

POLITIQUES D'AUSTÉRITÉ

PAGE 6 Des réductions drastiques

PAGINE 16-18 Parte italiana

Photo : Maya Kovats



PAGE 12 Herrmann H.

« Je dois et je peux apprendre »

procap
magazine
pour personnes
avec handicap
2/2015



Des personnes avec handicap partent en vacances grâce à vos restes de monnaie

Procap collecte les monnaies du monde entier pour soutenir des personnes avec handicap. Vous pouvez déposer vos pièces et billets auprès de nombreuses banques et bureaux de change CFF, ou nous les envoyer par courrier. Merci !

pour personnes
avec handicap

procap

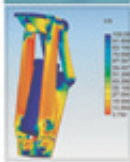
Procap Suisse, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten
Tél. 062 206 88 88, www.procap.ch, IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1



Die Adresse für die prothetische Versorgung



Von der
bis zur
Armprothese
Zehe



Von der Entwicklung
bis zur Anpassung

Botta Orthopädie AG
Karl-Neuhäusli 24
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 328 40 80
Fax 032 328 40 88
www.bottaweb.ch
info@bottaweb.ch



Hilfsmittel, Sanitäts-
und Rehaprodukte

Die Adresse für die Rehabilitation



Für den
Tag
und die
Nacht



Von der Beratung
bis zur Montage



SANITAS Botta-Botta
Murtenstrasse 7
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 323 14 73/74
Fax 032 323 12 43
www.bottaweb.ch
sanitas@bottaweb.ch



MONTE-CHAISES
PLATEFORME
ASCENSEUR SUR MESURE

OFFRE SANS ENGAGEMENT ET DEVIS GRATUIT



TÉL. 076 363 35 70 | WWW.SOUTRA.CH | 1890 ST- MAURICE

Page 4 EN BREF**POLITIQUES D'AUSTÉRITÉ****Page 6** Des réductions drastiques**Page 10** Ne pas économiser à tout prix**Page 11** Exclues de l'AI avec leurs douleurs**Page 12 RENDEZ-VOUS** Herrmann H.**Page 14** Parler d'une seule voix**Page 15 PROCAP VOYAGE** Déjà 20 ans**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 19** Agenda**Page 20** Conseil juridique et Procap bouge**Page 22** Le mot de la fin : Reto Meienberg**Editorial****Franziska Stocker**

direction de rédaction

**Réduction inacceptable de prestations**

En février, le Conseil fédéral a présenté son projet de développement de l'assurance-invalidité (AI). Procap a été soulagée d'apprendre que pour la première fois depuis longtemps, la priorité ne devrait plus être aux réductions de prestations. Au prétexte de mesures d'économie, les moyens des personnes avec handicap ont été limités, parfois de façon drastique, ces dernières années. Le Conseil fédéral le dit lui-même : aujourd'hui, les perspectives financières de l'AI sont bonnes. Il ne sera donc pas nécessaire de réduire encore ces prestations, au contraire : les débats politiques doivent être recentrés sur les personnes concernées et leurs besoins réels. Procap continuera à s'engager activement en ce sens. Lisez également l'interview de Pascale Bruderer Wyss, présidente de la nouvelle organisation faitière des associations pour personnes handicapées, Integration Handicap, et revenez avec nous sur les 20 années d'existence de Procap Voyage. Je vous souhaite une bonne lecture.

Le DPI : oui, mais...

Le 14 juin, l'autorisation du diagnostic préimplantatoire (DPI) sera soumise à votation. Si le oui l'emporte, la nouvelle loi sur la procréation médicalement assistée (LPMA) entrera en vigueur. Procap Suisse soutient le changement de la Constitution mais demande une loi moins libérale. Elle soutiendrait donc tout référendum qui s'y opposerait. Si Procap et d'autres organisations sont favorables à l'autorisation du DPI pour les couples atteints d'une maladie héréditaire grave, l'intention du Parlement est de permettre à tous les couples de faire tester systématiquement leurs embryons avant leur implantation dans l'utérus, pour dépister d'éventuels troubles chromosomiques comme la trisomie 21. Le DPI concernerait ainsi jusqu'à 6000 couples par an au lieu de 50 à 100 comme prévu. Procap Suisse s'y oppose au motif qu'une société solidaire doit créer des conditions-cadres qui tiennent compte de la vulnérabilité et du caractère éphémère de l'être humain. Car c'est bien ce qui est en jeu quand la sélection tend à se généraliser et que la société exige de plus en plus des êtres « parfaits ». [mm]



Image: Inclusion Works



Mettre ses yeux au service des non-voyants

Depuis mi-janvier, l'application gratuite « Be My Eyes » est disponible sur iPhone (et bientôt sur Android). Elle permet aux voyants de mettre leur vue à disposition des aveugles ou malvoyants via un tchat vidéo, par exemple pour leur dire ce qui est indiqué sur un panneau de signalisation. L'application compte déjà plus de 18 000 personnes aveugles inscrites et 200 000 voyants prêts à les aider. [mm]

Les astuces du BFEH

Dès le mois de mars 2015 et jusqu'à la fin du programme prioritaire « Participation : par la parole, les actes et les idées » lancé fin 2014, le BFEH publiera une « astuce du mois » dans la « Boîte à outils Accessibilité » de son site Internet. Elles s'adressent à tout un chacun, sans compétence technique particulière, et dans tous les domaines d'activité : construction, mobilité, communication, formation, etc. En les utilisant dans la pratique quotidienne privée ou professionnelle, chacun peut favoriser de manière simple et concrète la participation des personnes handicapées à la vie sociale. La première astuce, publiée en mars, est liée au langage. Celui-ci n'est en effet pas neutre, il véhicule des valeurs. Se référer à la fiche info « Langage » de la boîte à outils permet d'éviter l'utilisation d'une terminologie stigmatisante : « les handicapés », un « invalide », une personne « normale ». [mcp]

Renforcer l'intégration sur le marché du travail

Le 19 mars, la conseillère aux Etats argovienne Pascale Bruderer Wyss (PS) a présenté un postulat demandant au Conseil fédéral d'envisager la convocation d'une conférence nationale sur l'intégration des personnes handicapées sur le marché du travail. Son texte précise : « Les personnes avec handicap continuent de rencontrer des difficultés considérables » pour trouver un emploi. Pour M^{me} Bruderer Wyss, la valorisation de la main d'œuvre indigène ne doit pas viser que les femmes et les seniors ; « les personnes handicapées constituent elles aussi un groupe cible majeur ». Cette réflexion devrait associer les institutions, les offices fédéraux et cantonaux compétents, ainsi que les partenaires sociaux, mais s'assurer également de la participation directe des personnes avec handicap et des représentants des organisations d'handicapés. [mm]



Photo : Michael Bolshausen



Photo : Procap

Contradiction du conseiller fédéral Berset

La formation professionnelle des jeunes avec handicap reste un sujet épineux. Le conseiller fédéral Alain Berset se montre contradictoire dans sa prise de position vis-à-vis de la pétition « Une formation pour tous », soumise en 2011 avec plus de 100 000 signatures par Procap Suisse, insiemi et l'Association Cerebral. Ainsi, tout en affirmant qu'encourager tous les jeunes, y compris ceux porteurs d'un handicap, est l'une de ses préoccupations majeures, il précise dans le même document qu'il ne voit pas l'utilité de réformer la pratique en cours depuis 2011, qui frappe durement les jeunes avec un handicap plus sévère. Nous saurons quelle importance le Conseil fédéral accorde réellement aux mesures d'encouragement quand il présentera sa stratégie concernant le « développement de l'AI » et la politique nationale en matière de handicap. [mm]

Hausse des forfaits pour les logements accessibles

En mars, l'Office fédéral de la statistique (OFS) avait annoncé que bien que près d'un logement sur deux soit « jugé inaccessible ou seulement avec beaucoup de difficultés » pour les personnes à mobilité réduite, « les personnes handicapées parviennent à trouver des logements qui leur conviennent ».

Les analyses du marché du logement réalisées par Procap Suisse indiquent tout le contraire : les logements accessibles en fauteuil roulant sont rares et souvent très chers en Suisse. Les personnes avec handicap ont d'énormes difficultés à trouver un logement entièrement sans obstacles. Procap Suisse

demande donc, comme elle l'avait déjà fait en mai 2014 dans sa réponse de consultation concernant la modification de la loi fédérale sur les prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI, de doubler le supplément pour les logements accessibles, actuellement de 300 francs par mois. [mm]



Le coût des économies

Depuis les difficultés financières de l'AI, de nombreuses prestations pour personnes avec handicap ont été supprimées sous la pression politique. C'est assez !

Franziska Stocker

Le but initial de l'assurance-invalidité était d'empêcher qu'une personne ne soit plus en mesure de subvenir à ses besoins en raison d'un handicap, d'un accident ou d'une maladie de longue durée. Mais après les mesures d'économie imposées par la politique – essentiellement bourgeoise –, l'AI s'éloigne chaque jour un peu plus de sa mission. « Beaucoup de nouvelles conditions entravent aujourd'hui l'accès aux prestations de l'AI. Les personnes qui auraient réellement besoin d'assistance passent toujours plus à la trappe du système d'assurance », déplore Marie-Thérèse Weber-Gobet, responsable Politique sociale chez Procap Suisse.

Prestations réduites

Après les déficits croissants enregistrés par l'AI depuis le milieu des années 1990, et son endettement auprès du fonds AVS à hauteur de plus de 14 milliards de francs, le Conseil fédéral et le Parlement ont adopté des mesures importantes pour redresser ses finances. En 2009, le peuple suisse a ailleurs approuvé une hausse temporaire de la TVA entre 2011 et 2017 pour alléger les charges financières de l'AI.

L'assainissement de l'AI s'est fait en grande partie aux frais des personnes

avec handicap, à travers des réductions radicales de prestations. S'il est vrai que les mesures des révisions 4, 5 et 6a de l'AI ont aussi eu des effets positifs pour les personnes avec handicap, elles leur ont en même temps imposé de lourds sacrifices financiers.

Etonnamment, la révision 6b, qui prévoyait de nouvelles économies, a été enterrée par le Parlement à l'automne 2013. Les organisations pour personnes avec handicap, dont Procap, s'étaient opposées à une nouvelle réduction de prestations.

Moins de nouvelles rentes

En février 2015, le Conseil fédéral a fait connaître au public les lignes directrices du développement de l'AI. Il a évoqué l'incidence positive des révisions 4, 5 et 6a sur le redressement de l'AI, en invoquant comme preuves la baisse du nombre de nouvelles rentes et un effectif de rentes en diminution.

Les révisions 4 et 5, surtout, ont eu nettement plus d'effet qu'escompté. La réduction de l'effectif de rentes entre 2008 et 2013 correspondait aux prévisions du Conseil fédéral pour 2016, tandis que le nombre de nouvelles rentes a été réduit de moitié entre 2003 et 2013.

Qu'est-ce qui explique cette chute ? Le Conseil fédéral vante volontiers le succès du principe « la réadaptation prime la rente ». Dans ce contexte, l'AI a renforcé les mesures d'intégration et de réadaptation professionnelle au cours des dernières années ; le nombre de participants à ce genre de mesures n'a cessé de croître après la 5^e révision AI, et a même doublé aujourd'hui.

« Les chiffres publiés par la Confédération concernant la réadaptation ou la réinsertion sur le marché du travail doivent être pris avec des pincettes », affirme Mme Weber-Gobet. « Ils ne livrent en effet qu'une image instantanée de la situation. Nous savons par expérience que nombre de ces personnes ne trouvent pas d'emploi fixe sur le marché du travail primaire malgré les mesures de réadaptation professionnelle. Et même si elles en trouvent un, rien ne garantit qu'il s'agit d'un emploi de longue durée. »

Pour l'AI, la personne a réussi son insertion sur le marché du travail primaire si elle parvient à garder un emploi pendant six mois. Mais rien n'indique combien de temps elle y gardera pied. Fin 2015, un programme de recherche pluriannuel de la Confédération doit livrer un bilan intermédiaire quant au succès de l'AI en matière de réinsertion professionnelle des bénéficiaires de ses rentes. Les résultats définitifs ne seront toutefois disponibles qu'en 2019. « Devoir attendre si longtemps des chiffres fiables joue en notre défaveur. En publiant chaque année des résultats de plus en plus impressionnants, les offices AI donnent l'impression que la réadaptation ou la réinsertion sur le marché du travail se passent sans problème. » Or, de nombreux experts du domaine ont une

tout autre vision de la réalité. Les emplois permettant aux personnes avec handicap de subvenir entièrement ou partiellement à leurs besoins demeurent une denrée rare. « Les associations professionnelles expriment certes régulièrement leur volonté de s'impliquer davantage à ce niveau, mais les actes ne suivent que trop rarement », poursuit M^{me} Weber-Gobet.

Renvoyés vers l'aide sociale

Difficile de dire précisément quelle a été l'incidence réelle des mesures d'intégration et de réadaptation sur la diminution du nombre de nouvelles rentes. Car la première cause de ce net recul est bel et bien le durcissement croissant de l'accès aux rentes. La pratique restrictive suivie par le Tribunal fédéral depuis 2004 surtout a privé des milliers de personnes atteintes de maladies somatoformes des rentes de l'AI (voir page 11). « Nous présumons que beaucoup d'entre elles, qui ne sont pas en mesure de subvenir à leurs besoins en raison de leur maladie, ont été renvoyées vers l'aide sociale », explique M^{me} Weber-Gobet.

L'AI contrôle les bénéficiaires de rentes

Dans le cadre des révisions de l'AI, les offices AI ont également été chargés de contrôler plus sévèrement les rentes octroyées. On assiste depuis à une multiplication des cas dans lesquels des personnes se voient retirer la rente de l'AI qu'elles percevaient depuis des années.

Les centres d'observation médicale (COMAI) qui réalisent des expertises pour l'AI sont les principaux acteurs de ce phénomène. « Très souvent, ces examens concluent que la personne concernée ne remplit plus les conditions

requis pour percevoir une rente de l'AI. Celle-ci est considérée comme étant entièrement ou partiellement apte à travailler, pour des motifs souvent peu compréhensibles », explique Martin Boltshauser, responsable du service juridique de Procap Suisse.

Le problème est que de nombreux COMAI dépendent financièrement de l'AI, qui leur confie la majorité de leurs mandats. « Le risque est donc que les expertises répondent davantage à la pression financière de l'AI qu'aux préoccupations légitimes des assurés », poursuit Martin Boltshauser. Des craintes qui ne tombent pas du ciel, comme en témoigne le magazine « Beobachter » au cours des dernières années. Ses journalistes ont révélé différents cas dans lesquels les experts de l'AI avaient été mis sous pression pour limiter le nombre de nouvelles rentes. Procap Suisse, aux côtés d'autres organisations, exige donc une pratique transparente au niveau des expertises médicales.

Autre problème fondamental : la décision de l'AI d'octroyer une rente repose sur la « capacité de gain » de la personne, et non sur le fait qu'elle ait ou non un emploi et soit donc en mesure de subvenir elle-même à ses besoins. « Les experts de l'AI déclarent les personnes théoriquement aptes à travailler, même si elles n'ont aucune chance sur le marché du travail et que presque aucun emploi n'existe qui puisse leur convenir », affirme Martin Boltshauser.

Glissement vers les PC

Il est incontestable que les mesures d'économie de l'AI ont entraîné des réductions radicales de prestations pour

les personnes avec handicap. Preuve en est que le nombre de bénéficiaires de rentes de l'AI dépendant des prestations complémentaires (PC) pour assurer leur minimum vital a connu une hausse fulgurante en marge des révisions de l'AI, atteignant 42,7% en 2013 contre 26% en 2003. Ce taux est stable (environ 12%) pour l'AVS. « Ces chiffres sont alarmants, parce qu'ils montrent que les rentes de l'AI ne suffisent plus pour subvenir aux besoins de plus en plus de gens, contrairement à ce qu'exige la Constitution fédérale », affirme M^{me} Weber-Gobet.

Moins d'économies, plus de dignité

Cela fait des années que les organisations pour personnes avec handicap demandent la fin des économies réalisées sur le dos des personnes avec handicap, un appel qui semble enfin avoir été entendu par la Berne fédérale. Dans sa proposition relative au développement de l'AI, le Conseil fédéral ne parle désormais plus de « nouvelles économies », mais d'« optimisation ».

Les organisations sont appuyées par des calculs de la Confédération, qui estiment qu'un désendettement total de l'AI est réaliste d'ici à 2030, même après l'expiration du financement complémentaire par la TVA. « Il ne doit plus y avoir de nouvelles réductions », explique M^{me} Weber-Gobet. « Au contraire, l'AI doit se recentrer sur les besoins des personnes avec handicap et se demander une fois pour toutes, sans œillères, si ses prestations sont encore adaptées aux besoins. L'AI doit être une assurance sociale fiable qui garantit le minimum vital sans conditions en cas de besoin, ainsi qu'une vie digne à toute la population suisse. » ●

Mesures drastiques dans les cantons

Depuis deux ans, de nombreux cantons ont adopté des mesures d'économie. Touchant souvent les personnes avec handicap, celles-ci sont vivement dénoncées par les organisations pour personnes handicapées, dont Procap.

Martin Mäder

« Nous refusons les économies ruineuses et demandons plus de rentrées d'argent », martèle Michael Ledergerber, directeur des sections Lucerne, Uri, Ob- et Nidwald de Procap. Pour lui, il est « choquant » que les quelque 60 mesures du paquet « Prestations et structures II » de Lucerne visent aussi les personnes avec handicap. Plus de 10% des 181,4 millions de francs à économiser entre 2015 et 2017 sont imputés aux institutions sociales, comme les foyers pour personnes handicapées.

Le paquet d'économies s'est heurté à une résistance massive, qui a pris la forme d'une alliance, rejointe notamment par Procap Lucerne. Diverses protestations ont été organisées, dont des manifestations, une marche silencieuse ou des actions Facebook. C'est notamment grâce à elles que le Parlement a réduit de moitié les économies au niveau des accords de prestations avec les institutions sociales. M. Ledergerber redoute toutefois de nouvelles mesures d'économie « si le canton ne renonce pas à sa politique fiscale au rabais ».

Les budgets sociaux visés

Dans le canton de Saint-Gall, le « paquet d'économies III » (plus de 60



Foto: Matthias Spallinger

Manifestation contre les mesures d'économie dans le canton de Berne.

mesures, 150 millions de francs) prévoyait la suppression des prestations complémentaires extraordinaires (PCE). Le canton couvre actuellement les loyers jusqu'à 1467 francs pour plus de 2700 bénéficiaires de PC, contre 1100 francs pour la Confédération. La suppression des PCE permettrait d'économiser 7 millions de francs. Une autre coupe de près de 5,6 millions de francs concernait les institutions pour adultes avec handicap. « Sans les PCE, des centaines de personnes auraient perdu leur logement », affirme le directeur de la section St. Gallen-Appenzell de Procap, Roland Eberle.

Des économies à Berne et Bâle

Celui-ci se réjouit que le Grand Conseil ait décidé en novembre de verser les PCE à leurs bénéficiaires actuels jusqu'à la hausse des seuils qui devrait vraisemblablement être opérée en 2017 dans le cadre d'une solution fédérale. En revanche, le canton n'entend plus verser de nouvelles PCE à partir de 2016. L'« Union contre les réductions des prestations complémentaires » fondée notamment par Procap, envisageait au départ d'organiser un référendum, mais elle a finalement décidé d'attendre la solution fédérale.

Les actions de protestation ont porté leurs fruits dans le canton de Berne. Alors que le gouvernement souhaitait économiser 15,7 millions de francs, par exemple au détriment des foyers et ateliers, le Grand Conseil a finalement réduit cette somme à 3 millions. « Notre combat a payé », commente la directrice de la section de Berne, Sandra Ghisoni Schenk. Mais l'opposition à grande échelle (qui a rassemblé, hormis Procap, tous les acteurs concernés, des associations de parents aux institutions en passant par les organisations pour personnes handicapées) n'a pu empêcher le parlement d'augmenter les économies dans le domaine psychiatrique (de 3 à près de 10 millions de francs).

Dans le canton de Bâle-Ville, on ne sait pas encore si le centre « Égalité des personnes avec handicap » sera réellement contraint de fermer ses portes fin 2015 pour raisons d'économie. « La pétition demandant le maintien de cette institution phare fondée il y a plus de 12 ans a récolté plus de 7500 signatures », explique Susanne Haeder, directrice de Procap Nordwestschweiz. Pour elle, son maintien est indispensable. La section Procap poursuivra donc son action aux côtés de nombreuses autres organisations. Affaire à suivre. ●

Exclues de l'AI avec leurs douleurs

Les personnes qui ont des douleurs chroniques non explicables par une atteinte organique ne reçoivent plus de rente AI depuis un arrêt du Tribunal fédéral de 2004. Une décision qui donne lieu à des inégalités de traitement, déplorent les experts.

Franziska Stocker

Seules les personnes dont la capacité de travail est limitée en raison d'une atteinte à la santé ont droit à une rente AI. Dans plusieurs arrêts rendus au cours des dernières années, le Tribunal fédéral a décidé que certaines pathologies n'entraînaient plus une limitation de la capacité de travail. En font notamment partie les troubles somatoformes douloureux (sans origine physique), la fibromyalgie, les coups du lapin ainsi que d'autres syndromes douloureux similaires. Le Tribunal considère que ces maladies peuvent être surmontées par un effort de volonté raisonnablement exigible.

Cette jurisprudence a permis à l'AI d'améliorer sa situation financière: étant donné qu'il est devenu

presque impossible pour les personnes concernées d'obtenir une rente AI, le nombre de nouvelles rentes a chuté. Dans le cadre de la révision 6a de l'AI, le Parlement a par ailleurs instauré une nouvelle mesure d'économie et a demandé à l'AI de supprimer aussi les rentes déjà octroyées. L'Office fédéral des assurances sociales espérait de cette façon économiser 4500 rentes rien que pour les patients souffrant de douleurs chroniques.

Une décision largement critiquée

Les organisations de personnes avec handicap et de patients, les médecins et les avocats fustigent la pratique du Tribunal fédéral et la suppression des rentes par l'AI. Une expertise juridique établie en 2013 sur mandat de l'association «Juristes démocrates de Suisse» est par exemple parvenue à la conclusion que les personnes souffrant de pathologies psychosomatiques étaient défavorisées par rapport aux personnes atteintes de problèmes purement physiques. Or, cela enfreint le droit à un procès équitable ainsi que l'interdiction de discrimination. Un recours à ce sujet a été déposé devant la Cour européenne des droits de l'homme (CourEDH) par une dame souffrant d'un coup du lapin et

dont la rente avait été supprimée. L'affaire y est toujours pendante.

L'hypothèse du Tribunal est fautive

Une autre expertise, émanant cette fois du corps médical, a été présentée l'été dernier. L'éminent professeur en médecine psychosomatique, Peter Henningsen, y critique vivement le Tribunal fédéral. D'après lui, il n'est pas prouvé scientifiquement que les troubles somatoformes douloureux sont plus aisés à surmonter que les dépressions, par exemple. S'il est vrai que ces troubles douloureux ne peuvent être prouvés objectivement, c'est aussi le cas de certains troubles psychiques. Il est donc intolérable à ses yeux que l'AI n'accorde pas le même traitement à ces différents cas.

Pour Peter Henningsen, le simple fait qu'une maladie puisse être expliquée par une atteinte physique dans un cas et pas dans l'autre ne saurait fournir une quelconque indication sur la capacité de travail de la personne concernée. Dans tous les cas, l'hypothèse du Tribunal fédéral selon laquelle les douleurs ne pouvant être prouvées ne suffisent pas en tant que telles à justifier le droit à une rente est fautive.

Il est difficile d'évaluer les répercussions concrètes que ces deux expertises et le verdict en attente de la CourEDH auront pour les personnes concernées. Daniel Schilliger, avocat chez Procap Suisse, lance un appel: «Ces expertises ne peuvent être ignorées. Le Tribunal fédéral et les sociétés de discipline médicale se doivent maintenant de mettre au point des critères appropriés, qui répondent aux besoins de chaque individu. Le diagnostic seul ne saurait suffire à déterminer si une personne a droit ou non au soutien de l'AI.» ●



Discrimination envers les patients souffrant de douleurs chroniques.



« Je dois
et je peux
apprendre »

Jusqu'à il y a trois ans, l'AI finançait deux ans de formation professionnelle pour les jeunes avec handicap. Cette pratique a été largement restreinte suite aux mesures d'économie.

Herrmann H. à propos...

Le temps : même l'homme le plus rusé n'est pas toujours prêt. Il faut du temps pour tout.

Le travail : c'est important d'avoir un travail pour pouvoir se prendre en charge.

Le luxe : un excès.

L'amitié : l'une des choses les plus importantes dans la vie.

L'amour : que serait le monde sans amour ?

Les vacances : le travail, c'est le travail ; les vacances, ce sont les vacances. Les vacances sont faites pour se reposer.

Herrmann H. est l'un des quelque 50 jeunes qui suivent une formation pratique (selon INSOS) à la fondation Bühl à Wädenswil. Il étudie la pratique industrielle, une discipline polyvalente qui couvre tant les travaux d'assemblage et le traitement du métal et du plastique que les opérations d'emballage. Il va bientôt être diplômé. Ce jeune autiste de 20 ans travaille avec vitalité, énergie et concentration. Il aime parler en rimes, l'un de ses dons particuliers. Il travaille plus lentement que les autres. Ses points forts sont sa fiabilité, sa ponctualité et sa précision.

Au début, l'AI ne lui avait octroyé qu'une année de formation, comme c'est la norme depuis les mesures d'économie lancées en 2011. « Ca m'a mis en colère, je ne me sentais pas pris au sérieux. Je voulais étudier pour pouvoir m'assumer plus tard », explique Herrmann H.

Une avocate de Procap a introduit un recours et obtenu une garantie de prise en charge de l'AI pour la deuxième année de formation. Celle-ci n'est octroyée que si la personne concernée a de bonnes chances d'être intégrée sur le marché du travail primaire, ce qui n'est pas toujours facile à évaluer. « Les jeunes avec handicap ont souvent des moments difficiles derrière eux quand ils arrivent chez nous. Il leur faut du temps pour s'acclimater. Il est irréaliste de devoir déterminer après quelques mois s'ils satisfont aux critères de l'AI pour une deuxième année de formation », explique Christoph Streuli, directeur de la fondation Bühl et formateur de Herrmann H. Une opinion que partage Claudia Marzella, également membre de la fondation. Elle suit Herrmann H. depuis plusieurs années et confirme qu'il dispose de bonnes compétences pour trouver un emploi de niche sur le marché du travail primaire.

Il pourra bientôt faire un stage d'initiation dans une entreprise pharmaceutique, où la précision – son point fort – est une qualité essentielle. Plus tard, il aimerait partir à l'étranger, sans savoir encore où ni comment. « Je n'ai pas de projets d'avenir précis. Je me laisse surprendre », dit-il en souriant. **Susi Mauderli**

Parler d'une seule voix

Pascale Bruderer Wyss est présidente de la nouvelle association faîtière des organisations pour personnes avec handicap, Intégration Handicap (IH), depuis l'été dernier. Entretien consacré à la politique, aux priorités et aux potentiels.

Interview: Franziska Stocker

Pourquoi avez-vous accepté de devenir présidente de la nouvelle organisation faîtière ?

Pascale Bruderer Wyss: L'intégration des personnes avec handicap est l'une des principales raisons pour lesquelles je suis entrée en politique. Même si j'appréciais les contacts avec les différentes organisations pour personnes handicapées, j'avais parfois l'impression qu'elles étaient fermées sur elles-mêmes, ce qui les empêchait de s'exprimer d'une seule voix. Mais quand on m'a demandé l'an dernier si je souhaitais devenir présidente d'IH, j'ai compris qu'elles avaient fait un pas en avant et s'étaient rendu compte que même si elles n'avaient pas les mêmes intérêts et groupes cibles, elles défendaient aussi une cause commune. C'est pour cette raison que j'ai accepté de devenir présidente d'IH.

De quelle manière êtes-vous concernée par le handicap sur le plan personnel ?

Les frères et sœurs de ma mère et leurs enfants sont tous atteints d'un handicap auditif. J'ai toujours été très proche de cette partie de ma famille, à tel point, par exemple, que je refusais de parler et que je ne communiquais qu'en langue des signes quand



Pascale Bruderer Wyss.

j'étais toute petite. Il m'est très tôt apparu qu'une personne avec handicap n'avait pas les mêmes chances que les autres. Si certains sont entrés en politique pour militer contre le nucléaire ou pour les droits des femmes, c'est en constatant que les personnes avec et sans handicap n'étaient toujours pas sur le même pied d'égalité que j'ai pour ma part décidé de m'engager.

Quelle place occupe cette thématique dans la Berne fédérale ?

La situation financière de l'Al a permis à de nombreux députés du Parlement de mesurer toute l'importance de l'égalité et de l'intégration, tant sur le plan social qu'économique. La ratification et la mise en œuvre de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées apporteront par

ailleurs une large contribution à cet important travail de sensibilisation. Je trouve toutefois que les médias ne traitent encore que trop peu le sujet du handicap.

Qu'envisagez-vous d'entreprendre avec IH pour renforcer la cause des personnes avec handicap ?

Le regroupement des organisations pour personnes handicapées a été bien accueilli par le Parlement. Ce n'est pas un secret : si ces organisations s'étaient exprimées d'une seule voix ces dernières années, elles auraient pu peser davantage dans les prises de décision politique, notamment en ce qui concerne les révisions de l'Al. Mais cela n'a pas été le cas. Notre action conjointe va désormais renforcer notre impact.

Nous aimerions par ailleurs consolider notre travail de sensibilisation en nous servant de certains sujets d'actualité, par exemple des discussions portant sur la pénurie de personnel qualifié après l'acceptation de l'initiative sur l'immigration de masse. IH a ainsi réussi à faire valoir que les personnes avec handicap aussi doivent être davantage favorisées au niveau de la main-d'œuvre.

Quels sont les services offerts par l'IH ?

Nous entendons soutenir les organisations membres en matière de communication, grâce à des contacts politiques et des expertises. Notre but n'est toutefois pas de leur faire concurrence, mais bien de les renforcer et de les décharger. Il nous tient également à cœur d'assurer une connexion entre elles. ●

» 21 organisations suisses pour personnes handicapées, dont Procap Suisse, ont formé la nouvelle organisation faîtière « Intégration Handicap » début 2015. Celle-ci a remplacé la DOK, Conférence des organisations faîtières de l'aide privée aux handicapés.

Procap Voyage fête ses 20 ans

Les obstacles quotidiens se transforment parfois en véritable problème au moment d'organiser des vacances. Depuis 20 ans, Procap Voyage s'engage pour que les personnes avec handicap voguent elles aussi vers de nouveaux horizons.

Martin Mäder

Les vacances... L'occasion de se ressourcer et d'explorer des pays lointains. Qui n'en rêve pas? Mais pour les personnes avec handicap, partir est souvent synonyme de difficultés. L'organisation peut se révéler une véritable épreuve au vu du nombre d'obstacles et d'impondérables à gérer. Sans des conseils ou un accompagnement spécialisé, beaucoup de ces personnes ne pourraient en profiter.

Procap Suisse a su reconnaître ce besoin il y a longtemps déjà: la plus grande organisation d'entraide

de et pour personnes avec handicap en Suisse gère en effet sa propre agence de voyages depuis 1995. Hélène Bigler, responsable de Procap Voyage, dresse le bilan à l'occasion de son 20^e anniversaire: «Au début, nous n'avions que quelques dizaines de clients, et aujourd'hui, nous traitons plus de 1000 réservations par an.»

Cette dynamique positive ne s'observe pas seulement au niveau du nombre de réservations, mais aussi dans la diversité des destinations. Lors de son lancement au début des années 70, nul n'aurait pu prédire que ce projet connaîtrait une telle évolution. A l'époque, l'Association suisse des Invalides (ASI), ancêtre de Procap, a commencé à organiser des voyages spécialement destinés aux personnes avec handicap, en collaboration avec l'agence de voyages EKO d'Olten.

Du Rhin à la Méditerranée

Le premier événement fut une excursion en bateau sur le Rhin. Quelques mois plus tard, on pouvait déjà réserver une croisière en Méditerranée. Face à la demande croissante, début

1995 l'ASI ouvrit sa propre agence de voyages au sein du secrétariat central d'Olten. Le bureau n'employait alors que deux collaboratrices et n'avait pas encore de nom; il fut baptisé Voyages Nautilus quelque temps plus tard. En 2002, lorsque l'ASI est devenue Procap Suisse, l'agence a pris le nom de Procap Voyage.

Une offre complète pour tous

Aujourd'hui, le spécialiste des voyages pour les personnes avec handicap s'est fait un nom dans le domaine et appartient à la Fédération Suisse du Voyage (FSV) et au Fonds de garantie de la branche suisse du voyage. Son catalogue couvre un large éventail d'offres: des vacances balnéaires aux séjours linguistiques, croisières et destinations lointaines, en passant par les vacances actives, les city-trips et les séjours bien-être. L'équipe de Procap Voyage, dotée aujourd'hui de presque quatre postes à plein temps, propose aux personnes avec handicap des voyages de groupe accompagnés par des bénévoles. Des vacances individuelles avec assistance personnelle, et au besoin une prise en charge sur place, sont également possibles. Ces offres sont testées par les professionnels de Procap Voyage.

L'offre ne se limite cependant pas aux personnes présentant des besoins spécifiques: tout le monde, valides compris, peut y réserver ses vacances. Les offres habituelles des agences de voyages suisses sont proposées aux mêmes tarifs. En réservant chez Procap Voyage, chacun peut ainsi s'offrir des vacances réussies, tout en apportant son soutien aux personnes avec handicap, puisqu'une partie des frais de réservation est reversée à Procap Suisse. ●



Avec un accompagnement spécialisé, on monte en fauteuil au Machu Picchu.



Una drastica riduzione delle prestazioni

In seguito alle difficoltà finanziarie dell'AI, numerose prestazioni destinate alle persone con disabilità sono state ridotte sotto la pressione degli ambienti politici. Molte di loro devono ricorrere all'aiuto sociale. **Franziska Stocker**

In teoria, l'assicurazione invalidità dovrebbe intervenire qualora una persona a causa di una disabilità, di un infortunio o di una malattia permanente non possa provvedere da sola al proprio sostentamento. Tuttavia, dopo i diversi giri di vite avvenuti sotto la pressione dei partiti politici – prevalentemente borghesi – l'AI risulta sempre più lontana dal suo mandato. «L'accesso alle prestazioni dell'AI è stato inasprito con l'introduzione di numerose nuove condizioni a cui soggiacciono anche le persone che ne avrebbero davvero bisogno», deplora Marie-Thérèse Weber-Gobet, respon-

sabile della politica sociale presso Procap Svizzera.

A partire dalla metà degli anni 1990, l'AI inizia a registrare un deficit crescente con un debito nei confronti del fondo AVS che supera i 14 miliardi di franchi. Per risanarla finanziariamente, la Confederazione adotta una serie di importanti provvedimenti. Nel 2009, il popolo approva inoltre in votazione un aumento temporaneo (2011–2017) delle aliquote dell'imposta sul valore aggiunto a favore dell'AI.

Revisioni e tagli delle prestazioni

Il piano di risanamento ha avuto note-

voli ripercussioni sulle persone con disabilità, alle quali sono state ridotte drasticamente le prestazioni. Per loro infatti, oltre a positive novità, le misure previste dalle revisioni 4, 5 e 6a hanno comportato grossi sacrifici finanziari. È invece fallita a sorpresa nell'autunno 2013 in Parlamento la revisione 6b, che prevedeva ulteriori tagli e contro la quale avevano preso posizione le organizzazioni delle persone disabili, tra cui Procap Svizzera.

Nel febbraio 2015 il Consiglio federale ha comunicato all'opinione pubblica le grandi linee dell'ulteriore sviluppo dell'AI, menzionando gli ef-

fetti positivi delle revisioni attuate nell'ottica del risanamento finanziario dell'assicurazione. Un risultato evidenziato dal calo sia delle nuove rendite sia dell'effettivo delle rendite.

Effettivamente, gli effetti delle revisioni dell'AI, soprattutto della quarta e della quinta, sono andati ben oltre le previsioni. Tra il 2008 e il 2013 l'effettivo delle rendite è sceso a livelli che il Consiglio federale pensava di raggiungere solo entro il 2016, mentre tra il 2003 e il 2013 il numero delle nuove rendite è stato dimezzato.

Com'è stato possibile conseguire un simile risultato? Il Consiglio federale sottolinea il successo del principio: «priorità dell'integrazione sulla rendita», sulla scorta del quale negli ultimi anni l'AI ha potenziato i provvedimenti d'integrazione e di reintegrazione professionale. In effetti, dopo la quinta revisione dell'AI, il numero delle persone coinvolte in tali provvedimenti è aumentato di continuo e nel frattempo è raddoppiato. «Le cifre pubblicate dalla Confederazione riguardo all'integrazione o alla reintegrazione nel mercato del lavoro vanno lette con cautela», afferma Marie-Thérèse Weber-Gobet. «Esse forniscono infatti solo un quadro parziale della situazione. Dalle nostre esperienze emerge che molte di queste persone non trovano un'occupazione fissa sul mercato del lavoro nonostante i provvedimenti di integrazione. E comunque, il fatto di trovare un impiego non rappresenta da solo una garanzia di continuità sul lungo termine.»

Per l'AI, l'integrazione nel mercato primario del lavoro è da considerarsi riuscita se la persona interessata riesce a conservare l'impiego per sei mesi. Essa non verifica tuttavia quanto tempo la persona rimane inserita nel mercato del lavoro. Entro il 2015 un programma pluriennale di ricerca della Confederazione dovrebbe fornire un bilancio intermedio del grado di riuscita dell'integrazione dei beneficiari di una rendita AI nel mercato del lavoro. Per i dati definitivi occorrerà tuttavia attendere il 2019.

«Il fatto di dover aspettare così tanto prima di disporre di cifre attendibili ci svantaggia. Fino ad allora infatti, gli Uffici AI continueranno a pubblicare annualmente dati che evidenziano un grande successo, dando l'impressione che l'integrazione o la reintegrazione nel mercato del lavoro proceda senza intoppi.» Tuttavia, molti esperti attivi nel settore della disabilità sperimentano una realtà ben diversa. Infatti, i posti di lavoro che offrono alle persone disabili la possibilità di condurre una vita totalmente o parzialmente autonoma scarseggiano. «Le associazioni economiche annunciano regolarmente la volontà di attivarsi maggiormente in tal senso, ma nella realtà dei fatti si muove ben poco», prosegue Marie-Thérèse Weber-Gobet.

Verso l'aiuto sociale

Per ora non si sa con esattezza in quale misura i provvedimenti di integrazione e reintegrazione abbiano contribuito ad abbassare il numero delle nuove rendite. Sicuramente, il principale responsabile del loro forte calo è il costante inasprimento delle condizioni di ottenimento. Per esempio, la prassi restrittiva applicata dal Tribunale federale a partire dal 2004 ha fatto sì che sia stata negata una rendita AI a migliaia di persone affette da disturbi somatoformi e da altre sintomatologie difficilmente classificabili. «Supponiamo che non potendo provvedere autonomamente al proprio fabbisogno vitale a causa della malattia, molte di queste persone debbano rivolgersi all'aiuto sociale», spiega Marie-Thérèse Weber-Gobet. Nell'ambito delle revisioni, gli Uffici AI sono stati inoltre incaricati di verificare più severamente le rendite esistenti. Da allora, si sommano i casi di persone che si vedono negare improvvisamente il sostegno dell'AI, dopo aver percepito una rendita per anni.

Prestazioni complementari

Le misure di risparmio decise dall'AI hanno comportato notevoli tagli alle

prestazioni delle persone con disabilità. Lo dimostra il fatto che la quota di beneficiari di una rendita AI costrette a ricorrere alle prestazioni complementari per garantire il proprio fabbisogno vitale ha registrato un notevole aumento in concomitanza con le revisioni dell'AI, passando dal 26% nel 2003 al 42,7% nel 2013. Nell'AVS tale quota rimane invece stabile attorno al 12%. «Queste cifre sono allarmanti perché dimostrano che per un numero crescente di beneficiari le rendite AI non sono sufficienti a garantire il fabbisogno vitale, come prevede la Costituzione», prosegue Marie-Thérèse Weber-Gobet.

Stop ai tagli delle prestazioni

Sembra che anche la Berna federale abbia recepito il messaggio che vanno ripetendo da anni le organizzazioni di difesa delle persone disabili, ovvero che è ora di smetterla di risparmiare sulle spalle dei disabili. Nella sua proposta di strategia per l'ulteriore sviluppo dell'AI, il Consiglio federale parla per la prima volta del fatto che non si tratta di risparmiare ulteriormente, ma di ottimizzare.

I calcoli della Confederazione confermano la posizione delle organizzazioni delle persone disabili: l'obiettivo di estinguere totalmente il debito dell'AI entro il 2030 è realistico, anche dopo la scadenza del finanziamento mediante l'aumento temporaneo delle aliquote IVA. «Non servono altri tagli alle prestazioni», spiega Marie-Thérèse Weber-Gobet. «Anzi, l'AI deve collocare nuovamente le esigenze delle persone disabili al centro dell'attenzione e verificare se le prestazioni coprono ancora adeguatamente i loro bisogni. L'AI dev'essere un'assicurazione sociale affidabile per tutta la popolazione svizzera, che in caso di necessità copra il fabbisogno vitale senza se e senza ma, permettendo ai beneficiari di condurre un'esistenza dignitosa.» ●

Sintesi del testo originale

«Devo e posso imparare»

Fino a tre anni fa, l'Al copriva i costi delle formazioni professionali biennali per i giovani disabili, ma in seguito alle misure di risparmio questa prassi è stata fortemente limitata.

Susi Mauderli



Foto: Maya Kovats

Herrmann H. è uno dei circa 50 giovani che seguono una formazione professionale pratica INSOS presso la Fondazione Bühl di Wädenswil. Frequenta il tirocinio di pratico d'industria, una professione variata che comprende lavori di montaggio e di imballaggio nonché la lavorazione del metallo e della plastica. Al momento sta sostenendo gli esami di diploma. Questo ventenne affetto da autismo è vitale, pieno d'energia e ha una grande capacità di concentrazione. È molto portato per le rime e se ne serve spesso. Il suo ritmo di lavoro è tuttavia più lento rispetto alla maggior parte delle altre persone. I suoi punti di forza sono l'affidabilità, la puntualità e la precisione. In un primo tempo, seguendo la prassi gene-

rale introdotta con i tagli del 2011, l'Al gli ha riconosciuto solo un anno di formazione. «Mi sono arrabbiato perché non mi sentivo preso sul serio! Desidero imparare un mestiere per potermela cavare da solo in futuro», afferma Herrmann H. Una legale di Procap ha presentato ricorso contro quella decisione ottenendo anche la copertura dei costi del secondo anno di formazione da parte dell'Al. In genere, il secondo anno viene finanziato unicamente se esistono determinati presupposti per una successiva integrazione nel mercato del lavoro primario. Giudicare le prospettive di un giovane non è tuttavia un'impresa facile. Christoph Streuli, responsabile aziendale presso la Fondazione Bühl e formatore di Herr-

mann H., afferma: «Spesso i giovani disabili giungono da noi dopo aver accumulato esperienze negative. Ci vuole tempo prima che si ambientino, e non è realistico dover decidere dopo pochi mesi se soddisfano i criteri dell'Al per un secondo anno di formazione.» È dello stesso parere anche la sua collega Claudia Marzella che si occupa di Herrmann H. da molti anni e ritiene che abbia buone possibilità di ottenere un impiego di nicchia nel mercato del lavoro primario. Prossimamente Herrmann H. seguirà un tirocinio orientativo in un'azienda farmaceutica, dove la precisione che lo contraddistingue è fondamentale. In futuro desidera recarsi all'estero, ma non sa ancora né dove né quando, rimane aperto e afferma sorridendo: «Non ho la bacchetta magica per predire il futuro e quindi mi lascerò sorprendere.» ●

➤ Herrmann H. a proposito di ...

Tempo: Anche la persona più solerte a volte si fa cogliere impreparata – ogni cosa richiede il suo tempo.

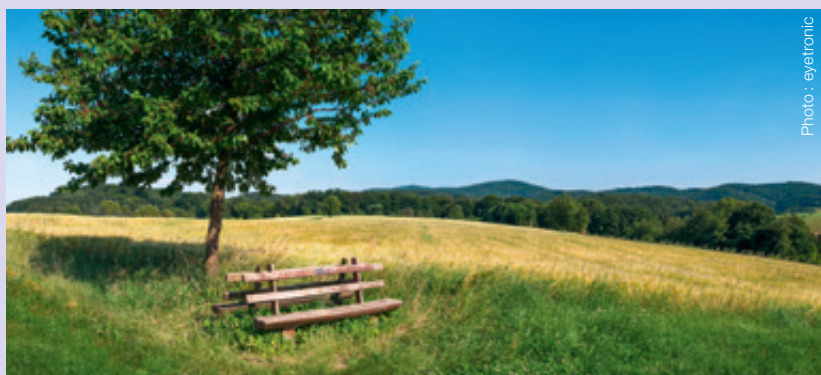
Lavoro: È importante avere un lavoro per provvedere a sé stessi.

Lusso: Il troppo stropia.

Amicizia: Una delle cose più importanti nella vita.

Amore: Cosa sarebbe il mondo senza l'amore?

Vacanze: Il lavoro è lavoro, le vacanze sono vacanze e servono per riposarsi.



Prendre l'air

Un groupe de balade s'est formé à La Chaux-de-Fonds. Deux jeudis par mois, rendez-vous aux locaux de la section Procap à 17h30, pour découvrir la ville et ses sentiers pédestres pendant une heure, dans une ambiance conviviale. La participation est gratuite.

» Pour tout renseignements : Office de contact de la Chaux-de-Fonds. Tél. 032 968 00 33

Des journées slowUp sans obstacles

Cette année encore, des journées sans voitures slowUp sont organisées dans toute la Suisse. A cette occasion, 30 km de routes sont fermées aux véhicules motorisés pendant une journée. Un programme diversifié est proposé tout au long d'un parcours attrayant. A vélo, en rollers ou en fauteuil roulant, tout le monde est invité à y participer.

Grâce à la collaboration entre « Procap bouge », la direction de slowUp et les organisateurs locaux, la plupart des routes sont accessibles aux personnes avec handicap.

» Pour plus d'informations sur l'accès sans obstacles, rendez-vous sur les sites internet www.slowup.ch ou www.procap-bouge.ch.

DVD : quand l'esprit est malade

Les maladies psychiques sont aussi un défi de taille pour les proches et l'environnement social des personnes touchées. Le film « Entre peur et espoir » d'Annemarie Friedli montre comment surmonter une situation aussi éprouvante. Le film, disponible en DVD, a été produit par l'association Familien- und Frauen-

gesundheit-Videoproduktion (FFG-VP). Il est focalisé sur les proches, qui racontent de manière touchante leurs expériences personnelles et leur désarroi face aux maladies psychiques. Ces témoignages personnels sont complétés par les explications professionnelles d'un psychiatre. Le DVD sensibilise, explique et suscite l'empathie. Il est accompagné d'un livret contenant des informations, adresses et liens utiles.

» Le DVD « Entre peur et espoir » coûte CHF 35.-, frais de port compris (langues : suisse-allemand, allemand, français, 40 min.). FFG Videoproduktion, tél. 041 240 63 40 www.ffg-video.ch, info@ffg-video.ch

Journée d'action en Suisse romande

Afin de donner de la visibilité à Procap, les sections de Suisse romande ont décidé d'organiser une journée d'action en même temps. Réservez la date pour participer dans votre région, ce sera le jeudi 3 octobre 2015. Certaines sections se regrouperont, d'autres pas, et chacune prépare son programme : vente, sensibilisation, présentation ou autre.

Agenda

Partir avec Procap



L'été approche et avec lui des envies d'évasion. Procap Voyage a encore quelques places pour des vacances en groupe, de détente ou plus actives. Et n'oubliez pas que dès cette année, notre agence spécialisée propose aussi des voyages individuels à l'intention des romands. Nous soutenons chacun dans l'organisation et la réalisation de ses désirs de vacances. Y compris les personnes valides qui voudraient réserver une offre d'un grand tour-opérateur. En passant par Procap Voyage, vous soutenez notre organisation, puisqu'une partie des frais de réservation est reversée à Procap Suisse.

» Sur le site www.procap.ch, onglet Voyage, vous trouvez le catalogue 2015 et la liste des voyages de groupe encore disponibles, actualisée chaque semaine.

L'AI va m'expertiser. Que faire ?

L'office AI m'annonce que je dois être expertisé par le dr X et m'envoie les questions destinées à l'expert. J'ai entendu de mauvais échos sur ce médecin et souhaiterais être examiné par quelqu'un d'autre. Comment faire pour m'opposer à ce choix ? A quoi d'autre dois-je prêter attention pour l'expertise ?

Stephan Müller, avocat

L'AI a le droit de demander une expertise pour examiner votre état de santé et établir votre capacité de travail. Vous ne pouvez la refuser en raison de votre obligation de collaborer, mais vous pouvez faire valoir votre point de vue, dans une certaine mesure.

Si l'expertise concerne trois disciplines médicales ou plus, un bureau d'expertise (COMAI) est choisi de manière aléatoire. Vous ne pouvez en principe vous y opposer qu'en invoquant des motifs de récusation, par exemple un intérêt privé de l'expert ou des relations personnelles avec lui. La mauvaise réputation de l'expert n'est en revanche pas un motif de récusation.

Pour les expertises concernant une ou deux disciplines, l'AI choisit elle-même l'expert. Le Tribunal fédéral a néanmoins décidé que les expertises devaient être commanditées d'un commun accord. Si cela ne vous permet pas de refuser l'expert proposé par l'AI, l'AI ne peut pas non plus choisir ce dernier comme bon lui semble. Je vous conseille donc de signaler à l'AI que vous n'êtes pas d'accord avec le choix de l'expert et que deux ou trois autres médecins doivent vous être proposés dans le but de parvenir à un accord.

Photo : Patrick Lüthy



La liste de questions porte généralement sur des thèmes standard, et il ne faut souvent rien ajouter. Parlez-en tout de même avec vos médecins. Dans certains cas en effet, il peut être judicieux de prévoir des questions complémentaires pour répondre aux spécificités de vos problèmes de santé.

Se préparer à l'expertise

Il est important que tous les documents médicaux pertinents figurent dans le dossier de l'AI pour qu'ils puissent être pris en considération par l'expert. Un rapport supplémentaire de votre médecin peut également s'avérer judicieux, surtout si des éléments importants de votre atteinte à la santé ne s'observent que sur le long terme, ou ne peuvent être décelés lors d'un seul examen, souvent très succinct. Il appartient à votre médecin d'évaluer

l'utilité d'un tel rapport supplémentaire. L'important est que les diagnostics soient étayés par des arguments objectifs, par exemple des résultats d'examen, et que le médecin prenne expressément position au sujet de votre capacité de travail. Avant le rendez-vous, passez calmement en revue vos problèmes de santé et réfléchissez à la manière dont ils influencent votre quotidien. Lors de votre entretien avec l'expert, vous devez insister sur ce qui ne va plus, et non sur ce qui va encore bien. Vous ne devez pas pour autant exagérer, mais présenter votre situation de la manière la plus exacte et crédible possible. Il peut également être utile de prendre note de tout ce qui vous paraît important.

Le jour de l'expertise, prenez votre dose habituelle de médicaments et ne vous ménagez pas outre mesure. Le but n'est pas de faire la meilleure impression possible, mais plutôt de permettre à l'expert d'évaluer votre état de manière réaliste dans une situation normale.

Conseils Procap

Si vous faites l'objet d'une procédure d'évaluation, prenez contact le plus tôt possible avec le Centre de conseils de Procap de votre région, pour que nous puissions vous aider à préparer votre expertise. Le personnel de nos Centres de conseils travaille aussi en étroite collaboration avec les avocats et avocates du service juridique de Procap Suisse.

» Vous trouverez le Centre de conseils compétent sur notre site Internet www.procap.ch > Nos prestations > Conseils juridiques > Centres de conseils.

Tavolata – cuisiner et manger ensemble

Je me déplace en chaise roulante et ne peux donc pas tout faire dans la cuisine. Puis-je tout de même participer aux tables communautaires Tavolata ?

Isabel Zihlmann, conseillère en nutrition

Quelques mots d'abord sur Tavolata : en 2010, dans l'idée que manger ensemble rassemble, le Pour-cent culturel Migros a lancé un projet favorisant la création de tables communautaires régionales. En général, quatre à huit personnes se réunissent pour cuisiner et manger ensemble. Les participants parlent de leurs expériences et de leur quotidien dans une ambiance conviviale. «Procap bouge» a décidé de soutenir ce projet social afin de faire connaître l'offre aux personnes avec handicap et de leur permettre de participer aux groupes existants. Procap propose également son aide à celles et ceux qui souhaitent créer leur propre table communautaire.

Chacun peut prendre part à une Tavolata : celle-ci fait appel à di-



Photo : Procap Suisse

verses compétences et les différentes tâches (organiser le groupe, planifier les courses, préparer le repas, dresser la table, débarrasser) peuvent être réparties. Ne pas être en mesure de réaliser toutes les activités en cuisine ne vous empêche donc pas de participer à un groupe. Vous y êtes le/la bienvenu(e) tel(le)

que vous êtes, avec vos compétences et votre handicap.

Les personnes en chaise roulante doivent cependant savoir que l'accès sans obstacles ne sera peut-être pas garanti partout, étant donné que les réunions ont lieu dans des logements privés. Tous les groupes Tavolata ne cuisinent pas toujours ensemble ; certains organisent parfois tout simplement un déjeuner au restaurant. Chaque groupe choisit le format qu'il souhaite donner à sa table communautaire. Vous pouvez rejoindre un groupe Tavolata de votre quartier ou contribuer à la création d'un nouveau groupe avec l'aide de Procap.

» Pour obtenir plus d'informations à ce sujet, veuillez vous adresser à la section Procap de votre région. Les adresses se trouvent sur le site www.procap.ch sous la rubrique Sections. Vous pouvez également contacter «Procap bouge» par e-mail : procapbouge@procap.ch.

Exercice pour renforcer le haut du corps



Photos : Erwin von Arx

En position assise, bras tendus légèrement en avant au-dessus de la tête. Basculer tout le corps en avant en gardant le dos droit et les bras dans la même position, puis revenir à la position de départ. Pour simplifier, garder les mains sur les cuisses. Objectif : renforcement du haut du corps

Commandez le poster «Procap bouge»

Vous pouvez commander le nouveau poster de «Procap bouge» avec 46 super exercices pour encourager le mouvement.

Les illustrations montrent comment entraîner sa mobilité et sa force facilement et au quotidien. Format : A1 (84,1 cm x 59,4 cm).

» **Commande :** prix CHF 10.- (plus le port). Prix spéciaux sur demande, pour une commande de plusieurs exemplaires. Commande à procapbouge@procap.ch. Une description détaillée peut être téléchargée gratuitement.



Enfiler un pantalon

Avant, j'arrivais à rester debout quelques secondes pour enfiler un pantalon. Mais au fil du temps, l'exercice est devenu de plus en plus périlleux et il fallait chaque fois que j'aie un peu plus vite avant de m'avachir dans mon fauteuil roulant. A

force de me tortiller, je me suis plusieurs fois retrouvé à terre, obligeant mon épouse à m'aider à me réinstaller dans mon fauteuil. J'ai alors décidé qu'il fallait que ça change. Comment faire pour enfiler mon pantalon sans quitter mon fauteuil ? Je l'étends sur le sol, place ma jambe gauche sur l'ouverture adéquate du pantalon et le tire vers moi, puis je fais de même avec la jambe droite. Et je continue comme ça, gauche-droite, gauche-droite, jusqu'à arriver tout en haut. Il me reste encore à le pousser ou le tirer entre mes fesses et le fauteuil, de nouveau à gauche puis à droite, en faisant de petits bonds. Tôt ou tard, le pantalon est enfin bien en place, non sans mal. Mais il existe peut-être une autre technique moins fatigante. Si vous en connaissez une, je serais ravi d'entendre vos suggestions.

Reto Meienberg

Reto Meienberg est rédacteur publicitaire indépendant. Il a légendé des caricatures sur des handicapés. Né en 1957, il a su à 19 ans qu'il était atteint de sclérose en plaque.

Point fort
3/2015

Sensibilisation

Prochain point fort

Il est souvent difficile de savoir comment réagir face à des personnes avec handicap quand on n'en connaît pas personnellement. Procap sait par expérience que les rencontres directes permettent de balayer ces blocages et, ainsi, de promouvoir l'inclusion. Dans le prochain numéro, vous découvrirez l'important travail de sensibilisation qu'accomplit Procap en permettant à des écoles, des entreprises et des institutions culturelles d'échanger avec des personnes en situation de handicap.

Petites annonces

Les petites annonces gratuites pour les membres se trouvent sur www.procap.ch. Vous pouvez y publier et y consulter les petites annonces. Pour toute question merci de contacter Susi Mauderli, tél. 062 206 88 96.

Site web
de Procap

Impressum

Editrice Procap Suisse **Tirage** REMP 22 193 (global), 4871 (version française) ; paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frohburgstr. 4, cp, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch
Compte pour les dons IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker **Ont collaboré à ce numéro** Martin Mäder, Susi Mauderli, Reto Meienberg, Stephan Müller, Marie-Christine Pasche, Isabel Zihlmann **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff, Pauline Stockman **Correction** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, cp, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, case postale 8326, 3001 Berne. Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année: Suisse CHF 20.-, étranger CHF 25.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 3/2015** 20 juillet 2015; parution 27 août 2015.





Phil Hubbe, qui vit avec la sclérose en plaques depuis près de 30 ans, est dessinateur de BD et aborde souvent le thème du handicap.

Des vacances pour personnes avec ou sans handicap



Vacances individuelles ou voyages en groupe accompagné : commandez le catalogue de vacances, par tél. 062 206 88 30 ou à l'adresse voyages@procap.ch.
Vous trouvez toutes nos offres sur Internet : www.procap-voyages.ch