



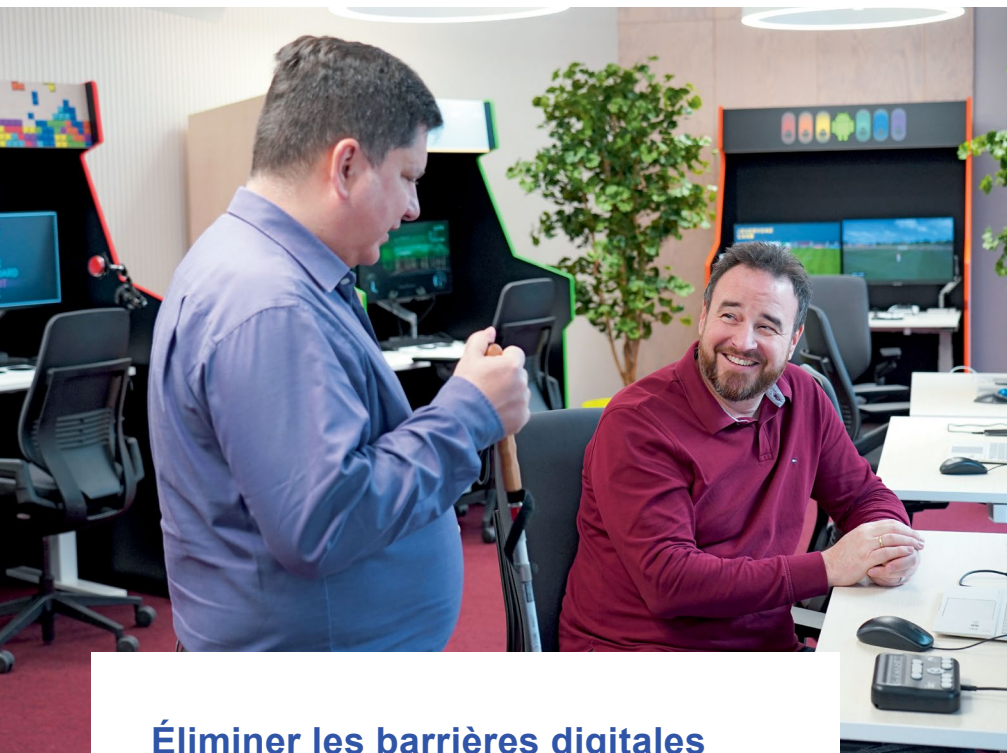
Clin d'œil

Magazine de la Fédération suisse
des aveugles et malvoyants fsa



**Parcours de vie suite
à une perte de vue**

Ensemble,
on voit mieux



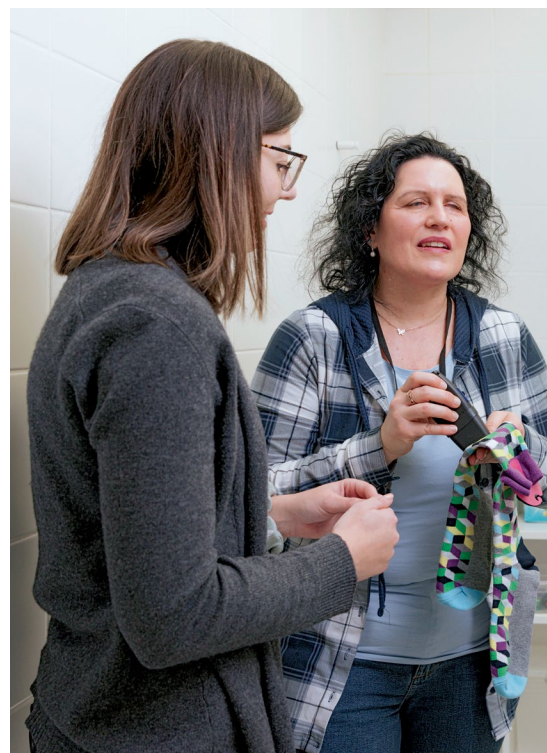
Éliminer les barrières digitales

Création de solutions pour un futur inclusif. Luciano Butera de la fsa et Dirk Ginader, coresponsable ADC.

Page 8

Page de couverture

Difficile à croire, pourtant il y a encore une vie après une perte de la vue. Les témoignages racontent le désarroi, la reconstruction vers une sérénité retrouvée. Ils disent aussi les associations, l'entraide et les technologies comme premier pas vers un nouveau futur possible.



Voyage vers une nouvelle normalité

Comment Silvia Hug-Schweizer a été aidée par le SDC de Coire après avoir perdu la vue.

Page 17



Rencontre et convivialité

Les groupes créatifs de la fsa encouragent les échanges, la joie de vivre et la créativité.

Page 26

En bref

- 4 Coop prolonge l'action «membre fsa»
- 4 Élections au Comité fédératif de la fsa
- 6 Cirque Knie: avantage membre fsa 50%
- 6 Premier projet «Intros» en Suisse

Point fort: Focus sur l'accessibilité numérique

- 8 Un laboratoire pour l'inclusion et l'accessibilité
- 12 Accessibilité numérique: de l'importance de l'intégrer dès la conception

Les Gens

- 17 «J'ai pensé que s'en était fini de ma vie»

Fédération

- 20 5 raisons de ne pas devenir de la fsa
- 22 Des voix qui encouragent
- 24 «Je suis tellement payée en retour»
- 26 Le pouvoir des groupes créatifs
- 29 La section fsa Argovie-Soleure fête ses 20 ans!
- 30 «Si j'ai besoin d'aide, je lève simplement la main»

Coop prolonge l'action «membre fsa»

Bonne nouvelle: à partir d'une valeur minimale de commande de CHF 99.90, les membres de la fsa bénéficieront également en 2025 de la suppression des frais de livraison sur coop.ch et l'application Coop Supermarché. L'offre est valable pour 12 commandes, à utiliser jusqu'au

31 mars 2026. De nouveaux codes promotionnels devront être commandés pour 2025. Vous pouvez commander les codes promotionnels en ligne (www.sbv-fsa.ch/coop), par e-mail (coop@sbv-fsa.ch) ou par téléphone (031 390 88 00).



Élections au Comité fédératif de la fsa



Les élections au Comité fédératif auront lieu lors de l'Assemblée ordinaire des délégués les 14 et 15 juin 2025 à Berne. Deux membres actuels du Comité fédératif, Carla Renaud et Christoph Käser, ne se représentent pas. Tous les autres membres du Comité fédératif, ainsi que le président

se représentent pour un nouveau mandat.

Les résultats des élections seront publiés après l'AD sur notre site web (www.sbv-fsa.ch) et sur nos réseaux sociaux (www.facebook.com/sbv.fsa et www.instagram.com/sbv.fsa).

Chères lectrices, chers lecteurs,

«Le premier pas ne t’emmène pas là où tu veux, mais il te sort de là où tu es.» Un diagnostic de perte de vue nous anéantit, sans réponses. Pourtant les solutions sont déjà là. Elles n’apparaissent jamais dans la solitude, mais bien dans l’entraide. Ce numéro de Clin d’œil met en lumière ce qui n’ose être dit, raconte comment les personnes comme nous s’y sont prises et comment elles se sont révélées par ou grâce à leur différence. Google, iPhone, sections fsa, cours, c’est au cœur des associations que se partagent les innombrables stratégies, innovations, informations qui changent notre vie.

Devenir membre fsa n’est plus la fin d’une époque, mais bien un nouveau départ possible pour les 400’000 perdants la vue de Suisse.

Je vous souhaite joie et bonne lecture.

Hervé Richoz, rédacteur malvoyant



Cirque Knie: avantage membre fsa 50%

La tournée du cirque Knie 2025 a commencé – avec un premier bonus pour les titulaires de la carte de membre fsa! Du lundi au jeudi, il suffit de présenter sa carte de membre fsa à la caisse du cirque pour bénéficier de 50% sur les places des secteurs C et D avec une personne accompagnante gra-

tuite. Un premier pas de la Défense des intérêts fsa pour la reconnaissance de la carte de membre fsa. Pour plus d'informations sur les secteurs: www.sbv-fsa.ch/knie



© unsplash/Mikka Luotio

Premier projet «Intros» en Suisse

C'est un grand succès pour la fsa: les transports publics de Schaffhouse (vbsh) ont passé commande à la société Trapeze pour la livraison du système d'assistance à la mobilité Intros. L'application Intros, qui fait partie intégrante du

système, a été développée par le département Technologie & Innovation de la fsa. Avec cette solution, les vbsh font un pas important vers l'autonomie et l'inclusion des usagers.

www.sbv-fsa.ch/intros



App suisse de simulation du handicap

Comment expliquer à ses proches ou à son employeur la perte d'une partie du champ visuel, les difficultés à lire ou à s'orienter? C'est désormais possible avec l'application gratuite «Visions».

Développée par l'hôpital ophtalmique Jules-Gonin et la fondation Asile des aveugles, l'app permet d'interpréter et de connaître les problèmes de vision. En suivant la liste détaillée des pathologies, il suffit d'enclencher le simulateur pour se faire une idée du résidu visuel et surtout réaliser qu'une dégénérescence est un processus lent, souvent sur plusieurs années.

«Visions» est disponible gratuitement en français, allemand, italien et anglais dans l'App Store et sur Google Play.

Un laboratoire pour l'inclusion et l'accessibilité

Plus d'un milliard de personnes dans le monde vivent avec un handicap. Dirk Ginader, codirecteur du Google Accessibility Discovery Center de Zurich, veut leur faciliter l'accès à la technologie numérique. Nous sommes allés sur place pour nous rendre compte de la réalité de sa mission.

Le responsable du service Technologie et innovation Luciano Butera et moi-même prenons le train pour Zurich. Nous sommes impatients. Aujourd'hui, nous avons la chance de pouvoir visiter l'Accessibility Discovery Center (ADC) de Google Suisse, où nous sommes chaleureusement accueillis. Nous nous engageons ensuite dans des couloirs agencés à l'identité visuelle de Google, soit des couleurs vives et un design créatif aux détails abondants. Nous arrivons ainsi à la porte de l'ADC. Bien sûr automatique, elle est commandée par un capteur de mouvement. Nous prenons place autour de

la table avec Dirk Ginader, le codirecteur du centre, et Samuel Leiser, le responsable des relations publiques.

L'Accessibility Discovery Center est un lieu ouvert à toutes les personnes désireuses d'expérimenter véritablement les technologies d'assistance. Les entreprises, associations ou ONG, ainsi que les universités ou les groupes intéressés par ces innovations peuvent réserver des visites guidées et découvrir le laboratoire. Google propose également des ateliers dont la finalité est de transmettre des connaissances sur l'accessibilité.

Création de solutions pour un futur inclusif. Luciano Butera de la fsa et Dirk Ginader, coresponsable ADC.



Dirk Ginader souhaite motiver le grand public ainsi que des équipes de collaborateurs, voire des entreprises entières, à rendre les technologies et les informations accessibles à tous. Après ceux de Londres et de Dublin, celui de Zurich a été le troisième ADC ouvert dans le monde. Puis vinrent Paris, Milan, Dubaï et Munich. Et la liste devrait s'allonger. «Il faut dire que le concept suscite un vif intérêt», déclare Dirk Ginader avec enthousiasme.

Technologie à appréhender

À l'ADC de Zurich, il est possible de toucher et de tester diverses aides technologiques.

Dirk Ginader nous guide à travers les différentes stations, nous expliquant en détail comment et où les appareils et les logiciels sont utilisés. Cela va des aides analogiques, comme la tablette pour écrire en braille, jusqu'aux solutions numériques modernes, telles que des smartphones avec sous-titrage en direct ou des consoles de jeux accessibles «sans barrières». Des aides pour déficiences cognitives à celles pour handicaps visuels, le laboratoire présente une gamme considérable de technologies permettant d'améliorer l'accessibilité. Le fait de pouvoir tout toucher et tester rend la visite

nettement plus attrayante. Cela permet d'aborder le domaine de la technologie pour une meilleure accessibilité de manière directe et expérimentale.

La législation européenne sur l'accessibilité

La législation européenne est un moteur potentiel pour une meilleure accessibilité. En effet, l'Acte législatif européen sur l'accessibilité (EAA) est un règlement de l'UE qui prévoit une législation plus stricte en matière d'accessibilité. Les entreprises publiques et privées seront bientôt obligées de rendre leurs produits et services acces-

sibles à tous. Le règlement oblige les groupes à concevoir des offres numériques sans barrières, soit les sites web, les applications et les distributeurs de billets. Cela concerne également les entreprises suisses actives au sein de l'UE. En cas de non-respect de ces directives, les entreprises risquent jusqu'à 100'000 francs d'amende. Il faut espérer que la forte médiatisation de ce règlement permettra de faire prendre conscience de la nécessité d'une accessibilité sans obstacles – et non pas la peur de l'amende comme seule origine d'un changement dans ce domaine –, car c'est la seule



Rafael Bornatico (fsa); Samuel Leiser, responsable RP de Google; Julian Käser (fsa); Luciano Butera (fsa) et Dirk Ginader, codirecteur de l'ADC.

façon de voir se produire une mutation durable.

Des opportunités de collaboration

Pour l'ADC, il est essentiel de collaborer avec des organisations de personnes concernées. Dirk Ginader souligne à quel point il lui est précieux d'échanger avec des entreprises et des associations comme la fsa. «Aveugles, malvoyantes, les personnes sont uniques. Chacune d'elles a ses propres besoins et défis à relever», précise-t-il. Plus le développement prend en compte de perspectives diverses, meilleure est la conception de solutions d'accessibilité. Google est toujours ouvert au feedback, car malgré toutes les avancées, il reste des obstacles. C'est pourquoi il est primordial de collaborer avec des organisations et des associations. Cela peut se faire par un échange direct, en signalant les défis en matière d'accessibilité, ou par un soutien ciblé aux projets qui font progresser l'inclusion numérique. Et Dirk Ginader d'ajouter que la participation à la visite du jour de Luciano Butera, utilisateur aveugle, le fait qu'il ait pu venir sur place et partager ses impressions à chaud, est un cadeau gagnant.



Un marché pertinent

Samuel Leiser espère que le projet aura également un impact sociétal, notamment que l'accessibilité et l'absence de barrières soient globalement mieux comprises. Il fait remarquer que les personnes handicapées étant au nombre de 1,3 milliard dans le monde, elles constituent un marché important et pertinent. Elles doivent et veulent profiter des mêmes services offerts aux personnes valides. Conformément à sa charte d'entreprise, Google souhaite offrir à ce groupe cible un accès identique aux informations. En fin de compte, ce n'est pas seulement une question de réputation, conclut-il. Dirk Ginader se montre optimiste quant au développement des technologies accessibles aux personnes porteuses de handicap, grâce notamment à l'introduction de nouveaux règlements tels que l'EEA et à l'intelligence artificielle.

Texte: Julian Käser

Photos: Rafael Bornatico

Accessibilité numérique: de l'importance de l'in- tégrer dès la conception

Qu'est-ce qui cloche en matière d'accessibilité numérique et quelles sont les opportunités?
Entretien avec Luciano Butera, responsable
du service Technologie et innovation de la fsa.

Où en est l'accessibilité numérique en Suisse?

Cela dépend. Il y a des tâches plus ou moins simples à accomplir. Que l'on soit aveugle ou malvoyant, il est possible de naviguer dans l'espace numérique, mais on se heurte toujours à des obstacles. S'ils semblent souvent minimes, ils rendent difficile l'accès à certaines offres. Par exemple, lorsque je remplis un formulaire, si je ne peux pas remplir un champ obligatoire, il m'est bien égal qu'il ait été jusque-là sans barrières. Je suis incapable d'aller au bout de ma tâche.

Vous qui êtes informaticien, pouvez-vous nous livrer des astuces pour pallier le manque d'accessibilité en ligne?

C'est surtout l'expérience qui fait la différence. C'est pourquoi je recommande à tous les utilisateurs de demander de l'aide ou de suivre une formation. En ce qui me concerne, je teste le maximum de choses. Par exemple, j'ai installé plusieurs navigateurs ainsi qu'Acrobat Reader pour PDF sur mon smartphone également. Si je ne peux pas lire quelque chose dans un PDF, je l'ouvre sur mon smartphone,



Luciano Butera, responsable Technologie et innovation de la fsa.

parfois ça marche! Et lorsque je n'arrive pas à avancer sur un site web, j'essaie avec un autre navigateur, ça peut aider. Il est difficile de dire ce qui fonctionne le mieux, car ça change en permanence.

Si vous aviez un souhait à formuler, qu'aimeriez-vous changer immédiatement en matière d'accessibilité numérique?

Je voudrais que l'accessibilité numérique soit intégrée dès le début, dans tous les dévelop-

pements de produits. Qu'elle fasse partie des «meilleures pratiques» lors du développement. Pour cela, il faudrait qu'on lui accorde plus d'importance, et ce déjà dans le cursus de formation des développeurs. Ainsi, ils en tiendraient compte par la suite dans leurs activités professionnelles.

Nous avons parlé uniquement des sites web, mais qu'en est-il de l'accessibilité numérique des appareils, notam-



Quelle est la sensation de l'architecture?
Comment sonne l'histoire?

Découvrez-le lors d'une **visite guidée de la ville pour les personnes malvoyantes à Zürich, Suisse.**

Informations sur
→ zuerich.com/pour-les-malvoyants



ment des cuisinières ou des bancomats?

En ce qui concerne les appareils ménagers et les bancomats, l'accessibilité numérique est encore loin d'être acquise. C'est avant tout parce que ces appareils n'intègrent pas de lecteur d'écran par défaut, comme c'est le cas pour les PC ou les smartphones. La programmation incombe aux fabricants. Et elle se fait souvent au détriment de l'accessibilité, car les systèmes électroniques d'une cuisinière ou d'une machine à café ont des performances limitées.

Comment les personnes concernées peuvent-elles simplifier l'utilisation de ces appareils?

Il n'y a que deux options: soit chercher des appareils très simples qui peuvent être utilisés même sans lecteur d'écran – mais ils ont souvent peu de fonctions –, soit y accéder via Smart Home. L'installation et l'utilisation de cette application, que l'on télécharge sur son smartphone, sont toutefois exigeantes et peuvent générer des erreurs. Ces deux options s'avèrent donc insatisfaisantes.

Alors, qu'est-ce qui doit changer?

Les choses sont souvent plus simples lorsque les appareils deviennent plus compliqués. Les fabricants doivent alors utiliser des systèmes d'exploitation existants plus complexes, comme Android, dans lesquels des lecteurs d'écran sont intégrés. C'est ce qui s'est passé par exemple avec les Smart TV, qui sont beaucoup plus accessibles qu'il y a dix ans. Mais quand un appareil gagne en accessibilité, il en arrive sûrement un nouveau avec lequel il en va autrement. Actuellement, par exemple, il est question des taxis sans chauffeur.

C'est précisément pour cela qu'il est urgent d'agir. Il faut convaincre les fabricants de penser accessibilité dès la conception de leurs appareils. Les améliorations apportées par la suite s'apparentent toujours à du bricolage.

<https://sbv-fsa.ch/fr/accessibilite-numerique/>

Texte: Nicole Weber
Photos: Rafael Bornatico



Silvia Hug-Schweizer s'essaie à différentes activités telles que la cuisine, sous le regard de Gianetta Lechmann, du centre de consultation de Coire.

«J'ai pensé que c'en était fini de ma vie»

Engagée, travailleuse et mère qui perd inopinément la vue, c'est la vie de toute une famille qui est bouleversée. Silvia Hug-Schweizer raconte ouvertement le parcours émotionnel vers sa nouvelle normalité.

Silvia Hug-Schweizer a vécu l'année 2024 un peu «comme si elle était retournée en primaire». Fin 2022 – début 2023, sa pression oculaire était trop élevée et elle a subi des séances de laser, la première en automne, la suivante en hiver et la dernière au printemps. Toutefois, cela n'a pas apporté l'amélioration espérée. Bien au contraire, à 46 ans, elle est devenue aveugle! Elle se savait déjà atteinte d'aniridie, une maladie génétique héréditaire qui touche également sa mère et l'une de ses filles. L'aniridie est responsable de nombreux handicaps visuels, mais rarement de cécité, la plupart des personnes concernées conservant un certain résidu visuel.

Baisse brutale de la vision

D'un point de vue médical, Silvia Hug avait une déficience visuelle grave, bien que rien ne l'empêchait de mener une vie «normale» jusqu'à son opération. Elle dansait la salsa avec son mari, faisait du vélo et du ski (même des compétitions), lisait des histoires à ses enfants petits et les aidait pour leurs devoirs. À part conduire, tout semblait possible. Après l'opération, ce fut une autre réalité. Au bout de quelques mois, Silvia Hug réalise qu'elle a de plus en plus de mal à distinguer les couleurs, en particulier lors du tri du linge. Puis ce sont les gens autour d'elle qu'elle ne reconnaît plus vraiment. En quelques semaines, elle a tota-

lement perdu la vue, sa rétine s'étant détachée. Pour une raison encore inconnue, elle expérimentait de fortes douleurs et aussi de souffrances psychiques. Elle confie: «Ma plus profonde douleur était de ne plus voir les gens, surtout mes enfants. En pleine adolescence, ils changent si vite et deviennent adultes. Ne plus être témoin de leur évolution, ça, j'ai encore beaucoup de peine à l'accepter.»

Des défis quotidiens au travail

Sa cécité a également eu un impact sur son travail. Silvia Hug est masseuse médicale. Elle ne pouvait plus distinguer ses séries de tapes et avait même du mal à déterminer la

bonne tension lors de leur application sur ses patients. La tenue des rendez-vous sur son agenda était devenu un casse-tête, tout comme les autres activités administratives. À la maison, les tâches ménagères nécessitant l'utilisation d'écrans tactiles étaient vécues comme un énorme défi: «Il y a un an, j'ai pensé que c'en était fini de ma vie.»

La fsa comme ancrage

Le soutien de sa famille ne suffisait plus pour gérer le quotidien, une aide professionnelle était devenue indispensable. Désespérée, Silvia Hug s'est rendue au Service de consultation de la fsa à Coire (SDC Grisons), service qu'elle connaissait pour avoir eu recours à de menues prestations. Le SDC est devenu une ancre majeure dans la vie de cette quadragénaire. Avec les spécialistes de la fsa, elle a appris l'orientation et la mobilité (O&M), tant chez elle que dans l'espace public. Ensemble, elles ont également passé en revue les activités de la vie journalière (AVJ), telles que la cuisine et la lessive, l'utilisation des appareils ménagers ou du téléphone portable. Elles ont mis en place de nombreuses solutions avec des marquages tactiles et des fonc-



Un détecteur de couleurs et des marquages tactiles et Silvia Hug-Schweizer pilote sa lessive.

tions vocales. Le service de Coire lui a fait découvrir d'autres moyens auxiliaires, à l'image du détecteur de couleurs pour trier le linge ou autres étiquettes enregistrables à coller.

La famille en soutien

Le handicap de Silvia a fondamentalement modifié la dynamique de la vie familiale. Ses filles, âgées de 15 et 17 ans, ont vite constaté que leur maman ne pouvait plus souverainement faire face aux tâches courantes. Il leur fallait aider et cela a libéré chez elles des forces insoupçonnées. Leur maman de se rappeler:

«Lorsque les conseillères de la fsa étaient à la maison, mes enfants les suivaient avec curiosité. Elles tenaient à savoir comment utiliser les moyens auxiliaires et comment elles pouvaient m'aider à m'orienter.» Heureusement, ce n'étaient plus des petites filles et aujourd'hui, elles l'accompagnent plutôt que le contraire: «Nous n'avons toutefois pas interverti nos rôles. Elles apprécient toujours que ce soit moi qui les réveille le matin. Tout comme elles aiment ma cuisine, une activité que je maîtrise à nouveau presque comme avant. Ainsi, je me sens toujours maman et très

utile.» Silvia Hug confie pourtant qu'elle atteint parfois ses limites. Par exemple, le jour où sa fille s'est blessée au genou et qu'il n'était pas certain qu'elle puisse poursuivre son apprentissage. «Je suis devenue plus sensible et je gère moins bien le stress qu'avant.»

La joie peut revenir

Bien que son handicap soit parfois difficile à vivre, Silvia Hug pétille d'énergie et de joie de vivre. «Je suis confiante, bien que certaines choses ne sont pas encore comme je le souhaiterais. Pas à pas, je retrouve une forme de normalité.» Quant au Service de consultation, il a joué un rôle essentiel dans ce processus. Notamment en mettant un cadre pour discuter avec son mari de la manière dont le couple pouvait organiser son quotidien le plus simplement possible, mais aussi en les mettant en contact avec une famille dans une situation similaire. Ces démarches ont été déterminantes: «La fsa m'a ouvert de nouvelles perspectives. Il y a beaucoup de choses qui refonctionnent, et beaucoup de choses qui me procurent à nouveau de la joie.»

Texte: Anouk Holthuisen
Photos: Daniel Rihs

5 raisons de ne pas devenir membre de la fsa

1. Ce n'est pas pour moi

Oui... C'est précisément pour vous mais vous ne le découvrirez que plus tard. Le tout premier réflexe des 400'000 personnes atteintes dans leur santé visuelle est de se retirer du monde. Se débrouiller par soi-même est une attitude naturelle de survie.

Réalité: dans un premier temps, le besoin légitime de réponses médicales, financières et techniques occulte la partie sociale du handicap. C'est cette partie qui deviendra le véritable moteur de votre nouvelle vie. Pourquoi attendre?

2. Difficile d'être compris

C'est vrai! Médecin, opticien, famille, y compris votre entourage, personne ne pourra se mettre réellement à votre place. La perte de vision est un handicap sensoriel, qui veut dire impossibilité de l'appréhender dans sa complexité et ses incidences sur tous les autres domaines du quotidien. La maladresse de nos proches

peut même parfois s'avérer plus handicapante qu'aidante.

Réalité: la magie de l'entraide ne se commande pas. Elle se vit avec beaucoup d'autodérision au contact de personnes expérimentant les mêmes tourments. Et si vous osiez la rencontre?

3. Je ne suis plus capable

Vraiment? Peut-être n'avez-vous pas encore découvert comment il est possible de faire la même chose mais d'une manière différente! Smartphone, jardinage, cuisine, bois, golf, ski, culture, beaucoup de personnes comme vous goûtent à leur joie retrouvée.

Réalité: les sections, centres de consultation et groupes divers sont les sources premières d'information et d'expérimentation sur ce qui est possible et nouveau. Faites un test!

4. C'est pour les seniors

Détrompez-vous... Ce que l'on croit voir de prime abord sont

des personnes en fort risque d'isolement et pour qui le partage est devenu essentiel. Occupés, employés, les plus jeunes se découvrent au fil des rencontres et des réalisations.

Réalité: tout comme vous, chacun-e a des parcours de vie assez incroyables et enrichissants. Venez sans engagement!

5. Je veux rester libre de choisir

Vous l'êtes et le resterez...
L'affiliation n'implique aucune

attente. Respectueuse, la fsa sait mieux que quiconque combien il est difficile de franchir ces étapes de vie. Elle se réjouit de vous accueillir le moment venu.

Réalité: si vous les questionnez, la grande majorité des membres vous dira: «Ça a changé mon quotidien. Pourquoi ai-je attendu si longtemps avant d'en être?» Prêt-e à faire l'expérience d'un autre futur?

Texte: Hervé Richoz, rédacteur personnellement concerné

Annonce



L'interface utilisateur simplifiée pour votre ordinateur et ses applications



- Lire ses e-mails et y répondre
- Rédiger des lettres et des notes
- Numériser, enregistrer et retrouver ses documents
- Naviguer de façon simple sur Internet
- Lire et écouter des journaux et des livres
- Regarder des chaînes de télévision et écouter la radio ainsi que des podcasts
- Téléphoner avec la vidéo
- Et bien d'autres choses encore !

Guide Connect nécessite un ordinateur ou un portable Windows. Il est également possible de l'afficher par exemple sur un téléviseur à l'aide d'un mini-PC. Guide Connect prend également en charge l'utilisation via un écran tactile.

Testez Guide Connect dans l'une des filiales de la **fondation AccessAbility**:

Lucerne 041 552 14 52
Saint-Gall 041 552 14 52
Berne 041 552 14 52
Neuchâtel 041 552 14 52
Zurich 041 552 14 52

www.accessability.ch
info@accessability.ch

Un produit de:  **Dolphin**
Computer Access

Des voix qui encouragent

Aveugles, Edith Siedler et Jacqueline Egger parlent ouvertement et avec humour de leur vie quotidienne dans leur podcast. C'est ce qu'elles auraient aimé entendre à l'époque.

Le podcast «im Blindpunkt» (en allemand) est à la fois un instrument d'entraide, de sensibilisation et d'information. «L'important pour nous est de donner du courage à nos auditrices et auditeurs», explique Edith Siedler. À l'instar de sa collègue Jacqueline Egger, cette femme qui approche la quarantaine a été diagnostiquée RP (rétinite pigmentaire) dès son plus jeune âge.

Partager avec ses semblables

Enfant, Edith Siedler voyait déjà mal. Elle le vivait bien, consciente que la maladie allait la rendre aveugle. «Quand c'est arrivé, ça a été horrible», se souvient-elle. «Il me manquait une plateforme, des personnes partageant les mêmes idées et qui me comprenaient, des mots éclairants pour les

moments difficiles.» C'est tout cela que veut être le podcast «im Blindpunkt». «Jacqueline et moi connaissons la réalité de la vie des personnes voyantes, malvoyantes et aveugles», explique Edith Siedler. Elles peuvent ainsi créer des ponts et favoriser une compréhension mutuelle.

La vie dicte les contenus

Les sujets abordés dans le podcast s'adressent aussi bien aux concerné-e-s qu'à leurs proches. Les podcasteuses de Suisse centrale y parlent sans tabous de vacances, logement ou canne blanche dans un grand respect. Et le style décontracté, ludique et informatif des deux femmes plaît, tout en fournissant de précieux conseils pour la vie de tous les jours. Elles évoquent: «Réaliser que les personnes aveugles,



Les deux podcasteuses
Edith Siedler et Jacqueline
Egger.

lorsqu'elles sont dans un groupe, apprécient d'être appelées par leur nom a provoqué l'étonnement de nos proches, qui le font désormais systématiquement. Nous nous réjouissons de pouvoir faire bouger les choses.» Toutes deux attendent de recevoir vos feed-backs ainsi que vos suggestions de sujets à traiter.»

Un nouveau podcast «im Blindpunkt» est proposé chaque mois. Les podcasts sont disponibles sur les principales plateformes d'hébergement de podcasts ainsi que sur le site internet www.imblindpunkt.ch.

Texte: Rahel Escher
Photo: màd

Podcasts en français

L'offre de podcasts qui parlent aussi de nous ne cesse de croître. Des podcasts spécialement conçus et produits pour ou par des personnes concernées commencent à fleurir en France et en Romandie. Avez-vous connaissance de projets dans ce sens? Merci de le faire savoir à la rédaction de Clin d'œil: redaction@sbv-fsa.ch

- Dans ses yeux (France)
- Série noire pour une canne blanche (France)
- Tranche de vue (France)
- Prunelle (Suisse)
- Le PointSon (Suisse)

En savoir plus: <https://sbv-fsa.ch/fr/podcasts/>

«Je suis tellement payée en retour»

Malvoyante, Carla Renaud incarne parfaitement ces réticences légitimes à toute affiliation à un groupement d'aveugles. Son adhésion à la fsa a finalement changé sa vie. Récit.

Pétillante de joie, amoureuse des découvertes et des rencontres, Carla Renaud rentre d'un séjour à New York avec ses filles, nourrie d'élégance et de belles images. Elle s'excuserait presque de n'avoir été disponible plus tôt, tant son envie de sensibiliser et de faire savoir à toutes et tous qu'il y a encore une vie après la survenue de l'impensable est grande. Elle ajoute: «Je n'ai pas toujours été comme ça!»

Pour soi d'abord

La Neuchâteloise sait de quoi elle parle. Elle, comme la plupart des personnes confrontées au handicap visuel, ne savait pas grand-chose de la fsa. En tant que jeune adulte, cela lui paraissait même bien loin de ses préoccupations visuelles du moment. Elle concède qu'aujourd'hui la fsa

est un peu son troisième bébé: «Je croise aujourd'hui des personnes formidables de tous âges.» Ces belles rencontres lui ont redonné le goût de vivre et l'envie d'apporter «sa petite touche personnelle», en particulier dans l'aménagement et l'organisation des bénévoles de la section neuchâteloise. En quelques années, Carla a été élue comme membre du Comité fédératif de la fsa, référente du dicastère «Service aux membres» qui s'est interrogé sur comment mieux faire savoir tout le bénéfice «immatériel» d'une adhésion à fsa. Elle rajoute: «Il y a tellement de valeurs, de choses qui ne se voient pas au début.»

Ne pas montrer le handicap

La résidente de Peseux a toujours été malvoyante, avec une vue corrigée par des lunettes.



Carla Renaud coordonne les bénévoles pour la section fsa/NE.

Elle a suivi un apprentissage dans la vente avant de fonder famille: «Toute ma vie, je voulais passer là-dessus et ne pas montrer mon handicap.» En 2017, tout bascule, un brouillard obscurcit sa vue et perturbe toutes ses stratégies familiales et sociales. Elle ne peut plus faire semblant et a même l'impression que le handicap a gagné et va la submerger. Les réponses médicales et optiques ne suffisent plus et elle se résigne à aborder la question: «Comment font les autres?»

La magie opère

Bien qu'elle ne se perçoive que peu créative, Carla se résout très passivement à participer au Groupe créatif de la fsa, Elle n'imaginait pas combien la magie de l'entraide allait révo-

lutionner sa vie et se rappelle: «J'étais au fond du trou. Une participante en particulier m'a parlé, réconforté, dit des mots qui m'ont fait remonter la pente.» Dans un autre groupe de rencontre, elle croise le vice-président de la section. Pleine de gratitude, elle se rappelle: «Il a vu chez moi ce truc que j'ignorais et qui fait de moi ce que je suis devenue aujourd'hui.»

Payée en retour

Les membres lui disent combien ses organisations les aident et Carla de conclure: «Au fond, je le fais aussi et surtout pour moi, parce que j'ai besoin de ça pour vivre et me sentir utile.»

Texte: Hervé Richoz

Photo: Centrevue Neuchâtel

Le pouvoir des groupes créatifs

Partout en Suisse, dans les 40 groupes créatifs de la fsa se déroule un petit rituel fait de joie, de partage et d'exploration. Pourtant ces rencontres hebdomadaires sont encore trop peu connues des personnes qui en auraient tellement besoin. Explication.

Il est neuf heures ce mercredi matin dans le local déjà baigné de soleil des groupes créatifs de Lausanne. Anne-Marie et Sandy roulent leurs chariots remplis de matériel de création. Réunies pour leur premier café de la journée, les deux coresponsables des groupes créatifs de Lausanne se réjouissent d'accueillir dans quelques instants les participant-e-s. Pour l'heure, c'est l'installation des

différents ouvrages en cours dans le respect des besoins individuels d'emplacement, de lumière ou d'intérêt de chaque participant-e-s.

La joie de se retrouver

Bientôt les participantes de la session du matin débarquent petit à petit, l'une commentant ses soucis de transport, l'autre évoquant l'actualité pour ensuite prendre des nouvelles des présent-e-s et des absent-e-s. Et déjà l'entraide démarre dans le petit groupe: «Oui, oui, j'ai pu régler mon iPhone et ça fonctionne maintenant! Merci à toi...» Un flamboyant bouquet de fleurs en tissu orne la grande table carrée autour de laquelle s'installent les personnes qui se sont découvertes pleines de talents insoupçonnés. Une trentenaire de raconter: «Ça me convient bien cet horaire. J'adore créer de nouvelles choses avec ces dames qui m'aident à ce que ça soit harmonieux et au plus près de ce que je m'imagine.»

Une liberté d'être ou de créer

Une autre participante hésite. Ne sachant pas trop ce qu'elle voudrait. Sandy lui parle alors



Ensemble
pour créer et
échanger.

d'un projet de cartes de vœux: «Nous aimerions faire savoir notre existence aux ophtalmologues. Serais-tu intéressée à participer à la création d'une série de cartes?» Sandy décrit alors les étapes de réalisation et la quinquagénaire de se faire une représentation de sa contribution possible et de conclure: «Ah oui, ça je veux bien faire!» Tissu, papier, perles, couture, vannerie, dentelle, cuir, tricot, macramé, laine, carton, saleen, feutre, fibres, des dizaines d'objets utiles ou décoratifs prennent des formes raffinées avec l'accompagnement bienveillant d'Anne-Marie et de Sandy. Une sexagénaire de rajouter: «C'est quand même tout autre chose que d'offrir aux gens qu'on aime quelque chose qu'on a soi-même réalisé.»

La confiance retrouvée

Les coresponsables sont à chaque fois émues de voir se révéler les personnes et de conclure: «C'est génial. Nouveaux, nouvelles, à peu près toutes et tous se présentent avec beaucoup de réticences et toutes et tous finissent par trouver leur nouvelle voie.»

Texte et photo: Hervé Richoz

Porte d'entrée vers le monde associatif

La survenue d'une perte de la vue provoque des bouleversements inimaginables sur tous les plans de la vie sociale et familiale. Devenir malvoyant-e entache la confiance en soi et induit un risque d'isolement. Une majorité des participant-e-s avouent avec fierté que la venue aux groupes créatifs de la fsa a été leur sésame d'entrée vers la section régionale (et les avantages qu'elle procure).

40 groupes créatifs:
<https://sbv-fsa.ch/fr/activites-pour-les-personnes-concernees/groupe-creatifs/>

La fsa dans votre région: www.sbv-fsa.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

La section fsa Argovie-Soleure fête ses 20 ans!

La section Argovie-Soleure de la fsa a été fondée le 30 avril 2005. Le 22 mars dernier, soit 20 années plus tard à quelques jours près, 54 membres ont fêté cet anniversaire à l'hôtel b_smart de Schönenwerd. Le cadeau était la présence de quatre membres fondateurs, Verena Müller, Renate Seemann, Monika Schenk et Urs Kaiser. Ce dernier a dépeint avec éloquence l'historique et la création de la section sans omettre les turbulences des premières années.

Croissance et changements

Dotée d'un capital de départ de 2000 francs, la section a bien évolué depuis ses débuts modestes. Aujourd'hui, elle compte 155 membres actifs et affiche une belle santé financière. Le Comité a été renouvelé maintes fois, même que le secrétariat général de Berne a dû un temps prendre le relais, le temps d'un appel à l'aide lancé aux membres et permettre le nouveau départ décisif.

Engagement inclusif

Il convient de mentionner en particulier l'engagement de

deux femmes valides au sein du Comité. Bien que n'ayant pas de handicap visuel, elles ont fait preuve d'un admirable dévouement. En tant que non-membres, elles n'avaient pas le droit de vote, mais leur contribution a été très précieuse. C'est un bel exemple d'inclusion!

Un lieu de rencontre

Ce qui caractérise notre section, c'est la vitalité de sa vie associative. Le Comité attache une grande importance aux rencontres, à la communauté et aux échanges. Chaque année, six manifestations offrent un cadre parfait pour des réunions conviviales. Entre 40 et 60 membres y participent régulièrement et apprécient de se retrouver dans la bonne humeur.

En cette année anniversaire, un événement exceptionnel est proposé aux membres: une excursion à bord de la légendaire Flèche rouge Churchill, un train spécial des CFF, apéro et déjeuner compris. Aux prochaines vingt années!

Ulrich Heitzmann, président de la section

«Si j'ai besoin d'aide, je lève simplement la main»

Et comme ça marche à merveille, Urs Kaiser souhaite partager son expérience avec d'autres personnes malvoyantes.

Genèse d'une astuce... Ce jour-là, je voyageais en train et j'avais un quart d'heure pour attraper ma correspondance à Zurich. En principe, c'est largement suffisant, sauf que, chose qui n'était pas prévue, il fallait que je trouve une pharmacie de toute urgence. Comment faire? Où y avait-il une pharmacie dans la gare centrale? Je n'en avais pas la moindre idée. Et je ne pouvais en aucun cas rater ma correspondance. J'ai pris l'ascenseur de la voie 33 pour monter au rez-de-chaussée, pensant qu'il y avait probablement une pharmacie dans le hall de la gare. Jusque-là, je me suis débrouillé tout seul, mais une fois arrivé dans le hall, j'avais besoin de l'aide d'une personne voyante. Et vite! À ce moment-là, je me suis souvenu de mes années d'école. Les élèves devaient lever la main

pour demander quelque chose à la maîtresse. Je me suis donc redressé et j'ai levé la main gauche. À peine une seconde s'est écoulée et quelqu'un m'a demandé si j'avais besoin d'aide. «Volontiers, ai-je répondu, savez-vous s'il y a une pharmacie à proximité?» Effectivement, il y en avait une. Et le gentil monsieur m'a guidé jusqu'à l'entrée. Ça avait super bien fonctionné! J'ai donc répété le même geste à la pharmacie. «Pouvez-vous me guider jusqu'au comptoir, s'il vous plaît?» Et cette fois encore, je n'ai eu aucun mal à me faire accompagner. Il m'a ensuite suffi de lever la main gauche encore deux fois pour arriver à temps à la voie 44.

Depuis que j'ai vécu cette expérience, «lever la main» fait partie intégrante de mes instruments d'orientation et de mobi-





Impressum

Magazine de la Fédération
suisse des aveugles
et malvoyants fsa

Paraît quatre fois par an au
format papier, en braille, au for-
mat 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.

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

lité. Et je constate toujours
avec plaisir que ça marche!
Sans compter que c'est plus
sympa que d'appeler à l'aide
ou de tâtonner, impuissant,
jusqu'à ce que quelqu'un ait
l'idée de proposer son aide.
Essayez donc! Je suis sûr que
vous vous sentirez tout de
suite nettement moins déses-
paré!

Urs Kaiser, section AG-SO



imprimé en
suisse



Votre don en bonnes mains.

IBAN: CH08 0900 0000 1000 2019 4



Ensemble,
on voit mieux

Développez vos talents grâce aux cours de la fsa

Un vent nouveau souffle sur votre quotidien! Le programme de cours de la fsa du second semestre 2025 vous propose une offre variée, allant de la cuisine à la danse en couple, en passant par l'autodéfense, le handpan et la distillation de gin. Laissez-vous inspirer par la diversité colorée des cours.

Plus d'infos et inscription: 031 390 88 37 / www.sbv-fsa.ch/cours

Découvrez-les dès maintenant et inscrivez-vous sans attendre!



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

