

Magazine de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants



Clin d'oeil

Économie d'énergie

Éclairage public obligatoire
pour la sécurité

Page 4

Culture inclusive

Audiodescription pour
films et spectacles

Page 6

111 ans de la FSA

Revue des temps
forts du Jubilé

Page 18



Sommaire

Page de couverture

Les acrobaties aériennes sont très exigeantes pour une personne malvoyante, d'autant plus si la scène fait partie intégrante du spectacle «Moi Aveugle?!». Ce spectacle somptueux et audio-décrit a été joué deux fois fin octobre dans le cadre du 111^e anniversaire de la FSA.

Photo: Jean-Marie Brulhart



Incontournable audiodescription pour accéder au plaisir retrouvé de la culture.

Page 6

Impressum

Magazine de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA dans sa 109^e année. Paraît quatre fois par an en gros caractères, 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
Redaction: FSA, 3001 Berne, redaction@sbv-fsa.ch, Hervé Richoz, Rahel Escher

Traduction: Apostroph Bern AG
ISSN: 1422-0490 (print), 2296-2018 (braille), 2296-2026 (audio)

Création: Etage Est GmbH, Berne
Layout et impression: Ediprim SA, Bienne
Version braille: Bibliothèque braille romande (BBR), Genève
Version audio: Bibliothèque sonore romande (BSR), Lausanne

Délaï de rédaction: mardi 31 janvier 2023



Renato Ciaranfi sur l'importance des structures de jour dans l'acceptation d'un diagnostic.

Page 12



En 2022, la FSA a fêté ses 111 ans. Retour sur les temps forts de cet anniversaire.

Page 18



imprimé en
suisse



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

En bref

- 4 Une Romande au Comité fédératif
- 4 Compensation du renchérissement
- 4 Les mesures d'économie d'énergie mettent en danger les personnes avec une déficience visuelle
- 5 Dépôt de la pétition «droits égaux pour les personnes handicapées»
- 5 Save the date: journée sportive FSA
- 5 TechNews

Point fort

- 6 Audiodescription, cette grande méconnue
- 10 «Il faut offrir plus de contenus avec audiodescription.»

Portrait

- 12 «Suite à un diagnostic, ces structures sont essentielles»

Éclairages

- 16 Question des lecteurs et lectrices

Bon à savoir

- 17 Connaître

Fédération

- 18 Les 111 ans de la FSA
- 21 Point de vue
- 22 Inauguration du CFR de Lausanne
- 23 De nouvelles idées pour vos loisirs

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



Chères lectrices, Chers lecteurs,

Avez-vous reconnu le magazine de la FSA? Nous l'avons complètement relooké. Design rafraîchi, rubriques captivantes et nouveau nom pour la version allemande, tous ces changements ont pour but de vous offrir une expérience de lecture encore plus agréable, informative et divertissante.

Dans ce numéro, nous mettons en lumière la culture sans barrière, du point de vue des artistes et du public. Le spectacle dansé et inclusif «Moi Aveugle?!» prouve qu'il est possible de proposer une audiodescription même pour ce genre de représentations. Un défi que Florence Ineichen a accepté de relever. Bien sûr, nous donnons également la parole aux personnes atteintes dans leur santé visuelle. Et nous nous penchons sur la question de savoir comment se crée une audiodescription de film, notamment sur ce à quoi il faut veiller pour que l'audiodescription s'insère harmonieusement dans le déroulement de l'œuvre.

En cette fin d'année, nous nous remémorons quelques souvenirs de l'anniversaire de la FSA en revenant sur certains moments forts.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à cette lecture.

Rahel Escher
Rédaction «Clin d'œil»

Une Romande au Comité fédératif

En juin dernier, les délégués de la FSA ont élu Carla Renaud, nouvelle membre du Comité fédératif. Neuchâteloise, Carla Renaud est référente du domaine «Service aux membres et formation». Formée dans le domaine des soins, affectée par une maladie rétinienne, Carla Renaud a trouvé auprès de la FSA l'entraide recherchée et surtout des réponses, après la chute brutale de sa vue en 2017. Son message est limpide: «La FSA est là pour ça, la vie ne s'arrête pas!» ●



Compensation du renchérissement



À partir du 1^{er} janvier 2023, les rentes AVS et AI augmenteront de 2,5%. Le Conseil fédéral en a décidé ainsi. La rente minimale AVS/AI augmente de 30 francs et s'élève désormais à 1225 francs. La FSA salue cette décision bienvenue, puisqu'avant le renchérissement, les bénéficiaires vivaient déjà avec des moyens financiers extrêmement limités. Trois motions sont pendantes aux Chambres fédérales, qui demandent une adaptation complète au renchérissement des rentes AVS et AI ainsi que des prestations complémentaires et transitoires. ●

Les mesures d'économie d'énergie mettent en danger les personnes avec une déficience visuelle

Plusieurs communes et cantons sont en train de prendre des mesures d'économie d'énergie. La réduction, voire l'extinction totale de l'éclairage public entraînerait des conséquences fatales pour les personnes malvoyantes, en particulier pour leur orientation dans l'espace public et leur sécurité. La FSA s'oppose à cette recommandation et en appelle à l'Union des villes suisses pour la retirer de la liste. ●



Dépôt de la pétition «droits égaux pour les personnes handicapées»

La Suisse a ratifié il y a plus de huit ans la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées. Cette convention des droits de l'Homme reconnaît aux personnes handicapées la participation à la société sur la base de l'égalité des droits. En Suisse, ce droit est violé à de nombreux égards. Inclusion Handicap et ses organisations membres, dont la FSA, ont demandé par pétition la ratification du protocole dit facultatif. La pétition a été déposée le 21 octobre 2022 avec environ 13 000 signatures. ●



Save the date: journée sportive FSA

Le dimanche 16 avril 2023, la FSA organisera une journée sportive à Zollikofen près de Berne. De 10 h à 17 h environ, les sportifs en situation de handicap visuel auront la possibilité de s'essayer à différents sports comme le showdown, le torball, les échecs à l'aveugle, le cécifoot, etc.

De plus amples informations sur la journée des sports accessibles suivront dans le numéro de mars de «Clin d'œil». ●

TechNews

Nouveautés, conseils et astuces du Département Technologie et Innovation de la FSA. Cette fois, l'intelligence artificielle.

L'intelligence artificielle n'est-elle qu'un sujet traité par les chercheurs? Non, elle a depuis longtemps trouvé sa place dans toutes nos vies, par exemple sur les smartphones et les tablettes. L'intelligence artificielle présente des avantages tangibles dans la vie de tous les jours, en particulier pour les personnes ayant une déficience visuelle. Par exemple, avec l'introduction d'iOS 16, Apple a intégré un détecteur de porte dans la fonction loupe. Avec cette fonction, les portes peuvent être localisées à différentes distances. La caméra arrière du smartphone reconnaît si la porte est ouverte ou fermée. Lors de nos tests, même les inscriptions sur la porte ont été reconnues et lues. Ces fonctions et bien d'autres (y compris la reconnaissance générale d'images) montrent les opportunités offertes par l'intelligence artificielle. ●



Audiodescription, cette grande méconnue

Ceux qui renoncent aux excursions, aux sports, aux arts et aux divertissements à cause de la perte de la vue ne réalisent généralement pas que l'on peut continuer à profiter de tout cela, juste un peu différemment.

Texte: Hervé Richoiz / Photos: Jean-Marie Brulhart & Ecoute-voir.org



Véritable bénédiction pour les personnes aveugles ou fortement malvoyantes, l'audiodescription est une aide que les personnes nouvellement atteintes dans leur santé visuelle, tout comme leur entourage, peinent souvent à s'approprier pleinement. Or, comme le mentionnent les témoins de cet article, l'audiodescription a fini par littéralement «changer leur vie» sociale et culturelle. Dès lors, pourquoi s'en priver? Que ce soit du football, du théâtre, des documentaires TV, des représentations en extérieur ou de l'opéra, l'audiodescription va enfin permettre d'accéder à ces «petits riens qui font pourtant toute la différence». Ces instants furtifs sont aussi des émotions qui nous saisissent, des moments de vie essentiels dont nous pourrions être privés, nous éloignant de facto des échanges humains et des partages fraternels qui s'ensuivent. Et c'est bien là tout le talent du métier d'audiodescripteur: savoir où placer l'information pertinente pour nous permettre de rire, de nous offusquer, de nous esclaffer, de vivre l'événement «comme n'importe qui». Judicieusement placée, la bonne audiodescription ne perturbe en rien le cours rythmé de l'action, fut-il fait d'un jonglage en football, ou d'un entrechat en danse, comme nous l'explique la toute première audiodescriptrice de danse de Suisse. Qu'en disent les protagonistes?

Un trio enchanteur

La valaisanne Michèle Poget, malvoyante et jeune retraitée de l'enseignement spécialisé, est devenue une fan inconditionnelle des spectacles avec audiodescription. De Sion où elle réside, elle est capable de se rendre au Théâtre du Jura, à Delémont, pour voir une pièce audiodécrite par l'association Ecoute Voir qui opère sur toute la Romandie. Elle avoue: «Grâce à l'audiodescription, j'en vois bien plus qu'avant!» À la suite de la crise de

«Le spectateur peut ressentir les mouvements dans son propre corps».

Florence Ineichen, audiodescriptrice

glaucome qui lui fit perdre 80% de vision à 48 ans, positive mais résignée, Michèle Poget tenta de prendre ce qu'elle pouvait de ses sorties, comptant plutôt sur la bienveillance des gens qui l'accompagnaient, et s'en contentait. Sa première expérience de théâtre avec audiodescription a eu lieu au Théâtre des Halles, à Sierre. «C'est génial, pour une fois, je n'ai rien raté du spectacle! La voix des audiodescripteurs était super bien calée, les écouteurs ne m'ont pas dérangée», a-t-elle alors déclarée, débordante de joie. Souffrant de photophobies, un spot de scène mal orienté ou un endroit par trop sombre peuvent lui créer des migraines ophthalmiques et lui ôter tout plaisir sur l'instant. Elle poursuit: «Avec ce qui me reste de vision, l'audiodescription me permet de porter le regard là où se déroule l'action. Plus encore, elle m'installe dans une sorte de trio enchanteur, à savoir la voix de l'audiodescripteur, ce qui se passe sur scène et surtout... moi!».

Ressentir mouvements, décors et costumes

En termes simples, l'audiodescription est une voix OFF décrivant l'action qui se déroule devant vos yeux, une narration supplémentaire combinée à la bande originale d'un film ou d'un documentaire. Dans le cas de spectacles vivants ou de manifestations sportives, l'audiodescription se déroule en direct sur place. Dans tous les cas, l'audiodescription doit s'insérer entre les répliques d'un dialogue existant ou ses effets sonores, un travail d'orfèvre qui implique une grosse pré-

La grâce de la danseuse malvoyante et l'élégance de ses acrobaties dans le cerceau aérien méritent une fine audiodescription.

«C'est génial, pour une fois je n'ai rien raté du spectacle!».

Michèle Poget, malvoyante

paration en amont. Durant leur formation, les audiodescripteurs sont formés à installer une sorte de pacte de confiance avec le spectateur. Quel que soit le résidu visuel du spectateur, une audiodescription mal calée, de 15 secondes trop tôt ou trop tard, va être perçue comme dérangeante et rompre ce pacte. C'est d'ailleurs cet argument qui est invoqué par les personnes nouvellement malvoyantes plutôt réticentes à l'audiodescription. Dans les lieux de spectacle, une bonne audiodescription ne saurait se passer d'une visite des décors et des costumes. Généralement programmée avant le début du spectacle, cette visite tactile de la scène va permettre de se faire une représentation des volumes et des objets pour une compréhension subtile des volontés du metteur en scène. Et Michèle Poget de rajouter: «Je ne m'étais jamais imaginé la profondeur d'une arrière-scène». Pour un spectacle de danse, la visite est complétée par un atelier «du mouvement» durant lequel les participants font l'expérience de ce qu'ils vont se voir audiodécrire un peu plus tard dans la soirée.

Sentir avec son corps

Dans l'offre grandissante d'audiodescription de qualité, la danse, comme le football d'ailleurs, nous apporte une autre dimension, plus physique qu'intellectuelle. Toute première audiodescriptrice de danse, la lausannoise Florence Ineichen raconte: «Lors d'une représentation de danse, le spectateur active quelque chose d'autre que la vue dans son corps. En audiodécrivant ces mouve-

ments, le spectateur va pouvoir les imaginer dans son corps.» Nous rejoignons ici les neurosciences, qui font état de ces neurones miroirs procurant une dimension accrue à toute expérience de spectateur. Et Florence Ineichen de poursuivre: «Au théâtre, les corps sont incarnés et amènent du sens, de la compréhension à l'ensemble. Ce n'est pas forcément le cas en danse, d'où l'importance de vous audiodécrire d'où part le mouvement dans le corps de la danseuse». Elle-même ancienne danseuse et chorégraphe, Florence Ineichen est arrivée par hasard à l'audiodescription en hébergeant la référence française Séverine Skiersky, qui allait devenir une amie puis sa formatrice. Elle concède: «J'avais délaissé mes activités de danseuse et de chorégraphe, et voilà que j'y reviens avec le plaisir de redécouvrir ces œuvres fortes par vos oreilles. J'aime particulièrement vous donner un goût, une impression de ces rapports au corps».

«Moi Aveugle?!»

À l'heure de cette interview, Florence Ineichen était en train de relever un défi, celui d'audiodécrire le spectacle «Moi Aveugle?!» fait de danses, d'acrobaties, de textes et de musiques modernes que la FSA a promu dans le cadre de son 111^e anniversaire et qui inclut trois personnes en situation de handicap visuel. Et Florence de s'interroger: «Je vais probablement mettre un accent sur les mouvements des danseuses et danseurs malvoyant-e-s, à savoir Muriel Siksou et Vincent Ducommun dans leurs habits de lumière, puis décrire Justine Rossat, aveugle, lorsqu'elle slamme sur des paroles dorées». Finalement, le pari s'est avéré une fois de plus gagnant pour la troupe associative Robin des Voiles, puisque sur les deux représentations de fin octobre, septante personnes concernées ont profité de cette audiodescription remarquable. Sans oublier l'association Ecoute-Voir, qui a organisé toute la logistique, le matériel et l'accueil des spectateurs sur place. Les plus de 300 spectateurs qui se sont déplacés sont unanimes: «Jamais on n'avait parlé de la perte de la vision avec autant de dignité et d'harmonie.



Les sorties et les rencontres ouvrent le cœur et l'esprit, comme ici au théâtre, avec une audiodescription en live dans les casques écouteurs.

Nous avons ri, nous avons pleuré... le spectacle était somptueux».

Réaliser ce qui semble impossible

Grande amatrice d'audiodescription et de culture, la spectatrice malvoyante Muriel Siksou a changé de statut et est devenue une des danseuses du spectacle «Moi Aveugle?!». Elle confesse: «Je réalise un rêve!». Atteinte par une maladie rétinienne découverte à la quarantaine, Muriel Siksou a dû rebondir. L'audiodescription lui a d'abord redonné le goût du cinéma. Elle réalise aujourd'hui des choses qu'elle pensait impossibles en raison de sa perte de vue, comme la peinture au Centre de formation et rencontre de Lausanne (CFR). Avec son association L'Art d'inclure, elle n'a de cesse de nous prouver par l'expérimentation que malgré les épreuves, on peut s'en sortir et vivre de belles sorties et expériences culturelles. ●

L'audiodescription

- Au cinéma: avec l'application GRETA à télécharger sur votre smartphone et à utiliser individuellement sur place (info: www.regards-neufs.ch).
- À la télévision: aperçu des programmes suisses: www.rts.ch et français: <https://www.handicapzero.org>.
- Au théâtre et à l'opéra: en live par l'association www.ecoute-voir.org
- Au football: en direct (en allemand) avec l'association www.blindpower.ch
- Sur DVD: auprès des bibliothèques sonores www.bibliothequesonore.ch

«Il faut offrir plus de contenus avec audio-description.»

Grâce à l'audiodescription (AD), les aveugles et malvoyants ont accès à des films, du théâtre, des événements et des musées. Comment fonctionne-t-elle et comment la produit-on? Quels sont ses avantages et ses limites? Urs Lüscher, directeur d'Hörfilm Schweiz, nous répond.

Texte: Rahel Escher / Photo: m. à d.

Qu'est-ce que l'AD?

L'AD est la description sonore de contenus très visuels. Dans les films, il s'agit des lieux, des personnages et des actions. Par cet ajout, on obtient un film en AD, enfin accessible aux aveugles et malvoyants.

Comment crée-t-on une AD?

Pour commencer, une équipe d'auteurs rédige le script de l'AD. En général, cette équipe est composée de deux personnes voyantes et d'une malvoyante ou aveugle. Cette dernière vérifie en continu si les descriptions permettent de suivre l'intrigue sans lacune. L'équipe traite toutes les scènes les unes après les autres. Ensuite, une nouvelle personne examine le script et s'assure de

l'uniformité de l'ensemble. Elle veille à ce que les mêmes descriptifs soient utilisés pour les lieux et les personnages. Par exemple, si on présente un acteur comme le «frère», on ne peut pas ensuite le désigner que par son prénom.

Que se passe-t-il lorsque le script est prêt?

L'équipe des auteurs lit les descriptions et vérifie si elles s'insèrent bien entre les dialogues. Ensuite, un comédien professionnel enregistre ces textes en studio. Sa voix doit s'adapter au film. L'AD ne doit pas être perçue comme un rajout, mais se fondre dans le film. Enfin, un ingénieur du son apporte les touches finales, place l'AD et mixe le son pour obtenir un résultat harmonieux.

Combien de temps dure une telle production?

Pour un film de 90 minutes, nous comptons environ 6 jours de travail pour notre équipe d'auteurs expérimentés.

Est-ce que tous les films se prêtent à l'AD?

En principe, oui. Les films tranquilles ou les documentaires sont d'excellents candidats à l'AD. Une très belle réalisation (en allemand)

«L'audiodescription ne doit pas être perçu comme un rajout.»

Urs Lüscher, Hörfilm Schweiz

a été l'AD de Bruno Manser – La voix de la forêt tropicale, un film avec des images et des musiques majestueuses. La comédie burlesque pose plus de difficultés. L'effet comique vient d'éléments visuels et de non-dits. Elle peut être audiodécrite, mais ce ne sera pas drôle. Quant aux films d'action bruyants aux dialogues denses, voilà un autre type de défi.

Quelles sont les règles de l'AD?

Nous suivons un principe simple: qui fait quoi où. Ces informations traduisent l'action. Afin de générer une image mentale, nous décrivons les éléments du plus grand au plus petit, c'est-à-dire d'abord la personne et son environnement, puis les détails. Nous choisissons aussi un vocabulaire et une voix qui correspondent au film. Pour l'AD en allemand de la série valaisanne Tschugger, nous avons fait appel à une comédienne voix du Haut-Valais afin que les dialogues et l'audiodescription restent cohérents. La description de la communication non verbale joue aussi un rôle clé. Dans la série «Tatort», quand un suspect hoche la tête lors d'un interrogatoire, il s'agit d'une information capitale. Si, à la fin du film, le spectateur ne sait pas qui est le coupable, c'est que l'AD est ratée. De même, l'AD ne doit pas fournir un avantage de connaissance, ni trahir le meurtrier trop tôt. L'AD doit décrire, et non enseigner ou expliquer. L'interprétation peut ainsi rester chez le spectateur.

Quelle est la part de films accessibles en AD à la télévision?

Il faut absolument élargir l'offre. Sur les chaînes suisses, seuls 5% des contenus sont disponibles en AD. Les malvoyants et les aveugles doivent aussi pouvoir s'asseoir devant leur poste et se détendre avec un film. En outre, comme l'accessibilité reste rare, l'offre existante est sous-utilisée. Il est aussi important de doubler les sous-titres. Les personnes qui ont des difficultés de lecture en bénéficieraient aussi. L'AD incarne une démarche inclusive à beaucoup d'égards. ●

«L'audiodescription doit décrire, et non enseigner ou interpréter.»

Urs Lüscher, Hörfilm Schweiz



Portrait

À l'image de ce qui se fait en langue française avec Regards Neufs, Urs Lüscher a fondé et dirige Hörfilm Schweiz. Ces dix dernières années, il a participé à plus de cent productions d'AD, souvent au sein de l'équipe de rédaction comme représentant des personnes concernées et responsable du contrôle qualité final. Actif dans la défense des intérêts régionaux de la FSA, Urs Lüscher s'engage pour une culture sans barrière.

<https://regards-neufs.ch/fr/>

<https://hoerfilm-schweiz.ch/>

«Suite à un diagnostic, ces structures sont essentielles»

La survenue d'un handicap visuel chamboule toute une existence. Renato Ciaranfi livre un aperçu honnête de la période difficile qui a suivi le diagnostic et comment il a retrouvé goût à la vie.

Texte: Rahel Escher / Photos: Eve Kohler

«Ceci est mon premier ouvrage en feutre», explique Renato Ciaranfi en saisissant un champignon dans un panier. Il est coincé entre divers fruits et légumes en feutrine, qui seront vendus au marché par le Centre de formation et rencontre (CFR) de Berne. Plus tard, les enfants pourront jouer «à la marchande». Voilà ce qu'ont réalisé ensemble les usagères et usagers du centre de formation et de réadaptation CFR de Berne. «Ici, chacun peut mettre ses envies en pratique», affirme Renato Ciaranfi, 62 ans. En ce moment, il travaille sur les saisons et compose des sujets comme des fleurs, des palmiers ou des bonshommes de neige. Il est lui-même surpris du plaisir que lui procurent ces activités, dit-il en souriant. «J'ai découvert ma créativité au CFR.»

«J'ai découvert ma créativité au CFR.»

Renato Ciaranfi, participant au CFR de Berne

Un quotidien professionnel compliqué par le handicap visuel

Renato Ciaranfi et ses trois frères et sœurs ont grandi dans le canton de Lucerne. Jeune, il ne voyait déjà pas très bien la nuit, mais cela ne le gênait guère. Sa scolarité s'est déroulée sans problème, et il a ensuite étudié les sciences de la Terre à l'Université de Fribourg. Diplôme en poche, il a trouvé un poste dans un bureau pour l'environnement et les gravières à Berne. Bon vivant, Renato Ciaranfi aimait les musées et a sillonné le globe. À l'âge de 40 ans, il a eu ses premiers problèmes de vue. Entre-temps, il avait suivi une réorientation professionnelle et travaillait comme correcteur pour un journal. «J'avais parfois un voile devant les yeux qui troublait ma vision», se rappelle-t-il. Il avait de plus en plus de peine à effectuer son travail. Il a alors changé d'activité pour rejoindre le domaine de la sécurité. Il espérait que son handicap visuel serait moins contraignant dans une activité plus physique. «J'avais hélas sous-estimé le fait que les engagements se font souvent de nuit. Et je n'ai jamais bien vu la nuit.»

Conseil en orientation puis inscription à l'AI
Démoralisé, Renato Ciaranfi s'est adressé à



Au CFR de Berne, Renato Ciaranfi a pu revivre des expériences positives.

un service de conseil en orientation. Entre-temps, il a pu mettre un nom sur sa maladie: la rétinite pigmentaire, une maladie de la rétine qui peut conduire à un fort handicap visuel, voire à la cécité. Renato Ciaranfi: «Le diagnostic a été un choc. Je me suis senti comme un estropié sans aucun avenir.» La conseillère en orientation n'a d'ailleurs pu lui esquisser aucune perspective. Elle l'a plutôt adressé à l'AI. En 2011, une rente lui a été accordée. Le choc de trop pour le jeune quinquagénaire d'alors. Souffrant de psychose, il a été hospitalisé. À sa sortie, il lui a fallu mettre en place de nouvelles structures et opter pour un suivi psychothérapeutique. Puis vint la FSA, l'adhésion et l'inscription au CFR de Berne. «À ce jour, je n'ai toujours pas accepté le diagnostic, mais au moins je peux composer avec.»

Structure de jour et exemplarité des CFR

Renato Ciaranfi fréquente le CFR de Berne depuis trois ans. «Après un diagnostic, des

structures comme le CFR sont essentielles. Ici, j'ai enfin pu revivre des expériences positives et ainsi renouer avec mon autonomie et mon assurance.» Il se rend quatre jours par semaine au CFR. Le travail créatif et les échanges avec des personnes partageant un même destin donnent de la force. «Les autres participants me servent d'exemple. Ils me montrent que l'on peut mener une vie épanouie malgré un handicap visuel», souligne-t-il. Pour la nouvelle année, il ambitionne d'être plus actif. Il souhaite participer plus souvent aux excursions de la section bernoise de la FSA et s'inscrire aux cours de la FSA comme les journées de randonnée. Il aimerait aussi s'essayer au tandem.

Une sœur également affectée

Renato Ciaranfi partage ses expériences positives avec sa sœur, qui souffre de la même maladie. Il l'a encouragée à se tourner vers des offres similaires dans le sud de la France, où elle habite. À part Renato et sa



Mezzo HD Focus

La société Reinecker a mis plus de 50 ans d'expérience dans un lecteur d'écran. Le résultat s'intitule le **Mezzo HD Focus**.

Ses atouts sont le réglage continu et rapide du grossissement, l'autofocus, le contraste élevé et l'image sans scintillement.

Testez le **Mezzo HD Focus** dans votre centre de consultation, chez Accesstech ou 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
Zurich	044 552 44 52

www.accessability.ch info@accessability.ch

Humanware®

Explore 12



Le lecteur d'écran portable sous forme de tablette que beaucoup attendaient. L'**Explore 12**, votre appareil de lecture, à utiliser partout où vous en avez besoin. Avec son écran de 12 pouces (plus de 30 cm de diagonale), il offre une bonne vue d'ensemble, même en cas d'affichage agrandi de textes et d'images.

Grâce au support disponible en option, vous pourrez également prendre des notes manuscrites de façon confortable.



Testez l'**Explore 12** dans votre centre de consultation, chez Accesstech ou 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
Zurich	044 552 44 52

www.accessability.ch info@accessability.ch



Au CFR, les visiteurs ont accès à un grand choix de métiers et d'activités, comme ici le feutrage.

sœur, personne d'autre dans la famille n'est affecté par une rétinite pigmentaire. Ses parents n'avaient pas de problème. «Nous supposons toutefois que mes grands-parents paternels avaient des problèmes de vue», précise Renato Ciaranfi. Ces derniers avaient quitté l'Italie pour venir en Suisse.

Autonomie préservée

Renato Ciaranfi vit seul à Berne. Il n'a pas besoin d'aide, à part pour traiter son courrier. Il est reconnaissant pour cette autonomie préservée. Mais il prévient à bon escient: «Le risque de se retirer et de s'isoler est plus grand quand on vit seul.» En fonction de la météo, il se rend au CFR à pied ou en bus. Il utilise alors de plus en plus souvent sa canne blanche pour signaler qu'il est malvoyant. «Je suis moins bousculé et on me laisse passer», affirme-t-il. L'absence d'obstacles dans les transports et l'espace public n'est pas encore optimal partout. Il s'est ainsi gravement blessé au mollet après avoir heurté une marche mal signalisée. Les étiquettes sur les produits alimentaires sont, elles aussi, un problème majeur. «J'ai dû apprendre à demander de l'aide.» Son handicap visuel lui

complique bien des choses. Il ne peut ainsi plus lire ses magazines préférés sur les voitures de collection. «Je peux faire lire les textes par mon smartphone ou un ordinateur, mais les images me manquent.»

Les cours de braille: un investissement dans l'avenir

Renato Ciaranfi suit des cours de braille depuis l'automne. Apprendre cet alphabet aux six points est une tâche ardue. Pour s'exercer, Renato a fabriqué une planche de bois au CFR. Différents emplacements avec six trous lui permettent de composer les différentes lettres. Il lui faudra patienter encore un peu avant de pouvoir lire de manière fluide. Le handicap visuel évoluant de manière incertaine, il espère toujours le meilleur en s'attendant au pire. Le pire serait de perdre complètement la vue, le meilleur, des progrès de la recherche. «J'espère guérir de ma rétinite pigmentaire ou, du moins, conserver l'acuité visuelle qu'il me reste.» ●

Rendez-vous au CFR

La FSA gère des centres de formation et de rencontre (CFR) à Lausanne, Berne, Lucerne, St-Gall et Zurich. Ils permettent aux personnes aveugles et malvoyantes d'apprendre de nouvelles techniques artisanales et de concrétiser leurs envies. Un personnel spécialisé accompagne les participantes et participants dans l'organisation et la réalisation autonome des activités de leur choix. Les CFR sont surtout des lieux de rencontre appréciés pour recréer du lien.

<http://www.sbv-fsa.ch/fr/cfr>

Question des lecteurs et lectrices



Depuis que j'ai une DMLA, j'ai plus de peine à lire le journal. Une lampe de table peut-elle m'aider?

Oui, certainement!

Lorsque nos yeux sont sains, ils sont capables de s'adapter à une très faible ou une très forte luminosité. Il est donc aisé d'interagir avec son environnement ou son habitat, même si les éclairages sont insuffisants ou inadaptés.

À l'inverse, lorsque surviennent des difficultés visuelles (DMLA par exemple), cette capacité d'adaptation se trouve fréquemment altérée. Les éclairages prennent alors toute leur importance pour améliorer l'accès aux informations visuelles qui composent notre environnement.

Ainsi, un éclairage adapté améliorera grandement les activités de la vie quotidienne telles que la lecture, le bricolage, la cuisine etc.

N'hésitez donc pas à prendre conseil auprès d'un spécialiste en éclairage de la FSA!

Notre expert:

Christian Roulin

Service de consultation FSA Fribourg

<http://sbv-fsa.ch/fr/sdc> ●

Connaître

Quand la carte d'accompagnant verte perdra-t-elle sa validité? Y a-t-il des nouveaux membres centenaires et où puis-je trouver des événements qui m'intéressent?

Carte d'accompagnant reconnue dans le SwissPass

La carte d'accompagnant papier verte ne sera plus valable à partir du 1^{er} janvier 2023. Elle sera alors définitivement intégrée au SwissPass et ne sera valable que dans les transports publics. Il n'y aura donc plus de document d'identité officiel pour les accompagnants de personnes avec un handicap

visuel, p. ex. pour se rendre dans des lieux culturels ou de loisirs. La FSA se joint à d'autres associations de personnes concernées pour demander un nouveau document reconnu officiellement. www.sbb.ch/fr/carte-d-accompagnement ●



Jacqueline Sottini, centenaire

Bien connue à Genève, la fringante Jacqueline Sottini a fêté ses 100 ans le 19 octobre dernier. Arrière-grand-maman, Jacqueline est toujours nourrie de joie et d'entraide malgré une DMLA. Félicitations!

Où trouver les manifestations qui m'intéressent?

L'entraide est au cœur des missions de la FSA. Les manifestations sont le lieu où se finalisent ces rencontres et ces échanges. Le calendrier des manifestations actualisé est consultable sur le site de la FSA, depuis la page de votre section ou au niveau national. Deux filtres vous permettent de choisir la région ou le type d'activité qui vous intéresse (culture, loisirs, officiel).

www.sbv-fsa.ch/fr/manifestations



Annonce

Tapez rapidement et en toute sécurité sur votre smartphone grâce au clavier mobile et compact d'help2type

Vous souhaitez communiquer, commenter les médias sociaux et ainsi faire partie de la société numérique? Avec le clavier help2type, c'est possible. Les touches tactiles sont la condition préalable à la communication écrite avec les smartphones Apple et Android. Le clavier d'help2type est un outil reconnu et peut être pris en charge par l'AI.

Commandez votre clavier dès aujourd'hui sur www.help2type.ch/bestellen pour CHF 199.-.



Les 111 ans de la FSA

En 2022, la Fédération a fêté ses 111 ans. Retour sur une année anniversaire riche en temps forts.

Promenades nocturnes au Zoo de Zurich

Explorer la forêt tropicale de Masoala la nuit, écouter les cris des animaux, les sentir, les toucher et rester la nuit dans une yourte au milieu du zoo, c'est tout cela que renferme la promenade nocturne au zoo de Zurich. L'offre a été élaborée à l'initiative du Service de consultation de Zurich en collaboration avec le Zoo de Zurich et continuera d'exister à l'avenir.

Croisière anniversaire en août

Les membres de toute la Suisse ont vécu des moments inoubliables lors du voyage fluvial de Passau à Budapest avec des excursions à terre dans différentes villes. Au sortir de la pandémie, se réunir et être ensemble a été vécu comme fort précieux.

Festival à Uster

En 2022, le section Zurich-Schaffhouse avait également toutes les raisons de se réjouir. Pour son 110^e anniversaire, elle a organisé une fête gustative le 21 août. Les invités ont assisté à cinq concerts d'artistes déficients visuels et à un cinéma audiodécrit.

Rassemblement festif de 3 sections

Les présidents des trois sections Jura, Neuchâtel et Bienne/Jura bernois, Gabriel Friche, Patrick Mercet et Heinz Weber, se sont donné pour objectif de faire vivre une belle rencontre à tous leurs membres. Face à l'île St-Pierre, ils y sont plus que parvenus avec les festivités gustatives, décoratives et musicales du 11 septembre au bord du lac de Bienne, à La Neuveville.

Spectacle enchanteur à Pully

Rythmes, acrobaties et danses, ce spectacle somptueux et audiodécrit a offert une compréhension subtile mais authentique du vécu de la perte de la vue vers le retour à la lumière. Les deux représentations, les 22 et 23 octobre, ont permis de découvrir deux danseurs malvoyants inclus dans la création et dans la troupe.

Conférence et concert gospel à Coire

Autre temps fort de l'année anniversaire avec la section des Grisons et le Service de consultation de Coire, qui ont organisé une table ronde les 4 et 5 novembre pour les proches et les personnes concernées: «Quand la lumière s'éteint lentement, comment continuer à vivre?» Suivie d'un magnifique concert gospel par «four 4 you».

Clôture du jubilé à Soleure

Les réjouissances du 11 novembre ont couronné ce 111^e anniversaire. Parmi les invités étaient présents: Stefanie Ingold, maire de Soleure, Martin Candinas, vice-président du Conseil national, Nathalie Barthoulot, présidente de la CDAS, Egon Steiner, Council Chairman Lions Multi District 102 Suisse-Liechtenstein, et Manuele Bertoli, conseiller d'État tessinois. Le divertissement était assuré par l'artiste de cabaret Flurin Caviezel.

La grande histoire de la FSA

Découvrez les personnalités et événements qui ont façonné la Fédération depuis sa création en 1911 dans la chronique publiée en 2022. Disponible en livre, PDF et Word sur le site de la FSA. ●



Clôture du jubilé à Soleure avec Roland Studer, président de la FSA.



Conférence et concert gospel de «four 4 you» à Coire.



Promenade nocturne au zoo de Zurich.

Rencontre des sections Bienne/Jura bernois, Jura, Neuchâtel.



Croisière anniversaire en août.

zur Rose



Service de médicaments Dailymed

Parfait pour les personnes souffrant de déficience visuelle qui doivent prendre tous les jours plusieurs médicaments. Pour plus de sécurité et moins de dépendance.

Prendre les bons médicaments au bon moment? Avec le service de médicaments Dailymed, c'est aussi très simple pour les personnes souffrant de déficience visuelle.

En partenariat avec la Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA, la pharmacie Zur Rose a développé une solution sûre pour vos médicaments. Vous recevez vos comprimés dans de petits sachets, classés par heure de prise, emballés dans une boîte et toujours livrés dans les temps. Tous les conseils sur les médicaments et leur prise sont complétés par un code QR, afin que vous puissiez également écouter toutes ces informations.

Une prise de médicament en toute simplicité:

- 1. Scanner le code QR et écouter les conseils**
- 2. Détacher et ouvrir le sachet**
- 3. Prendre les médicaments qu'il contient**

Le saviez-vous? Les coûts du service sont pris en charge par l'assurance de base de votre caisse-maladie à partir de trois médicaments sur ordonnance.

Contactez dès maintenant notre service clientèle professionnel pour une évaluation personnelle sans engagement: 0800 488 012.



dailymed.ch/qr

Point de vue

Sur le thème «goûter à la culture – sans ou avec une mauvaise vue»

Les arts sont variés et ils ravissent mes sens. Or, mon handicap visuel doit être compensé adéquatement pour que je puisse apprécier une offre culturelle essentiellement visuelle. Il faut pour cela que toute une série de conditions soient remplies. Je dois d'abord trouver des informations accessibles et pouvoir acheter à l'avance d'éventuels billets au tarif préférentiel pour les personnes concernées et leurs accompagnants. Il me faut ensuite déterminer si une aide sur place est proposée ou si un chien-guide est accepté ou pris en charge. Vais-je trouver le chemin jusqu'à l'entrée et y a-t-il sur place des locaux accessibles avec des marquages et un éclairage optimal? Y a-t-il sur place une offre spécifique, p. ex. des expositions pouvant être touchées, des informations en relief ou en braille, un audioguide ou une représentation avec audiodescription? Les lacunes sont hélas encore nombreuses et seules de rares offres sont véritablement accessibles. Échanger de manière constructive avec les organisateurs permet toutefois d'étoffer constamment l'offre culturelle accessible de manière autonome aux personnes en situation de handicap visuel.

Retrouvez le calendrier des manifestations FSA sur www.sbv-fsa.ch/fr/manifestations. ●



Olivier Maridor
Défense des intérêts FSA
et chargé de dossier pour
la culture sans obstacle.

Inauguration du CFR de Lausanne

Le Centre de formation et rencontre (CFR) vous accueille dans un espace complètement repensé, plus lumineux, plus sécurisé. Il offre à tou-te-s les participant-e-s de Romandie un lieu de convivialité et des ateliers. Sculpture, peinture, céramique: ces ateliers vous permettent une autonomie de création et de réalisation de vos envies dans toutes les matières, comme le verre, le cuir, le rotin, le bois et autres. Passez librement faire un essai!

CFR Lausanne, Rue de Genève 88b,
1004 Lausanne (ligne 18, arrêt Couchirard)
021 651 60 66, centre.lausanne@sbv-fsa.ch
<http://sbv-fsa.ch/fr/cfr/lausanne> ●



Une inauguration joyeusement célébrée.

Annonce

Blindshell Classic Lite et Classic 2 Pour téléphoner et écrire des messages facilement

Simple téléphonie ou multi-fonctions: selon les besoins, c'est soit le Blindshell Classic Lite soit le Blindshell Classic 2 qui convient.

Prix Blindshell Classic Lite: 269 CHF
Prix Blindshell Classic 2: 503 CHF
Langues disponibles: allemand, français, italien

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

UCBAVEUGLES

Union centrale suisse pour le bien des aveugles

Classic 2

WhatsApp, horaires CFF et catalogue d'applications Blindshell



Classic Lite

Téléphonie simplifiée, touches avec marquage en relief, voix agréable

De nouvelles idées pour vos loisirs

Le programme des cours de la FSA est désormais publié deux fois par an. Il est ainsi plus compact, plus clair et plus actuel. Pour complément, les cours sont publiés au fur et à mesure sur le site Internet, sur VoiceNet et sur la nouvelle plate-forme des cours.

Texte: Rahel Escher / Photo: Urs Schluchter



Les cours favorisent les contacts sociaux et permettent d'acquérir technique et nouvelles compétences.

Celles et ceux qui souhaitent profiter des fêtes de fin d'année pour planifier et se projeter dans la nouvelle année trouveront de nombreuses inspirations dans le nouveau programme des cours de la FSA. L'offre comprend des cours très prisés comme le yoga, la réflexologie ou les cours de cuisine, complétés par des nouveautés comme la découverte du hang ou la rencontre avec des amphibiens. Les cours sont spécialement conçus pour répondre aux besoins des participants aveugles et malvoyants. Les chargés de cours répondent aux souhaits des participants et leurs prodiguent des conseils et des astuces pour surmonter les défis liés à leurs contraintes visuelles. «Je sais enfin com-

ment différencier facilement les degrés de cuisson de la viande», a déclaré un participant au cours de cuisine.

Le programme donne un aperçu pratique de toute l'offre. Les descriptifs détaillés de tous les cours sont disponibles sur le site Web et sur VoiceNet.

Toutes les offres de cours de la CAB et de la FSA sont publiées sur la plate-forme commune www.coursplus.ch. ●



Informations et inscriptions

Solenn Beck, Responsable des cours romands

Tél. 031 390 88 27 / cours@sbv-fsa.ch
www.sbv-fsa.ch/fr/cours

VoiceNet: 031 390 88 88 / Rubrique 2.3.2





SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Rue de Genève 88b
1004 Lausanne
021 651 60 60
secretariat.romand@sbv-fsa.ch
www.sbv-fsa.ch



Votre don en bonnes mains.



Code QR menant
vers l'édition en ligne.

Ensemble, on voit mieux.