

# SENSIBILISATION

PAGE 6 Encourager la rencontre

PAGINE 16-18 Parte italiana



Photo : Patrick Lüthy

**procap**  
**magazine**  
pour personnes  
avec handicap  
3/2015

PAGE 12 Mawoussi Mauron

**«Je ne suis pas une extraterrestre»**



## Swiss Handicap

Pour les personnes avec et sans handicap  
27 – 28 novembre 2015 | Messe Luzern

### Le salon et événement pour toute la famille

- Thème principal : sport, loisirs, voyages
- Confection de biscuits avec des célébrités
- 150 exposants, conférences et spectacles
- Sport et activité physique avec PluSport
- Soirée avec DJs et artistes renommés
- Marché de Noël & St. Nicholas

Construire des ponts &  
montrer la voie

[www.swiss-handicap.ch](http://www.swiss-handicap.ch)

Partenaires or



**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

Représentant régional:



SODIMED SA  
CH-1032 Romanel s/Lausanne  
Tél. 021 311 06 86  
E-mail [info@sodimed.ch](mailto:info@sodimed.ch)

## Monte-escaliers



Fauteuils élévateurs

Élévateurs pour  
fauteuil roulant

Ascenseurs  
verticaux

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



MONTE-CHAISES  
PLATEFORME  
ASCENSEUR SUR MESURE

OFFRE SANS ENGAGEMENT ET DEVIS GRATUIT



TÉL. 076 363 35 70 | [WWW.SOUTRA.CH](http://WWW.SOUTRA.CH) | 1890 ST- MAURICE

**Page 4 EN BREF****SENSIBILISATION****Page 6** Encourager la rencontre**Page 8** En classe avec une invitée vedette**Page 10** Changer son regard sur le handicap**Page 11** La culture élargit les horizons**Page 12 RENDEZ-VOUS** Mawoussi Mauron**Page 14 PROCAP VOYAGE** Destination soleil**Page 15** De nouvelles chances pour l'égalité**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 19** Agenda**Page 20** Conseil juridique et Procap bouge**Page 22** Le mot de la fin : Nick Joyce**Editorial****Franziska Stocker**

direction de rédaction

**L'inclusion grâce à la sensibilisation**

Il n'est pas toujours facile de savoir comment se comporter envers une personne avec handicap. Nous savons que les rencontres directes permettent de balayer ces blocages et de promouvoir l'inclusion. Ce numéro vous présente 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, dans l'intérêt de chacun. Lisez aussi le récit d'un vacancier heureux parti à Ténérife avec Procap Voyage et l'interview de Caroline Hess-Klein sur les possibilités qu'offre la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées en matière d'égalité.

Enfin, nous avons cette année encore des entrées à offrir pour le salon Swiss Handicap de Lucerne. Le bon à découper ou à imprimer (print-at-home) se trouve à la page 24. Je vous souhaite une bonne lecture.



## Egalité de traitement

Procap Suisse se félicite de l'arrêt rendu le 3 juin par le Tribunal fédéral au sujet du droit à une rente de l'assurance-invalidité (AI) en cas de troubles somatoformes douloureux et d'affections similaires. Cet arrêt met fin à l'inégalité de traitement dont souffraient jusqu'ici les personnes présentant ces problèmes de santé spécifiques. Procap Suisse requiert dès lors que cet arrêt soit aussi appliqué aux cas antérieurs. Il y a plus de dix ans, le Tribunal fédéral a décidé qu'il était possible de surmonter les troubles douloureux sans origine physique démontrable. En être affecté ne pouvait dès lors nullement justifier le droit aux prestations de l'AI. Les vives critiques exprimées pendant des années par des spécialistes du droit et de la médecine

ainsi que par des organisations pour personnes handicapées, dont Procap Suisse, ont conduit le Tribunal fédéral à abandonner cette jurisprudence dans l'arrêt précité. A l'avenir, l'AI ne pourra plus refuser de réaliser de nouvelles enquêtes lors de certains diagnostics, ni considérer d'emblée qu'ils ne donnent pas droit aux prestations de l'AI. [aha]



Photo: M. Strassique



Photo: Anita Huber

### Succès au «Singing Hands Day»

Un public nombreux, de personnes sourdes et entendant, a assisté aux événements organisés le 18 juillet par Procap et le Montreux Jazz Festival autour du handicap de l'ouïe. De beaux échanges, qui plaident pour l'inclusion culturelle des personnes avec handicap. Interprétés en langue des signes, la visite guidée des coulisses du Festival et le workshop ont attiré un public intéressé à mieux comprendre la traduction de la musique en langue des signes. Elle demande une préparation particulière, pour rendre le rythme et la poésie des phrases. Une démarche éprouvée de suite sur la scène de Music in the Park, lors du concert de Sorel. Anne-Claude Girod, Lorette Gervais et le chanteur ont su transmettre de belles émotions lors de cet échange, encore trop rare en Suisse. [mcp]

### Saluttoi.ch est en ligne

Saluttoi.ch est une nouvelle plateforme suisse en ligne pour les personnes avec un handicap moteur cérébral, créée par des personnes concernées pour ceux et celles qui vivent en situation de handicap et leurs proches. Ce lieu d'échange virtuel permet de se faire des amis, de dialoguer et de trouver écoute et conseils. Saluttoi.ch est un projet de la Fondation Roger Kessler et de l'Association Cerebral Suisse. [aha]

## Oui au DPI, non à la LPMA

Le 14 juin, Procap a salué le résultat du vote sur le diagnostic préimplantatoire (DPI), qui permettra aux couples porteurs d'une maladie héréditaire grave d'accéder au DPI en Suisse. En même temps, l'organisation a réaffirmé

son intention de lutter, aux côtés d'autres organisations pour personnes handicapées, contre la nouvelle loi sur la procréation médicalement assistée (LPMA) très libéralisée et de participer au référendum. [fs]

### Merci à Daisy Montandon

Une page se tourne pour Procap Val-de-Ruz : Daisy Montandon a quitté la présidence cette année après 35 ans d'activité. Elle y était entrée en 1977 comme secrétaire de l'équipe qui a créé la section, pour en devenir la présidente 3 ans plus tard. Elle a vu démarrer le premier groupe sportif dans la vieille halle de gym de Cernier. Ils sont aujourd'hui plusieurs, dont un groupe de judo pour enfants. Daisy Montandon était toujours présente pour donner un conseil, assumer un transport ou participer à une vente, visiter un malade ou organiser un loto. Elle a souhaité alléger sa tâche mais reste au comité. Assesseure, elle continue à gérer le groupe polysport, dont elle est membre active. Procap Suisse lui adresse ici ses chaleureux remerciements pour son engagement sans failles pendant toutes ces années. [mcp]



### Fondation de Pro Membro

L'association Pro Membro a été créée à Berne mi-juin. Pro Membro défend les intérêts des personnes porteuses de prothèse(s) des membres inférieurs ou supérieurs. Elle veut sensibiliser la population à la réalité de ces dernières et développer un réseau, avec comme objectif l'amélioration de leur qualité de vie. Ainsi, elles devraient pouvoir bénéficier des avancées technologiques pas encore prises en charge par l'AI ou la SUVA. [mcp]

» [www.promembro.ch](http://www.promembro.ch)



Photo: Patrick Lüthy

## Sensibilisation lors de l'AD

Procap a adopté sa nouvelle stratégie, qui entend notamment renforcer son offre de formation et de sensibilisation, lors de son assemblée des délégués de deux jours qui s'est tenue à Martigny mi-juin. Sabrina Salupo, responsable Formation et sensibilisation, y a présenté les différentes offres de Procap en la matière, devant quelque 60 délégués représentant plus de 20 000 membres. Une attention spéciale a été portée au programme scolaire « Voyons plutôt! » : des élèves d'une classe 7H de Martigny ont ainsi pu échanger avec l'animatrice aveugle Mawoussi Mauron, qui était accompagnée de sa chienne-guide Zara. Elle leur a parlé de son quotidien, expliqué très précisément les obstacles auxquels elle est confrontée et offert un aperçu des moyens d'aide technique allégeant sa vie de tous les jours. Dans son discours de bienvenue, le conseiller national Mathias Reynard (PS/VS) a ensuite souligné l'importance du travail de Procap et appelé la population suisse à faire preuve d'une plus grande solidarité à l'égard des personnes avec handicap. [aha]





# Encourager la rencontre

L'inclusion passe par la sensibilisation. Car seuls ceux qui ont conscience des besoins spécifiques des personnes avec handicap sont à même d'y répondre.

**Adrian Hauser**

Procap sait par expérience que la meilleure manière d'éliminer les blocages et les barrières entre les valides et les personnes avec handicap, c'est de les mettre directement en contact. Raison pour laquelle elle a mis en œuvre divers projets de sensibilisation, en faisant appel à des intervenants en situation de handicap.

## «Voyons plutôt!»

Les enfants sont la société de demain, c'est donc le premier public à sensibiliser. Procap a donc mis en place un programme scolaire adapté aux enfants de tout âge, «Voyons plutôt!» : des animateurs et animatrices présentant divers handicaps se rendent dans les classes, parlent de leur vie et répondent aux questions des enfants. (voir p. 8 et 9)

Procap conseille diverses institutions culturelles, forme leur personnel, pour permettre aux personnes avec handicap d'accéder à la culture : visiter une exposition (voir p. 11) ou regarder un film au cinéma, entre autres. L'objectif est d'accueillir ces personnes dans des conditions adaptées à leurs besoins spécifiques.

Procap collabore notamment avec le Montreux Jazz Festival, en organisant depuis deux ans le «Singing Hands Day», pendant le Festival. Un concert – cette année celui du chanteur français Sorel –

est rendu accessible aux personnes sourdes et malentendantes, par une traduction en langue des signes.

Procap travaille aussi en partenariat avec le Theaterspektakel de Zurich, qui offre depuis plusieurs années des représentations inclusives grâce à ses conseils. Le théâtre propose ainsi des boucles d'induction pour les personnes présentant un handicap auditif et des audiodescriptions en direct pour les personnes aveugles et malvoyantes. Tous les lieux, à l'extérieur comme à l'intérieur, sont accessibles en fauteuil roulant. Procap envoie par ailleurs régulièrement une newsletter recensant l'accessibilité d'événements culturels dans toute la Suisse.

## Formations pour les sociétés

1,2 million de personnes avec handicap vivent en Suisse, soit un important segment de clientèle. Procap forme le personnel des sociétés de services à un accueil spécifique, dans l'intérêt de chacun : les personnes avec handicap peuvent exprimer directement leurs besoins, tandis que les collaborateurs-trices apprennent, par des exercices pratiques, à gérer leurs rapports professionnels avec elles. Procap a déjà formé du personnel de vente (voir p. 10) et des employés des transports publics (voir p. 13). ●





## En classe avec une invitée vedette

L'intervention « Voyons plutôt ! » de l'animatrice aveugle Maria-Rita Oddo enthousiasme les enfants de la classe de Kölliken. Mais ce qui les fascine par-dessus tout, ce sont les compétences de son chien-guide, Wargo. **Adrian Hauser**

« Aujourd'hui, vous pouvez parler sans demander la permission », annonce Maria-Rita Oddo. Les élèves continuent pourtant à lever la main quand ils veulent prendre la parole, comme ils l'ont toujours appris. En ce bref laps de temps, ils n'ont pas intégré le fait que Maria-Rita Oddo ne peut pas les voir et a besoin de signaux acoustiques.

L'animatrice aveugle participe au programme scolaire de Procap « Voyons plutôt ! » depuis son lancement et a déjà de nombreuses interventions à son actif. Les enfants de 8 et 9 ans sont aussitôt séduits par son dynamisme et sa sympathie. Wargo, la star discrète de la journée, est allongé à ses pieds et semble s'ennuyer ferme, jusqu'à ce qu'il ne se sente plus observé et se lève d'un bond pour aller farfouiller les cartables qui jonchent le sol, à la recherche de quelque chose à manger. Maria-Rita Oddo réagit aussitôt et le rappelle près d'elle.

Les enfants écoutent attentivement Maria-Rita Oddo leur parler de

sa scolarité. A 11 ans, le tableau de l'école primaire lui semblait plongé dans le brouillard et elle s'installait toujours au dernier rang dans l'espoir d'être moins sollicitée que les autres. Elle ne voulait pas qu'on la remarque, mais puisque sa vue ne cessait de se dégrader, elle a fini par se rapprocher du tableau noir, hélas sans décrypter davantage ce qui y était écrit.

### Un monde d'ombres

Le jour où elle n'a plus pu voir à temps les voitures qui s'approchaient d'elle, elle en a parlé à sa mère, qui l'a amenée chez un oculiste. Convaincu que des lunettes n'y changeraient rien, ce dernier l'a envoyée à l'hôpital, où on s'est aperçu que sa rétine était enflammée et saignait. Les piqûres et les médicaments prescrits ont certes permis d'interrompre temporairement les saignements et l'inflammation, mais la rétine a commencé à cicatriser et n'a plus été capable d'absorber les rayons lumineux et donc de compo-

ser des images à partir de ceux-ci. Maria-Rita Oddo sait reconnaître la clarté de l'obscurité, mais elle voit les autres personnes comme des ombres.

### Des chiens-guides dressés

L'un des enfants demande comment le chien sait où il doit aller. Maria-Rita Oddo explique que Wargo a dû étudier des itinéraires et qu'il connaît par exemple le chemin menant de son domicile à la gare. Il sait faire la distinction entre travail et temps libre : s'il porte son harnais, il doit travailler, sinon, il peut paresser comme il le fait maintenant, pendant que Maria-Rita Oddo parle aux élèves.

Les chiens-guides comme Wargo sont dressés à l'école suisse pour chiens d'aveugles d'Allschwil. Avant d'être formés, ils passent 8 à 10 mois au sein d'une famille, où ils se socialisent et s'habituent aux trajets en voiture ou en train. Le véritable dressage commence après et dure 6 à 9 mois. Les chiens y assimilent plus de 30 ordres et apprennent égale-





ment à guider en ligne droite, à faire la distinction entre gauche et droite, à reconnaître et contourner les obstacles sur le sol, à la hauteur de la tête de leur maître et sur les côtés. Tous ne deviennent pas chiens-guides ; sur 100 chiots, seuls 20 à 30 réussissent tous les examens nécessaires. Les ordres sont donnés en italien, car les chiens comprennent mieux ce qu'on leur demande grâce aux nombreuses voyelles de cette langue.

### Exercices pratiques

Un des enfants se dit étonné et fasciné par les compétences du chien-guide. Maria-Rita Oddo raconte que le matin même, son chien l'a guidée de Rapperswil à Kölliken. Elle explique également les différentes aides mises à la disposition des personnes atteintes d'un handicap visuel dans l'espace public, telles que les lignes de guidage sur le sol ou les marquages en braille sur les rampes menant aux quais. Le bâton blanc qui leur permet de tâter la surface du sol est bien sûr lui aussi très important.

Après les explications détaillées de Maria-Rita Oddo, les enfants visionnent un court documentaire sur une élève qui participe à l'« entraînement à la mobilité ». Ils y découvrent comment s'utilise le bâton blanc, sorte d'extension du bras ou de l'index pour les personnes malvoyantes, mais aussi comment la protagoniste

perçoit son environnement en étant privée de la vue. Elle sait par exemple quand elle s'approche d'un obstacle, parce que les bruits sont répercutés différemment.

Les enfants participent ensuite à un exercice qui leur permet de découvrir eux-mêmes les sensations d'une personne aveugle, à l'aide d'une protection visuelle ou d'un cache-yeux ne laissant pas passer la lumière. Ils doivent tour à tour guider ou être guidés, de la salle de classe à la cour de récréation en passant par

l'escalier, et inversement. L'exercice semble faire l'unanimité et détend l'atmosphère. Les enfants doivent ensuite déterminer si une boisson a le même goût lorsqu'on ne la voit pas. Étonnamment, la plupart devinent aussitôt quel liquide se trouve dans leur verre : difficile de duper les enfants en matière de sirop.

c'est que tous les objets soient à leur place dans son appartement pour qu'elle puisse les retrouver.

Les enfants auraient pu l'écouter longtemps encore si l'heure de la pause n'avait sonné. Milena Probst, leur institutrice, confirme qu'ils ont fait preuve d'une grande ouverture. Elle avait abordé le sujet du handicap avec eux pendant deux jours en préparation à l'intervention. Elle a particulièrement apprécié les exercices pratiques et le documentaire. Pour elle, ce projet a une utilité concrète : « Avec la scolarisation intégrative, un enfant avec handicap peut rejoindre la classe à tout moment. » ●



**Je ne savais pas qu'à l'école des chiens-guides, seuls quelques chiens réussissent les tests. Cela m'a frappé !» [Lara, 9 ans]**

### Utilité concrète

L'attention et la concentration avec lesquelles les enfants écoutent et participent à la double heure de cours sans pause sont frappantes. Ils sont pendus aux lèvres de l'animatrice et oublient le temps qui

# Changer son regard sur le handicap

A la demande des entreprises, Procap dispense des formations à l'accueil des personnes avec handicap. Sans prise de tête, mais par la pratique, pour transmettre les bons gestes, mais surtout une meilleure connaissance de la vie de l'autre.

**Marie-Christine Pasche**

Discussions animées devant les présents d'un Swisscom Shop lausannois. On n'y parle pourtant pas technologie dernier cri mais plutôt de l'accueil des personnes avec handicap dans le magasin. Certains collaborateurs découvrent avec Mawoussi Mauron quelques astuces facilitant la signature d'un contrat à une personne aveugle ; d'autres vont devoir changer de ton : Marco, un homme sourd de 35 ans, les trouve bien trop paternalistes. «Un débit de paroles normal, ni trop gentil, ni en accentuant les syllabes, convient très bien. Répéter un mot ne sert à rien, c'est toute la phrase qu'il faut reprendre, ou rien», précise-t-il. Et pour des explications très techniques, une tablette sera vraiment utile pour dialoguer avec le client. Quant à Roger, qui se déplace en fauteuil roulant, il montre avec un sourire qu'il n'arrive vraiment pas à lire les caractéristiques des téléphones situés en hauteur.

Mawoussi Mauron, Marco Ecclesia et Roger Baumann sont tous trois intervenants dans les formations de Procap aux entreprises, destinées à sensibiliser les collaborateurs à l'accueil des personnes en situation de handicap. Swisscom participe à ce



Photo: Jean-Philippe Daulte

**Une participante (à droite) tente une explication à un collègue rendu sourd par des bouchons d'oreille. Sous l'œil attentif de Marco Ecclesia.**

programme depuis trois ans en Suisse alémanique, dès cette année dans les parties romande et italienne du pays. «Pour nous, c'est une manière d'engager l'entreprise, en mettant en œuvre des actions très concrètes qui favorisent l'accessibilité de nos services pour tous nos clients, sans distinctions», note Maryline Irigoien, responsable de la formation en Suisse romande.

## Adopter la bonne attitude

Les élèves du jour proviennent de magasins de toute la Suisse romande. Ils deviendront ensuite des «ambassadeurs de l'accessibilité», chargés de transmettre ce qu'ils auront appris à leurs collègues. Un challenge, puisque dans quelques semaines, Procap enverra des personnes avec handicap sur leurs lieux de travail pour vérifier concrètement que le message a bien passé, et surtout que les pratiques ont été adaptées à leurs besoins spécifiques.

Les participants sont très motivés, désireux de recevoir tous leurs clients de manière adéquate, mais se posant une sempiternelle question :

«Oui, mais comment faire juste?» Les exercices pratiques effectués dans le shop des Bergières, juste en dessous de la classe, y répondront, parfois de manière surprenante. «Je n'avais jamais pensé à prêter attention à la luminosité dans le magasin, à ne pas parler le visage dans la pénombre lorsque je m'adresse à une personne sourde», note cette collaboratrice.

Tous repartiront avec des gestes ou attitudes nouvelles, leur donnant une plus grande confiance pour aborder le handicap. Se déplacer les yeux bandés, choisir un téléphone avec des bouchons d'oreille ou assis dans un fauteuil, permet de comprendre, mieux d'éprouver physiquement, les obstacles auxquels les personnes avec handicap se heurtent chaque jour. «J'ai surtout changé mon regard, découvert que ces personnes ont un mental fort et une grande joie de vivre. Ils n'ont pas besoin d'être maternés ou plaints, et l'empathie ne signifie pas «être gnan-gnan». J'en suis ravie, et je sais que cela m'aidera dans mon travail», souligne cette participante. ●

# La culture élargit les horizons

L'exposition « Swiss Press Photo 15 » du Musée national suisse de Zurich a dévoilé les meilleures photos de presse suisses de 2014. Au mois de mai, une visite traduite en langue des signes y a été organisée pour les personnes sourdes.

**Rahel Rohrer**

L'exposition « Swiss Press Photo 15 » abordait des thématiques lourdes, telles que l'abattage domestique, la prise en charge des personnes souffrant d'Alzheimer, les inondations ou la destinée d'une famille de réfugiés syriens. Le jury a choisi les meilleures photos parmi plus de 3000 clichés soumis par quelque 200 photographes. Grâce à ses explications, la guide Karin Pache a permis à un petit groupe de personnes sourdes de ressentir la force de ces photos. « Lorsque nous avons lancé les vi-

sites pour les personnes sourdes il y a trois ans, mes collègues et moi-même avons dû nous habituer à ce qu'on ne nous regarde pas directement », explique-t-elle. Car les visiteurs se concentrent sur les lèvres et les mains de l'interprète en langue des signes, qui traduit les explications simultanément. La guide doit donc faire des pauses suffisamment longues pour permettre aux personnes sourdes d'observer les clichés après la traduction. « Sans ce temps supplémentaire, nous ne retirons pas grand-chose de l'exposition », explique Sibyle Rau, responsable formation du centre d'entraide « Sichtbar Gehörlose Zürich », elle-même sourde. « La culture est une réalisation humaine essentielle. Nous la façonnons et elle nous façonne à son tour », affirme-t-elle. « Notre objectif est de permettre aux participants d'accéder plus facilement à l'art et de les encourager à s'y intéresser de plus près », poursuit-elle. Le Musée national suisse de Zurich propose six visites en langue des signes chaque année et met gratuitement des iPads à la disposition des

## Conseils pour communiquer avec les personnes atteintes d'un handicap auditif

- Parlez lentement et distinctement, en évitant le « langage bébé ».
- Demandez si la personne a bien compris, répétez, soyez patient.
- Gardez toujours un contact visuel direct (lecture labiale).
- Veillez à bien articuler (lecture labiale).
- Faites une pause quand vous montrez quelque chose (objet, photo, texte).

personnes sourdes et malentendantes pour l'exposition permanente sur l'histoire de la Suisse.

## Culture pour tous

Procap s'engage depuis plusieurs années pour thématiser et améliorer l'accessibilité des personnes atteintes d'un handicap visuel, moteur ou auditif au sein des institutions culturelles. Une newsletter renseigne chaque mois sur les manifestations ou expositions accessibles aux personnes avec handicap, telles que les visites traduites en langue des signes. Cet agenda culturel est également publié depuis peu sur Facebook (en allemand). Procap propose par ailleurs des formations destinées aux collaborateurs des institutions culturelles, pour aider ces professionnels à gérer leur rapport avec les personnes en situation de handicap, et ainsi garantir la sécurité et atténuer, voire éliminer leur gêne. Par ailleurs, la plateforme en ligne [www.accessibilite.ch](http://www.accessibilite.ch) recense en détail l'accessibilité d'un millier de musées, cinémas et théâtres suisses. ●



Photo: Rahel Rohrer

**Au Musée national suisse, une interprète en langue des signes (au fond à gauche) traduit les explications de Karin Pache sur l'exposition « Swiss Press Photo 15 » pour un groupe de personnes sourdes.**

»» **Accessibilité:** [www.accessibilite.ch](http://www.accessibilite.ch)  
 »» **Newsletter:** [www.accessibilite.ch/newsletter](http://www.accessibilite.ch/newsletter)





« Je ne suis pas une extra-terrestre »

Autonome et battante, Mawoussi Mauron ne veut pas vivre cachée, au contraire. Elle aime dialoguer avec les valides, parler de sa vie pour éloigner leur gêne.

### Mawoussi Mauron à propos...

**Le temps :** évoque la rapidité, le temps passe toujours trop vite, j'aimerais qu'il ralentisse.

**Le travail :** devrait être du plaisir, mais ce n'est pas toujours le cas.

**Le luxe :** avoir une vie qui nous plaît, épanouissante.

**L'amitié :** de belles rencontres, des moments agréables. J'aime les amitiés qui traversent le temps.

**L'amour :** ne se limite pas à la relation de couple. Il l'englobe mais est bien plus vaste.

**Les vacances :** repos, découvertes, amusement.

« Je me sens souvent comme une extraterrestre. Le seul moyen pour que cela change ? Parler, se montrer, expliquer » : telle est la motivation de Mawoussi Mauron à intervenir depuis 5 ans dans les formations de sensibilisation de Procap auprès de classes, d'entreprises de transport ou de téléphonie, pour parler de sa vie de jeune femme privée de la vue. Un sens qu'elle a progressivement perdu jusqu'à ne plus voir à l'âge de 6 ans. « Je me rappelle très bien de ce moment, mais pas de ma vie d'avant. Je ne crois pas que j'anticipais la cécité, les enfants vivent au jour le jour. Mais j'ai gardé le souvenir des couleurs, un atout pour choisir des vêtements ! », sourit-elle.

Arrivée du Togo à l'âge de 11 mois pour soigner ses yeux, Mawoussi ne repartira pas. Elle va grandir dans la campagne fribourgeoise, une enfance assez solitaire, en intégration dans des classes ordinaires : « Très timide, j'avais de la peine à aller vers les autres, cela n'arrangeait pas la situation. Car eux ne venaient pas jouer avec moi, je pense qu'ils ne savaient pas comment m'aborder. » Sa grande détermination lui permet de réussir des études secondaires qui la conduisent à l'université de Fribourg, où elle obtient un bachelor en lettres, puis un master en sciences sociales. Avec ce bagage, elle travaille depuis quelques mois à l'association Retina Suisse, pour développer son antenne romande.

À côté de son emploi, Mawoussi se rend avec Procap dans des entreprises, notamment de transports publics, pour former leur personnel à l'accueil de personnes avec un handicap de la vue. Au-delà de détails pratiques et utiles – avertir qu'on lui rend son abonnement ou ouvrir la porte pour annoncer le numéro de la ligne – Mawoussi aime surtout dialoguer avec ces valides, leur expliquer que oui, elle travaille, cuisine, sort avec ses amis. « Les gens croient que notre vie est très limitée, ils voient le handicap négativement. Et ils nous évitent, car ils sont gênés. J'espère contribuer à changer cette vision. » **Marie-Christine Pasche**

# Destination soleil

Ténérife, mai 2015. Installé dans le jardin de son hôtel sans obstacles, Carlos Rodriguez profite des rayons chauds du soleil et inspire à pleins poumons l'air de la mer. Il est en vacances, grâce à Procap Voyage.

**Susi Mauderli**

«J'aime particulièrement venir en Espagne, parce que je peux discuter avec tout le monde», confie Carlos dans un clin d'œil. Il se sent très lié au pays de ses parents, même s'il a toujours vécu en Suisse. L'homme de 48 ans était un grand amateur de moto et de danse, jusqu'à ce jour d'il y a vingt ans où un grave accident a bouleversé sa vie. Depuis, il vit avec plusieurs handicaps et a besoin d'une assistance quotidienne.

Ce besoin ne disparaît pas lorsque Carlos part en vacances, ce à quoi il ne renoncerait pour rien au monde. Pour lui, elles sont synonymes d'évasion. «Je pars toujours dans les pays du sud, parce que j'aime la chaleur et le soleil. Rien ne m'attire plus que le bord de mer.» Il tient également à voyager en groupe pour côtoyer d'autres personnes. «Souvent, après le souper, nous sortons tous ensemble. Nous nous amusons beaucoup et nous nous sentons bien, tout simplement. Je peux diffi-



**Carlos Rodriguez, client depuis des années, avec Sandra Hirschi.**

lement me distraire comme ça chez moi, où je passe la plupart de mes soirées dans ma chambre.» Carlos aime alors jouer sur son téléphone portable ou regarder la télévision, le football par exemple. Les victoires du Real Madrid le rendent particulièrement heureux.

## Un climat de confiance

12 personnes avec handicap et 5 accompagnant-e-s sont partis à Ténérife pour ce voyage printanier, avec la responsable du séjour, Sandra Hirschi de Procap Suisse. C'est elle qui a tout organisé et coordonné les interventions des accompagnant-e-s. En cas d'urgence, elle doit réagir très vite, comme lorsqu'un des participants a eu besoin d'un médecin. «Répondre aux besoins de tous les voyageurs est toujours un véri-

table défi. Cette fois-ci, le groupe est composé de personnes de 20 à 65 ans qui présentent des handicaps très divers», explique-t-elle. Elle se dit ravie des nombreux visages souriants qu'elle a pu voir pendant ce voyage : l'ambiance entre clients et accompagnant-e-s est excellente.

Carlos part en vacances avec Procap Voyage depuis plus de 10 ans. Il s'est déjà rendu en Crète, en Turquie, en Hongrie, à Rhodes, en Espagne, en Italie et en Tunisie, et allait à Ténérife pour la quatrième fois déjà ! Il aimerait découvrir d'autres destinations et espère donc que Procap continuera à étendre son offre. «J'adorerais voyager plus loin. Je rêve d'aller en Australie ou aux Etats-Unis, mais malheureusement mon état de santé ne me le permet pas.» Quand on lui demande ce qu'il désire pour l'avenir, le visage de cet homme habituellement jovial se ferme. Son souhait, c'est de pouvoir marcher. Et danser. Les vacances sont d'autant plus importantes pour lui aujourd'hui. Les agences de voyage traditionnelles ne peuvent l'aider en raison de son handicap, mais il sait qu'il trouvera auprès de Procap l'assistance dont il a besoin. ●

➤➤ **Procap Voyage a été fondée il y a 20 ans.** Ce qui, à l'époque de l'Association suisse des invalides (ASI), n'était encore qu'un petit bureau sans nom, est devenu aujourd'hui une agence de voyages reconnue, qui emploie 10 collaboratrices et propose une offre étendue aux personnes avec et sans handicap. Procap Voyage est en permanence à la recherche de nouveaux accompagnant-e-s bénévoles. Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à contacter Procap Voyage au numéro 062 206 88 30 ou à l'adresse [sandra.hirschi@procap.ch](mailto:sandra.hirschi@procap.ch).



# De nouvelles chances pour l'égalité

Après sa ratification, la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées doit maintenant être mise en œuvre en Suisse. Entretien avec Caroline Hess-Klein sur les nouveaux instruments de promotion des droits des personnes avec handicap.

**Franziska Stocker**

**La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) est entrée en vigueur en Suisse en mai 2014.**

**Que doit faire la Suisse ?**

**Caroline Hess-Klein:** La Confédération, mais aussi les cantons et les communes doivent mettre la Convention en œuvre. Pour ce faire, ils ont à définir précisément les domaines d'action, tant au niveau de la législation que de la mise en application des dispositions.

**Comment l'ONU vérifie si et de quelle manière la Suisse applique la Convention ?**

La CDPH prévoit plusieurs instruments pour veiller à ce que la Convention ne reste pas lettre morte. L'un d'entre eux est le rapport des Etats Parties. Chaque Etat ayant adhéré à la Convention doit remettre un premier rapport deux ans après l'avoir ratifiée – soit en mai 2016 pour la Suisse – dans lequel il explique les mesures qu'il a prises pour en respecter les dispositions. Des rapports sur les progrès réalisés au niveau de la mise en œuvre doivent ensuite être remis tous les quatre ans. Ils font l'objet de recommandations d'ordre général par l'ONU, dans lesquelles

elle fait part de ses éloges et de ses critiques et donne des conseils.

**Quels sont vos pronostics concernant les recommandations de l'ONU pour la Suisse ?**

La Suisse va être complimentée sur certains aspects, mais sans aucun doute critiquée sur d'autres. Nous sommes par exemple encore loin de satisfaire aux exigences de la CDPH dans le domaine du travail. La Suisse est aussi à la traîne au niveau des services rendus par des tiers, du droit à l'autonomie et à l'éducation. La mise en place d'une politique nationale en matière de handicap en décembre dernier est en revanche à saluer.

**Qui est en charge de la mise en œuvre de la Convention en Suisse ?**

La CDPH requiert la création de points de contact auxquels toutes les personnes ayant des questions sur la mise en œuvre de la Convention peuvent s'adresser. Au niveau fédéral, c'est le rôle du Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées (BFEH), qui assume également une fonction de coordination. Les cantons sont aussi tenus de mettre ces points de contact en place. A cet égard, la décision du canton de Bâle-Ville de supprimer son bureau pour l'égalité va donc par exemple totalement dans la mauvaise direction.

**Quel est le rôle des organisations pour personnes handicapées ?**

Au nom des organisations pour personnes handicapées suisses, Intégration Handicap vérifie systématiquement, lors de chaque nouvelle loi fédérale, si celle-ci répond aux exigences de la Convention. Nous analysons aussi les cas traités par nos Centres de conseil juridique à la lumière de la CDPH, pour les porter cas échéant devant les tribunaux, de manière à créer une juris-



➤ **Caroline Hess-Klein** est responsable du département Egalité au sein d'Intégration Handicap, l'association faîtière des organisations pour personnes handicapées en Suisse.

prudence relative à la Convention. Les organisations pour personnes handicapées élaborent par ailleurs un rapport parallèle au rapport de la Suisse, dans lequel elles formulent leurs critiques et leurs propres suggestions pour la mise en œuvre de la Convention. Elles le soumettront au même moment à l'ONU. Nous savons par expérience que l'ONU prend ce type de rapports très au sérieux et les intègre parfois à valeur égale dans ses recommandations, que nous entendons bien utiliser politiquement et pour sensibiliser le grand public. Nous ne changerons pas la situation du jour au lendemain, mais nous disposons aujourd'hui d'instruments supplémentaires pour nous y aider. ●



Sensibilizzazione a scuola. Maria-Rita Oddo, non vedente, risponde alle domande dei bambini della scuola elementare di Kölliken a proposito della cecità nella sua vita quotidiana.

## A scuola con ospiti d'eccezione

L'intervento di Maria-Rita Oddo nell'ambito del progetto «Mal seh'n!» entusiasma gli allievi della scuola elementare di Kölliken. Ma a catalizzare l'attenzione dei bambini sono soprattutto le prodezze di Wargo, cane guida per ciechi. **Adrian Hauser**

«Oggi potete parlare quando e come vi pare», spiega al suo giovane pubblico Maria-Rita Oddo, non vedente. Ma prima di prendere la parola, i bambini alzano la mano, come hanno imparato a fare. Non hanno ancora integrato il fatto che Maria-Rita Oddo non può vederli e comunica con loro unicamente attraverso i suoni.

Maria-Rita Oddo partecipa al progetto scolastico di Procap «Mal seh'n!» fin dagli inizi in qualità di mo-

deratrice e ormai ha molta esperienza alle spalle. Con i suoi modi spigliati e amichevoli conquista rapidamente le simpatie dei suoi giovani ascoltatori di età compresa tra gli otto e i nove anni. Dal canto suo, Wargo, la vera attrazione dell'incontro, se ne sta sdraiato ai suoi piedi con aria indifferente e annoiata. Finché a un certo punto, credendo di passare inosservato, coglie l'occasione per frugare con fare furtivo nelle cartelle

sparse attorno a lui alla ricerca di qualcosa da mangiare. Maria-Rita Oddo se ne accorge immediatamente e lo richiama al suo fianco.

### **Persone come ombre**

I bambini ascoltano attentamente Maria-Rita Oddo mentre parla dei suoi anni di scuola. Attorno agli undici anni aveva iniziato a vedere la lavagna della scuola elementare come avvolta nella nebbia e per evitare che

la interrogassero si sedeva sempre nei banchi dell'ultima fila. Voleva nascondersi, ma la sua vista continuava a peggiorare. Provò a spostarsi nelle prime file, ma nemmeno così riusciva a leggere quello che c'era scritto sulla lavagna. Quando cominciò a non vedere per tempo neanche le auto per strada ne parlò con sua madre che la fece visitare da un oculista. Questi, ritenendo che gli occhiali non sarebbero serviti a nulla, le consigliò di sottoporsi a una visita approfondita in ospedale, dove le fu diagnosticata un'inflammatione emorragica della retina. Contro l'emorragia interna le furono somministrati farmaci e iniezioni, il che permise di arrestare provvisoriamente l'emorragia e l'inflammatione, ma non impedì alla retina di cicatrizzarsi. Di conseguenza, la retina non poteva più assorbire i raggi di luce e quindi produrre immagini. All'ora attuale Maria-Rita Oddo riesce a distinguere i toni di chiaro e scuro, ma vede le persone unicamente sotto forma di ombre.

### **Cani guida per ciechi appositamente addestrati**

Un bambino chiede come fa il cane a sapere dove deve andare. Maria-Rita Oddo gli spiega che Wargo deve imparare vari percorsi. Per esempio, conosce il percorso tra la sua casa e la stazione. Ha tempi di lavoro e di riposo ben distinti: se porta la bardatura deve lavorare, se ne è privo può oziosi, come ora, mentre Maria-Rita Oddo parla alla scolaresca.

I cani guida come Wargo vengono addestrati presso la Scuola svizzera per cani guida per ciechi di Allschwil. Prima dell'addestramento trascorrono dagli otto ai dieci mesi presso una famiglia, dove vengono socializzati e abituati ai viaggi in auto e in treno, dopodiché vengono sottoposti all'addestramento vero e proprio, che dura dai sei ai nove mesi. Durante questo periodo i cani imparano a reagire a una trentina di comandi. Apprendono inoltre a procedere diritti, a distinguere la destra

dalla sinistra, a riconoscere e ad aggirare gli ostacoli per terra, di lato e all'altezza del volto del guidatore. Non tutti riescono a diventare cani guida. Su 100 cuccioli, solo 20-30 superano tutti gli esami. I comandi vengono impartiti in italiano, perché il sistema vocalico di questa lingua consente ai cani di distinguere facilmente i diversi comandi.

### **Esercizi pratici**

Un altro bambino afferma di essere affascinato dalle competenze dei cani guida, che non conosceva prima. Maria-Rita Oddo racconta come ha fatto a trovare la strada da Rapperswil a Källiken quella mattina con l'aiuto del suo cane. E ne approfitta anche per spiegare quali aiuti gli ipovedenti trovano negli spazi pubblici, come le linee tattili a terra e le targhette metalliche con indicazioni in Braille che permettono di trovare il numero del binario e il settore del marciapiede nelle stazioni. Anche il bastone bianco riveste la sua importanza: esso permette infatti di tastare la superficie del suolo.

Dopo aver ascoltato le spiegazioni di Maria-Rita Oddo, i bambini assistono a un breve documentario che racconta l'esperienza di un'allieva alle prese con il cosiddetto allenamento alla mobilità. Il video spiega in modo chiaro e comprensibile come si usa il bastone bianco, considerato una sorta di prolungamento del braccio o del dito indice della persona ipovedente. Il filmato illustra inoltre in che modo la protagonista percepisce il proprio mondo senza poterlo vedere: per esempio capisce se ci sono ostacoli sul suo percorso perché in quel caso i rumori vengono riflessi diversamente. Per sperimentare di persona cosa significa vivere privati di un senso come la vista, i bambini svolgono un esercizio bendati con una sorta di maschera per il sonno che non lascia filtrare la luce. A turno devono guidare qualcuno e farsi guidare lungo un percorso circolare che parte dalla loro aula, pro-

segue lungo le scale, raggiunge il cortile della ricreazione per poi tornare all'aula. Si tratta di un esercizio che piace a tutti e permette di allentare la tensione. Alla fine mettono alla prova il senso del gusto al buio, per verificare se le bibite hanno lo stesso sapore anche se non le si possono vedere. A sorpresa la maggior parte dei bambini riconosce subito lo sciroppo a conferma del fatto che non è facile darla a bere ai bambini in questo campo.

### **Utilità concreta**

Colpisce notare l'attenzione e la concentrazione con cui i bambini hanno seguito la doppia ora di lezione senza pausa. Pendevano dalle labbra della moderatrice, noncuranti del tempo che passava mentre quest'ultima rispondeva alle domande sulla sua vita quotidiana. I bambini volevano sapere come cucinare oppure come fa a pagare con la banconota giusta quando fa la spesa. Maria-Rita Oddo ha spiegato che riconosce le banconote dalla grandezza, perché dopo un po' i punti in rilievo destinati agli ipovedenti si consumano e non si percepiscono più. Nella sua cucina, i fornelli sono provvisti di pulsanti tattili per la regolazione del calore. In generale è importante che tutti gli oggetti presenti nell'alloggio siano messi al proprio posto affinché possa ritrovarli.

I bambini avrebbero potuto ascoltarla ancora a lungo se non fosse suonata la campanella che annunciava la meritata ricreazione. Milena Probst, l'insegnante di classe, conferma che i suoi allievi hanno reagito molto apertamente. Nei due giorni che hanno preceduto l'incontro ha trattato con loro il tema della disabilità.

Di questo intervento di «Mal seh'n!» ha apprezzato particolarmente gli esercizi pratici e le sequenze video. Per lei il progetto ha un'utilità concreta: «Nell'insegnamento integrativo può darsi che da un momento all'altro sia inserito in classe un bambino con disabilità.» ●



# «Non sono un'extraterrestre»

Indipendente e combattiva, Mawoussi Mauron non vuole vivere nascosta, anzi. Parla volentieri della propria vita con le persone normodotate per superare il loro disagio. **Marie-Christine Pasche**



«A volte mi sento come un'extraterrestre. Cosa fare per cambiare le cose? Parlare, mostrarsi, spiegare.» Questa motivazione spinge da cinque anni Mawoussi Mauron a intervenire nelle formazioni di sensibilizzazione organizzate da Procap nelle scuole e nelle imprese di trasporto e di telefonia per parlare della propria vita di giovane donna non vedente. La vista l'ha persa progressivamente, fino a ritrovarsi nel buio più totale all'età di sei anni. «Mi ricordo molto bene di quel momento, ma non della mia vita prima di allora. Non credo che anticipassi la mia cecità, i bambini vivono alla giornata. Ma ho conservato il ricordo dei colori, il che mi facilita la scelta dei vestiti!», sorride.

Arrivata dal Togo all'età di undici mesi per curare i problemi agli occhi, Mawoussi non è più ripartita. Cresciuta nella campagna friburghese, ha avuto un'infanzia piuttosto solitaria, integrata nelle classi ordinarie: «Ero molto timida, faticavo ad aprirmi agli altri, il che non facilitava certo le cose. Gli altri bambini non giocavano con me, credo che non sapessero come avvicinarsi.» La sua grande determinazione le permette di terminare con successo gli studi secondari che la conducono all'Università di Friburgo, dove ottiene dapprima un bachelor in lettere e poi un master nelle scienze sociali. Forte di questo bagaglio di formazione, lavora da qualche mese presso l'associazione Retina Suisse,

con l'incarico di sviluppare un'antenna nella Svizzera romanda.

Accanto al suo lavoro, Mawoussi si reca con Procap nelle imprese, in particolare quelle di trasporto, per formare il personale all'accoglienza delle persone con disabilità visive. Al di là dei dettagli pratici – avvertire l'utente che gli si consegna l'abbonamento o aprire la porta per annunciare il numero della linea – Mawoussi ama conversare con le persone normodotate, spiegare loro che anche lei lavora, cucina, esce con gli amici. «La gente crede che la nostra vita sia molto limitata, percepiscono l'handicap in modo negativo. Ci evitano perché sono imbarazzati. Spero di contribuire a cambiare questa immagine.» ●

## ➤➤ Mawoussi Mauron a proposito di ...

**Tempo:** evoca la velocità, il tempo passa sempre troppo in fretta, vorrei che rallentasse.

**Lavoro:** dovrebbe essere un piacere ma non è sempre così.

**Lusso:** avere una vita piacevole, soddisfacente.

**Amicizia:** begli incontri, momenti gradevoli. Amo le amicizie che rimangono nel tempo.

**Amore:** non si limita al rapporto di coppia. Lo comprende ma va ben oltre.

**Vacanze:** riposo, scoperte, divertimento.



### Journée de l'égalité 2015

Cette année, la Journée de l'égalité a lieu à Berne le 17 septembre. Organisée par le Conseil Egalité Handicap.ch, cette journée réunit des personnalités et experts autour d'un thème, en l'occurrence : les droits des personnes handicapées dans le monde du travail. De quoi débattre en effet, puisque les spécialistes y constatent de nombreuses inégalités, ne serait-ce déjà que dans l'accès à l'emploi. Les conférences sont gratuites et se déroulent à Hôtel Bern, Zeughausgasse 9, de 13h30 à 17h30.

» [www.agile.ch](http://www.agile.ch)

### Ecoute et Partage

Le Café des proches est un espace de parole et de lien. Vient qui veut et il ne s'agit pas d'une conférence : Alexandre Jollien introduit le sujet par un apport théorique en lien avec la thématique. Actuellement en Corée, le philosophe participe à la soirée par Skype. La parole est ensuite donnée à celle ou à celui qui le désire. Chacun y est invité à évoquer ses expériences, ce qui peut se dire et se partager.

» Les Cafés ont lieu Place Pépinière 1 à Lausanne. Dates en 2015 : le 23 septembre – La place de la colère. Le 2 décembre – Hériter de son vivant. Entrée libre et sans inscription.

### Mieux vivre avec l'épilepsie

L'association suisse de l'épilepsie organise deux journées les samedis 12 et 19 septembre pour apprendre à mieux vivre avec cette maladie. Enseignement et échanges avec des spécialistes pour mieux connaître les symptômes et les traitements, les bons gestes à maîtriser en cas de crise, comment faire face aux difficultés de la vie quotidienne ou rechercher un soutien adapté, entre autres. Le programme s'adresse aux malades comme à leurs proches. Centre de congrès de La Longeraie, à Morges.

» Plus d'informations : [www.epi.ch](http://www.epi.ch)



### Salon Swiss Handicap

Après deux éditions très réussies, le Salon Swiss Handicap ouvre à nouveau ses portes du 27 au 28 novembre 2015. Quelque 10 000 visiteurs sont attendus à Lucerne.

Toutes les personnes intéressées de près ou de loin par le handicap sont les bienvenues, qu'elles vivent elles-mêmes avec un handicap, travaillent dans le domaine ou soutiennent un proche dans cette situation. Procap sera présent avec deux stands. Cette année encore, les membres reçoivent une entrée gratuite : ils la trouvent en page 24 de ce magazine.

» [www.swiss-handicap.ch](http://www.swiss-handicap.ch)

# Agenda

### Découvrir la voile

Swiss Disabled Sailing et le Rotary-Club Lausanne-Rives organisent deux journées d'initiation à la voile les 11 et 12 septembre prochain au port de Vidy à Lausanne. Le but ? Permettre à toute personne en situation de handicap de découvrir la voile sur un bateau spécialement adapté. Un moment unique, en compagnie d'une personne expérimentée.

» Inscription : Nicole Mettler, [plaisance@disabledsailing.ch](mailto:plaisance@disabledsailing.ch) ou au tél. 022 362 27 21

» [www.disabledsailing.ch](http://www.disabledsailing.ch)



## Handicapé et licencié : possible ?

En incapacité de travail pour maladie chronique, mon employeur m'annonce que je serai licenciée. Or, je veux reprendre mon poste dès la stabilisation de mon état. Puis-je m'opposer au licenciement ? Ce dernier pourrait-il être vu comme une discrimination envers des personnes avec handicap ?

### Franziska Lüthy, avocate

Précisons d'abord que l'employeur ne peut pas résilier le contrat tout de suite pendant une période d'incapacité de travail liée à la maladie. Vous êtes protégée durant 30 jours au cours de la première année de service, 90 jours de la deuxième à la cinquième année de service, 180 jours à partir de la sixième année de service. Mais quand vous reprendrez le travail ou à l'échéance du nombre de jours de protection correspondant à vos années de service, votre employeur pourra vous licencier.

En principe, la loi suisse ne permet pas le licenciement en raison d'un handicap. Cependant, si une personne n'est plus apte à exercer les fonctions pour lesquelles elle a été engagée à cause de sa maladie ou de son handicap, l'employeur peut résilier le contrat de travail. En effet, dans ce genre de situation, le licenciement n'est pas une suite directe du handicap. Il est prononcé parce que la personne ne peut plus faire le travail qu'elle est censée effectuer, ce qui influence sur la bonne marche de l'entreprise.

Dans un jugement récent, le Tribunal fédéral a décidé que l'on pouvait attendre d'un employeur qu'il étudie les possibilités d'occuper un-e employé-e atteint dans sa santé à un autre poste, mieux adapté, ou dans une autre filiale de l'entreprise, avant de résilier le contrat de travail.



Photo : Patrick Lüthy

Dans votre situation, cela signifie que les raisons pour lesquelles le licenciement a été prononcé doivent être examinées. L'employeur est obligé de motiver le licenciement par écrit si vous le demandez ; et c'est en fonction de ses explications qu'il sera possible d'évaluer les chances de succès d'éventuelles démarches.

### Les vertus du dialogue

Si vous rencontrez des problèmes à effectuer votre travail, je vous conseille d'en discuter avec votre employeur afin d'essayer de trouver une solution : par exemple l'adaptation de votre place de travail, une modification de votre cahier des charges ou la possibilité de changer d'activité dans l'entreprise. Vous pouvez aussi vous adresser à l'office AI pour qu'un spécialiste en réadaptation vous soutienne – ainsi que votre employeur – dans ces démarches.

## Conseil juridique

Si l'employeur résilie votre contrat de travail, vous pouvez faire opposition au congé par écrit auprès de votre employeur au plus tard jusqu'à la fin du délai de congé. Il est important de bien expliquer dans ce cadre que vous considérez pouvoir remplir vos tâches malgré la maladie. Si vous ne trouvez pas d'accord avec votre employeur pour maintenir le rapport de travail, vous pouvez faire valoir votre prétention à une indemnité. Pour ce faire, vous devez agir par voie d'action en justice dans les 180 jours à compter de la fin du contrat.

Si vous arrivez à prouver que le licenciement a été prononcé en raison de votre handicap, sans que celui-ci n'influence votre capacité à effectuer vos tâches, le congé serait considéré comme abusif. Cela pourrait vous ouvrir le droit à une indemnité (à hauteur de 6 mois de salaire tout au plus), mais ne vous permettra malheureusement pas de retrouver votre place de travail.

Le dialogue est souvent plus efficace que les procédures juridiques lors de la recherche d'une solution satisfaisante. Vous avez donc raison de vous renseigner déjà maintenant sur les possibilités à votre disposition pour pouvoir mettre en place tout ce qui est possible afin d'éviter la perte de votre emploi.



## Mettez de la couleur dans votre barbecue

Rien de tel qu'un barbecue pour tester de nouveaux goûts. La viande n'a plus le monopole du grill depuis longtemps, et les nombreuses possibilités qui s'offrent aux végétariens séduisent aussi les plus carnivores d'entre nous.

**Papillotes fruits/feta :** coupez de la feta et 3 nectarines en morceaux et répartissez-les sur 8 feuilles d'aluminium. Saupoudrez de poivre grossièrement moulu et refermez. Faites cuire sur les braises 10 à 15 minutes.

**Brochettes de romarin aux légumes et au fromage :** enlevez deux tiers des aiguilles de 6 grandes branches de romarin, puis trempez-les dans l'eau pour les utiliser comme pique à brochettes. Coupez 100 g de fromage halloumi (en vente en grandes surfaces), un poivron rouge, une petite courgette et 2 oignons verts en morceaux plus ou moins égaux. Versez un filet d'huile sur les légumes et le fromage, salez



et parsemez de romarin haché. Piquez tour à tour légumes et fromage sur la branche de romarin. Faites griller pendant 8 à 10 minutes.

**Barquette de fruits au crumble d'amandes :** placez différents fruits (pêches, poires, cerises, quetsches, raisins) dans une barquette à barbecue. Mélangez 100 g d'amandes

moulues, 100 g de farine d'épeautre, 50 g de beurre, 50 g de sucre et un peu de cannelle, à verser sur les fruits (cuisson : 15 minutes environ). Délicieux avec de la glace à la vanille ou un sorbet citron.

**Pain en accompagnement :** savoureux avec des tranches de pain légèrement grillées. Vous pouvez aussi garnir des morceaux de baguette avec des tomates séchées, des olives, des oignons, du fromage et du poivre.

**Servir :** sur un lit de salade (roquette, salade iceberg, batavia). Préparez vos propres sauces: différentes sortes de vinaigre (pomme, framboise ou balsamique) et d'huile (olive, pépins de courge ou noix) ainsi que des herbes fraîches donneront à votre salade une touche personnelle.

**Conseil :** puisque les fruits, les légumes et le fromage se cuisent à feu plus doux, pensez à relever la grille du barbecue ou à les placer sur le côté. [12]

## Exercice pour le renforcement des fessiers, des jambes et du bas du dos



**Couché sur le dos, bras le long du corps, jambes pliées, pieds au sol, talons près des fesses.**



**Décoller les fesses du sol en poussant le bassin contre le haut jusqu'à ce que les cuisses, le bassin et le ventre soient alignés. Ne pas creuser le bas du dos en montant trop haut. Pour simplifier faire des petits mouvements ou pour augmenter la difficulté décoller un pied du sol.**



## Au voleur!

Jamais je n'aurais cru que mon handicap visuel pourrait me mettre en conflit avec la loi. L'impensable s'est pourtant produit au kiosque de l'aéroport de Bâle-Mulhouse. Après m'être retrouvé par erreur derrière le comptoir en cherchant un soda, la caissière a délibérément ignoré mon handicap en me rendant ma monnaie. J'ai tenté de lui expliquer que j'étais malvoyant, mais son collègue m'a lancé: «Epargnez-nous votre cinéma, j'ai bien vu que vous aviez essayé de nous voler tout à l'heure.» Après un échange bref mais animé, il a fini par me menacer: «La caméra de surveillance a tout enregistré. J'appelle la police.» L'affaire en est heureusement restée là. Je veillerai en tout cas à prendre mon bâton blanc lors de ma prochaine visite au kiosque de l'aéroport. Au moins, le personnel aura la preuve que j'ai bel et bien un handicap et que j'ai besoin d'aide. Et il me servira d'arme au cas où le malappris de la dernière fois tente d'en venir aux mains. Ceux qui refusent d'être sensibilisés doivent bien comprendre d'une autre manière.

Nick Joyce

Nick Joyce est né à Londres en 1962 et est arrivé en Suisse à l'âge de sept ans. Journaliste musical et rédacteur culturel au «Basler Zeitung», il vit aujourd'hui à Bâle avec sa famille. Pendant son temps libre, il lit, garde des enfants et joue dans deux groupes de rock.

# Point fort 4/2015 Autodétermination

## Prochain point fort

Le droit à une vie autonome est un droit fondamental ancré dans la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Ces dernières doivent pouvoir décider librement comment et où elles souhaitent vivre, travailler, étudier, passer leur temps libre, etc. Qu'en est-il en Suisse? Le prochain numéro de ce magazine mettra en lumière les chances et les limites de la mise en œuvre du droit à l'autonomie des personnes avec handicap.

## Petites annonces

Les petites annonces gratuites pour les membres se trouvent sur [www.procap.ch](http://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](mailto:info@procap.ch), [www.procap.ch](http://www.procap.ch)  
**Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker **Ont collaboré à ce numéro** Adrian Hauser, Nick Joyce, Susi Mauderli, Rahel Rohrer, Marie-Christine Pasche, Isabel Zihlmann **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff et 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](mailto: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 40.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 4/2015** 12 octobre 2015; parution 19 novembre 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](http://www.procap.ch), IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1

**botta**  
orthopédie

La référence pour l'appareillage prothétique

**Nous assurons la fabrication personnalisée de prothèses pour les membres supérieurs et inférieurs**

du développement à l'adaptation finale

**Botta orthopédie SA**  
Rue Karl-Neuhaus 24  
2502 Biel-Bienne  
Tel. 032 328 40 80  
Fax 032 328 40 88  
[www.bottaweb.ch](http://www.bottaweb.ch)  
info@bottaweb.ch

Moyens auxiliaires, articles sanitaires et de réhabilitation

La référence pour la réhabilitation

**Nous fournissons et entretenons tous les moyens auxiliaires ainsi que la bandagisterie et la corsetterie**

des conseils au montage

**SANITAS Botta-Botta**  
Rue de Morat 7  
2502 Biel-Bienne  
Tel. 032 323 14 73/74  
Fax 032 323 12 43  
[www.bottaweb.ch](http://www.bottaweb.ch)  
sanitas@bottaweb.ch

# PRÉSERVEZ VOTRE MOBILITÉ ! AVEC NOUS.

La maison Herag, une entreprise familiale Suisse, propose depuis 30 ans des solutions pour votre indépendance, votre sécurité et votre confort. En vous offrant, en plus, un service parfait.

**HERAG AG**, Herag Romandie  
Clos des Terreaux 8, 1510 Moudon VD  
info@herag.ch, [www.herag.ch/fr](http://www.herag.ch/fr)

Téléphone 021 905 48 00

**Demande de documentation gratuite**

Nom	
Prénom	
Rue	
NPA/Lieu	
Téléphone	



# La santé nous concerne tous

## Participez

à notre grand sondage  
en ligne sur la santé :

[www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch)

pour personnes  
avec handicap **procap bouge**

Répondez au sondage avant le 30 septembre et remportez des bons de voyage d'une valeur de 1000 CHF. Vous voulez en savoir plus ? Vous préféreriez recevoir le sondage par la poste ? Envoyez un e-mail à l'adresse [caroline.marti@procap.ch](mailto:caroline.marti@procap.ch) ou appelez au téléphone 062 206 88 30.

## Swiss Handicap Pour les personnes avec et sans handicap

27. – 28. novembre 2015 | Messe Luzern | [www.swiss-handicap.ch](http://www.swiss-handicap.ch)



### Entrée gratuite au salon

Vous pouvez commander votre billet d'entrée sur le site [www.swiss-handicap.ch](http://www.swiss-handicap.ch) grâce au code promotionnel ci-dessous. Ainsi, vous accéderez gratuitement au salon, sans file d'attente, avec votre print@home-Ticket.

Vous pouvez également échanger ce bon contre une entrée gratuite directement à la caisse du salon Swiss Handicap 2015.

Code Bon Procap: 0101 5455 4635 3655

