techniques d’injection supplémentaires pour parachever le contrôle tumoral dans le vitré et l’humeur aqueuse. Pour éviter de mettre l’enfant en danger de mort, le Lausannois a imaginé un scénario de crime presque parfait contre la tumeur dans la loge vitréenne ou dans la chambre antérieure contenant l’humeur aqueuse, sans la disséminer. Une injection sécurisée baisse la pression oculaire, évite tout reflux lors de l’injection du médicament, stérilise le point d’entrée de l’aiguille lors du retrait par l’application d’une brûlure par le froid à -80°C. C’est ainsi que sont nées successivement les chimiothérapies intravitréennes en 2012 et intracamérulaires en 2015, toutes deux conçues à Jules-Gonin, plaçant cet hôpital sur la carte mondiale des centres de référence. Les traitements ciblés que permettent ces avancées thérapeutiques ont permis d’éradiquer la radiothérapie externe et ses séquelles, de limiter drastiquement le recours aux chimiothérapies intraveineuses et leur toxicité systémique, et de faire reculer de façon spectaculaire non seulement les indications à l’énucléation de première intention mais aussi les énucléations secondaires après échec d’un traitement conservateur. C’est ainsi par exemple que le pourcentage d’yeux énucléés en cas de rétinoblastome avancé a diminué de 56% avant 2008 à seulement 5% après cette date!

## Un regard lumineux

Énucléé ou éviscéré, l’œil doit être remplacé par une prothèse oculaire. C’est le domaine très pointu de l’oculariste genevois Dominique Charles-Messance, qui connaît particulièrement bien Thibault Trancart, qu’il conseille actuellement dans le renouvellement de ses prothèses oculaires en résine. Lors de ma visite dans son laboratoire, il ouvre un tiroir inférieur dans lequel sont stockés les différents pigments de couleur nécessaires à la réalisation des iris. Quand je vois son visage qui s’illumine, je suis comme projeté dans l’atelier de l’artiste, car c’est clairement le goût de l’esthétique et la pratique de l’excellence qui anime depuis plus de 38 ans cet homme de passion. Il déclare: «La couleur de la prothèse est fidèlement reproduite sur une capsule avec une extrême précision, telles les stries de l’iris. La coloration est obtenue à partir de pigments naturels en accord avec les caractéristiques de l’œil. Chaque pièce est unique et adaptée à la cavité oculaire.» Il m’apprend que chez les tout-petits, il est aussi appelé dans les cas d’absence de globe à la naissance (anophtalmie) ou de malformations congénitales (microphtalmie).

Triste me direz-vous? Pas tant que ça lorsque je découvre «avant/après» les mines radieuses de ces bambins et de leurs parents! Une vraie leçon de vie. **hr**

#### Photos

Photo 1-2: Deux portraits disposées verticalement qui montrent un conférencier posé aux cheveux gris courts, portant lunette et barbe naissante et un jeune homme au yeux bleus intense avec barbe plus fournie, avec pour légende: Le professeur Francis Munier (en haut) a accompagné de près son patient Thibault Trancart dans sa décision d’énucléer l’œil restant. Photos: m à d

Photo 3-4: Deux images disposées horizontalement, intégrées dans un texte encadré, qui montrent les mains gantées de bleu de Dominique Charles-Messance, oculariste genevois, qui dans son laboratoire peaufine un iris à insérer dans une prothèse. Les mêmes mains dessinent les vaisseaux sanguins identiques à ceux visibles sur un cliché de l'œil du patient, avec pour légende: Fidèle à la réalité: l’iris de l’œil à remplacer est reproduit exactement, puis on procède à la coloration réaliste de la sclérotique et des vaisseaux sanguins du patient. Photo: dcm-oculariste.ch

# La vie de la fédération

## Point de vue

Jérôme Corbat, vice-président de la section jurassienne

Chère lectrice, cher lecteur,

Grand lecteur devant l’éternel, curieux des agissements du monde et des humains qui le composent, je concède que cet exercice de plume m’a plongé dans des abîmes de réflexion. Il faut dire que j’ai une prédisposition à m’intéresser à tout ce qui va sous-tendre les actions et les discours qui se professent sur la place publique. Conscient d’en être un, j’aime ces paradoxes et ces contradictions qui font de nous des humains. En tant que personne aveugle, j’avance mon chemin, flatté de celui qui 14 ans durant m’a fait croiser tant de biens-portants dans les travées du Parlement jurassien ou du Conseil de ville de Delémont.

L’engagement, je le pratique plutôt dans ce qui doit être dit et entendu. Je suis fier des ressources de ma section jurassienne et impressionné par ses belles personnalités, chevilles ouvrières de son comité. Je suis convaincu qu’il est important d’être membre de la FSA, d’être vu et représenté comme dans un syndicat, même si cette fédération me déçoit ces derniers temps par sa propension à trop s’occuper d’elle-même. Dans nos pays voisins, j’observe les égards portés aux personnes en situation de handicap. Chez nous, force m’est de constater qu’au nom du respect de la vie privée, nous pouvons être laissés dans une situation difficile plutôt qu’avec un «puis-je vous aider?». La pandémie et ses privations nous aura au moins rappelé cette importance d’avoir des contacts. Toutefois, l’obscurantisme ambiant me heurte physiquement et intellectuellement par son manque de cohérence. Comment défendre la liberté sans respecter celle des autres? À croire que la cécité immunise contre les virus! Je vois ce nuage menaçant en suspension qui entoure les personnes que je croise en chemin. Alors quand croire prime sur savoir, il ne reste que peu d’arguments pour corriger nos comportements. Ainsi, par égard pour nous, soyons proches avec la distance requise, parlons-nous en direct en nous décalant et relayons ce qui est scientifiquement prouvé. Nous contribuerons de la sorte à notre liberté actuelle et future.

#### Photo

Portrait de Jérôme Corbat, vice-président section Jura. Photo: m à d

## Journée de la canne blanche 2020

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

Le 15 octobre, à l’occasion de la Journée internationale de la canne blanche (JCB), diverses sections de la FSA étaient une nouvelle fois présentes dans différents endroits pour sensibiliser le public aux préoccupations des personnes en situation de handicap visuel. L’attention des usagers de la route en particulier est absolument indispensable et ceux-ci doivent comprendre qu’ils doivent accorder le passage à toute personne aveugle ou malvoyante levant une canne blanche au bord de la route, ce qui équivaut à une obligation d’arrêt immédiat. Vérification à Zurich.

Les automobilistes doivent savoir que les personnes aveugles et malvoyantes utilisent la canne blanche pour indiquer qu’elles veulent traverser la route et exprimer ainsi leur volonté d’arriver en toute sécurité sur le trottoir d’en face. Raison pour laquelle la section Zurich-Schaffhouse a voulu tester cette pratique lors de la JCB, en coopération avec le service de prévention et la police de la circulation de la ville de Zurich. Peu après midi, les trois membres de la section, Brigitte Bächtold, Daniel Burri et Simon Huber, étaient prêts à partir malgré le mauvais temps. Accompagnés de Nadine Struss, experte O&M attentive du service de consultation FSA de Zurich, ils se sont positionnés sur la Sonneggstrasse entre la Place centrale et l’EPFZ. Dès qu’un véhicule approchait, ils signalaient clairement sur le bord de la route, en levant une canne blanche, qu’ils devaient être prioritaires pour traverser la route. Une douzaine d’agents étaient également de service. Ils formaient deux points de contrôle non loin, dans les deux sens, et étaient informés par un collègue en civil si cette règle, qui est bel et bien en vigueur, mais manifestement pas assez connue, a été respectée par les automobilistes.

#### Le besoin de sensibilisation reste urgent

L’expérience a en tous cas démontré une chose: le comportement de conduite diffère beaucoup d’un usager de la route à l’autre! Certains s’approchent aussi lentement que prudemment des personnes tenant leur canne bien en évidence et s’arrêtent à temps, d’autres ne pensent même pas à s’arrêter, et d’autres encore ralentissent… pour redémarrer immédiatement en faisant une manœuvre d’évitement risquée. Les plus attentifs sont autorisés à continuer – récompensés par un biscuit sablé offert par le Lions en tant que partenaire de la FSA – les plus négligents sont non pas amendés mais réprimandés pour ne pas avoir accordé la priorité et reçoivent un dépliant pour les encourager à se comporter correctement. La conclusion du test de deux heures donne à réfléchir: 70 véhicules (dont 9 vélos) se sont arrêtés et ont cédé la priorité, 57 véhicules (dont 18 vélos) ne se sont pas arrêtés et n’ont pas accordé la priorité. Il est donc urgent de faire connaître la vidéo de prévention FSA réalisée en collaboration avec la police de la ville de Zurich, qui vise à donner un coup d’accélérateur aux bonnes pratiques.

#### Campagnes de sensibilisation à Bâle, Liestal, Delémont

Alors que la section Zurich-Schaffhouse était présente lors de la JCB à la Bahnhofstrasse (avec le Lions Club Zurich-Central) ainsi qu’à Uster et Winterthour (avec la police municipale locale), les sections du Jura et du nord-ouest de la Suisse ont cherché à entrer en contact avec la population par le biais d’activités dans les chefs-lieux cantonaux de Delémont, Bâle et Liestal. À Delémont, les passants avaient déjà eu l’occasion, le 8 octobre dernier, de tester les directives récemment mises à jour avec des lunettes de simulation. Une nouvelle campagne de sensibilisation prévue une semaine plus tard lors de la JCB a dû être annulée à brève échéance en raison de la pandémie. En coopération avec les Lions Clubs Kunsthalle, Wenkenhof et Wildenstein, les équipes de la section Suisse du nord-occidentale ont abordé les passants sur le Barfüsserplatz à Bâle et à l’Hôtel de ville de Liestal pour les sensibiliser aux besoins fondamentaux des personnes aveugles et malvoyantes.

#### Photos

Photos 1-2: Canne blanche présentée, un jeune homme portant casquette et veste d'ouvrier orange fluo, demande la priorité pour traverser. Il est devant la piste cyclable. À côté de lui se tient une jeune femme, attentive se tient à côté de lui pour surveiller le véhicule approchant. La deuxième photo montre deux officiers en uniforme portant des vestes et des gilets fluorescents qui interpellent une femme à son volant et un cycliste, tous deux arrêtés, avec pour légende: Accompagné de Nadine Struss, experte O&M, Simon Huber, membre de la section, signale à la camionnette de livraison qui s’approche qu’il veut traverser la route. Un agent de l’un des deux points de contrôle discute avec les usagers de la route attentifs ou imprudents. Photos: Roland Erne

## Manifestations

### Section Argovie-Soleure

10.03 Journée Jass, «Residenz Bornblick», Olten. Contact: Peter Müller, 062 216 14 37, peter.maria.mueller@bluewin.ch

Après-midi fitness – cours Pilates: les lundis, 14h45, École-Club Migros, Aarau; contact: FSA Berne.

Cours créatifs: les mercredis; TDS Aarau.

Cours d’anglais: chaque 2e vendredi, Fokus-Plus, Olten.

Table ronde et rencontre café: les 2e mardis du mois, 14h, «Aarauerstube», Aarau.

Rencontre gourmande: les 2e jeudis du mois, 12h, «Wynestübli», Reinach. Activités (sous réserve de pandémie): Rita Mayer, 056 610 74 03, rita-mayer@sbv-bvas.ch; https://sbv-bvas.ch/

VoiceNet allemand: rubrique 1 2 1

### Section Berne

09.01 30e Journée bernoise de Jass, «Roten Turm», Signau.

30.01 Loto, «Egghölzli».

13.03 AG, «Egghölzli».

Table ronde: 18.12, 29.01, 26.02, 26.03, 18h, «Egghölzli», Berne (dans tous les cas appeler Jolanda Gehri, 079 339 79 89); Web: www.sbv-fsa.ch/
sektionen/bern; mails: sektion.be@sbv-fsa.ch, 076 500 63 21

VoiceNet allemand, rubrique 1 3 1 1

### Section Oberland bernois

06.03 AG, «Freihenhof», Thoune

Groupes créatifs: Thoune: Pia Kruger, p.krueger@sunrise.ch, 077 414 87 58; Spiez: Bettina Stoll, creabettina@gmx.ch, 033 654 94 06.

Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/berner-oberland

VoiceNet allemand: Rubrik 1 3 1 2

### Section Bienne-Jura bernois

16.12 Plaisir fondue.

06.02 AG, café-restaurant Fondation Battenberg.

Suivi et informations durant la pandémie: Esther Weber, 032 331 25 13 ou weberesther@gmx.ch.

Groupe de marche: Irene Schönmann, 032 385 27 12.

Web: https://sbv-fsa.ch/fr/sektionen/bienne

VoiceNet, rubrique 1 2 1

## Section Fribourg

23.01 Apéro bienvenue nouveaux membres, Fribourg.

16.02 Visite Abbatiale de Payerne.

13.03 AG annuelle, Fribourg.

16.03 Bains thermaux, Charmey.

Pour toute question, vous pouvez vous adresser au président ou aux responsables spécifiques.

Groupes de contact:

Guin: Nelly Falk, 026 493 14 19;

Fribourg: Andrea Zullo, 079 554 07 16;

Romont: Jean-Louis Uldry, 026 652 40 00.

Renseignements:

Balades: Françoise Déglon, 079 247 54 21, francoise.deglon@bluewin.ch

Tandem: Christophe Rollinet, 079 253 30 68, christopherolli-net@bluewin.ch

Web: https://sbv-fsa.ch/fr/sections/fribourg

VoiceNet: rubrique 1 3 1

### Situation au jour le jour en Romandie

Soucieux de cohérence et pour éviter les déceptions en cas d’annulation de dernière minute, les comités des sections romandes ont décidé de vous informer pas à pas sur les différentes possibilités d’excursions et de réunions auxquelles ils ont déjà réfléchi. Vous trouverez ci-dessous les dates programmées des Assemblées générales.

Genève: 17.04

Jura: 06.02

Neuchâtel: 17.04

Vaud: 08.05

Valais: 06.03

N’hésitez pas à contacter votre comité de section pour de plus amples informations. Hr

### Section Grisons

La date de l’Assemblée générale vous sera communiquée directement.

Chers membres, une planification est actuellement délicate en raison des directives cantonales et fédérales. Veuillez prêter attention aux courriers et informations ou aux informations diffusées.

Renseignements: sektion.gr@sbv-fsa.ch ou 079 442 19 67.

Web: http://www.anderssehen.ch/

VoiceNet en allemand: 1 5 1 1 et 1 5 1 2

### Section Suisse nord-occidentale

17.12 Rencontre vue.

19.12 «Winterbummel» avec Ruth et Otto Meister. Contact: 061 421 78 69 ou ruot.meister@bluewin.ch

24.12 Soirée sainte, «Prima Vista», contact: Ruth Meister.

27.02 Présentation nouveautés produits UCBA, «Prima Vista».

27.03 Assemblée générale.

Chers membres, en raison de l’incertitude liée à la pandémie, toutes les activité comme la table ronde sont suspendues. Vous serez informés dès que possible par courrier ou sur:

Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/nordwestschweiz

Service courrier: Ruth et Otto Meister et Josef Camenzind.

VoiceNet allemand: rubrique 1 7 2 1

### Section Suisse orientale

27.02 AG, KBZ, Saint-Gall, uniquement sur inscription (sous réserve de modifications éventuelles à cause de la pandémie).

Renseignements:

Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/ostschweiz VoiceNet allemand: rubrique 1 7 1 2

### Section Suisse centrale

09.01 Apéro Nouvel An, accueil nouveaux membres.

31.01 «Pferdekutschen-Mondscheinfahrt» avec Plaisir raclette.

13.03 Assemblée générale.

Programme sous réserve de changements dus à la situation pandémique. Renseignements:

Rolf von Wartburg, rolf.v.wartburg@bluewin.ch

Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/zentralschweiz

VoiceNet allemand, rubrique 1 8 1

### Section Zurich-Schaffhouse

06.03 Assemblée générale.

Samstags-Lunch, 10h30, «Stella del Centro», Uster: 30.01, 27.02, 27.03.

Groupe de marche Soleblitz: 19.09, 24.10, 21.11, 12.12.

Groupe de contact Zurich-Enge, Kirchgemeindehaus Enge: 26.01, 23.02, 30.03.

Groupe de jeu, 13h30, Ausstellungsstrasse 36 (5e étage), Zürich: 15.02, 15.03 Pour toute question générale sur la mise en œuvre et les mesures:

Secrétariat, 044 940 93 10, sektion.zh@sbv-fsa.ch.

Web: https://sbv-fsa.ch/sektionen/zuerich-schaffhausen

VoiceNet allemand: rubrique 1 9 1 2

## 5 ans déjà... Félicitations!

Née de la volonté de Muriel Siksou, grande amatrice de culture, «L’Art d’Inclure» permet l’accès à la culture sous toutes ses formes dans les lieux-dits de la région lémanique à toute personne en situation de handicap visuel, de surdicécité et à tout public intéressé. L’association propose chaque mois des visites guidées, des partages culturels de musique ou d'art. Elle propose également des sensibilisations aux réalités engendrées par la perte de vision et aux modes différents de perception. Malheureusement les festivités envisagées doivent être reportées à une date ultérieure en raison des mesures Covid. www.lartdinclure.ch; 076 33736 61. **hr**

## Andreas Rüdisüli gagne le «Fine Works Prize»

Un prix pour Andreas Rüdisüli de Hausen am Albis (ZH), membre de la FSA depuis dix ans: il a remporté le «Fine Works Prize» dans la catégorie «Junior» du «Onkyo World Braille Essay Contest 2020», qui est doté de 500 dollars US. Dans son texte primé intitulé «Le braille est-il encore nécessaire aujourd’hui?», ce jeune homme de 18 ans, né avec une grave déficience visuelle, décrit des expériences scolaires instructives en utilisant sa ligne braille ainsi que la synthèse vocale de l’ordinateur. Il dit l’avenir de l’écriture braille liée à son utilisation ciblée dans certaines situations – comme une aide simple pour un travail efficace. Il est d’autant plus conscient que la technologie nous éloigne de l’orthographe soignée utile au quotidien. En tant que pianiste, il connaît également les notes en braille, joue de la basse électrique dans un groupe de skate punk et chante. Le batteur du groupe, qui est également malvoyant, a attiré son attention sur le concours de braille coordonné par l’Union européenne des aveugles (UEA). Andreas Rüdisüli, qui suit une formation de masseur médical, a participé pour la première fois au concours de braille Onkyo – et a immédiatement remporté un prix. Félicitations! rer

# FSA interne

## Assemblée des délégués 2020 au Kursaal de Berne

Roland Erne, rédacteur «der Weg»

L’Assemblée des délégués, repoussée de mi-juin au 10 octobre en raison de la pandémie, a réuni 30 délégués au Kursaal de Berne. Outre les affaires statutaires, les délégués ont examiné diverses propositions, dont l’affectation des fonds provenant de la vente de l’hôtel Solsana. Le concept de protection ayant été appliqué à la lettre et vu la situation sanitaire, malheureusement aucun représentant d’organisations partenaires n’a été invité cette année.

Pour sa dernière année au poste de président de la fédération, Remo Kuonen a accueilli les délégués de toutes les sections, hormis ceux, excusés, des sections de Neuchâtel et d’Unitas. Il a abordé d’emblée un règlement sur les doubles affiliations au niveau du comité ainsi qu’une proposition, radiée de l’ordre du jour, d’annulation de la suspension de la fermeture des CFR, car une décision correspondante du Comité fédératif avait été prise entre-temps. Après avoir procédé à l’appel et après approbation sans opposition de l’ordre du jour et du procès-verbal de l’AD 2019, Remo Kuonen a présenté son rapport, focalisé sur les principaux dossiers.

Mentionnons les «âpres négociations» avec l’Office fédéral des assurances sociales (OFAS) concernant le contrat de prestations 2020-2023 avec une part de subvention annuelle fortement réduite de quelque 220000 francs, une évolution réjouissante des contrats de prestations pour la défense régionale des intérêts signés désormais par 11 sections et les plans d’affaires des CFR, qui dépassent les attentes avec une réduction des coûts aux alentours de 50%. Le président, dont le mandat arrive à terme en 2021 après 12 ans de bons et loyaux services (voir p. 32) est aussi revenu sur le groupement des forces dans le domaine du handicap visuel avec la récente fondation d’une société simple, présidée par le secrétaire général de la FSA, ainsi que sur la stabilité indispensable à la fédération, résultant notamment d’une collaboration basée sur des entretiens constructifs avec le secrétaire général Kannarath Meystre.

#### Fonds Solsana pour les sections

Après plusieurs questions posées par les délégués sur la vente du Solsana, abordée précédemment par Remo Kuonen, les délégués ont approuvé les comptes annuels, le rapport annuel 2019 qui pour une fois ne sera pas (plus) imprimé, ont donné décharge au Comité fédératif et ont décidé de maintenir la cotisation annuelle à 10 francs par membre. Enfin, un règlement pour les indemnités et frais rédigé par et pour le Comité fédératif, sur mandat de l’AD 2019, a été nettement approuvé. Il entrera en vigueur avec quelques modifications après le prochain audit Zewo. Les délégués ont également soutenu une proposition, qui améliore de manière substantielle la base de fonds propres envers l’OFAS, sur le produit de la vente du Solsana, selon laquelle, à titre de compromis, un tiers de ce produit (3 millions de francs) alimente un fonds réservé aux sections et dont le but déclaré est la formation, la détente et les loisirs.

Deux autres propositions de la section jurassienne pour la remise de contre-propositions au cours de l’AD et pour la nomination fixe de deux délégués par section ont par contre été rejetées. Par ailleurs, les 30 délégués (nombre dus aux absences justifiées) ont approuvé, sur proposition complémentaire, qu’une commission de sélection convoquée par le Comité fédératif et composée de délégués, représentants des sections et d’un membre du Comité fédératif, examine la succession du président Remo Kuonen, qui a atteint la limite du nombre de mandats possibles, et du vice-président Urs Kaiser ainsi que les candidatures pour les sièges du Comité fédératif appelés à se libérer en 2021 (voir p. 35).

#### Encadré

L’Assemblée des délégués est l’organe suprême de la FSA. Convoquée par le Comité fédératif, elle se réunit au moins une fois par an en session ordinaire.

Prochaine date:

La prochaine Assemblée des délégués aura lieu le week-end des 12 et 13 juin 2021 au Kursaal de Berne.

#### Photos

Photos 1-2: Depuis l'estrade, le président de la fédération Remo Kuonen et le secrétaire général Kannarath Meystre mènent l'Assemblée des délégués. En face d'eux des rangées de tables auxquelles sont assis les délégués à distance légale, avec pour légende: Au Kursaal de Berne, les délégués suivent l’Assemblée dirigée par le président Remo Kuonen (à droite) et le secrétaire général Kannarath Meystre. Photos: Roland Erne

## Verena Kuonen: Duo de choc et de charme pour la coprésidence

Hervé Richoz, rédacteur «Clin d’œil»

Pour représenter les quelques 1,7 million de personnes en situation de handicap en Suisse, 20 associations qui œuvrent en notre faveur sont regroupées dans la faitière «Inclusion-Handicap» (IH). Rencontre avec Verena Kuonen, membre de la section vaudoise de la FSA et élue à la coprésidence d’Inclusion-Handicap avec la conseillère aux États bâloise Maya Graf (Les Verts).

Porter notre voix au niveau national, là où notre futur se dessine, influencer et orienter l’évolution politique pour requérir l’égalité de nos droits dans l’adaptation de la législation et des assurances sociales, mettre en œuvre l’accessibilité au marché du travail, aux transports publics, à la culture, etc. pour préserver notre autonomie, ce sont là quelques-unes des missions d’Inclusion-Handicap. C’est désormais en coprésidence avec Maya Graf que Verena Kuonen poursuivra l’investissement d’Inclusion-Handicap dans la mise en œuvre de la Convention de l’ONU sur les droits des personnes handicapées (CDPH) en Suisse.

#### «Rien pour nous, sans nous»

Dans sa partie, tout en veillant à la garantie du financement des prestations sociales, Verena Kuonen reprend cette maxime empruntée au conseiller national thurgovien Christian Lohr (PDC) pour relayer aux plus hauts niveaux le besoin des personnes concernées à être consultées et incluses dans la société. Elle plaide entre autres pour une simplification de toutes ces démarches qui nous réclament tant d’efforts, voire péjorent notre niveau de vie ou notre accès à l’emploi... L’engagement a toujours été présent chez Verena Kuonen. Il prend une orientation politique dès 1994 dans le cadre du Conseil communal de Pully. Vice-présidente de l’Union pulliérane, puis cheffe de groupe, Verena Kuonen est plus que motivée à défendre les citoyens confrontés à des difficultés, convaincue qu’il est possible de «vivre ensemble en bonne intelligence». C’est d’autant plus vrai actuellement qu’avec Maya Graf et Inclusion-Handicap, elle invite les politiques à tirer les enseignements de la crise et à mieux considérer les besoins citoyens des personnes en situation de handicap. Bravo pour cette réélection!

#### Photo

Les co-présidentes Verena Kuonen et Maya Graf, élues à la DV 2020 de l'organisation faîtière Inclusion Handicap, se tiennent main dans la main dans un parc et sourient devant la caméra, avec pour légende: Une coprésidence performante: Verena Kuonen (à gauche) et Maya Graf. Photo: Inclusion-Handicap.ch

## Accompagnement par des mentors expérimentés

Eva Londino, collaboratrice Centre de prestations Zurich

Depuis août 2019, le nouveau service de coordination Mentorat complète l’offre de conseil du centre de prestations Zurich. Après une phase de conceptualisation et de planification, cette prestation prend désormais une tournure concrète.

Les personnes qui perdent la vue hésitent souvent à demander du soutien. Au pire des cas, elles ne s’adressent à un service de consultation qu’après avoir perdu leur emploi, lorsque leur relation est mise en péril ou qu’elles se retirent de plus en plus de leur environnement social. Le service de coordination Mentorat contacte de manière proactive des services spécialisés et institutions soigneusement sélectionnés afin de joindre au plus tôt les personnes concernées et leur proposer les prestations de la FSA. Sur demande d’un client, un mentor expérimenté, également aveugle ou malvoyant, leur est présenté. Sa mission est d’aider les personnes concernées à affronter et à accepter la situation délicate à laquelle elles sont confrontées. Il est ainsi possible de maintenir ou retrouver une vie sociale ou son autonomie. Un réseau de mentors malvoyants développé par le service de coordination Mentorat vise à permettre au plus grand nombre possible de personnes concernées d’accéder à cette offre.

Les personnes domiciliées dans le canton de Zurich qui souhaitent solliciter l’offre de mentorat de la FSA ou postuler pour faire office de mentors sont invitées à s’adresser au centre de prestations Zurich (tél. 044 444 10 60).

# Annonces

La Fédération suisse des aveugles et malvoyants

## RECHERCHE président/présidente ou coprésidence pour l’Assemblée des délégués de 2021

Participez à la planification de l’avenir de la plus grande organisation d’entraide suisse du domaine du handicap visuel, qui compte environ 120 collaborateurs.

**Vous êtes:**

• Malvoyant ou aveugle

• Doté d’expérience en matière de gestion

• Capable de compromis et de consensus

• Intéressé à l’égalité des personnes handicapées

• De langue française ou allemande avec de bonnes connaissances de l’autre langue

Ce sont là les tâches qui vous incombent, avec une charge de travail d’environ 400 à 600 heures par an:

• Direction stratégique et orientation de l’organisation

• Interface entre la direction opérationnelle et le comité

• Présidence des séances du comité (environ 6 réunions par an)

• Présidence de l’Assemblée des délégués

• Représentation de la Fédération en interne et en externe

**Vous êtes soutenus:**

• Par un comité de 6 membres motivés

• Par un secrétariat général compétent

• Avec une indemnité et des frais correspondant à un poste honorifique

Vous pouvez vous annoncer auprès de la commission de recrutement avant le 31 décembre par e-mail ou par courrier avec la mention «Candidature à la présidence»: Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA).

Könizstrasse 23, case postale, 3001 Berne ou kandidatur@sbv-fsa.ch

Vous trouverez de plus amples informations sur l’étendue des tâches, sur le temps nécessaire, sur la fonction et sur la procédure d’élection sur notre page internet www.sbv-fsa.ch/sbv/organisation/direction.

Nous nous réjouissons de faire votre connaissance!

La Fédération suisse des aveugles et malvoyants

## RECHERCHE MEMBRES pour le Comité fédératif en vue de l’Assemblée des délégués 2021

Participez à la planification de l’avenir de la plus grande organisation d’entraide suisse du domaine du handicap visuel, qui compte environ 120 collaborateurs.

**Vous êtes:**

• Malvoyant ou aveugle

• Dotée d’un esprit d’équipe

• Capable de compromis et de consensus

• Intéressé à l’égalité des personnes handicapées

• De langue française ou allemande avec de bonnes connaissances de l’autre langue

Ce sont là les tâches qui vous incombent, avec une charge de travail d’environ 300 à 400 heures par an:

• Co-conception de la conduite stratégique de l’organisation

• Développement de services spécialisés orientés vers l’avenir

• Lien entre le niveau opérationnel et le comité

• Participation aux séances du comité (environ 6 fois par an)

• Participation à l’Assemblée annuelle des délégués

• Tâches de représentation en interne et en externe

**Vous êtes soutenu:**

• Par des membres de comités motivés

• Par un secrétariat général compétent

• Avec une indemnité et des frais correspondant à un poste honorifique

Vous pouvez vous annoncer auprès de la commission de recrutement avant le 31 décembre par e-mail ou par courrier avec la mention «Candidature Comité fédératif»: Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA).

Könizstr. 23, case postale, 3001 Berne ou kandidatur@sbv-fsa.ch

Vous trouverez de plus amples informations sur l’étendue des tâches, sur le temps nécessaire, sur la fonction et sur la procédure d’élection sur notre page internet www.sbv-fsa.ch/sbv/organisation/direction.

Nous nous réjouissons de faire votre connaissance!

## 10 000 livres sur votre téléphone

L’offre d’accès à la lecture s’est encore agrandie avec le lancement tout récent de la toute nouvelle application «BBR Player» à télécharger sur votre smartphone (iOS et Android). Ainsi, ce ne sont rien moins que 10000 livres de la Bibliothèque Braille romande et livres parlés (BBR) que vous pourrez écouter gratuitement, confortablement et instantanément depuis votre téléphone ou votre tablette. L’interface et les navigations sont simples d’utilisation pour permettre le plaisir de la lecture à toute personne empêchée de lire par ses propres moyens.

https://abage.ch; BBR 022 317 79 00, bbr@abage.ch

## Vos lunettes savent lire. Nouvelle version sans fil!

Faites-vous lire à haute voix des textes par vos lunettes, ou laissez-les reconnaître les visages de vos vis-à-vis, des objets, des couleurs et des billets!

Désignez simplement du doigt du texte dans des journaux ou des revues, dans des livres ou sur la carte du menu au restaurant, sur les descriptions des produits, sur les écriteaux dans la rue, etc.

OrCam MyEye vous fait la lecture à haute voix par un petit haut-parleur directement dans l’oreille.

OrCam MyEye est une petite caméra qui peut être fixée à la monture d’une paire de lunettes.

OrCam MyEye est disponible en français, en allemand, en italien et en anglais.

Essayez OrCam MyEye dans votre service de consultation, chez Accesstech ou directement dans l’une des filiales de la Fondation AccessAbility

Neuchâtel 032 552 14 52

Lucerne 041 552 14 52

Saint-Gall 071 552 14 52

Berne 031 552 14 52

[www.acessability.ch](http://www.acessability.ch)

info@accessability.ch

## fondation AccessAbility

#### fondation d’utilité publique pour malvoyants et aveugles

Au centre de nos préoccupations:

vous, touché par le handicap visuel.

Nous sommes un centre de conseil indépendant des fabricants, qui teste pour vous les aides informatiques, électroniques et toutes les innovations.

**Compact 10 HD Speech,**

il fonctionne avec la lecture à haute voix! La caméra dépliable permet de capturer facilement un document au format A4 et garantit ainsi un résultat de lecture à haute voix d’une qualité unique. Le nouveau lecteur d’écran 10" permet également de prendre des notes et de visualiser des objets. Compact 10 est un produit Optelec.

Aujourd’hui, venez tester le futur dans toutes les succursales de la fondation.

Informez-vous à :

Lucerne 041 552 14 52

Saint-Gall 071 552 14 52

Berne 031 552 14 52

Neuchâtel 032 552 14 52

[www.acessability.ch](http://www.acessability.ch)

info@accessability.ch

## Tapez rapidement et en toute sécurité sur votre smartphone

Communiquer, poster des commentaires sur les réseaux sociaux et faire partie de la société numérique? C’est enfin possible grâce au clavier «help2type»! Ilest doté de touches tactiles pour taper rapidement et en toute sécurité avec les smartphones (iOS et Android). Commandez votre clavier dès aujourd’hui pour CHF 229.– sur www.help2type.ch/bestellen.

## Blindshell Classic Lite – le téléphone mobile parlant

Téléphonez et écrivez des SMS de manière sûre avec la technologie 4G jusqu’en 2030 (comprend la synthèse vocale).

Commandez au 021 345 00 66 ou par e-mail à materiel@ucba.ch.

Prix : CHF 269.–

Langues disponibles : allemand, français, italien

Remplacez votre ancien téléphone\*

\*La technologie 2G s’arrêtera le 31.12.2020

UCBAVEUGLES

Union centrale suisse pour le bien des aveugles

# Impressum

Journal des membres de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants. Paraît 4 fois par année en grands caractères, en braille, sur CD en format DAISY, sur www.sbv-fsa.ch, sur VoiceNet rubrique 2 5 1, sur le kiosque électronique et par e-mail, en français et en allemand («der Weg»). Membres FSA: inclus dans le statut de membre, non-membres (Suisse): CHF 28.–, (étranger) CHF 34.–

Éditeur: Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA, Könizstrasse 23, CP, 3001 Berne, www.sbv-fsa.ch

Rédaction: FSA, 3001 Berne, 031 390 88 00, redaction@sbv-fsa.ch, Hervé Richoz (hr), Roland Erne (rer)

Traduction: Apostroph Bern AG

Photo page titre: Habitant son corps et rayonnant: au CFR Zurich à Dietikon, Roberto Frijia (26 ans) se sent vraiment bien dans sa peau comme ici devant un tableau grand format de la salle de cours attenante aux ateliers FSA. Photo: Sibylle Meier

ISSN: 2296-1925 (écriture noire), 2296-1933 (Braille), 2296-1941 (CD)

Layout et impression: Ediprim SA, Bienne

Version braille: Bibliothèque Braille Romande (BBR)

Version audio: Bibliothèque Sonore Romande (BSR)

Délai de rédaction pour la prochaine édition de «Clin d’œil»: 1er février 2021