

LE HANDICAP DANS LES MÉDIAS

PAGE 6 Ni des victimes, ni des héros PAGE 20-23 Parte italiana

procap
magazine
pour personnes
avec handicap
4/2013



Photo : Maya Varenka

PAGE 12 Jonas Pauchard :

Une passion pour la radio

Vacances

pour personnes avec handicap

Le nouveau catalogue Loisirs, sport & santé paraîtra en décembre.

Retrouvez toutes les offres de Procap Loisirs & Sport sur notre site internet : www.procap.ch/loisirs-sport



Courbatures et mal de dos?

Et si vous aviez votre propre masseur personnel?

Depuis l'aube des temps, le massage est prisé par les hommes comme une méthode de soin très efficace. Qui s'en étonnera. Les techniques de massage permettent d'assouplir la musculature et de stimuler l'irrigation sanguine. Les douleurs qui résultent d'efforts excessifs ou de mauvaises positions peuvent être soulagées grâce à un massage dorsal. Un massage optimise le bien-être physique et mental. Un Massage peut augmenter la qualité de vie d'une personne et renforcer durablement son état de santé mental et corporel.

Le nouveau siège masseur multifonctions de SmartQ® associe techniques de pointe et savoir-faire traditionnel pour le plus grand bonheur de ses utilisateurs qui ne cessent d'en faire l'éloge. Il utilise une technologie de pointe spécialement mise au point et présente seulement dans les lourds fauteuils de massage. A la place de la rotation habituelle de boules qui montent simplement le long de votre dos, cet appareil offre un système dual d'axes de pression qui ondule de façon symétrique et antagonique, simulant ainsi, en 3-D, idéalement les mouvements des mains et des doigts d'un masseur professionnel. La sélection et la combinaison innovante de techniques de massage par vibration, roulement, swing et pétrissage garantissent une expérience des plus agréables.

La pression différenciée le long des méridiens et de la colonne vertébrale aide à dissoudre les blocages énergétiques, à calmer les nerfs et à stimuler la circulation sanguine. Le massage par pétrissage (Shiatsu) assure un massage en profondeur et stimule et renforce les muscles. Le massage par roulement est une technique particulièrement douce et agréable qui stimule la circulation sanguine et le drainage lymphatique. Les vibrations aident à soulager les crampes musculaires et permettent une détente psychique.

Par le biais de la télécommande, les têtes de massage peuvent être naviguées individuellement vers la zone problématique. De même, la répartition des points de pression le long de la colonne vertébrale peut être définie très précisément selon les besoins individuels grâce au réglage variable des largeurs. Plus long de 8cm, le massage permet d'atteindre les épaules. Le nouveau siège de massage SmartQ® relax premium 4 en 1 convainc sur beaucoup de plans et peut être commandé en Suisse exclusivement auprès de SwissQualified SA et nouvellement chez le commerce spécialisé. Par commande directe (téléphone 0848 000 201, coupon ou internet www.sq24.ch), il vous sera livré par la poste et peut être testé pendant 8 jours sans aucun engagement de votre part.

Plus d'effets en profondeur grâce à la chaleur infrarouge



- Massage Shiatsu (par pétrissage)
- Massage par roulement
- Swing-Massage
- Fonction chauffante
- Massage par vibration

SMARTQ®

Transforme chaque chaise en un siège de massage parfait

Offres spéciales
pour les lectrices et les lecteurs du magazine **procap** à un **prix avantageux** de **249.- CHF** au lieu de 448.- CHF.

SWISS QUALIFIED		
www.sq24.ch		
Je commande avec un droit de renvoi dans les 8 jours Q19-IXP-19		
Article: Chaise de massage SmartQ 4 en 1 pour 249.-/pièce	Article-No.: 21-015-19	Quantité:
Nom/Prénom:		
Adresse:		
NPA/Lieu:	Téléphone:	
Signature:		
Expéd. à: SwissQualified AG, Postfach, 9029 St. Gallen		
Tél: 0848 000 201, Fax: 0848 000 202, www.sq24.ch		

Page 4 EN BREF**LE HANDICAP DANS LES MÉDIAS****Page 6** Ni des victimes, ni des héros**Page 10** Entretien avec Alex Oberholzer**Page 12 RENDEZ-VOUS** Jonas Pauchard**Page 14** Dans les coulisses du sous-titrage TV**Page 16 CONSTRUCTION SANS OBSTACLES****Page 17 AU TRAVAIL** L'excellence par le calme**Page 19 POLITIQUE SOCIALE** Entretien avec Pascal Strupler**Pagina 20 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 24** Agenda**Page 26** Conseil juridique, Conseil santé**Page 30** Le mot de la fin : Reto Meienberg**Editorial****Franziska Stocker**

direction de rédaction

**Le handicap dans les médias suisses**

Les médias influencent notre perception de la réalité. Les sujets traités et la façon dont ils le sont jouent un rôle décisif. Les journalistes peuvent informer et sensibiliser, tout comme ils peuvent renforcer clichés et préjugés. Nous nous sommes donc demandé comment les médias suisses traitent le sujet du handicap et quelle est la place qui est octroyée aux personnes avec handicap à la radio, à la télévision, dans la presse et sur Internet. Lors de nos recherches pour notre sujet principal, nous avons pu constater qu'il n'y avait que très peu de journalistes suisses en situation de handicap. Le journalisme est-il difficile d'accès ? Ce numéro se penche aussi sur cette question. Vous apprendrez également comment Susan Conza, gérante d'Asperger Informatik, renforce les atouts des personnes atteintes du syndrome d'Asperger dans son entreprise et découvrirez ce que nous réserve la stratégie « Santé2020 » du Conseil fédéral, du point de vue de Pascal Strupler, directeur de l'OFSP. Je vous souhaite une bonne lecture.

« Nuit des musées » accessible à Zurich et Lucerne

La « Nuit des musées » de Lucerne, le 6 septembre, et la « Longue nuit des musées » de Zurich, le 7, étaient accessibles aux personnes avec handicap au moins pour une partie du programme. C'est le résultat de la collaboration des musées avec Procap Suisse. A Zurich, l'initiative existe depuis des années ; à Lucerne, c'était une première. Au programme de la « Longue nuit des musées » de Zurich cette année, les participant(e)s trouvaient pour chaque exposition ou activité des indications adaptées aux personnes avec handicap. En outre, les deux villes proposaient des visites spéciales réservées aux personnes avec handicap sensoriel. Rahel Rohrer, cheffe de projet du site accessibilité chez Procap Suisse, apprécie la collaboration avec les musées : « On sent une forte disponibilité à rendre la culture accessible. » [fs]



» Prochaines nuits des musées accessibles : Bâle (17 janvier 2014), Berne (21 mars 2014)



Le Prix suisse de la danse au HORA Theater

En présence du conseiller fédéral Alain Berset, l'Office fédéral de la culture a remis pour la première fois, le 20 septembre, le Prix suisse de la danse au théâtre Equilibre de Fribourg. Dans la catégorie « création actuelle de danse », le HORA Theater a été désigné par le jury fédéral de la danse pour « Disabled Theater ». Le but du HORA Theater est d'encourager le développement artistique des personnes vivant avec un handicap mental et de leur permettre, à un niveau professionnel, de montrer leur talent hors du commun à un large public. [fs]

Théâtre pour les personnes avec handicap sensoriel aussi

Les personnes avec un handicap moteur ont déjà largement pu, par le passé, fréquenter sans obstacles le Theater Spektakel à Zurich. Cette année, le festival a élargi son offre aux personnes avec handicap sensoriel. En collaboration avec Procap Suisse, diverses mesures ont été mises en œuvre en faveur des personnes avec un handicap visuel ou auditif. Certaines pièces ont été traduites en langage des signes. Pour les personnes portant un appareil auditif, bien des scènes ont été équipées d'une boucle à induction

pour améliorer la transmission du son. Et un choix de pièces a été audio-décrit à l'intention des personnes avec handicap visuel. « Nous avons eu des réactions positives de la part de bon nombre de personnes avec handicap sensoriel, qui ont pu assister pour la première fois à ce programme passionnant raconte Gerhard Protschka, chef de projet chez Procap. La collaboration avec le Theater Spektakel a été excellente, et nous serions heureux que le projet soit encore étendu l'année prochaine. » [fs]

Sans obstacles à Genève

Au début de l'été, la ville et l'état de Genève ont réalisé un nouvel itinéraire sans obstacles, « La promenade du Léman », sur un très beau parcours reliant la gare de Cornavin au Port Noir. Les personnes en fauteuil roulant, comme d'ailleurs les familles avec poussette, apprécieront de traverser le pont du Mont Blanc et le Jardin Anglais sans aucune difficulté. Le chemin balisé a été recouvert d'un revêtement particulier, dont a été exclue toute marche ou dévers. Cet aménagement est le fruit d'une collaboration entre Mobility International Switzerland (active dans le domaine du tourisme pour les personnes avec handicap) et Suisse mobile, Fondation pour des loisirs actifs. Il vient compléter une offre qui comptait déjà « La promenade du coteau » entre Arve et lac. [mcp]

» www.suissemobile.ch

Plus de possibilités de décharge

Le Conseil national juge insuffisantes les possibilités de décharge pour les parents d'enfants avec handicap. Il a approuvé le 11 septembre une motion de l'élue Marianne Streiff-Feller (PEV/BE), visant à améliorer le financement des prestations, par exemple l'aide et les soins à domicile ou les offres de consultation. Procap Suisse s'est réjouie de cette décision et s'engage au plan politique avec les organisations d'aide et de soins à domicile, pour améliorer la situation des familles qui ont des enfants nécessitant des soins importants, afin qu'elles puissent être soutenues et déchargées plus efficacement. [fs]



Marianne Streiff-Feller



Photo : Rahel Rohrer

Formation pour chauffeurs de cars postaux

Depuis 2012, Procap Suisse est reconnue comme centre de formation par l'Association des services automobiles (asa) et peut donc dispenser des formations continues aux chauffeurs professionnels. De septembre à novembre de cette année, Procap a dirigé des formations pour la région PostAuto Zürich sur le thème « passagers avec handicap ». Quelque 330 conductrices et conducteurs de diverses entreprises ont été confrontés au problème en théorie et en pratique. Deux courts-métrages sur les handicaps visuel et moteur les ont sensibilisés au sujet. Puis des personnes en fauteuil roulant ou avec un handicap visuel ou auditif ont pris le relais. Au gré d'exercices pratiques réalisés dans le véhicule, des discussions et des questions ont surgi, la peur du contact a été apaisée. Bref, l'échange concret a permis de briser la glace. Dans ces cours, le personnel s'est vu dispenser des connaissances et une assurance qui seront précieuses, non seulement avec les clients en situation de handicap mais aussi, par exemple, avec les passagers âgés. [bu]



Photo : Eduard Meizer, Miss Handicap Organisation

Ni des victimes, ni des héros

Le rôle des médias est fondamental pour l'inclusion des personnes handicapées dans la société. Le jouent-ils assez fort et sur la bonne partition ?

Marie-Christine Pasche

Comment les médias parlent-ils aujourd'hui du handicap ? Avec quelle approche, quel langage ? Parviennent-ils à laisser de côté les clichés souvent repérés dans leurs articles ou émissions audiovisuelles, empruntés au drame ou au contraire à l'héroïsme ? La réponse à ces questions devrait se trouver du côté des universités du pays. Et bien non, nous n'avons trouvé aucun spécialiste qui se soit penché sur ce thème dans les instituts de lettres, de sociologie, de journalisme ou de communication ces dernières années.

Un vide en forme de réponse, manifestement le sujet n'est pas jugé intéressant.

Pourtant en 2003 déjà, lors de l'Année européenne des personnes avec handicap, la relation « Médias et handicap » était interrogée dans les pays membres de l'UE, et jusque dans un colloque international entièrement consacré à cette question, pour répondre à une suggestion d'action contenue dans la Déclaration de Madrid, cadre conceptuel de l'An-

née européenne : « Les médias devraient instaurer et renforcer les partenariats avec les associations représentatives, afin d'améliorer l'image des personnes handicapées dans les moyens de communication. Une prise en compte de la diversité des êtres humains devrait conduire les médias à déployer plus d'informations concernant les personnes handicapées. Lorsqu'ils traitent de questions relatives au handicap, ils devraient éviter toute approche condescendante ou humiliante et mettre plutôt l'accent sur les obstacles rencontrés par



Les écoles et centres de formation pour le journalisme sont tout à fait ouverts à l'accueil d'étudiants avec handicap, mais ils sont très peu nombreux à oser se lancer dans cette profession. »

les personnes handicapées, de même que sur l'apport positif qu'elles savent offrir à la société par-delà ces obstacles. »

Les intervenants, tous spécialistes européens, soulignaient l'importance de sensibiliser les médias à la façon dont ils évoquent le handicap. Car ils ont le pouvoir de changer la perception du public, en donnant une image correspondant à la réalité des personnes qui le vivent, loin d'une représentation paternaliste. Et leur déclaration finale recommandait, entre

Photo : Celine van Till, Miss Handicap 2012, a eu de bons contacts avec les journalistes.

autres, d'accroître la visibilité des personnes avec handicap dans tous les domaines ; de promouvoir une image positive qui ne soit pas fondée sur la charité ou sur une approche médicale, évitant les stéréotypes négatifs ; d'augmenter la couverture médiatique des différents domaines concernant particulièrement les personnes avec handicap et leurs familles ; d'engager davantage de personnes en situation de handicap dans le secteur des médias.

Rencontre improbable

Dix ans plus tard et en l'absence d'études conduites en Suisse, difficile de connaître avec précision l'évolution suivie par le couple médias-handicap. Un atelier organisé en Valais en octobre 2009 dans le cadre d'un forum de l'organisation Itinéraires santé, soulignait la difficulté pour ces deux mondes si différents de se rencontrer. L'univers des médias est celui de la rapidité,

de l'immédiateté et d'une parole vive, concise. Y entrer peut constituer un vrai défi pour la personne avec handicap, comme le relate le journaliste Samuel Bonvin, animateur de l'atelier, dans un article qu'il lui consacre : « Peut-être pour apparaître dans les médias, faut-il assumer son image, son handicap, et accepter le risque d'un reflet médiatique parfois déplaisant. » Les images commentées par le groupe dans ce même cadre apportaient un éclairage contrasté. L'un consacré au tennis en chaise satisfaisait complètement la sportive concernée. L'autre, un reportage sur un pèlerinage à Lourdes, ne donnait bizarrement pas la parole aux principaux intéressés, mais à leurs accompagnants. Cependant, le visionnement d'un documentaire de 1967, « Trois portraits de jeunes femmes comme les autres », permettait au groupe de mesurer une très grande évolution dans la présentation médiatique du handicap. Le portrait d'une des protagonistes montrait davantage son logement qu'elle-même, et lorsqu'elle apparaissait enfin à l'écran, sa chaise roulante était dissimulée par un arbuste. Il semblait alors évident à tous les participants que le handicap se cache moins à notre époque.

Miss Handicap, une bonne expérience

Celine van Till, qui a rencontré de nombreux journalistes depuis son élection de Miss Handicap fin 2012, témoigne de l'excellent contact qu'elle entretient avec



Lorsqu'ils traitent de questions relatives au handicap, les médias devraient mettre plutôt l'accent sur les obstacles rencontrés par les personnes handicapées, de même que sur l'apport positif qu'elles savent offrir à la société par-delà ces obstacles. »

« Peut-être pour apparaître dans les médias, faut-il assumer son image, son handicap, et accepter le risque d'un reflet médiatique parfois déplaisant. » Les images commentées par le groupe dans ce même cadre apportaient un éclairage contrasté. L'un consacré au

eux : « J'ai fait de bonnes expériences, et surtout ils ont bien compris le message que je voulais faire passer, sensibiliser l'opinion au fait que nous, les personnes handicapées, avons les mêmes activités et envies que tout le monde. Souvent les journalistes me questionnent sur mon accident, ils trouvent que c'est un drame et souhaitent le raconter. Mais moi je préfère souligner ce qu'est ma vie aujourd'hui, les gens que je rencontre grâce à mon titre, ma préparation sportive en vue de pouvoir

participer aux Jeux de Rio avec mon cheval. Les médias sont un relais indispensable à la sensibilisation au handicap. J'aimerais qu'ils se rendent compte à quel point c'est important d'en parler. »

Parler vrai, une forme de respect

Et les professionnels, qu'en pensent-ils ? Beaucoup de confrères se disent conscients de la difficulté et des pièges dans lesquels ils peuvent tomber lorsqu'ils parlent du handicap. Parfois, certaines « cases » de journaux ou de magazines permettent de l'aborder comme un thème en soi. Il s'agit alors d'articles-témoignages, plutôt intimistes. « Lorsque le statut de la personne avec handicap devient le sujet, pas besoin de se demander comment en parler. La question est plutôt, comment est-ce que j'entre en relation pour être adéquat », précise ce journaliste. Le handicap fait partie intégrante de la vie de l'interlocuteur, aborder les vraies questions, « appeler un chat un chat, est une forme de respect ». Comme dans beaucoup d'autres sujets, la tendance est au spectaculaire : « Raconter la vie d'une personne avec handicap au jour le jour ne suffit plus aujourd'hui à faire un sujet d'article. Il faut un handicap extrême ou que la personne ait fait une action spectaculaire. Mais c'est pareil pour les valides, donc c'est aussi une bonne nouvelle ! » La dernière recommandation du congrès européen de 2003 évoquait une nécessaire augmentation de professionnels handicapés dans les médias. Et c'est sans doute dans ce domaine que le ta-

» **Et le sport handicap ?** La place accordée au sport handicap populaire dans les médias est minime. Quant aux compétiteurs, ils sont assez souvent les sujets de magazines, que ce soit dans la presse écrite ou les médias audiovisuels. On y parle alors de leur vie et de leur carrière, les citant en modèle de courage et de ténacité. Malgré ce traitement admiratif, il est rare que le public puisse voir leurs exploits en direct, même si la Suisse compte des champions d'exception comme Edith Hunkeler ou Jean-Marc Berset, entre autres. Même lors des Jeux paralympiques 2012 de Londres, dont les Britanniques ont voulu faire un événement à part entière, la SSR n'a pas transmis de compétitions en direct. Pourtant jamais depuis leur création, ces joutes n'avaient connu un tel retentissement : 4200 athlètes venus de 164 pays ont concouru dans des stades pleins (2 400 000 billets vendus). Londres a vu également le retour du sport adapté, un événement pour les sportifs souffrant d'un handicap mental ou psychique. Malgré ce grand succès, auprès des sportifs comme des spectateurs, 800 journalistes couvraient l'événement, contre 20 000 pour les Jeux olympiques un mois auparavant.

bleau a le moins changé. En Suisse, les journalistes en situation de handicap se comptent sur les doigts des deux mains, ou presque. Mais comme le précise Anne Voileau, fondatrice de la revue française « Etre handicap » et de la station de radio Vivre Fm : « Les écoles et centres de formation sont tout-à-fait ouverts à l'accueil d'étudiants en situation de handicap, mais ils sont très peu nombreux à oser se lancer dans cette profession. Personne n'a donné aux jeunes cette envie-là, alors que ce n'est plus tout-à-fait un rêve, des possibilités existent. » ●



Raconter la vie d'une personne avec handicap au jour le jour ne suffit plus aujourd'hui à faire un sujet d'article. Il faut un handicap extrême ou que la personne ait fait une action spectaculaire. »



« Le handicap fait partie du programme »

Alex Oberholzer est journaliste radio et critique de cinéma. Entretien sur le handicap dans les médias, « Üsi Badi » et les présentateurs du téléjournal atteints d'un handicap.

Interview : Franziska Stocker

Qu'est-ce qui te frappe dans la manière dont les médias traitent le sujet du handicap ?

Alex Oberholzer : Le côté humain du handicap n'intéresse pas les médias. Ils n'abordent le sujet que lorsqu'il y a matière à scandale. Car le sujet exalte les émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Les « pseudo-invalides » en sont un bon exemple : l'histoire d'un individu visiblement dépourvu de tout handicap, mais qui perçoit une rente AI et profite de la vie sur une plage en Thaïlande pourra sans aucun pro-

blème faire la une des journaux. Les médias sont également friands d'anecdotes où ils peuvent victimiser une personne avec handicap, en cas d'agression par exemple.

Ces clichés sont décriés, tout comme le langage utilisé pour parler des personnes avec handicap. Faut-il faire des recommandations linguistiques aux journalistes ?

Tu veux parler des formulations du style « cloué sur sa chaise roulante », etc. Sur ce point, je trouve qu'il est surtout important de sensibiliser les journalistes. Ceux qui écrivent ce genre de choses ne sont souvent

» **Alex Oberholzer** travaille comme critique de films pour Radio24 à Zurich et au sein du service de communication de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) à Berne. Il est membre des commissions de programmation des Orange-Cinéma à Zurich, Berne et Bâle, ainsi que du festival international du film « look&roll – Le handicap en court-métrage ».

même pas conscients que cela peut être problématique.

Mais d'un autre côté, chacun doit pouvoir écrire ce qu'il trouve pertinent. Je ne pense pas qu'un glossaire soit la solution. En 1980, mon histoire a fait l'objet d'un film, intitulé « Krüppel und Fee » (« L'estropié et la fée »). Beaucoup m'ont demandé comment j'avais pu l'accepter, alors qu'en fait, c'est moi-même qui l'avais proposé. C'était une instrumentalisation, un outil médiatique, et ça doit rester possible.

Quelle est la place octroyée aux personnes avec handicap dans les médias ?

Les médias ne montrent les personnes avec handicap que dans le cadre d'émissions spéciales (par ex. « Üsi Badi » ou « Üse Zoo » sur la SRF), qui passent parfois en prime-time. On y voit des personnes atteintes du syndrome de Down, qui sont aussi sympathiques qu'amusantes. Comme ça, tout le monde est content. Je ne critique pas ces émissions, au contraire, je trouve qu'il est important de montrer des personnes avec handicap à l'écran. Cela permet même à de nombreux téléspectateurs de s'informer sur le sujet. Cependant, j'apprécierais qu'au-delà des émissions spéciales, les personnes avec handicap soient tout aussi naturellement intégrées dans un épisode de « Club » consacré aux enfants de parents divorcés, par exemple.

Il est rare de trouver des journalistes avec handicap en Suisse.

C'est vrai. Je ne connais aucun journaliste de télévision suisse qui soit atteint d'un handicap et ils sont tout aussi peu nombreux à la radio et dans la presse écrite. Pour moi, l'intégration passe aussi par la présence à l'écran d'un commentateur sportif ou d'une présentatrice du téléjournal en situation de handicap.

D'ailleurs, c'est intéressant, quand je passe à la télévision, les réalisateurs veillent bien à ce que ma chaise roulante ou mes cannes ne soient pas visibles à l'écran. Ce n'est pas mon choix, mais je peux difficilement insister pour qu'on voie mon handicap physique. Les gens qui m'ont connu par la télévision sont souvent perplexes lorsqu'ils me voient en chaise roulante dans la vraie vie. Ils pensent alors que je viens d'avoir un accident.

Le manque de journalistes avec handicap peut-il aussi s'expliquer par les difficultés d'accès au métier ?

Il n'est pas simple pour les personnes avec handicap d'accéder à une bonne formation, si bien que beaucoup ne peuvent pas choisir le métier qu'elles aimeraient pratiquer. Les journalistes avec handicap sont des exceptions rarissimes. On peut aussi invoquer le manque de mobilité. Ce n'est pas un hasard si je suis critique de cinéma : ma mobilité ne me permettrait pas de traiter des sujets d'actualité. Je devais choisir un domaine où le monde vient à moi et non l'inverse. Le cinéma m'apporte les histoires, ce n'est pas moi qui dois courir derrière elles. C'était la seule possibilité pour moi d'exercer le métier de journaliste.

Les instituts de formation en journalisme devraient-ils s'investir davantage ?

L'accès au système éducatif dans son ensemble devrait être amélioré. L'éducation est une des choses les plus importantes au monde, a fortiori pour les personnes avec handicap.

Une bonne éducation peut permettre de compenser beaucoup de choses. Ce fut le cas pour moi. Par ailleurs, je trouve que les médias suisses devraient engager davantage de personnes avec handicap.

En tant que critique, peux-tu nous dire comment le cinéma traite le handicap ?

La situation a évolué ces dernières années. Avant, les films consacrés au handicap étaient destinés à un public spécialisé. Mais l'an dernier, le film « Intouchables », qui raconte l'histoire

des questions, il n'a pas satisfait mes attentes. Mais je suis ravi qu'il ait été réalisé : beaucoup l'ont trouvé très bon et ont appris des choses sur les personnes avec handicap.

Quels sont tes films préférés sur le handicap ?

J'aime les films dans lesquels le handicap est à l'arrière-plan, quand il n'est pas thématiqué ou mis au centre de l'attention. Je pense notamment à des films et des séries en anglais. En ce qui concerne le traitement réaliste du handicap, il faut plutôt se



Si le handicap apparaît plus souvent dans les médias, il sera aussi plus naturellement intégré dans la société. »

d'un homme en chaise roulante, a été le plus grand succès des salles suisses. Depuis, deux autres films consacrés au handicap ont été à l'affiche : « Hasta la Vista » et « De rouille et d'os », avec Marion Cotillard. Difficile de dire si ce n'était qu'un remous temporaire, mais au moins, le handicap n'est plus un tabou dans le cinéma commercial. Il faut tout de même noter que ces films dépeignent une situation édulcorée : on n'y parle pas des situations où la vessie est pleine par exemple et pas de toilettes à l'horizon. Mais c'est un moindre mal.

Le documentaire suisse intitulé « Unter Wasser atmen » (« Respirer sous l'eau ») et consacré au professeur d'université Nils Jent, atteint d'un handicap grave, a fait l'unanimité. Que penses-tu de ce film en tant que critique ?

Je ne l'ai pas trouvé très bon. Réaliser un film sur une personne vivant dans une situation difficile et qui exploite toutes ses chances serait réellement passionnant. Or ce film ne relate que les succès rencontrés par le protagoniste, en éclipsant complètement les moments difficiles de sa vie privée et professionnelle. En tant que documentaire censé répondre à

tourner vers les courts-métrages. Lors du festival du court-métrage « look&roll », organisé par Procap, nous diffusons des films qui mettent en lumière différents éléments du quotidien des personnes avec handicap, par exemple leur envie d'amour. Sans retouche cette fois.

Pour finir, à quoi correspondrait pour toi l'inclusion dans les médias ?

Si les personnes avec handicap étaient pleinement intégrées dans la société, nous n'aurions plus besoin d'en parler dans les médias. Mais ce n'est toujours pas le cas, et c'est pour cette raison que les médias doivent aborder le sujet bien plus souvent. Selon les statistiques, près d'une personne sur sept vit avec un handicap. Il faut que cela se voie aussi dans les séries, les films et les émissions. J'espère aussi qu'un jour, davantage de personnes avec handicap pourront devenir journalistes. La seule chose qui devrait compter, c'est la façon dont le journaliste fait son travail, qu'il soit en chaise roulante, amputé d'un bras ou qu'il cligne de l'œil gauche. ●

» www.lookandroll.ch

**La radio,
pour informer
et divertir**



Jonas Pauchard est animateur sur la webradio « Radio Blind Power ». Des personnes voyantes et malvoyantes y produisent ensemble des émissions destinées à un large public.

Jonas Pauchard à propos...

Le temps : Je l'utilise tant que possible pour faire des choses qui me plaisent.

Le travail : Je me réjouis d'entrer bientôt dans le monde du travail.

Le luxe : Le fait d'avoir pu fréquenter un gymnase.

L'amitié : Pour moi, c'est ce qui est le plus important au monde.

L'amour : On ne parle pas de l'amour, on le ressent.

Les vacances : J'aime découvrir de nouveaux pays et cultures, et apprendre.

Jonas Pauchard, 21 ans, est un jeune homme communicatif – une qualité qui lui est très utile à « Radio Blind Power ». L'équipe se compose d'une dizaine de personnes, dont plus de la moitié vivent avec un handicap visuel, comme Jonas.

La radio est née d'un projet mené à l'école pour aveugles de Zollikofen. « On a commencé par enregistrer des cassettes qu'on a distribuées dans l'école. Depuis 2006, nous diffusons nos émissions sur Internet et pouvons être écoutés partout. » Jonas s'investit dans le projet parce qu'il prend plaisir à faire de la radio et qu'il aime écouter de la musique et transmettre des informations. Il anime l'émission de deux heures « Esu u Lõi », dans laquelle les invités parlent de leur métier et de leur vécu. On le retrouve également lors des open-air et manifestations sportives, où il interviewe des artistes, sportifs et personnes du public. Il est alors accompagné d'une personne voyante qui lui décrit ce qui se passe autour de lui.

Jonas Pauchard est né avec un handicap visuel et a perdu intégralement la vue à l'âge de six ans, après une opération. Après avoir fréquenté une école spécialisée, il est aujourd'hui en dernière année dans un gymnase public. « Les enseignants devaient être prêts à me fournir tout le matériel de cours en version numérique pour que je puisse le lire à l'aide de la plage braille. L'ouverture du personnel enseignant et des autres élèves m'a permis de m'intégrer facilement. »

Jonas fera bientôt son entrée dans la vie professionnelle. « Je suis encore un peu indécis. J'aimerais bien devenir journaliste, c'est un métier polyvalent. Pour l'instant, je cherche un stage. J'ai hâte de me présenter sur le marché du travail. Je compte bien tout faire pour obtenir un entretien personnel avec un employeur potentiel, afin de dissiper les éventuelles appréhensions causées par mon handicap visuel. » Nous lui souhaitons beaucoup de succès ! **Franziska Stocker**

Dans les coulisses du sous-titrage TV

Un tiers au moins des émissions de la SSR sont sous-titrées. Comment se fait ce travail qui donne aux personnes sourdes et malentendantes un accès à l'information et au divertissement ?

Marie-Christine Pasche

Grande concentration au 1^{er} étage de la tour RTS de Genève. Il est 18 h, « Couleurs locales » débute dans une heure et le JT 30 minutes plus tard, il s'agit donc d'avancer au plus vite le sous-titrage des vidéos déjà prêtes. Sur leur écran, Emilie et ses cinq collègues suivent l'avancement des sujets et les traitent dès que possible. Deux d'entre eux s'occupent de l'émission locale, quatre de la Grand-messe du 19h30. Par blocs et en pyramide, l'équipe écrit une synthèse des reportages prévus, en respectant un code de couleur permettant au téléspectateur de suivre les échanges : bleu pour le

présentateur, blanc pour la voix off du sujet, jaune pour les interviewés.

Bien sûr les entretiens du plateau se feront en direct, par un système de reconnaissance vocale, le respesking, qui a permis de grandes améliorations dans le sous-titrage, mais connaît quelques bugs. Adapté pour la télévision, le logiciel est anglais, d'où parfois une approximation dans la compréhension. « Les points posent souvent problème, les lieux-dits, les noms propres », précise Emilie. Aux qualités d'écoute, de diction, de synthèse – les propos sont trop rapides pour être retranscrits dans leur intégralité – les sous-titres doivent ajouter une grande capacité de concentration et la rapidité, car il n'est pas rare qu'ils doivent corriger la machine en direct, lorsqu'elle a mal compris les sous-titres que le rédacteur vocal lui a dictés.

Améliorer les bugs possibles

Pour contourner ces difficultés, certains mots sont introduits dans un répertoire, comme les noms propres des footballeurs avant un match. Avant la diffusion, le responsable du

jour répète un mot difficile jusqu'à ce que le logiciel l'écrive correctement. Ce soir-là, c'est le cas pour le footballeur Mohamed Salah que la machine s'obstine à retranscrire par salin.

Trois systèmes cohabitent pour sous-titrer le tiers des programmes, un pourcentage qui monte parfois à 40%, voire 50%. Le direct, comme pour le sport ou les débats ; le semi-direct, pour ABE par exemple, où tout le contenu est anticipé, sauf les échanges du plateau ; enfin, les séries, films et documentaires qui sont préparés à l'avance. Une équipe de 28 personnes se relaie à SWISS TXT, le centre de compétence responsable du sous-titrage des chaînes nationales. Quelques permanents et des étudiants à temps partiel, souvent recrutés à la faculté de traduction et d'interprétation, puisque les qualités requises sont proches. Le direct exige une équipe de deux personnes, une aux commandes du respesking, l'autre introduisant les vidéos préparées au fur et à mesure. Lors d'émissions longues, il se relaie toutes les 30 minutes.



Le sous-titrage se fait en bloc et en pyramide, pour perturber l'image le moins possible.

En Suisse depuis presque 30 ans

Première émission sous-titrée en Suisse, la visite du pape, sur la chaîne DRS en 1984. La télévision suisse romande débutait un an plus tard. A l'époque n'existait que le sous-titrage préparé, 40 heures de travail pour un film ! L'arrivée de l'informatique et son évolution technologique ont permis d'augmenter petit à petit la couverture des émissions sous-titrées, jusqu'à la possibilité du direct dès 2008, et ainsi de répondre aux exigences de l'Ordonnance sur la radio et la télévision édictée en 2007, qui donnait au groupe SSR un délai à 2010 pour sous-titrer un tiers de ses émissions. ●

Le blog, un espace sans obstacles

Un blog, c'est une sorte de journal (« Web-log ») ou de magazine publié sur Internet. A la différence d'un site internet « normal », un blog est régulièrement alimenté en nouvelles contributions qui peuvent être commentées.

Marie Baumann

Lorsque j'ai commencé à bloguer en 2009, j'expliquais aux gens que mes recherches serviraient à rédiger un article sur un blog, et leur réaction était souvent la même : « Un... quoi ? » Une question qui en sous-entendait bien d'autres : « C'est sérieux, ça ? » ou encore : « Ces gens sur internet, ce ne sont pas tous des illuminés ? » Entre-temps, de nombreuses organisations pour personnes avec handicap ont fait leur apparition dans les réseaux sociaux, et il est rare que je doive encore expliquer de quoi il s'agit. Quelquefois des ouvrages scientifiques font référence à mon blog.

Un manque de visibilité

En Suisse, les personnes avec handicap sont toutefois peu présentes sur Internet. On recherche vainement des blogueurs connus avec handicap qui influencent les débats politiques, comme en Allemagne : on pense notamment à Raul Krauthausen en chaise roulante ; à Julia Probst, qui est sourde et s'est faite un nom sur la toile en lisant sur les lèvres des sportifs lors de la Coupe du monde 2010 ; ou encore à Alexander Knauerhase, avec son blog sur l'autisme. Internet offre donc un espace sans obstacles bien particu-



Photo : ra2 studio

Les blogs, une chance d'expression.

lier. Alors que dans les médias traditionnels, c'est la rédaction qui détermine si et sous quelle forme les sujets liés au handicap sont traités, les blogs permettent aux personnes concernées d'écrire de manière non filtrée et authentique sur leur vie ou sur des sujets politiques liés au handicap.

Des chances...

Les personnes avec handicap peuvent ainsi opposer aux stéréotypes du héros ou de la victime, véhiculés par les médias traditionnels, des facettes plus différenciées. Au lieu d'en laisser le soin à d'autres, elles contribuent elles-mêmes à façonner l'image de ce qu'est la vie avec un handicap. Twitter et Facebook permettent en outre de diffuser rapidement toutes sortes de contenus et de créer des réseaux.

... et des défis

La portée d'un blog est limitée, surtout au début ; il faut du temps, de l'investissement, de la patience et de la continuité pour atteindre un public plus large. A ce stade, des discussions souvent animées, voire contro-

versées, peuvent se développer dans les commentaires. Voilà pourquoi il est important de bien réfléchir, dès le début, aux informations personnelles ou aux déclarations politiques qu'il est réellement bon de publier – car les blogs ne font pas exception à la règle qui veut qu'« Internet n'oublie rien ».

Conclusion

Pouvoir publier soi-même des contenus sur un blog ou sur les réseaux sociaux en général permet d'échanger facilement des informations et de créer un réseau au-delà d'un pays ou d'un handicap. Le fait de parler publiquement de sa vie avec un handicap ou d'un engagement politique pourrait inciter d'autres personnes à mettre un terme à la stigmatisation des personnes avec handicap et à sensibiliser les personnes valides. ●

» Marie Baumann travaille dans le domaine de la communication et tient le blog (en langue allemande) ivinfo.wordpress.com, où elle rédige des articles relatifs au handicap ou à d'autres sujets de société.

« Je ne peux plus sortir seule »

Rebecca Dürr souffre d'importants problèmes de locomotion et vit dans un immeuble non adapté. Elle n'a trouvé aucun logement abordable mais elle n'est pas un cas isolé. Urs Schnyder, expert Logements chez Procap, le sait.

Anita Huber

Il y a quelques années, Rebecca Dürr pouvait entrer dans la baignoire et se doucher seule. Aujourd'hui, l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile vient trois fois par semaine pour la laver. Cette Zurichoise de 33 ans est atteinte de parésie cérébrale avec diplégie spastique et d'une affection rare du métabolisme, responsables de son arthrose et de son obésité. Si elle pouvait auparavant se déplacer seule sur certaines distances, elle doit désormais s'aider d'un chariot dans son appartement. Elle a un fauteuil à propulsion manuelle dans sa cave et un scooter dans son garage, mais dès qu'elle veut sortir de chez elle, quelqu'un doit venir pousser son fauteuil pour passer la marche entre l'ascenseur et le garage. « Si personne n'est disponible, je me retrouve véritablement coincée ici. »

Inadapté ou trop cher

Rebecca dépense presque 80% de ses revenus pour son appartement de 2,5 pièces à 1683 francs. Mais à Uster, trouver un logement avec ascenseur en dessous de 1600 francs est mission impossible. Depuis sept ans, elle cherche un appartement abordable et accessible. Récemment, elle a trouvé une annonce



L'ascenseur de l'immeuble ne satisfait pas aux exigences minimales.

convenable. On lui avait affirmé que le logement était adapté, mais dès son arrivée, elle s'est retrouvée face à une marche, puis à des seuils, sans oublier la cuisine et la salle de bain trop étroites. « C'est frustrant de faire venir quelqu'un exprès et de prendre le taxi pour me rendre compte que finalement l'appartement n'est pas adapté. »

Une recherche fastidieuse

Rebecca Dürr a déjà trouvé des appartements accessibles et abordables, mais on refusait de les lui louer lorsqu'elle souhaitait une douche plutôt qu'une baignoire. Même en précisant, avec l'aide d'un architecte spécialisé, que l'office AI financerait les travaux. Mais la jeune femme reste confiante : « Ce qui compte, c'est que je puisse être autonome chez moi et vivre avec mes deux chats. »

A Saint-Gall, Renate Stahl, atteinte d'ostéoporose, consacre beaucoup de temps à chercher un appartement adapté. « Je vais deux à trois fois par jour sur Internet pour être sûre de ne pas rater les nouvelles offres. » Son budget maximal : 800 francs. Autant dire que pour ce prix,

les appartements se trouvent souvent au dernier étage d'un immeuble sans ascenseur.

Urs Schnyder, collaborateur Logements de Procap, entend tous les jours des histoires comme celles-ci. Afin de prouver que de nombreuses personnes vivent dans des conditions difficiles parce qu'elles ne trouvent pas de logement adapté, il les invite à fournir des exemples concrets à Procap (tél. 062 206 88 55, e-mail wohnen@procap.ch).

Procap Suisse va lancer une campagne de sensibilisation sur ce thème auprès des responsables immobiliers. L'objectif est que les propriétaires vérifient que les six exigences minimales fixées par les spécialistes du handicap soient satisfaites dans les logements actuels (notamment au niveau de l'ascenseur) et publient des annonces sur la plateforme de recherche de Procap. Lors des attributions, les personnes en chaise roulante doivent aussi être prises en compte. ●

» Pour plus d'informations sur la plateforme de recherche et les exigences minimales : www.procap-logements.ch

L'excellence par le calme

Susan Conza, atteinte du syndrome d'Asperger, a créé il y a cinq ans sa propre entreprise informatique. Les talents hors du commun des autistes Asperger représentent un réel atout dans ce domaine.

Susi Mauderli

Lorsqu'on lui a diagnostiqué le syndrome d'Asperger à 32 ans, Susan Conza s'est sentie soulagée. Enfin, elle pouvait mettre un nom sur sa différence et décoder sa sensibilité ; chercher à comprendre ses réactions et les expliquer aux autres. Ses difficultés au travail sont devenues plus claires, sans qu'elle puisse les surmonter pour autant.

Un avantage concurrentiel

Voilà pourquoi, il y a cinq ans, cette informaticienne de gestion a décidé de créer sa propre entreprise, la société Asperger-Informatik AG. « D'un

côté, j'avais du mal à travailler avec des personnes neurotypiques (non autistes) parce que je fonctionne différemment. De l'autre, je me suis dit que faire du syndrome d'Asperger un avantage concurrentiel pouvait présenter un grand potentiel », explique Susan Conza. L'informatique convient bien aux personnes atteintes d'Asperger, car elles ont souvent un esprit analytique hors du commun. Tester des logiciels pendant des heures, créer le site internet idéal pour un client grâce à un travail minutieux, chercher, améliorer, perfectionner : leur force, c'est de pouvoir se concentrer longtemps et intensément sur un même travail. « On ne remarque même pas si le soleil brille », raconte la chef d'entreprise en riant.

Eviter toute distraction

Sur les onze employés (dont trois apprentis) de la société, presque tous sont atteints du syndrome d'Asperger. Comme tous les autistes, ils ont du mal à traiter les stimuli,

présentent une hypersensibilité sensorielle et ont des difficultés dans les relations sociales. Toute source de distraction est donc évitée : pas de bavardage entre les employés, aucune photo au mur, aucune pause commune. Pour les mêmes raisons, la plupart des employés n'ont pas de téléphone (et s'en réjouissent !). Cela ne signifie pas que chacun travaille dans son coin sans s'intéresser aux autres : les rapports sont amicaux et ouverts, le climat de travail est agréable.

Lucas Dietrich, engagé suite à une candidature spontanée motivée par ses nombreuses frustrations professionnelles, résume la situation ainsi : « Je me sens déchargé de toute pression, car je dispose du calme dont j'ai besoin. Avant, j'étais très oppressé par l'abondance de stimuli au bureau. Tout ce qui m'entoure retient mon attention et me distrait de mon travail. » Réaliser plusieurs tâches en même temps et discuter avec ses collègues le stresse, tandis que se concentrer intensément sur un travail précis le détend.

L'autisme : un atout



Un bureau vide permet à Lucas de se concentrer.

Travailler dans le calme

Selon Susann Conza, il serait tout à fait possible d'employer une personne atteinte d'Asperger dans une équipe de non-autistes : leur grande faculté de concentration représente en effet un véritable atout pour les employeurs. A la question de savoir comment elle dirige son entreprise, elle répond : « Je ne dirige pas. Bien sûr, j'ai suivi des séminaires de gestion mais je ne sais pas m'en servir. Je fixe des délais, je vérifie ce qu'il faut faire et quand. Mais je pense qu'un Aspi n'a pas besoin d'être dirigé. Je les laisse simplement travailler dans le calme. » ●

» www.asperger-informatik.ch

Comprendre les assurances sociales

Avez-vous des questions juridiques en matière d'assurances sociales, peinez-vous à vous y retrouver dans la jungle des lois ? Procap propose régulièrement des séances d'information sur des thèmes du droit des assurances sociales. Coup d'œil sur une manifestation à Aarau.

Franziska Stocker

Une vingtaine de personnes assistent à cette soirée au Bullingerhaus d'Aarau. Des femmes, des hommes, certains en fauteuil roulant ou avec une personne accompagnante. Elles se sont inscrites à la séance d'information « L'AI pour les nuls », régulièrement proposée dans diverses régions du pays par le service juridique de Procap. Elles espèrent des éclaircissements sur les questions de droit qui les préoccupent ou voudraient en savoir plus sur les développements actuels en matière d'assurances sociales.

Il y a là aussi Conny Lüthi, présidente de Procap Argovie, et Margrit Hochstrasser, spécialiste en assurances sociales, qui sont dans la région les interlocutrices des membres de Procap. Leur présence est importante, car ainsi les participants savent à qui s'adresser si, plus tard, ils devaient avoir besoin d'un conseil en matière de droit des assurances sociales.

Conseil juridique

L'avocat Daniel Schilliger dirige la manifestation. Il distribue d'emblée de la documentation qui sera emportée à la maison : « Il m'importe que les



Daniel Schilliger explique le calcul des prestations d'assurances sociales.

participant(e)s aient quelque chose en main quand ils rentrent chez eux. »

Les présentations portent sur les développements en matière d'assurance invalidité et sur la manière dont ils se répercutent sur les rentiers AI et autres bénéficiaires de prestations. Des sujets comme la nouvelle contribution d'assistance, le nouveau droit de la protection de l'adulte et l'intégration dans le marché du travail sont abordés. Daniel Schilliger prie les participant(e)s de partager également leurs problèmes juridiques personnels. Un participant raconte que sa rente AI de 100% devait être subitement réduite par l'AI à 25% et que, sans avocat, il n'aurait su que faire. On mesure

alors combien de telles questions juridiques peuvent rapidement se muer en une menace existentielle.

« C'est pour cela que nous sommes là, souligne Daniel Schilliger. Nous nous engageons en faveur de nos membres quand ils affrontent une situation ardue. Le système des assurances sociales est complexe, et les profanes manquent souvent de vision de cette jungle de textes légaux. Il leur faut donc le soutien juridique de spécialistes. » Quand la conférence s'achève, bon nombre de participant(e)s s'attardent pour continuer à discuter avec les collaborateurs de Procap. Une soirée qui, espérons-le, aura apporté des réponses. ●



Séances d'information : les avocat(e)s du service juridique de

Procap organisent des séances d'information sur divers sujets du domaine du droit des assurances sociales ou d'autres domaines juridiques, par exemple le financement des soins ou l'aide à domicile, les rentes et autres prestations de l'AI, les prestations complémentaires ou les problèmes juridiques auxquels se heurtent les familles avec un enfant en situation de handicap : formation, allocation pour impotent ou droit de la protection de l'adulte. Les séances d'information s'adressent aux personnes vivant avec un handicap et à leurs proches, mais elles sont aussi ouvertes aux spécialistes des centres de consultation, aux services sociaux et autres personnes intéressées. Vous trouverez les dates des séances à l'adresse www.procap.ch.

Coup d'œil
juridique

Stratégie « Santé2020 »

La stratégie « Santé2020 » approuvée par le Conseil fédéral concerne aussi les personnes vivant avec un handicap. Procap a rencontré le directeur de l'Office fédéral de la santé publique, Pascal Strupler.

Franziska Stocker

Qu'est-ce qui a motivé le Conseil fédéral à approuver et mettre en route la stratégie « Santé2020 » au début de l'année ?

Pascal Strupler : La Suisse jouit d'un très bon système de santé. Mais pour maintenir ce niveau élevé, nous devons mieux l'axer sur l'évolution démographique. La population vieillit et le nombre de malades chroniques ne cessera de croître ces prochaines décennies. Cela signifie que nous devons améliorer la prévention des maladies, les soins de longue durée et encourager des modèles de soins intégrés.

Quel est le but de cette stratégie ?

Le Conseil fédéral voudrait qu'à l'avenir nous tous, dans tout le pays, bénéficions de soins de haute qualité quand nous tombons malades ou avons un accident. Et il entend exploiter le potentiel d'efficacité clairement disponible dans le système de santé,

Photo : Office fédéral de la santé publique



Pascal Strupler, directeur de l'Office fédéral de la santé publique.

notamment en réduisant les prix des médicaments et par une vérification ciblée des prestations remboursées par les assureurs maladie.

Pour les personnes vivant avec des limitations dues à un handicap, la santé joue un rôle crucial.

Quelles sont les retombées de cette stratégie pour leurs besoins ?

La stratégie « Santé2020 » s'adresse à toute la population. Nous voulons renforcer la position du patient et

ses compétences en matière de santé par des mesures appropriées. Il doit pouvoir mieux faire valoir ses besoins et être bien informé quant aux offres qui lui conviennent. Il va de soi que les personnes vivant avec un handicap profiteront aussi de ces mesures et d'une meilleure orientation du système de santé sur les maladies chroniques. En outre, en matière de santé psychique, nous visons une meilleure réinsertion des personnes concernées dans le monde du travail. Si nous atteignons ce but, les personnes souffrant d'autres limitations en profiteront aussi.

Au moment de tirer un bilan en 2020, quelle sera la plus-value pour les personnes avec handicap en Suisse ?

Nous plaçons l'accent sur une haute qualité de soins. Cela bénéficiera également aux personnes en situation de handicap. ●

» « Santé2020 » : une stratégie globale de la santé

En janvier 2013, le Conseil fédéral a approuvé les grandes lignes de « Santé2020 ». Avec un total de 36 mesures dans tous les domaines du système de santé, la stratégie est censée assurer la qualité de vie, renforcer l'égalité des chances, accroître la qualité des soins et améliorer la transparence. Ces prochaines années, les mesures seront mises en œuvre par étapes en collaboration avec tous les principaux acteurs, l'objectif étant d'orienter le système de santé suisse de façon optimale face aux défis à venir, tout en veillant à ce qu'il reste abordable.



Né vittime né eroi

Il ruolo dei media è fondamentale per l'integrazione delle persone disabili nella società. Lo svolgono in modo adeguato? **Marie-Christine Pasche**

In che modo oggi i media parlano di handicap? Quale approccio e quale linguaggio usano? Riescono a mettere da parte i luoghi comuni che spesso si ritrovano in articoli e trasmissioni improntati al dramma o all'eroismo? La risposta a queste domande dovrebbe figurare nelle ricerche universitarie. E invece no, negli istituti di lettere, di sociologia, di giornalismo e di comunicazione non abbiamo trovato nessuno specialista che si sia occupato di questa tematica negli ultimi anni.

In risposta troviamo il vuoto, apparentemente questo argomento è ritenuto poco interessante.

Eppure, nei Paesi dell'UE ci si è occupati del rapporto tra media e handicap già in occasione dell'Anno europeo delle persone con disabilità del 2003, durante un congresso internazionale dedicato interamente all'argomento, in risposta a un suggerimento contenuto nella Dichiarazione di Madrid, che ha fatto da cornice concettuale dell'Anno europeo:

«I mezzi di comunicazione devono creare e rafforzare la collaborazione con le associazioni dei disabili, per migliorare l'immagine dei disabili offerta dai mass media. Si dovrebbe potenziare l'informazione sui disabili per riconoscere l'esistenza della diversità tra esseri umani. Trattando i temi della disabilità, i media dovrebbero evitare un atteggiamento pietistico o umilian-

te, e parlare di più degli ostacoli incontrati dai disabili e del contributo positivo che possono dare alla società, una volta rimossi questi ostacoli.»

I partecipanti, tutti specialisti europei, hanno sottolineato l'importanza di sensibilizzare i mezzi di comunicazione sul modo in cui parlano di handicap. Essi hanno infatti il potere di cambiare la percezione del pubblico, fornendo un'immagine che rispecchi la realtà delle persone, lungi da una rappresentazione paternalistica. E nella loro di-

mondi così diversi. L'universo dei media è caratterizzato dalla velocità, dall'immediatezza e dal linguaggio vivace e conciso. Entrarvi può costituire una vera e propria sfida per la persona disabile, come scrive in un articolo sul tema il giornalista Samuel Bonvin, animatore del workshop: «Forse per apparire nei media bisogna prendere atto della propria immagine e del proprio handicap e accettare il rischio di un riscontro mediatico a volte spiacevole.» Commentan-



Le scuole e i centri di formazione sono aperti anche agli studenti disabili, ma sono pochissimi quelli che osano lanciarsi in questa professione.»

chiarazione finale raccomandano tra l'altro di aumentare la visibilità delle persone disabili in tutti i campi; di promuovere un'immagine positiva non basata sul pietismo e sull'aspetto medico, evitando gli stereotipi negativi; di aumentare la copertura mediatica dei diversi ambiti che riguardano in particolare le persone disabili e le loro famiglie; e di assumere un numero maggiore di persone disabili nel settore dei media.

Incontro improbabile tra due universi

Dieci anni dopo e in assenza di studi condotti in Svizzera, è difficile conoscere con precisione l'evoluzione seguita dall'accoppiata media-handicap. Un workshop organizzato nell'ottobre 2009 in Vallese da Itinéraires santé ha evidenziato la difficoltà di far incontrare questi due

do dei reportage durante il workshop, i partecipanti sono giunti a conclusioni contrastanti: un filmato dedicato al tennis in sedia a rotelle soddisfaceva appieno la sportiva interessata, mentre un altro riguardante un pellegrinaggio a Lourdes non dava la parola ai principali interessati, ma ai loro accompagnatori. Tuttavia, la visione di un documentario del 1967 intitolato «Tre ritratti di giovani donne come le altre» ha permesso al gruppo di misurare l'enorme evoluzione avvenuta nella rappresentazione mediatica dell'handicap. Nel ritratto di una delle protagoniste si vedeva più la sua casa di lei e quando finalmente appariva sullo schermo, la sua sedia a rotelle veniva camuffata dietro a un arbusto. È risultato quindi chiaro a tutti i partecipanti che oggi la disabilità viene vissuta più apertamente.

Foto: Celine van Till, Miss Handicap 2012, alla televisione Léman Bleu.



Trattando i temi della disabilità, i media dovrebbero parlare di più degli ostacoli incontrati dai disabili e del contributo positivo che possono dare alla società, una volta rimossi questi ostacoli.»

Una buona esperienza

Celine van Till, che ha incontrato numerosi giornalisti dopo la sua elezione a Miss Handicap alla fine del 2012, racconta dei suoi eccellenti contatti con la stampa: «Ho fatto delle esperienze positive con i media. E soprattutto hanno capito il messaggio che volevo trasmettere: sensibilizzare l'opinione pubblica sul fatto che noi disabili abbiamo gli stessi interessi e gli stessi sogni di tutti. Spesso i giornalisti mi chiedono del mio incidente, trovano che sia drammatico e desiderano parlarne. Ma io preferisco parlare della mia vita attuale, delle persone che incontro grazie al mio titolo, della mia preparazione sportiva a cavallo in previsione dei Giochi di Rio. I media sono un veicolo indispensabile nella sensibilizzazione verso l'handicap. Mi piacerebbe che capissero a che punto è importante parlarne.»

Parlare chiaro è una forma di rispetto

E i professionisti? Cosa ne pensano? Molti colleghi si dicono consapevoli della difficoltà e dei tranelli nei quali rischiano di cadere parlando di handicap. A volte è possibile trattare l'handicap in un articolo di giornale o rivista come tematica a sé stante. Ma si tratta piuttosto di testimonianze, più intime. «Quando il soggetto è lo statuto della persona disabile non c'è bisogno di chiedersi come par-

larne. Piuttosto bisogna chiedersi come entrare in relazione per essere adeguati», precisa il giornalista. L'handicap è parte integrante della vita dell'interlocutore e bisogna quindi affrontare i quesiti fondamentali, «parlare chiaro è una forma di rispetto». Come in molti altri argomenti, anche in questo caso si tende a cercare l'aspetto spettacolare: «Oggi non è più sufficiente raccontare la vita quotidiana di una persona disabile per farne il soggetto di un articolo. Bisogna che la persona soffra di un handicap estremo o che compia un'azione spettacolare. Ma in fondo vale lo stesso per i normodotati, per cui dopo tutto è una buona notizia!»

L'ultima raccomandazione emersa dal congresso europeo sulla disabilità riguardava la necessità di aumentare il numero di professionisti disabili nei media. Ed è senza dubbio in questo ambito che i cambiamenti sono stati meno percettibili. In Svizzera i giornalisti disabili si contano sulle dita delle due mani o quasi. Ma come precisa Anne Voileau, fondatrice della rivista francese «Etre handicap» e dell'emittente radiofonica «Vivre Fm»: «Le scuole e i centri di formazione sono aperti anche agli studenti disabili, ma sono pochissimi quelli che osano lanciarsi in questa professione. Nessuno stimola i giovani disabili a imboccare questa via, eppure non si tratta di un'illusione perché le possibilità esistono.» ●



E lo sport per disabili?

Nei media lo spazio riservato agli sport popolari praticati da persone disabili è minimo. Viene dato invece maggiore risalto sia nella stampa scritta sia nei media audiovisivi agli atleti disabili che partecipano alle competizioni. In questo caso i servizi parlano della loro vita e della loro carriera, citandoli come modello di coraggio e di tenacia. Malgrado l'ammirazione con cui sono trattati, è raro che il pubblico possa vederli gareggiare in diretta, anche se la Svizzera conta campioni eccezionali come Edith Hunkeler o Jean-Marc Berset.

Anche in occasione dei Giochi paralimpici del 2012 a Londra, che i britannici hanno trasformato in un evento a tutti gli effetti, la SSR non ha trasmesso nessuna competizione in diretta. Eppure dalla loro creazione, questi giochi non avevano mai conosciuto un simile successo: vi hanno partecipato 4200 atleti provenienti da 164 Paesi, all'interno di stadi traboccanti di spettatori (2 400 000 biglietti venduti). Londra ha visto anche il ritorno dello sport adattato, un avvenimento per gli sportivi affetti da disabilità mentale e psichica. Malgrado questo grande trionfo di sportivi e di pubblico, erano solo 800 i giornalisti che coprirono l'evento, contro i 20 000 che hanno seguito i giochi olimpici un mese prima.



Oggi non è più sufficiente raccontare la vita quotidiana di una persona disabile per farne il soggetto di un articolo. Bisogna che la persona soffra di un handicap estremo o che compia un'azione spettacolare.»

Il piacere di lavorare alla radio

Jonas Pauchard è moderatore a «Radio Blind Power», un'emittente Internet all'interno della quale ipovedenti e normodotati collaborano alla produzione di trasmissioni radiofoniche destinate al vasto pubblico. **Franziska Stocker**



Foto: Maya Varonka

Jonas Pauchard, 21 anni, è un comunicatore e questa sua dote lo aiuta nel suo lavoro. A «Radio Blind Power» lavorano una decina di persone, di cui poco più della metà soffrono di disturbi alla vista come Jonas Pauchard.

Questa radio è nata da un progetto della scuola per ciechi di Zollikofen. «All'inizio registravamo su audiocassette che distribuivamo a scuola. Dal 2006 diffondiamo via Internet e ci si può ascoltare ovunque.» Jonas Pauchard s'impegna, perché gli piace lavorare alla radio, ascoltare musica e trasmettere informazioni. È moderatore del talk show «Esu u Löi» (asino e leone, ndt), durante il quale gli ospiti parlano del loro lavoro e del-

la loro vita. E lo si incontra anche agli open air e alle manifestazioni sportive, dove intervista artisti, sportivi e gente del pubblico. Lo accompagna una persona normovedente che gli racconta ciò che succede intorno a lui.

Jonas Pauchard è nato affetto da disabilità visiva, e a sei anni ha perso completamente la vista a causa di un'operazione. Dopo aver seguito le scuole speciali, sta frequentando l'ultimo anno del liceo pubblico. «Gli insegnanti hanno dovuto dichiarare la loro disponibilità a mettermi a disposizione tutto il materiale didattico in forma digitale affinché io potessi leggere con l'ausilio del cosiddetto schermo braille. Grazie

all'apertura degli insegnanti e dei compagni mi sono integrato senza problemi.»

Non manca più molto al suo ingresso nel mondo del lavoro: «Esito ancora tra diverse professioni, ma in fondo mi piacerebbe diventare giornalista. È un mestiere variato. Comincerò a cercarmi un posto come praticante e non vedo l'ora di lanciarmi nel mercato del lavoro. In ogni caso farò in modo di ottenere un colloquio personale con il mio potenziale datore di lavoro per spazzare via possibili timori circa la mia cecità.» E a noi non resta che augurare il meglio a questo simpatico moderatore! ●

➤ Jonas Pauchard a proposito di ...

Tempo: Cerco di sfruttarlo per fare quello che mi piace.

Lavoro: Ho voglia di lanciarmi presto nel mondo del lavoro.

Lusso: Poter seguire una formazione come il liceo.

Amicizia: Per me è la cosa più importante nella vita.

Amore: Non bisognerebbe parlare di amore ma viverlo.

Vacanze: Mi piace scoprire Paesi e culture per imparare sempre qualcosa di nuovo.

Agenda

« look&roll » en Suisse romande

Après le grand succès rencontré en septembre par le festival « look&roll » à Bâle, Procap organise dès décembre en Suisse romande une tournée des meilleurs courts-métrages. Ces derniers donnent à tous, qu'ils vivent ou non avec un handicap, de nouvelles perspectives, dans une approche sensible ou humoristique. Afin que de nombreuses personnes avec handicap puissent profiter de ces projections, elles sont organisées dans des cinémas ou lieux publics accessibles sans obstacles et disposant d'équipements adaptés.

La Chaux-de-Fonds ouvre les feux les 7 et 8 décembre au Cinéma ABC, puis ce sera Fribourg le 21 janvier, au Cap' Ciné. D'autres dates suivront dans les villes de Suisse romande, l'organisation est en cours.

» www.look&roll.ch

Nouveau : newsletter pour les passionnés de culture



Procap constate avec plaisir que son travail de sensibilisation auprès des institutions et organisations de manifestations culturelles commence à porter ses fruits. Elles sont toujours plus nombreuses à faciliter leur accès aux personnes avec handicap. Afin que ces dernières puissent en être informées, dès cet automne, Procap propose chaque mois une newsletter électronique répertoriant ces offres, tant en Suisse francophone qu'alémanique ; visites guidées en langue des signes, manifestations destinées aux personnes aveugles, expositions permanentes

ou temporaires présentées dans des lieux parfaitement accessibles. Chacun peut s'y abonner sur le site www.accessibilite.ch en choisissant la newsletter adaptée à sa situation puisqu'elle se décline en trois catégories : handicap de la vue, de l'ouïe, de la mobilité. Rappelons par ailleurs que ce site constitue une source d'informations très utiles aux passionnés de culture, puisqu'il décrit l'accessibilité pour environ un millier de musées, de scènes, cinémas et bibliothèques.

» www.accessibilite.ch

Thés dansants à Ardon (VS)

En collaboration avec Pro Senectute Valais, la Fondation Domus, institution valaisanne de réhabilitation psychosociale, organise des thés dansants, ouverts à tous. A raison d'un lundi sur deux, de janvier à décembre (Pro Senectute accueille à Martigny aussi à 15 jours) une quinzaine de dates sont proposées aux aînés, mais aussi à tous ceux qui simplement ont envie de partager un moment de convivialité en musique. A l'Espace Garance de Domus, les premières notes sont jouées à 14 heures par Messieurs Jean-Marie Derivaz (claviers) et Armand Favre (clarinette) et les lumières s'éteignent à 16h30. Les personnes à mobilité réduite sont également les bienvenues.

» Plus d'informations : www.fondation-domus.ch



« Culture accessible – culture pour tous! »

Cette année, le 3 décembre, Journée internationale des personnes avec handicap, est placée sous le signe de l'accès à la culture, qui doit être accessible à chacun. Dans toute la Suisse, de nombreuses institutions culturelles et organisations de personnes en situation de handicap participeront le weekend des 1^{er} et 2 décembre à cette action de sensibilisation avec des visites guidées spéciales, des manifestations publiques ou des stands d'informations.

» Liste sous : www.3decembre.ch

Film : Maladie d'Alzheimer

Signalons particulièrement le 1^{er} décembre, la projection spéciale par l'association Alzheimer Genève du film «Ne m'oublie pas», de David Sieveking, à 11 h au cinéma Bio de Carouge à Genève.

Une réalisation touchante de ce réalisateur, qui a décidé de filmer sa mère à partir du moment où on lui découvre un Alzheimer. Il nous entraîne dans les secrets de ses parents, qui formaient un couple très libre de militants dans les années 60, et dans l'évolution du mal de Gretel, qui lui fait confondre son mari et son fils, et dont la dépendance nécessite des soins constants. De cette tranche de vie, on sort perturbé sans se sentir voyeur pour autant. C'est la force de ce documentaire unique et dérangeant, qui pose un regard tendre sur la réalité d'un ultime combat perdu d'avance.

» Sortie sur les écrans romands dès le 4 décembre



Prix 2013 « Construction accessible à tous »

Le 22 octobre, Madame Esther Waeber Kalbermatten, conseillère d'Etat en charge de la santé, des affaires sociales et de la culture du Valais (DSSC), a remis le Prix 2013 « Construction accessible à tous » à l'école de Podemainge d'Orsières.

Créé en 2006 pour promouvoir la construction sans obstacles, ce prix est attribué pour la quatrième fois par la Commission cantonale en faveur des personnes handicapées, l'Office de coordination des institutions sociales et l'association Pro-cap Valais. L'accès aux écoles est particulièrement important pour les personnes avec handicap puisqu'une intégration réussie passe par l'instruction, puis l'activité professionnelle. Raison pour laquelle le

Prix 2013 « Construction accessible à tous » avait comme thème « Ecole et accessibilité ».

Le jury a désigné l'école de Podemainge à l'unanimité. Il récompense les efforts de la commune pour adapter un bâtiment construit dans les années 50, ainsi que son engagement et celui du corps enseignant pour l'accueil des enfants en situation de handicap dans leur école. Depuis des années déjà, les classes accueillent indifféremment des enfants avec et sans handicap.

Sans être parfait, ce bâtiment tient compte des besoins de chacun. Et cette expérience prouve qu'avec un peu de bonne volonté, les barrières architecturales peuvent être levées.

Fuori Dentro «L'art en commun»

Depuis des années, l'atelier CREAHM de Villars-sur-Glâne permet à des artistes avec un handicap mental ou psychique de développer leur talent et de participer à des expositions qui mettent leurs œuvres en valeur.

Son dernier projet Fuori Dentro « L'art en commun » a l'originalité d'exposer des œuvres réalisées par des duos composés d'artistes de l'atelier CREAHM et d'artistes professionnels. L'exposition est visible jusqu'au 18 décembre au Café de l'Ancienne Gare à Fribourg. Une visite guidée aura lieu le 29 novembre à 18 h.

» Plus d'informations : www.creamh.ch

Mon allocation pour impotent a été réduite de manière injustifiée. Que faire ?

L'office AI m'a appris que l'allocation pour impotent versée à ma fille de 16 ans, Mirjam, allait passer du degré « moyen » à « faible », sous prétexte qu'avec un Closomat, elle n'aurait plus besoin d'aide après être allée aux toilettes, mais uniquement d'une aide indirecte se traduisant par une simple surveillance.

Irja Zuber Hofer, avocate

L'allocation pour impotent est octroyée aux enfants et adultes qui dépendent de l'aide d'un tiers dans les domaines « Se vêtir et se dévêtir », « Se lever, s'asseoir, se coucher », « Manger », « Faire sa toilette », « Aller aux toilettes », « Se déplacer (à la maison ou à l'extérieur) et entretenir des contacts sociaux ». Les besoins en termes de soins permanents et de surveillance personnelle sont également pris en compte. L'office AI contrôle également si les adultes doivent bénéficier d'un accompagnement pour faire face aux difficultés de la vie.

Jusqu'à présent, Mirjam avait besoin d'aide pour se vêtir et se dévêtir, se laver et aller aux toilettes. Une surveillance personnelle était également nécessaire.

Il est exact qu'il ne faut pas seulement tenir compte de l'aide directe, mais également des instructions, du contrôle et de la surveillance, qui ne peuvent être rattachés au principe de surveillance générale. Ainsi, si vous devez toujours préparer les vêtements de votre fille, lui expliquer ce qu'elle doit enfiler et enfin contrôler que le vêtement soit mis correctement, on considérera que l'aide d'un tiers est requise dans ce domaine. L'office AI doit donc reconnaître une impotence

Photo : Patrick Lüthy



dans le domaine « Se vêtir et se dévêtir ». L'office doit évaluer si une impotence peut être palliée par une aide. Cela signifie que si votre soutien dans le domaine « Aller aux toilettes » consiste à aider votre fille à se nettoyer après son passage aux toilettes, l'office AI peut recommander l'acquisition d'un Closomat et le prendre en considération. Je vous conseille de vous adresser à l'office AI pour qu'il examine les possibilités de financement de cet équipement. L'office supporte les coûts de l'équipement et de l'installation. Puisqu'il reconnaît le besoin de surveillance et l'aide de tiers dans le domaine « Faire sa toilette », il serait utile de contester la décision relative au besoin d'aide pour ce qui est de

se vêtir et se dévêtir. Si Mirjam a toujours régulièrement besoin d'aide dans ce domaine, elle devrait encore avoir droit à une allocation pour impotent de degré moyen.

Je vous conseille de faire examiner le préavis et de contacter votre centre de conseils régional Procap. N'oubliez pas que vous n'avez que 30 jours pour contester la décision !

Baucoup de choses changent au niveau des assurances sociales entre l'âge de 16 et de 20 ans. Il est donc conseillé de se renseigner sur le sujet « Mon enfant devient adulte ». Contactez votre centre de conseils pour obtenir un rendez-vous.

» Vous avez une question d'ordre juridique ? Envoyez-la à : Procap, Rédaction Magazine, Frohburgstrasse 4, case postale, 4601 Olten. Par courriel : redaktion@procap.ch.



» Vous trouverez le dépliant « Les droits de mon enfant, les principales prestations des assurances sociales en bref » sur www.rechtsdienst.procap.ch.

Combien de fois par jour une personne en chaise roulante doit-elle manger ?

Isabel Zihlmann, conseillère en nutrition

Les avis divergent sur cette question. On sait néanmoins que des repas pris régulièrement, adaptés à la sensation de faim et de satiété, permettent de prévenir les problèmes de poids. Le métabolisme s'adapte à ce rythme alimentaire, ce qui facilite la digestion.

Un rythme alimentaire régulier empêche par ailleurs de manger pour tuer l'ennui. Si les personnes en chaise roulante ont souvent un apport calorique nettement moins important, elles ont tout autant besoin de protéines et d'autres nutriments, tels que les vitamines, les oligoéléments, les substances secondaires et les fibres que les personnes sans handicap.

Ce qui compte, ce n'est pas le nombre de repas, mais plutôt leur densité nutritive. Les fruits et légumes



Photo : iLdante

crus et cuits), les céréales complètes, le lait et les produits laitiers écrémés, les viandes maigres, le poisson, les légumineuses et les noix sont des aliments incontournables.

La fréquence de nos repas dépend d'éléments extérieurs, comme la possibilité de manger en famille ou au travail, par exemple. Parfois, les

menus proposés ne répondent pas aux besoins des personnes à mobilité réduite. Pour y remédier, on peut se servir de légumes en plus grande quantité et moins de féculents. Les plats gras et très sucrés sont à éviter, à quelques exceptions près.

Pesez-vous régulièrement pour savoir si votre bilan énergétique est équilibré. Dans l'idéal, votre poids doit rester stable sur une longue période de temps. Si ce n'est pas le cas, pensez à vérifier la composition de vos repas et leur fréquence. Si vous souhaitez réduire facilement votre apport calorique, évitez les boissons sucrées, qui peuvent vite faire grimper le nombre de calories !

» Pour plus d'informations visitez le site de la Société Suisse de Nutrition www.sge-ssn.ch.

» Vos questions sur le thème de l'alimentation peuvent être envoyées par mail à redaktion@procap.ch ou par poste à Procap, Rédaction Magazine, Frohburgstrasse 4, Case postale, 4601 Olten.

Actif et en bonne santé avec Procap



Photo : Caroline Marti



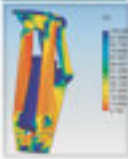
Exercice : assis dos droit, tenir l'élastique mains serrées, bras à la hauteur des épaules. Tirer sur l'élastique en amenant les mains en direction des épaules. Les bras bougent sur un plan horizontal. 3 x 10 répétitions. Objectif : renforcement du haut du corps.

Conseils d'ordre général de la part de Procap pour un entraînement réussi

- » Toujours adapter les consignes à ses capacités.
- » Faire attention à la respiration. Il faudrait toujours être capable de parler lors des exercices.
- » Boire suffisamment durant les exercices. L'eau est la boisson qui convient le mieux.
- » S'entraîner de manière régulière. Il est conseillé d'effectuer 30 minutes de mouvement par jour ou 2½ heures par semaine.
- » Vous pouvez vous procurer l'élastique dans un magasin de sport.



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
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
sanitas@bottaweb.ch



Grand choix de véhicules électriques!

une semaine d'essai gratuit!



- Haute performance de moteur
- Sans permis de conduire
- Grande autonomie
- Suspensionné et confortable
- Assise tournable et adaptable
- Colonne de direction réglable
- Absolument sans entretien
- En différentes couleurs



Demandez un essai gratuit et sans obligation pour plusieurs jours !

Gloor Rehabilitation & Co AG
4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch

Guide Promotion de la santé

Vivre sainement avec un handicap

Le nouveau guide pratique de Procap « Vivre sainement avec un handicap » s'adresse aux personnes avec handicap et à celles qui les encadrent, aux institutions, aux organisations dans le domaine et à toute personne intéressée.

Il donne des conseils avisés en matière de santé, de mouvement et de nutrition, pour les personnes avec handicap. Les auteurs proposent également des astuces ainsi que des exercices pratiques afin d'entretenir sa santé au quotidien.

Son prix est de CHF 28.– (CHF 24.– pour les membres de Procap) plus frais de port.

Un prix spécial est accordé lors de commandes multiples. Il peut être commandé à l'adresse info@procap.ch.



Vivre sainement avec un handicap

Promotion de la santé par le mouvement et l'alimentation

pour personnes avec handicap
procap BOUGE

Petites annonces

Petites annonces en ligne

Vous trouverez d'autres annonces sur notre site internet. Nous mettons à votre disposition une bourse électronique pour les petites annonces sous : www.kleinanzeigen.procap.ch

Rencontre

Dame suisse, sérieuse et active, célibataire, douce et compréhensive, avec léger handicap, souhaite rencontrer homme suisse avec handicap physique, sérieux et sincère, pour construire une relation de qualité basée sur le respect et la compréhension. Région Valais/Vaud. Merci de me contacter au téléphone 079 198 75 02.

Dame, 62 ans, veuve, handicapée physique et en chaise roulante, se déplace et fait tout ce qu'elle peut toute seule. Je cherche homme entre 60 et 65 ans, non-fumeur, gentil, aimable, pour rompre la solitude et pour relation sérieuse et durable, habitant Delémont ou dans la région. Merci de me contacter au téléphone 079 524 52 81.

Petites annonces gratuites pour les membres

1. La publication d'annonces dans cette rubrique est gratuite pour les membres.
2. La rédaction se réserve le droit de retravailler le contenu rédactionnel de l'annonce.
3. Les lettres-réponses sous chiffre sont transmises par Procap sans être ouvertes.
4. La rédaction décline toute responsabilité sur le contenu des annonces. Procap Suisse se réserve le droit de refuser des annonces sans indication des motifs.

Les annonces sont à envoyer à l'adresse: Procap, Rédaction Magazine, case postale, 4601 Olten, info@procap.ch

Quatre pattes, quatre roues et une coupe

Lors des championnats du monde d'agility pour personnes avec handicap, du 5 au 8 septembre à Gyula (Hongrie), Beatrice « Bella » Weiss et son bichon havanais Shuba ont remporté la médaille d'or dans la catégorie 1 (fauteuil roulant électrique). Félicitations !

Pour certains enfants, un chien est bien plus qu'un cadeau de Noël. En 1997, quand Bella Weiss reçoit Macho, son terrier du Tibet, c'est pour elle une renaissance. Bella vit depuis toujours avec une mucopolysaccharidose, une maladie dégénérative. L'opération qu'elle vient de subir à la colonne vertébrale a échoué, la joie de vivre n'est pas au rendez-vous. Son seul souhait ? Avoir un chien. Macho entre alors dans la famille, un vrai bonheur : « J'avais un ami fidèle qui me donnait le sentiment d'être utile. » Après



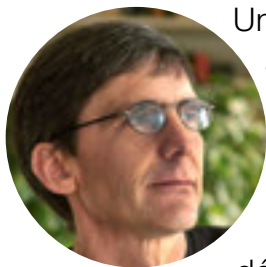
Beatrice « Bella » Weiss et Shuba

Macho, un nouveau compagnon débarque : Shuba était jeune, il fallait l'éduquer. Bella commence les cours.

Puis elle découvre l'agility qui la passionne tout de suite. Motivée, elle peut bientôt s'entraîner chez Rolf Graber à Vilters. Le duo est rapide, Rolf Graber les incite à participer au championnat du monde de ParAgility. Bella redouble d'efforts, quant à Shuba, il adore l'agility : « Il est très rapide, sur ma position et celle du fauteuil roulant, écoute et répond bien à mes ordres. »

Tous ses efforts ont conduit la St-Galloise de 31 ans jusqu'en Hongrie en septembre dernier, aux championnats du monde de ParAgility, où elle a remporté la médaille d'or dans la catégorie fauteuil électrique ! Et maintenant ? Le duo est d'accord : « J'irai défendre mon titre en Italie en 2014. » [mcp]

Les médias et moi



Une de mes premières expériences avec les médias fut le talkshow « Persönlich » du dimanche matin auquel j'avais été invité avec une femme qui souffre de fibrose kystique. Après l'émission, j'ai demandé s'il existait une opportunité pour que je travaille comme animateur. Je me disais que j'avais une bonne voix et que j'étais fait pour ce métier. Mais je me suis lourdement trompé. On m'a répondu qu'il fallait être très mobile et que je n'avais aucune chance. Peu après, Jupe Haegler, qui souffre aussi de SEP, m'a appelé. Ce fut le début d'une longue amitié. Nous nous rencontrons très régulièrement et, au fil des ans, nous avons écrit un livre qui a même trouvé un éditeur. Son titre « Behinderte sind auch Menschen » (les handicapés sont aussi des êtres humains) a suscité un grand remue-ménage médiatique. On nous a invités sur les radios locales, au talkshow « Aeschbacher » et il y a même eu une brève séquence au journal télévisé de SF1. Je n'ai certes pas fait carrière à la radio, mais je ne saurais me plaindre d'un manque d'attention médiatique.

Reto Meienberg

Reto Meienberg est rédacteur publicitaire indépendant. Il a légendé des caricatures sur des handicapés. Agé de 55 ans, il a su à 19 ans qu'il était atteint de sclérose en plaque.

Impressum

Editrice Procap **Tirage** REMP 21950 (global), 4610 (version française) ; paraît quatre fois par année

Edition et rédaction Procap magazine, Frohburgstr. 4, case postale, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, case postale, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Direction de rédaction** Franziska Stocker **Ont collaboré à ce numéro** Marie Baumann, Anita Huber, Marie-Christine Pasche, Susi Mauderli, Reto Meienberg, Isabel Zihlmann, Irja Zuber Hofer **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff, Gian Pozzy, Sabrina Salupo

Relecture Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **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 **Décalage de rédaction du n° 1/2014** 23 janvier 2014 ; parution 27 février 2014

POINT FORT
1/2014

Soutien aux enfants
avec handicap

Prochain point fort

En Suisse, nombreux sont les parents qui restent à la maison pour s'occuper de leurs enfants avec handicap. Une prise en charge souvent lourde à porter. Quelles sont les possibilités actuelles en termes de soutien, et quelles mesures supplémentaires serait-il bon de mettre en place ? Le prochain numéro du magazine Procap tentera de répondre à ces questions.

facebook

Devenir fan de Procap

La page Facebook de Procap Suisse compte déjà quelque 1300 fans. Jetez un œil à notre page interactive et cliquez sur « J'aime » ! Nous y postons régulièrement des informations sur nos activités et sur des événements passionnants et partageons des articles de presse intéressants.

» www.facebook.com/procap



Formidable,
votre téléviseur
a aussi le vidéo-
text en braille

Erna, tu devrais
refaire la poussière
sur le téléviseur



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.

Offres spéciales pour les lectrices et les lecteurs de la journal «Procap»



au lieu de* 698.– **198.–**



Nepali „Bohemien“ Travel + Passport Bag

Gratuit!

Sac „Mandala“ brodé avec des accents métalliques. Avec du coton tissé tibétain. Deux compartiments à fermeture zip, une grande poche ouverte. Bandoulière. Dimensions: 160 (W) mm x 180 (H) mm. Handmade à Kathmandu/Népal.

100% sans PFC

au lieu de* 349.– **149.–**



Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 EN 1

Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures filet/velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair repoussent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulable dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglables par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ouïlet du bas; avec 2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire (isolation moyenne/élevée: 150/300 g/m², diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, micro-aération: 6'000 mvt (g/m²/24h); **kit spécial hiver/ski:** soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempête; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 EN 1

Pantalon fonctionnel solide conçu avec de nombreux détails techniques: **optimal comme pantalon de ski/de trekking**, assorti à la veste TITANIUM 6 EN 1; zip latéral dissimulé sur toute la longueur de la jambe; coupe ergonomique; bretelles amovibles pour pantalon extérieur/polaire; bas de jambe réglable par velcro; 4 poches zippées imperméables; **kit spécial hiver/ski: 1 pantalon polaire amovible** avec taille plus haute à l'avant et à l'arrière, 2 poches latérales, 1 poche poitrine kangourou zippée; guêtres pare-neige élastiques amovibles avec bride de maintien; fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; surface couche supérieure en ripstop anti-déchirures et anti-abrasion particulièrement résistant aux genoux/fessier/intérieur des chevilles; toutes les coutures sont thermosoudées et imperméables; **imperméabilité:** 20'000 mm, **respirabilité:** 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

Veste/Pantalon: 11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir. 9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

OMLIN TRAINING SYSTEM X1 Montre fitness + outdoor + pèse-personne d'analyse / forme corporelle 3 IN 1

au lieu de* 698.– **298.– *Action 248.–**

Premier système professionnelle d'entraînement 2,4 GHz complet, composé d'une **montre fitness/outdoor 2 en 1** avec **capteur „Swiss made“ + pèse-personne d'analyse de forme corporelle: 20 fonctions outdoor/météo** (boussole numérique, altimètre, baromètre, thermomètre, etc.), **13 fonctions sport/fitness** (ceinture thoracique de fréquence cardiaque codée 2,4 GHz, journal de bord, podomètre, calories, etc.); **9 fonctions heure/alarme** (heure, date, alarme, chrono-mètre, compte à rebours, etc.); **remplacement simple de la pile**, protection contre les édaboussures d'eau, téléchargement sans fil des données, logiciel d'analyse, USB Pod; **5 fonctions d'analyse de forme corporelle:** mesure de la masse corporelle jusqu'à 150 kg, graisse corporelle, masse osseuse, masse musculaire; 4 profils utilisateurs, transfert de données en temps réel, **fonction GPS/Pod:** enregistrement de parcours GPS, vitesse, distance, etc.; clip pour lacets de chaussure, bracelet, téléchargement PC, chargeur USB (rechargement rapide), Mode d'emploi en fr, it, all, angl. 2 ans de garantie

4 couleurs: blanc, jaune, bleu, noir

GPS Pod
OMLIN TRAININGSYSTEM X1 inkl. GPS
au lieu de* 898.– **398.– *Action 298.–**

* Action valable du 01.11 – 31.12.2013

www.careshop.ch **Commandes**

Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA inclusive, frais de port en sus. Livraison jusqu'à épuisement du stock. *Somme des différents prix



MADE OF NASA MEMORY-FOAM
Fauteuil tournant de bureau ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.– au lieu de*
1598.– (en cuir)
au lieu de* 1298.– **498.–**

Fauteuil tournant de bureau professionnel conçu selon les dernières acquisitions en matière d'ergonomie, forme anatomique parfaite; mécanisme synchro-blocable; réglage de hauteur par vérin à gaz de sécurité; adaptation individuelle au poids; „MEMORY FOAM“ appui-reins ergonomique (S/M, L/XL); dossier à filet aéré inusable ménageant le dos et évitant la fatigue, ne «colle» pas au dos; **appui lombaire** à réglage (soutien de la colonne vertébrale et des disques); **appui-tête et appui-nuque** (amovible); **accoudoirs** à 12 positions de réglage en hauteur et latéralement avec appuis rembourrés; convient à toutes les activités quotidiennes au bureau, en particulier le travail à l'écran. Dimensions: (hxdp) 48-65 x 52,5 x 48,5 cm, poids: 22 kg, mode d'emploi et de montage en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. **5 Pied:** bois/bambou, alu dépoli, alu poli, alu noir dépoli, alu noir poli, avec galets de tapis (galets pour sols durs en option: CHF 20.– les 5)

Couleurs du tissu: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. monterat; **Couleur du cuir:** noir



Massage par pulsation + vibration uTAP / uVIBE 2 EN 1

au lieu de* 229.– **129.– *Action 98.–**

Massage intensif de l'ensemble du corps par pulsation, réglable par crans, actif en profondeur (uTap avec lumière infrarouge activable) et massage par vibration (uVibe) pour accroître la sensation de bien-être et réchauffer les tissus. Pour assouplir, **détendre et stimuler la circulation sanguine** dans les muscles en cas de tensions, crampes, courbatures, **signes de fatigue**, douleurs dorsales et menstruelles, avec **6 embouts de massage différents** et une serviette de protection (cheveux). Les épaules, le dos, les jambes et même les plantes des pieds peuvent être massés sans effort. Instructions d'utilisation en fr, it, all, angl. 2 ans de garantie.

Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5

Sac à dos multifonctions aux multiples équipements et comprenant un système de désalération à iso-lation totale (3 litres) au lieu de* 298.– **129.– *Action 98.–**

équipement et comprenant un système de désalération à iso-lation totale (3 litres); aération dorsale tri-directionnelle AirPort™ efficace, rembourrage du dos et de la ceinture de taille Ergofoam™; compartiment principal avec zip et poche de rangement, ceinture de taille et sangle de poitrine, bretelles ergonomiques avec système SuspensionStrap, poche frontale avec filet et sangles, 2 poches latérales à sangles élastiques, système de fixation des bâtons de randonnée; diverses sangles de compression et de fixation, sangles en caoutchouc pour sac de couchage, casque, etc.; bandes réfléchissantes 3M, protection anti-pluie, poche pour téléphone mobile, support CD/MP3, organizer, sac de laptop, portemonnaie, etc. Idéal pour les activités de plein air (randonnée, trekking, ski, cycle, escalade) et les loisirs. Matériel: ripstop Diamond/Dobby robuste, Volume: 27+5 Litres. 5 Couleurs: orange, rouge, bleu glace, vert, noir

Tensiomètre pour bras + alarme + réveil de voyage BPM MED8

au lieu de* 298.– **98.–**

Tensiomètre numérique professionnel pour bras, entièrement automatisé + réveil de voyage (date, heure, alarme); mémoire pour 2 profils d'utilisateur, 120 blocs mémoire, 2 alarmes de rappel, mesure de la pression artérielle systolique/diastolique+fréquence des pulsations, technologie oscillométrique+ l'algorithme Fuzzy (=grande précision de mesure), détection de l'arythmie cardiaque, classification de la pression artérielle selon l'OMS, testé cliniquement, 2 brassards (S/M, X/XL), support de rangement, sac en néoprène, Alimentation secteur ou piles. Dimensions: 125(L) x 85,5(l) x 30(H) mm. Poids: 190g. Mode d'emploi en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. 4 couleurs: blanc, orange, bleu ciel, jaune-vert

Lunettes de sport EXPLORER ClimaControl

au lieu de* 298.– **129.– *Action 89.–**

GRATUIT: 1 insert optique pour les verres de corrections (max. +/- 2,5 dpt) + 3 paires de verres (valeur: 125.–). Tenue parfaite, lunettes de sport avec verres interchangeables fonctionnels, très légères, flexibles et résistantes à la température, grâce à un matériau de haute technologie, 2x3 paires de verres (fumé, orange et clair) adaptés à des conditions d'éclairage extrême comme les glaciers, la neige/l'eau, le brouillard ou encore la tombée de la nuit. L'œil est protégé de manière optimale, grâce aux verres polarisés offrant un champ de vision plus élargi. Protection totale (100%) contre les UVA, B et C II est facile et rapide de changer les verres. Deux niveaux de réglage pour la position sur le nez. Garniture amovible pour la transpiration et le front. Cordon de Lunette ajustable et amovible. Technologie d'aération «Anti-Fog ClimaControl». Inclus: Une lingette microfibre, un boîtier rigide. 2 ans de garantie. Couleurs: argentée

► CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel
Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein
Téléphone 0848 900 200
Fax 0848 900 222

Article / Dimension / Couleur / Quantité / Prix
Date / Signature
Adresse