

Édition 4/23

Clin d'œil

Magazine de la Fédération suisse
des aveugles et malvoyants



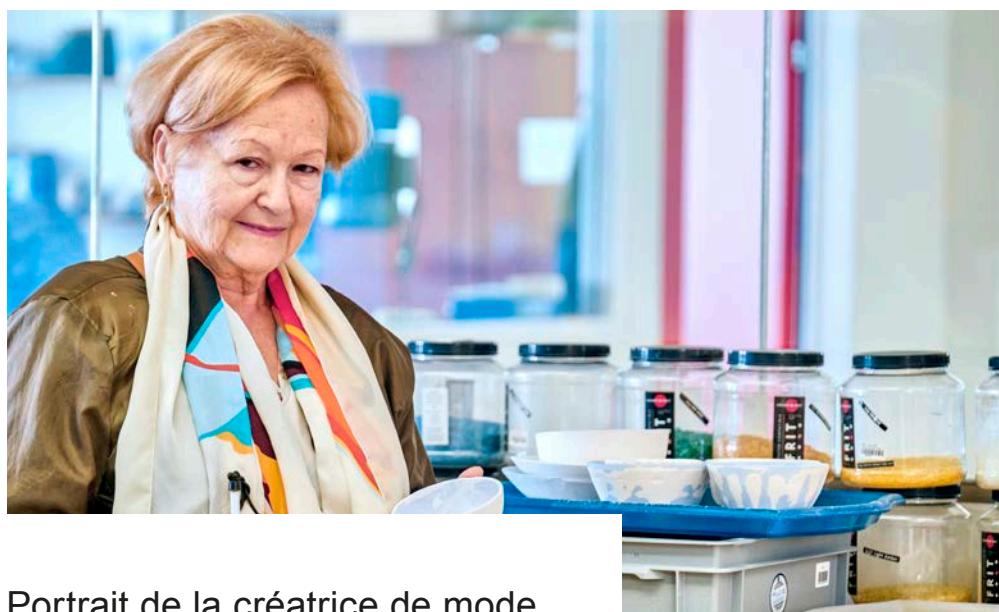
Nos proches et nous –
comment nous cheminons
au quotidien

Page 8



FSA

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants



Portrait de la créatrice de mode
Silvana Vanni Giangrande
Page 18

Page de couverture

Les jumelles Marie-Pierre
et Laure Assimacopoulos for-
ment une équipe soudée.
Leur histoire montre combien
la relation entre personnes
en situation de handicap
et proches est importante pour
le renforcement de l'identité
et de l'autonomie.

Photo: François Schaer



Ce code QR
vous mène
à la version
en ligne au
format PDF.



Handicap de la vue et couple:
l'avis d'un expert

Page 13



L'AI finance l'électroménager
sans obstacle

Page 22

En bref

4 Ce qu'il faut savoir

Point fort

8 Nous, nos proches et
le handicap de la vue

13 Prof. Guy Bodenmann:
«Le «nous» est important»

16 Être proche, sur quoi
porter attention?

Vécu

18 Silvana Vanni Giangrande:
l'harmonie en tête avec
l'entraide dans le cœur

22 Électroménager sans
obstacle: l'AI rembourse
désormais le remplacement

Fédération

23 Fin de la carte UTP:
comment acheter son billet?

24 Nouvelle campagne
de la FSA

27 Du nouveau au
CFR Lausanne

29 Les plaisirs de l'hiver
accessibles

30 Bonnes résolutions:
comment les tenir?



Journée de la canne blanche – les jeunes se sont investis

Avec le message «être attentionné», au travers d’actions sur le terrain et dans les institutions, les membres de la FSA sont allés au contact de la population pour l’informer. Le grand public a ainsi eu l’occasion de vivre des moments de partage et de guidage, tout en s’essayant à l’utilisation d’une canne blanche. Porter un masque ou une lunette de simulation leur a permis de comprendre tout l’enjeu de l’autonomie. Clin d’œil aux jeunes de

la section vaudoise qui se sont investis avec cœur.

Photo: FSA (Hervé Richoz)

Du nouveau dans E-Kiosk

Notre département Technologie et Innovation a de bonnes nouvelles: l’offre E-Kiosk s’élargit. E-Kiosk, vous connaissez? Pour seulement CHF 128.– par an (CHF 160.– pour les non-membres), 70 magazines et quotidiens sont sur votre ordinateur ou smartphone à l’heure du café. Les articles sont à

parcourir en agrandi et en audio. Pour les alémaniques, les rubriques nécrologiques du Berner Zeitung et du Tagesanzeiger ont pu être ajoutées, première réponse à la demande récurrente des lectrices et lecteurs! Plus d’informations www.sbv-fsa.ch/fr/e-kiosk





Chères lectrices, chers lecteurs,

La vie nous met à l'épreuve, dans l'essentiel comme dans les détails. Nos amis, notre famille et nos collègues sont là pour surmonter ces obstacles. Cette édition se penche sur les attributs d'un bon binôme.

Dans la vie publique, malheureusement, de nombreux services restent peu ou pas accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes. La FSA défend les intérêts des personnes concernées dans le domaine de l'accessibilité numérique ou la participation politique.

Suivant le vœu des sections FSA, le magazine «Clin d'œil» se renforce auprès des membres. Nous avons donc adapté la mise en page pour cette édition. Ici encore nous restons fidèles à notre devise: ensemble, on voit mieux!



Je vous souhaite une lecture enrichissante.

Martin Abele
Responsable du département
Défense des intérêts
et communication



Groupes créatifs: il reste des places!

Donner une touche à vos cadeaux de Noël, tricoter des chaussons en feutre, réaliser une couronne de l'Avent: en hiver, nos animatrices ne manquent pas de suggestions. Que vous souhaitiez être ensemble, acquérir ou perfectionner un talent familial, c'est vous qui choisissez ce qui vous met en joie.

Actuellement, il y a encore des places dans tous les groupes créatifs de Romandie. Ça vous

La joie d'offrir ses propres créations.

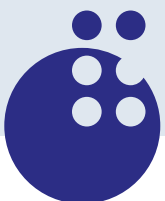
parle? Alors, inscrivez-vous sans engagement à un après-midi découverte! Vous trouverez toutes les informations sur www.sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs.


Photo: getty images

Exclusivité réservée aux membres de la FSA: commande en ligne sans frais de livraison

En 2024, Coop lance un projet pilote réservé aux membres de la FSA. Pour toute commande d'un montant minimum de CHF 99.90 passée sur www.coop.ch ou dans l'application Supermarchés Coop, la livraison est gratuite. Chaque membre peut bénéficier de cet avantage douze fois par an.

Cette offre vous intéresse? Demandez les codes promotionnels par courriel à coop@sbv-fsa.ch ou par téléphone: 021 651 60 60. Vous trouverez de plus amples informations sur le site de la FSA: www.sbv-fsa.ch/fr/coop





Protection des données

Nous traitons vos données de manière responsable

La nouvelle loi sur la protection des données est entrée en vigueur en septembre. Sur conseil d'un expert externe, la FSA a conclu de nouveaux accords et adapté la déclaration de protection des données afin de répondre aux exigences légales.

La FSA traite déjà vos données personnelles de manière responsable. Ces informations nous permettent de vous proposer une valeur ajoutée: par exemple, la FSA se tient à vos côtés en vous proposant des équipes interdisciplinaires ou des cours et vous informe sur d'autres offres et partenariats.

Pour toute question sur le sujet, contactez-nous. Roland Wagner, responsable du département Prestations de la fédération, se tient à votre disposition.

Déclaration de protection des données au format PDF: www.sbv-fsa.ch/fr/protectiondesdonnees



La présence à l'autre, le plus beau cadeau pour Laure (à g.) et Marie-Pierre Assimacopoulos.

Nous, nos proches et le handicap de la vue

La cohabitation familiale avec une personne malvoyante peut être synonyme de grandes difficultés pour toutes les parties. Florilège de ce qui se raconte dans l'entraide.

La survenue d'un handicap de la vue modifie profondément les interactions humaines, surtout pour les parents, pour la fratrie, pour le couple, pour les amis et les aidants naturels. Une porte béante s'ouvre alors sur les maladresses, les non-dits et les égratignures du quotidien qui se cautérisent avec le temps.

Le respect et non la pitié

Dans la quête d'autonomisation, le handicap de la vue a ceci de déroutant pour les proches qu'il est sensoriel, signifiant que la personne va avoir de grands besoins sur de courts instants: «Est-ce bien

la porte des toilettes hommes?». En particulier chez les nouveaux «perdants la vue», le proche, d'abord admiratif de l'autonomie retrouvée, va finir par se demander à quoi il sert. Dans ce binôme, l'enjeu de l'un sera d'exister dans un monde où une image vaut mille mots et se sentir encore de cette société. Le vertige de l'autre sera plutôt de l'ordre de la présence sans volonté d'envahir, du soutien sans culpabilité et la conscience de ne pas s'oublier dans ce duo. Duo qui aura à relever le défi de la mise en place d'une modalité de fonctionnement et de dialogue, à la fois respectueux et inclusif.

«On n'est plus à côté de l'autre, mais aux côtés de l'autre»

Marie-Pierre et Laure Assimacopoulos

Qu'en est-il de la relation des personnes malvoyantes avec leurs proches lorsqu'elles ne vivent pas en couple? Nous sommes allés à la rencontre de deux situations.

Aux prémices de l'autonomie

Marie-Pierre Assimacopoulos est aveugle et sa sœur jumelle non. De toujours, elle a ressenti les regards inquisiteurs d'un lointain invisible, entendant: «Tu sais, c'est normal que les autres te regardent, ils ne comprennent pas.» Avec douceur, sa sœur Laure lui rappelle: «Garde ton cap, tu as le droit de ne pas aimer ou d'envoyer bouler.»

Johanna Lott Fischer est la maman de Annette et membre de l'association romande de parents ARPA. Elle rappelle que les parents font au mieux pour leurs enfants. Quant au regard complice de Laure et

Marie-Pierre, il est particulièrement éclairant sur ce qui se joue à tout âge dans la construction de l'identité et de l'autonomie. Comme Johanna, elles martèlent qu'elles ne se considèrent pas comme «proche-aidantes». La question du devenir de l'enfant différent est présente très précocement. Le handicap est d'abord perçu comme une situation médicale (besoin d'aide) avant de devenir une expérimentation de nouvelles compétences en vue d'autonomie. Johanna rit: «Lors d'un stage dédié, j'ai réalisé que nous n'avions pas encore indiqué à Annette où était la poubelle.» À ce sujet, la fréquentation d'une école spécialisée semble participer à la construction de la confiance et de l'identité de l'élève. Consciente du statut de sa sœur et également en besoin d'attention, Laure se rappelle s'être mise en retrait pour ne pas rajouter du souci à ses parents.



Pouvoir réaliser par soi-même:
le cadeau de l'autonomie.

Conscience des maux et des mots

L'adolescence apparaît comme un moment charnière dans la relation avec l'entourage, car toutes et tous vont plus prendre conscience des écarts et des limites à la réalisation des possibles individuels. Observant la vie de sa sœur, Marie-Pierre eut soudain un indice supplémentaire de sa différence, et bien que très lucide, en conçut une forme de jalousie; Laure de compléter avec douceur: «Impuissante, je ressentais ce désarroi sans

savoir quoi faire.» Chacune cherchant sa place, les sœurs saisissent tôt toute l'importance de la qualité du lien et des ajustements permanents. Les entendre aujourd'hui dialoguer en toute sincérité est un pur bonheur et valide l'importance de se dire les choses au plus juste. En chœur, elles affirment: «On n'est plus à côté de l'autre, mais aux côtés de l'autre», démontrant par-là qu'oser demander et se dire comment l'une des parties a entendu, perçu les vécus de l'autre est fondamental. Les

«Garde ton cap, tu as le droit de ne pas aimer»

Laure Assimacopoulos, proche

frustrations et les bleus à l'âme sont légion pour les aveugles et malvoyants, même à l'âge adulte. Marie-Pierre raconte comment elle est peinée quand son entourage sportif et professionnel la réduit, souvent maladroitement, à sa cécité, et de fulminer: «Je ne suis pas juste l'aveugle de service, il y a un humain derrière ma canne blanche!» En effet, dans l'inconfort de situations particulières, l'une des parties n'aura pas la possibilité de s'échapper seule et Marie-Pierre de rappeler: «C'est précieux d'avoir des proches attentionnés qui nous extraient discrètement de situations embarrassantes.»

Dans ce monde si visuel et pressé, les proches sont véritablement invités à mieux communiquer et à offrir le cadeau de l'espace et du temps supplémentaire si essentiel. Cet enfant, cet adolescent ou cet

Les réseaux d'entraide et de partage

- Activités des sections régionales de la FSA
- Association Romande des Parents d'enfants Aveugles et malvoyants (ARPA)
- Centre de formation et de rencontre (CFR Lausanne)
- Groupes créatifs de la FSA
- Groupes de parole (Retina)
- Services de consultation cantonaux

adulte écorché, souvent épuisé par tous les efforts d'autonomisation, a plus que tout autre besoin de se sentir inclus dans cette société. Toutes et tous ont à se responsabiliser et oser les mots qui préviennent des maux.

Texte: Hervé Richoz
Photo: François Schaer



«Le «nous» est important»

Guy Bodenmann, psychologue renommé, parle des bonnes relations – malgré ou justement à cause d'un handicap visuel.

Professeur Bodenmann, quel est le secret des couples heureux? (rires) Nous commençons par une vaste question. La condition principale est de s'engager. La ou le partenaire doit jouer un rôle clé dans la vie de l'autre. Cette implication permet d'imaginer l'avenir de la relation. À partir de là, il faut différentes compétences: savoir bien se disputer, veiller à une communication agréable et aimable au quotidien ou se soutenir mutuellement. Une sexualité épanouie tient aussi une place importante.

Vous avez demandé à plus de 120 couples d'expliquer comment leur relation a évolué depuis qu'une des deux personnes est atteinte d'un handicap visuel. Quels sont les problèmes les plus courants? La particularité de notre étude réside dans le fait que la plu-

part des couples côtoient le handicap depuis longtemps déjà. Chez eux, cette question n'est pas du tout au cœur de leurs préoccupations. Bien sûr, le rapport entre les partenaires s'est modifié. L'un des deux n'est plus en mesure de contribuer de la même manière à la vie quotidienne, que ce soit emmener les enfants à l'école ou faire certaines tâches domestiques. Dans beaucoup de relations qui ne connaissent pas le handicap, un tel déséquilibre mène à des problèmes. Ici, la ou le partenaire a toutefois une explication tangible.

«Des problèmes similaires aux nôtres existent probablement dans toutes les relations»

Ceci permet souvent de mieux appréhender les enjeux. Parmi les couples interrogés, beaucoup estiment que leurs problèmes sont similaires à ceux des autres. Et mon expérience leur donne raison.



Portrait

Guy Bodenmann a étudié la psychologie et la pédagogie curative clinique à l'Université de Fribourg. Depuis 2008, il est professeur ordinaire de psychologie clinique à l'université de Zurich. Il a co-rédigé plus de 300 articles de revues spécialisées évalués par des pairs, écrit 22 livres et fait partie, selon les classements, des chercheurs les plus influents du monde dans le domaine du couple.

Vous attendiez-vous à rencontrer des soucis finalement non mentionnés?

Oui. Dans les relations qui ne vivent pas le handicap, nous constatons souvent des attentes démesurées: la relation doit être parfaite avec un-e partenaire qui comble tous les besoins. Jamais un-e partenaire ne peut offrir cela. Cette tendance est moindre dans l'enquête Selody car les partenaires savent qu'il faut «faire avec».

Comment s'y sont pris les couples restés ensemble malgré le handicap?

Ici, l'engagement mentionné au début joue un rôle clé. Face à un tournant décisif, les deux partenaires tirent souvent un bilan. Avant son handicap, l'autre personne a-t-elle été présente pour moi et s'est-elle investie dans notre couple? Si oui, j'aimerais aussi être là pour elle (lui). Si non, ou trop peu? Alors je n'ai peut-être pas envie de m'atteler à une tâche aussi immense. Quand un couple fait le choix de rester ensemble, les liens peuvent de facto s'en trouver renforcés. «Nous y parviendrons ensemble.» Ce «nous» est apparu comme un facteur décisif dans notre étude. Dans l'idéal, l'un et l'autre abordent le handicap comme «notre défi commun» et ne le considèrent pas

«Les couples accèdent à des ressources que les autres ne peuvent pas utiliser»

comme «ton» ou «mon» problème. Celles et ceux qui y parviennent sont plus satisfaits de leur relation et de leur vie. Si les deux unissent leurs efforts, les résultats sont plus concluants que si l'un-e «donne» simplement du soutien à l'autre.

Faisant front commun, le handicap peut-il être positif sur une relation? Oui. La plupart des binômes amoureux traversent des turbulences et en sortent grandis. La lourdeur engendrée par un handicap permet une toute autre profondeur du sentiment d'appartenance. Si le couple y survit, les liens sont renforcés. Ces partenaires puisent alors dans leur relation des ressources et de la force qui restent inaccessibles à d'autres.

Comment développer ce «nous»? Le plus important est l'échange, chercher de part et d'autre le dialogue sincère. Comment s'est déroulé ma journée, comment ai-je vécu tel événement, quelle a été mon ressenti... ne pas bavarder,

mais aller vraiment au fond des choses. L'écoute correcte par l'autre est ici primordiale. Des études révèlent que les humains ont tendance à trop rapidement rétorquer avec des propositions de solutions ou dire que ce n'est pas si grave. Cela décrédibilise la ou le partenaire: si ce n'était pas grave, il ou elle ne serait pas déstabilisé-e. Ça n'aide en rien la personne stressée lorsque l'interlocuteur-trice reste de marbre, l'autre se sentant incompris-e.

Ce qui est aidant est «d'accompagner» le niveau de stress pour le faire diminuer ensemble. Ce n'est que plus tard qu'intervient le soutien effectif. Une fois les émotions retombées, on peut réfléchir ensemble à la manière de résoudre le problème. Qui réussit à échanger ainsi quotidiennement, développe une attention à l'autre qui est la condition préalable à cette perception du «nous».

Interview: Nicole Weber
Photo: m.à.d.



Être proche, sur quoi porter attention?

Questionner, encore et encore



Seriez-vous malvoyant, peut-être souhaiteriez-vous que quelqu'un vous aide pour vos achats. En va-t-il de même pour votre frère ou sœur? Ne présumez jamais savoir ce que l'autre ressent, demandez-lui! Vous aimeriez mieux comprendre son résidu visuel? Essayez cette astuce tirée des cours FSA: demandez à la personne de vous décrire exactement ce qu'elle voit ou perçoit.

Écouter avec attention



Ce que le professeur Bodenmann, thérapeute de couple, explique dans notre entretien ne s'applique pas qu'aux relations amoureuses: souvent, nous écoutons «mal». Rétor-

quer «ce n'est pas si grave» à quelqu'un qui vous soumet une préoccupation ne lui sera pas d'un grand réconfort. De même, proposer sans attendre une solution non sollicitée s'avère généralement peu utile. Mieux vaut manifester une empathie sincère et laisser s'exprimer les sentiments de l'autre. L'interlocuteur-trice se sentira compris-e et pourra alors s'aider à transformer ses émotions négatives.

Prendre les besoins au sérieux



Bien que banal, ce conseil reflète particulièrement le quotidien. Votre partenaire trébuche à chaque fois sur des chaussures mal rangées? Alors, rangez-les! Les obstacles à surmonter sont si nombreux dans une journée d'aveugle que la

personne a besoin d'une pause à domicile. Pour accroître l'autonomie, évitez de déstabiliser en déplaçant les ustensiles sans prévenir.



S'armer de patience et laisser expérimenter

Les bonnes intentions sont souvent un frein à l'autonomie des gens que vous aimez. Craignez-vous un incident? Êtes-vous pressé-e? Efforcez-vous de ne pas vouloir tout faire à sa place. Le lâcher-prise sur l'imperfection du moment permet véritablement de progresser vers une future autonomie.



L'aide ponctuelle

Ne partez pas du principe que la personne concernée a tout le temps besoin de vous. Le handicap visuel implique une présence soutenue, mais souvent sur de courts instants. Cherchant les toilettes, la personne s'en sortira bien toute seule si on lui a indiqué la

bonne porte. Acceptez ces moments où, en confiance, la personne n'a plus besoin de vous.

Discuter avec des professionnels



Les moyens auxiliaires et les offres de soutien ne cessent d'évoluer. Les innovations techniques et numériques ouvrent le champ des possibles. Les professionnels vous renseignent sur les options existantes et leur utilisation pour accompagner adéquatement la personne vers son autonomie.

Penser à soi



Le handicap visuel redéfinit les rôles avec les personnes que nous aimons. Pour éviter de sombrer dans une codépendance, la ou le proche devra veiller à ne pas s'oublier et s'offrir des «instants pour soi». Ce faisant, le proche fait le cadeau à l'autre de sa confiance en son autonomie.

Texte: Hervé Richoz et Nicole Weber

L'harmonie en tête avec l'entraide dans le cœur

Inspirée par la mode, éprise de raffinement, Silvana Vanni Giangrande sait mieux que quiconque toute l'importance de l'entraide et les bienfaits des centres de formation et rencontre de la FSA. Portrait d'une madone toscane aux fragrances d'«italianità».

Un vendredi, dans un angle de l'atelier de céramique du centre de formation et de rencontre de Lausanne, des chevalets laissent apparaître des tableaux aux couleurs fascinantes. Appliquées, le nez tout près de la toile, cinq participantes se livrent à l'expression de leurs univers respectifs sous l'œil bienveillant de Silvana qui n'en est pas à sa première création. Elle sait combien de gens s'imaginent que, ne pouvant plus voir, ils ne peuvent plus rien faire, et dit émue: «Le CFR est l'endroit où je peux me rendre malgré le handicap, où je suis reçue et accueillie; c'est comme une famille.» Et la famille c'est quelque chose de

capital pour cette italienne au grand cœur et au fort caractère forgé durant les années de guerre. À passé 80 ans, Silvana pratique ces valeurs cardinales que sont l'entraide et le partage. Retour à l'essence de son art.

Coup du sort et esprit pionnier

Frappée par le sort dès 1997, styliste et modéliste, Silvana errait dans l'inconnu à la suite d'une perte de vue brutale. Les personnes malvoyantes qu'elle croisait alors lui parlaient de la FSA, perspective associative qui ne l'enchantait pas vraiment. Toutefois, elle



Avec le CFR, des couleurs sont réapparues dans la vie de Silvana.

a été intriguée par ce projet de création d'un atelier à la rue Mauborget à Lausanne, qui deviendra plus tard le CFR. Sur la réserve, attendant pour voir, Silvana s'est d'abord proposée comme bénévole en cuisine pour partager ses merveilleuses lasagnes, tout en s'adonnant à la peinture. Elle a ensuite suggéré de nouvelles prestations aux responsables, comme l'écoute active. Profondément militante, Silvana s'est également battue pour la survie du CFR, tant il a radicalement changé sa vie et celle des participant-e-s. Et de l'énergie, la dame en a à revendre!

«Le CFR, c'est une famille»

Talent et famille

Au retour d'exil dans les collines avoisinant la médiévale Arezzo, petite fille de bottier, Silvana découvre à six ans la machine à coudre Singer que son grand-père Angelo avait caché aux allemands en l'enfouissant dans les cendres d'un four à pain. Palma, la grand-mère, eu tôt fait de mesurer l'émerveillement de Silvana pour les matières et la couture et Silvana de rajouter:



Entraide bienveillante:
Silvana guide d'autres
femmes dans la peinture.

«Les gens croient
que, ne pouvant plus
voir, ils ne peuvent
plus rien faire»

«Ma grand-mère était piqueuse et m'a inculqué toutes mes valeurs.» Aînée d'une famille qui s'agrandit, avec une mère désenchantée dans l'après-guerre, Silvana devient une petite maman bien avant l'heure, sous le regard admiratif de son papa Guido. Ébéniste, il apporte de la couleur aux roues de chars, et inculque à sa fille la bienfacture et le respect du travail soigné. Quelques maladresses plus tard, Silvana comprend une leçon qui l'accompagnera sa vie durant: «Rien n'est jamais perdu, il faut juste savoir rattraper une faute.»

La mode avant tout

Dès 10 ans, c'est le début de l'apprentissage de couturière à côté des tâches ménagères. À 20 ans, la législation sur la propriété foncière fera s'envoler la perspective de son

propre atelier de couture dans la maison du beau-père. La voilà débarquant à Lausanne et embauchée chez une couturière peu amène de la place. Quelques réalisations plus tard et des clientes ravies valideront son envie d'indépendance. Il était temps de passer à autre chose. Le hasard d'un banc à la rue Georgette lui vit confirmer son choix par la rencontre d'une charmante nonagénaire qui s'avérait avoir un atelier de couture. Devenue entretemps maman, Silvana aura plus tard son propre «Atelier Silvana Vanni» qui vit défiler des élégantes et des futures mariées. Enseignante dans une école de mode, elle mesure tout ce qu'elle peut apporter et Silvana de créer sa propre école «Mode & Style» jusqu'à ce fatidique diagnostic médical. C'est le drame et la vie se devra d'être autre avec des

CFR et groupes créatifs

Dans toute la suisse, les centres de formation et de rencontre, les groupes créatifs de la FSA sont ouvert à toute personne en situation de handicap visuel. À Lausanne, il est proposé de l'écoute active, des ateliers polyvalents, de la céramique, du bois, des réalisations en différentes matières. www.sbv-fsa.ch/fr/cfr

couleurs qui ne sont revenues que huit ans plus tard.

Aujourd'hui apaisée, Silvana confesse: «Avec toutes les épreuves dans mon corps, mon cœur et ma tête, j'ai appris à découvrir ce qu'il y a de bon chez les personnes.» Et comme clin d'œil à la vie, Silvana vient d'achever la formation d'une jeune modéliste qui travaille à son premier défilé pour le printemps.

Texte: Hervé Richoz
Photos: Jean-Marie Brulhart



Électroménager sans obstacle: l'AI rembourse désormais le remplacement

Dans un nouvel appartement, les personnes affectées d'un handicap visuel sont confrontées à des réalités bien spécifiques. Très souvent, l'équipement électroménager présent n'est pas adapté, ni utilisable tel quel. Des représentantes et représentants de la FSA se sont penchés sur cette problématique avec l'USA et l'UCBA.

Les trois associations ont cherché et trouvé des solutions avec l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS): dès 2024, l'assurance-invalidité couvrira la substitution d'appareils inadaptés dans les logements en location! Nous sommes ravis de cette avancée.

Le chiffre 13.01* de la Circulaire concernant la remise de moyens auxiliaires par l'assurance-invalidité (CMAI) définit les critères de financement. Lors du dépôt d'une demande, il faut décrire précisément à l'office AI les activités qu'une personne peut réaliser

de manière autonome grâce à un appareil ménager «sans barrière». Condition préalable au financement: toutes les possibilités d'adapter l'électroménager existant ont été examinées; elles ne sont pas facilement réalisables ou adéquates; l'appareil, même modifié, n'est pas utilisable. En outre, l'appareil de remplacement doit être simple et fonctionnel, et il faut en faire une utilisation régulière et efficace.



Service de consultation

Vous cherchez des conseils sur les électroménagers sans obstacle ou vous souhaitez déposer une demande à l'AI pour financer le remplacement d'un appareil dans votre logement locatif? Contactez le service de consultation de votre canton. La FSA gère ceux de VD, FR, VS, JU et Bienne.

Fin de la carte UTP: comment acheter un billet sans application ou site Internet en 2024?

En l'absence de guichet aux alentours, les CFF recommandent aux détenteurs-trices d'une carte d'accompagnant d'acheter leur billet par téléphone. Si vous ne souhaitez



Notre expert

Olivier Maridor

Défense des intérêts (transports publics, déclaration d'impôt, culture et loisirs).
Secrétariat général de Berne

www.sbv-fsa.ch/fr/engagement

ou ne pouvez pas utiliser de smartphone ou d'autres billetteries électroniques, vous pouvez vous inscrire auprès du Contact Center Handicap (CCH). En composant le numéro gratuit 0800 181 181, vous pouvez acheter vos billets en payant par carte de crédit ou sur facture mensuelle. Dès mi-2024, votre billet devrait apparaître automatiquement sur votre SwissPass. D'ici là, le personnel de contrôle vérifie téléphoniquement la validité de votre titre de transport auprès de la CCH.

Notre conseil

En raison de la mise en attente possible lors de la commande par téléphone, nous vous recommandons d'acheter votre billet en avance. Attention alors à sa durée de validité.

Plus d'informations et de conseils relatifs à l'UTP
www.sbv-fsa.ch/utp

Nouvelle campagne de la FSA: «Accessibilité numérique. Maintenant.»

De plus en plus de domaines de la vie quotidienne ne peuvent plus être maîtrisés sans les applications numériques. Pourtant, la prise de conscience de l'importance et de l'urgence de l'accessibilité numérique fait toujours défaut.

De nombreuses actions en ligne et hors ligne

Fort de ce constat, la FSA a lancé une vaste campagne de sensibilisation nationale. Avec pour slogan «Accessibilité numérique. Maintenant.», la campagne entend non seulement pointer du doigt les dysfonctionnements, mais aussi mettre en lumière les opportunités de la digitalisation. Notre objectif: sensibiliser la population, ainsi que les responsables politiques et économiques à ce que signifie l'accessibilité au numérique et esquisser ensemble des pistes de solution.

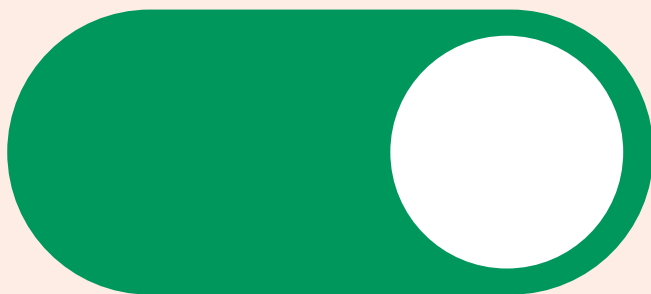
Pour atteindre cet objectif, nous jouons sur tous les tableaux:

contacts personnalisés avec les responsables, vaste campagne sur les réseaux sociaux à l'attention du grand public, mise à disposition de matériels de campagne (affiches et clips vidéos), création d'une plateforme de campagne et planification d'actions de rue. Les personnes concernées, les décideurs, les entreprises et les particuliers peuvent également s'investir activement dans la campagne par le biais de sondages, lors de tables rondes et d'échanges personnels, en particulier à l'occasion du premier «Hackathon suisse Inclusion numérique» à venir.

Collaborez!

Vous trouverez sur la plateforme de la campagne de plus amples informations ainsi que tout le matériel et les liens utiles. Nous espérons que vous serez nombreux à vous engager et vous invitons à vous inscrire sur la liste de soutien, à relayer les informations sur vos

Pour toi, un seul clic?



Pour beaucoup, un obstacle majeur.

**Accessibilité
numérique.**
 Maintenant.

 **SBV FSA**
Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband
Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Informations et possibilités de participation
à la campagne de sensibilisation **Accessibilité
numérique. Maintenant.** de la FSA:

www.accessibilite-maintenant.ch

Source: Kampagnenforum

propres sites et à partager les contenus sur les réseaux sociaux. Nous vous tenons informés par le biais des canaux de la campagne sur les actions et possibilités de participation.

Liens

Site web de la campagne
«Accessibilité numérique.
Maintenant.»

www.accessibilite-maintenant.ch



fondation AccessAbility fondation à but non lucratif pour personnes malvoyantes et aveugles

La vie en situation de handicap visuel n'étant pas tous les jours faciles, autant disposer d'outils d'aide simples à utiliser pour se faciliter le quotidien.

Le producteur innovant d'outils d'aide Humanware développe des appareils de lecture depuis déjà des années. L'une des principales caractéristiques de ces produits est justement qu'ils soient faciles à utiliser.

Avec seulement quelques boutons simples à trouver, vous adaptez les textes et les images à votre vision. Les utilisateurs qui privilégient les écrans tactiles peuvent activer les fonctions souhaitées sur les appareils de plus grande taille à l'aide de gestes.

Exploré 5

Le plus petit appareil de lecture de Humanware vous aide dans toutes les situations où vous avez besoin d'un appareil de lecture. Qu'il soit directement ouvert sur le support ou utilisé avec la poignée pratique comme une loupe à main classique.



Exploré 8

Vous souhaitez un appareil de lecture sous forme de tablette? L'écran un peu plus grand offre plus de contenu pour vous aider en cas de réglages d'agrandissement plus élevés et vous procure une vue d'ensemble plus importante.



Exploré 12

La version de plus grande taille de l'Exploré 8, qui offre une taille maximale avec un écran de 12 pouces pour un poids inférieur à 1.2 kg, peut être combinée avec un support pratique. Il est donc possible de prendre des notes manuscrites très facilement.



Reveal 16 / 16i

Si votre appareil de lecture ne doit pas forcément être portable, vous pouvez envisager de choisir un Reveal 16. Facile à utiliser, le Reveal 16 vous permet de régler l'affichage avec la taille et le contraste qui vous conviennent. Dans la version Reveal 16i, l'appareil peut être équipé en option d'une table croisée à frein ainsi que de la synthèse vocale pour la lecture à haute voix de textes imprimés.



En tant que personne concernée, vous êtes au cœur de nos préoccupations.

Nous sommes votre centre de consultation indépendant pour les outils d'aide électroniques et informatiques et nous testons pour vous des produits d'avenir.

www.accessability.ch info@accessability.ch

Testez les dès aujourd'hui dans l'un de vos centres de consultation ou l'une des filiales de la fondation AccessAbility:

| | |
|------------|-------------------|
| Lucerne | Fon 041 552 14 52 |
| Saint-Gall | Fon 071 552 14 52 |
| Berne | Fon 031 552 14 52 |
| Neuchâtel | Fon 032 552 14 52 |
| Zurich | Fon 044 552 44 52 |



Une équipe de choc.

Du nouveau au CFR Lausanne

Les centres de formation et de rencontre de la FSA (CFR) sont avant tout des lieux de vie où les participant-e-s retrouvent le goût de la rencontre et du partage. Toutes et tous peuvent s'adonner à leur joie de la création, accompagné-e-s si besoin par du personnel spécialisé qui se tient présent dans la mise en œuvre des réalisations individuelles.

La même histoire qui se répète

Toutes et tous ont à peu près le même cheminement. Se sentant isolé-e-s, sous la pression de l'entourage familial, les personnes se décident, parfois à contrecœur, à venir passer une journée découverte. Et la magie opère à chaque fois. Se sentant entendues et comprises dans leur différence, les participant-e-s réalisent le nombre de talents insoupçonnés, la joie de la rencontre et surtout le partage d'un repas. Bois, céra-

mique, verre, cuir, feutre, couture, bougies, pierre ollaire, peinture, la variété des ateliers offre à chacune et chacun de belles expérimentations.

Nouvelle équipe

À Lausanne, dans ce CFR entièrement rénové et lumineux, c'est l'heure bien méritée de la retraite pour Jeanene Guye-Matthey, sa responsable depuis 2017. Jeanene a apporté ses talents de céramiste, d'architecte et d'art-thérapeute. Le nouveau responsable Steve Schreuder est maître socio-professionnel (MSP) et ébéniste de formation. Il est entouré de Marc Willi Cotting, céramiste, ainsi que de Magali Kocher qui apporte sa maîtrise du verre et des arts. Toutes et tous peuvent également compter sur Grégory Benoit, nouveau stagiaire. Une toute nouvelle équipe pleine de ressources à qui nous souhaitons la bienvenue.

Photo: FSA (Janique Cottier)



Fondation AccessAbility Activator

La ligne braille intelligente



L'Activator est un concept entièrement nouveau élaboré par HelpTech. Des éléments qui ont fait leurs preuves, comme les modules braille concaves et la reconnaissance de la position de lecture en temps réel (technologie ATC), sont combinés avec des idées novatrices. Le clavier pliable permet sur un côté la saisie en braille ainsi qu'en caractères normaux sur l'autre côté. Malgré cela, le boîtier ne mesure que 1,8 cm de haut.

fondation d'utilité publique pour
aveugles et malvoyants

L'Activator dispose désormais également d'une traduction intégrée en braille intégral et abrégé (convertisseur braille RTFC). Grâce à Smartdock, l'iPhone peut être connecté et l'Activator devient une solution de travail mobile et permet de contrôler à partir de l'iPhone de nombreuses applications telles que Word, e-mail, Internet et HelpTech+ avec de nombreuses fonctions telles que le moniteur braille et la reconnaissance vocale qui permettent de communiquer avec les utilisateurs souffrant de surdité.

Testez l'Activator dans l'une des filiales de la fondation AccessAbility :

| | |
|-------------------|---------------|
| Lucerne | 041 552 14 52 |
| Saint-Gall | 071 552 14 52 |
| Bern | 031 552 14 52 |
| Neuchâtel | 032 552 14 52 |
| Zürich | 044 552 44 52 |

www.accessability.ch
info@accessability.ch

Produit par :



L'UCBA l'équipementier de la discipline sportive « Showdown »

Vous trouvez les produits correspondants
chez nous:

- Gant de différentes tailles
- Lunettes noires de sport
- Mousse de rechange pour lunettes noires

Commandez au 021 345 00 66 ou
par email à materiel@ucba.ch.



UCBAVEUGLES

Union centrale suisse pour
le bien des aveugles



Les plaisirs de l'hiver accessibles

Se trouver au sommet des pistes, goûter à l'horizon infini et s'élancer pour une partie de glisse procure des joies intenses; s'immerger délicatement dans les sons étouffés de la neige poudreuse qui recouvre la forêt et avancer au rythme de ses envies sont des expériences régénérantes.

En Suisse alémanique, les plaisirs de l'hiver se pratiquent différemment. Les prestations d'accompagnement et de guidage sont possibles par les cours de la FSA, les offres de PluSport ou de la CAB. À consulter sur leurs sites respectifs (en allemand). Vous pouvez également louer les services d'un moniteur de ski formé dans différentes écoles de ski.


Enfin, le partage de toutes ces sensations avec vos accompagnants et guides est l'occasion de moments de convivialité inoubliables. Ski alpin, ski de fond, raquettes, randonnées en peau de phoque, marche, la saison hivernale apporte ses bienfaits au corps et à l'âme, mais aussi au... portemonnaie!

Une offre variée

Zermatt, Montana, Adelboden, Saas-Fée, de décembre à mars, le groupement romand de skieurs aveugles et malvoyants GRSA vous propose depuis 54 ans de belles sensations en ski alpin et de fond, à pratiquer lors de camps, de week-end ou de sorties privées. Les amateurs de marche et de raquette trouveront des escapades régénérantes avec le Groupement Sportif pour handicapés de la vue GSHV.

Photo: unsplash





Bonnes résolutions: comment les tenir?

S'ouvrir aux autres, perdre du poids, suivre un cours FSA, diminuer la consommation d'alcool... les résolutions du Nouvel An sont vite oubliées. Que faire pour s'y tenir?

Des objectifs concrets

L'un des principes psychologiques clés est la formulation de votre résolution de manière concrète et mesurable. À éviter: «En 2024, je veux maigrir.» À préférer: «D'ici mars 2024, j'aurai perdu 4 kilos. Pour y parvenir, je fais l'impasse sur le dessert au dîner.»

Il est important de ne jamais focaliser sur les privations ou le manque. Mieux vaut substituer le comportement non désiré pour une nouvelle habitude. Ici, vous pourriez

remplacer le dessert par une promenade au grand air.

Plus facile avec le temps

Malgré ces conseils, il va falloir s'accrocher car l'être humain n'aime pas le changement. Conçu pour être efficace, notre cerveau crée des automatismes pour nos actions répétitives comme le déroulement des repas. La psychologie démontre qu'il faut environ trois semaines au cerveau pour s'habituer à une nouvelle routine. Inutile donc de jeter l'éponge à la première rechute. Qui sait? Il se pourrait bien que vous ne puissiez plus vous passer de votre promenade digestive d'ici l'an prochain!

Texte: Nicole Weber
Photo: unsplash



Magazine de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA dans sa 110^e année.

Paraît quatre fois par an au format papier, en braille, au format CD DAISY, sur le kiosque électronique, sur le web, ainsi que par e-mail (sur commande, sans images), sur VoiceNet (031 390 88 88, rubrique 2 5 1) en français et en allemand.

Inclus dans le statut de membre FSA. Non-membres CHF 28.– (Suisse), CHF 34.– (étranger).

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

Responsable général:

Marcel Leibacher

Rédaction: FSA, 3001 Berne,
Hervé Richoz, Nicole Weber
redaction@sbv-fsa.ch

Traduction: Apostroph Bern AG

ISSN: 1422-0490 (print)

2296-2018 (braille)

2296-2026 (audio)

Création: Pia Fleischmann

Layout et impression:

Ediprim SA, Bienne

Version en braille: Bibliothèque Braille Romande (BBR), Genève

Version audio: Bibliothèque Sonore Romande (BSR), Lausanne

Délai de rédaction pour la prochaine parution ordinaire: vendredi 26 janvier 2024.

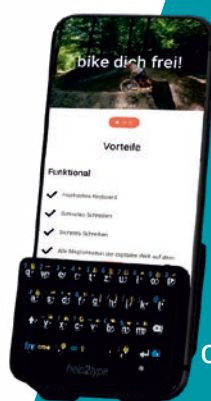


imprimé en
suisse



Annonce

**Le premier
clavier physique
au monde pour
les smartphones!**



help2type

Commandez-le dès maintenant
sur: www.help2type-shop.ch





FSA

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Ensemble, on voit mieux.



Photo: Pour le lancement de l'initiative pour l'inclusion, le comité a donné un signal fort, à la fois coloré et responsable.

Vous souhaitez vous aussi soutenir l'initiative? Les formulaires de signature vierges sont à commander auprès de secretariat.romand@sbv-fsa.ch

Ce code QR vous mène à la version en ligne au format PDF.



Votre don en bonnes mains.